МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Жадько Діана Володимирівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Мосол Н.О.
Рецензент: Phd, викладач кафедри
психології Околович О.С.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Жадько Діані Володимирівні

Тема роботи: Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків
керівник роботи: Мосол Н.О., канд. психол. наук, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних психологічних підходів до вивчення феномену самооцінки підлітків, а також роль соціальних мереж на самооцінку підлітків; експериментально визначити психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку у досліджуваній вибірці; здійснити інтерпретацію отриманих результатів у контексті сучасних психологічних підходів.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н. О., доцент		
Висновки	Мосол Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ Д. В. Жадько

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 70 сторінок, 6 таблиць, 4 рисунка, 60 джерел, 7 додатків.

Об’єкт дослідження – самооцінка підлітків у сучасних умовах цифрової взаємодії.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне встановлення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що характер і інтенсивність використання соціальних мереж суттєво впливають на особливості самооцінки підлітків: надмірна залученість до соціальних мереж, орієнтація на зовнішнє схвалення та часте соціальне порівняння можуть спричиняти зниження рівня самооцінки, підвищення невпевненості в собі та формування негативного самосприйняття.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, класифікація і систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитування, анкетування та психодіагностичне тестування; математико-статистичні методи: описова статистика та кореляційний аналіз для встановлення взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному дослідженні взаємозв’язку між особливостями використання соціальних мереж, проявами залежності від них та рівнем самооцінки підлітків в умовах сучасного цифрового середовища.

Галузь використання: заклади загальної середньої освіти, психологічна практика, діяльність практичних психологів, соціально-психологічний супровід підлітків.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, ПІДЛІТКИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СИТУАТИВНА САМООЦІНКА.

SUMMARY

Zhadko D.V. Psychological aspects of the influence of social networks on the self-esteem of adolescents.

Master's qualification thesis: 70 pages, 6 tables, 4 figures, 60 references, 7 appendices.

Object of research – adolescents' self-esteem in modern conditions of digital interaction.

Subject of research – psychological characteristics of the influence of social networks on adolescents' self-esteem.

Aim of the research – theoretical substantiation and empirical investigation of the psychological characteristics of the influence of social networks on adolescents' self-esteem.

Research hypothesis: the nature and intensity of social media use significantly affect the self-esteem of adolescents: excessive involvement in social media, focus on external approval, and frequent social comparison can lead to a decrease in self-esteem, increased self-doubt, and the formation of a negative self-perception..

Research methods: theoretical methods – analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical methods – survey, questionnaire and psychodiagnostic testing; mathematical and statistical methods – descriptive statistics and correlation analysis for establishing interrelations between the studied indicators.

The scientific novelty of the work consists in a comprehensive study of the interrelation between the features of social network use, manifestations of dependence on them, and the level of adolescents' self-esteem in the conditions of the modern digital environment.

Field of application: institutions of general secondary education, psychological practice, activities of practical psychologists, social and psychological support of adolescents.

Key words: social media addiction, adolescents, psychological characteristics, self-esteem, social networks, state self-esteem.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ 12
1.1. Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура та основні функції 12
1.2.Особливості формування самооцінки в підлітковому віці 17
1.3. Психолоічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ 32
2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення емпіричного дослідження 32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження 38
2.3. Психологічна програма оптимізації самооцінки підлітків в умовах активного використання соціальних мереж 49
ВИСНОВКИ 67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 71
ДОДАТКИ 78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена стрімким поширенням соціальних мереж у житті сучасних підлітків та їх значним впливом на формування особистості та самооцінки. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до соціального схвалення, оцінювання з боку оточення та процесів самопрезентації, що посилює вплив цифрового середовища на емоційний стан і ставлення до себе. Надмірне використання соціальних мереж, постійне порівняння себе з іншими, залежність від схвалення в онлайн-просторі можуть супроводжуватися зниженням самооцінки, підвищенням тривожності та формуванням негативного самоставлення. У зв'язку з цим дослідження психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків набуває особливої теоретичної та практичної значущості в умовах сучасного українського суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самооцінки підлітків та психологічних особливостей впливу соціальних мереж на її формування активно досліджується як зарубіжними, так і українськими науковцями. Теоретичні засади вивчення самооцінки як психологічного феномену представлені у класичних працях В. Джеймса, К. Роджерса, Е. Фромма, А. Елліса, Г. Олпорта, Р. Бернса.

Психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці розкрито у працях Н. Артюхіної, К. Балинець, І. Беха, М. Волобуєва, М. Гернешій, О. Грейліх, Н. Дмитрюк, Т. Долгіх, К. Кідалової, Т. Кирпенко, Ю. Ліпковської, С. Максименка, У. Михайлишин, І. Мостової, О. Наконечної, Н. Пасічник, С. Пухно, Д. Руденя, Ю. Сидоренко, Р. Сопівника та ін. У сучасних психологічних дослідженнях широко розглядаються питання розвитку самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці, особливості онлайн-комунікації, вплив соціального порівняння, цифрової взаємодії та залежності від соціальних мереж на емоційний стан і самосприйняття

особистості. Дослідники Ю. Асєєва, О. Гречановська, Ю. Керебко, В. Кротенко, Н. Малєєва, О. Мегем, О. Міщенко, О. Порпуліт, О. Романенкова, О. Федорців, K. Almondes, Y.-H. Chen, M. Riyono, P. Valkenburg та ін. наголошують, що надмірне використання соціальних мереж може супроводжуватися емоційною нестабільністю, невпевненістю у собі та порушенням позитивного самосприйняття підлітків.

Водночас недостатньо дослідженими залишаються психологічні особливості взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж, проявами залежності від них та рівнем самооцінки підлітків, що та зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – самооцінка підлітків в умовах активного використання цифрового середовища та соціальних мереж..

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, а також визначити шляхи психологічної корекції негативних проявів такого впливу.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що характер і інтенсивність використання соціальних мереж суттєво впливають на особливості самооцінки підлітків: надмірна залученість до соціальних мереж, орієнтація на зовнішнє схвалення та часте соціальне порівняння можуть спричиняти зниження рівня самооцінки, підвищення невпевненості в собі та формування негативного самосприйняття.

Відповідно до визначеної мети було поставлено наступні завдання дослідження:

1. Дослідити структуру та компоненти самооцінки як психологічного феномену.
2. Визначити психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці.

3. Дослідити основні психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку використання соціальних мереж та рівня самооцінки підлітків.

5. Розробити психологічну програму оптимізації самооцінки підлітків в умовах активного використання соціальних мереж

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення та інтерпретація наукових джерел із проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, що дали можливість визначити теоретико-методологічні засади дослідження.

2. Емпіричні методи: опитування, анкетування та психодіагностичне тестування із використанням стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня самооцінки підлітків, особливостей використання соціальних мереж та проявів залежності від них:

– «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES – М. Розенберг);

– «Шкала ситуативної самооцінки» (State Self-Esteem Scale, SSES – Т. Хізертон, П. Поліві);

– «Вимірювання пасивного та активного використання соціальних мереж» (Passive and Active Use Measure, PAUM – Дж. Герсон, А. Планьоль, П. Корр);

– «Шкала залежності від соціальних мереж» (Social Media Addiction Scale, SMAS – Ч. Шахін).

3. Математико-статистичні методи: застосування описової статистики для обчислення середніх значень, стандартних відхилень, визначення відсоткового розподілу та рівнів вираженості досліджуваних

показників; кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена для встановлення взаємозв’язків між показниками самооцінки та особливостями використання соціальних мереж із перевіркою статистичної значущості отриманих результатів за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для обробки даних.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у комплексному дослідженні психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. У роботі встановлено взаємозв’язок між інтенсивністю використання соціальних мереж, проявами залежності від них та рівнем самооцінки підлітків. Удосконалено уявлення про психологічні чинники формування самооцінки підлітків в умовах сучасного цифрового середовища. Подальшого розвитку набули підходи до психологічного вивчення впливу соціальних мереж на емоційне благополуччя та самосприйняття підлітків.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та закладів загальної середньої освіти під час психологічного супроводу підлітків. Розроблені практичні рекомендації та програма оптимізаці можуть бути використані для профілактики негативного впливу соціальних мереж, підвищення рівня самооцінки підлітків і формування навичок безпечної цифрової взаємодії. Результати дослідження також можуть бути використані у подальших наукових розвідках із проблеми самооцінки та психологічного впливу цифрового середовища на особистість підлітків.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися теоретичним обґрунтуванням вихідних положень, відповідністю застосованих методів меті та завданням роботи, використанням стандартизованих психодіагностичних методик, а також застосуванням методів математико-статистичної обробки даних.

Репрезентативність вибірки забезпечувалася участю у дослідженні 20 підлітків, учнів 10 класів віком 14–15 років, серед яких 8 дівчат та 12 хлопців, Комунального закладу «Новомиколаївського навчально-реабілітаційного центру “Паросток” імені В. А. Польського» Запорізької обласної ради за попередньою згодою їх батьків або законних опікунів. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою сервісу Google Forms. Під час проведення дослідження було дотримано етичних принципів психологічної роботи, анонімності та конфіденційності отриманих даних, учасникам було роз’яснено про мету дослідження, а також забезпечено право добровільної відмови від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура та основні функції

Самооцінка належить до центральних компонентів структури особистості, оскільки впливає на ставлення людини до самої себе, визначає особливості поведінки та відіграє важливу роль у процесі соціальної адаптації. У психологічній науці проблема самооцінки досліджується тривалий час і представлена значною кількістю теоретичних підходів, які розкривають її сутність, структуру та функціональне значення. Узагальнення наукових позицій українських і зарубіжних дослідників дає можливість глибше зрозуміти зміст самооцінки, визначити її структурні компоненти, різновиди та чинники становлення, що створює необхідне теоретичне підґрунтя для аналізу ролі самооцінки у психічному функціонуванні особистості.

У психологічній літературі самооцінку трактують як складний механізм самопізнання, завдяки якому людина формує цілісне уявлення про власну особистість, аналізує здібності, індивідуальні якості та можливості. Самооцінка забезпечує здатність критично осмислювати власні дії, співвідносити свої можливості з вимогами різних сфер життя, визначати життєві цілі та контролювати поведінку під час прийняття рішень [20, 379].

У межах зарубіжної психології одним із перших поняття «самооцінка» та «образ Я» у структуру особистості ввів В. Джеймс. У праці «Психологія» [1] він запропонував теорію особистості, яка стала підґрунтям подальших досліджень структури «Я». Учений звертав увагу на те, що повторні невдачі знижують упевненість людини у власних можливостях і

спричиняють відмову від діяльності навіть за відсутності об’єктивних перешкод, пов’язуючи це із заниженою самооцінкою. В. Джеймс виокремлював два стани самооцінки – задоволення собою та незадоволення собою. Водночас поняття «самолюбство» він розглядав не як різновид самооцінки, а як форму поведінкових проявів, оскільки трактував його передусім як дію. Дослідник також поділяв особистісне «Я» на Я-суб’єкт та Я-об’єкт, розглядаючи самооцінку як результат взаємодії між цими складниками.

Ідеї В. Джеймса були розвинуті представниками гуманістичного напряму психології А. Адлером, К. Роджерсом, Е. Фроммом, Е. Еріксоном. Зокрема К. Роджерс [58] вважав, що саме через самооцінку виявляється справжня сутність особистості та її реальне «Я». На думку дослідника, самооцінка впливає на життєвий шлях людини ще з раннього дитинства, визначаючи особливості міжособистісних контактів і професійного самовизначення. Учений розглядав самооцінку як складову Я-концепції та один із провідних механізмів самореалізації особистості. Формування Я-концепції, за К. Роджерсом, відбувається у процесі соціалізації через взаємодію зі значущими людьми – батьками, друзями та ровесниками.

Е. Фромм [51] зосереджував увагу на суперечливій природі людського існування: усвідомлення власної унікальності породжує відчуття самотності, однак людина не може повноцінно існувати поза взаємодією з іншими. Відчуття гармонії та щастя виникає через зв’язок із людьми, солідарність із суспільством і включеність у безперервність поколінь. А. Елліс [50] запропонував власне бачення проблеми самоцінності, згідно з яким людина має оцінювати себе не через успіхи чи зовнішнє схвалення, а виходячи із самого факту власного існування, що і становить основу її значущості.

Г. Олпорт [45] трактував самооцінку як суб’єктивне переживання власної цінності, що виявляється у ставленні людини до себе та своїх можливостей. Дослідник підкреслював, що самооцінка є важливим компонентом самосвідомості та відіграє значущу роль у розвитку

особистості. Потреба у самоповазі та визнанні власних досягнень, на його думку, реалізується через позитивне самоставлення. Р. Бернс визначав Я-концепцію як систему уявлень людини про саму себе разом із їх оцінюванням, а самооцінку розглядав як невід'ємний оцінний компонент цієї системи [48].

Узагальнення наукових підходів зарубіжних дослідників (Р. Бернса, В. Джеймса, К. Роджерса, Г. Олпорта) дозволяє розглядати самооцінку як емоційно-ціннісне утворення, тісно пов'язане із самоставленням. Водночас її визначають як важливий механізм формування Я-концепції та систему, що впорядковує уявлення людини про власну особистість.

В українській психологічній науці поняття самооцінки трактується через кілька взаємопов'язаних підходів. У сучасних дослідженнях самооцінку розглядають як особливу форму саморегуляції, структура якої охоплює самопізнання, емоційне ставлення до себе та здатність до регуляції власної поведінки.

М. Волобуєв визначає самооцінку як відносно самостійну властивість особистості, що формується за активної участі самої людини та відображає індивідуальність її внутрішнього світу. Дослідник підкреслює тісний зв'язок самооцінки з потребою у самоствердженні та самоповазі, розглядаючи її як співвідношення між реальними досягненнями особистості та рівнем її домагань. До основних функцій самооцінки науковець відносить регуляторну, яка забезпечує свідому саморегуляцію поведінки у складних життєвих ситуаціях, та захисну, що підтримує внутрішню стабільність особистості у взаємодії із соціумом [8, 28].

О. Наконечна, Д. Рудень і Р. Сопівник наголошують, що процес входження людини у соціальне середовище, оволодіння соціальним досвідом та можливість самореалізації значною мірою залежать від того, наскільки адекватно особистість оцінює власні здібності, можливості та потенціал. На думку дослідників, здатність до самопізнання, самоприйняття та реалістичної оцінки себе належить до ключових умов особистісного розвитку [32, 172].

У. Михайлишин, узагальнюючи наукові підходи до проблеми, розглядає самооцінку одночасно як структурний компонент Я-концепції та як окреме особистісне утворення, що виявляється у здатності людини оцінювати себе, власні якості та можливості [30, 125]. Н. Дмитрюк і Н. Кордунова додатково акцентують, що ставлення людини до самої себе є одним із провідних чинників формування особистості, а адекватне самоставлення виступає важливою передумовою ефективного функціонування особистості у системі суспільних взаємин [14, 130].

І. Бех аналізує самооцінку в межах ширшої категорії «Я», яка відображає внутрішню цілісність особистості та її уявлення про саму себе. Самооцінку дослідник визначає як компонент особистості, що характеризує ставлення людини до власної індивідуальності, інтересів, схильностей і системи цінностей. У структурі самооцінки науковець виокремлює три компоненти: когнітивний, пов’язаний з уявленнями про власні здібності та досягнення; емоційний, що охоплює переживання успіхів і невдач; та поведінковий, який проявляється у зміні поведінки відповідно до сформованої самооцінки [5, 11].

Різноманіття наукових підходів зумовлює необхідність класифікації самооцінки. Ю. Ліпковська виокремлює два основні її види [26, 64]:

1. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей, критичним ставленням до себе та оточення, здатністю ставити досяжні цілі та співвідносити власні дії із соціальними нормами. Людина з адекватною самооцінкою прагне об’єктивно оцінювати себе без надмірного самозвеличення або самокритики.

2. Неадекватна самооцінка може проявлятися у завищеній або заниженій формі та супроводжується спотвореним уявленням про власну особистість, переоцінкою або недооцінюванням власних можливостей і труднощами у їх реалістичному використанні.

С. Максименко доповнює зазначену класифікацію, пропонуючи розглядати самооцінку за рівнем та стабільністю. За рівнем дослідник

виокремлює високу, середню та низьку самооцінку, а за стабільністю – стійку та нестійку. Стабільна самооцінка характерна для впевнених у собі людей, тоді як нестійка залежить від думки інших, життєвих успіхів чи невдач та легко змінюється під впливом зовнішніх обставин [27, 33].

Важливим аспектом аналізу самооцінки є її взаємозв'язок із рівнем домагань. О. Наконечна підкреслює, що невідповідність між самооцінкою та рівнем домагань може спричиняти тривожність, агресивність, фрустраційні переживання і навіть психосоматичні порушення. Дослідниця наголошує, що самооцінка є динамічним утворенням, яке змінюється залежно від життєвих обставин і нового досвіду. Для розуміння механізмів її формування автори виокремлюють три важливі аспекти [32, 173]:

– самооцінка формується через зіставлення реального образу «Я» з ідеальним образом «Я», тобто уявленням людини про те, якою вона прагне бути;

– важливу роль відіграє інтеріоризація соціальних оцінок, оскільки людина часто сприймає себе так, як, на її думку, її оцінюють інші;

– оцінювання власних дій і досягнень відбувається через призму особистісної ідентичності, а на самооцінку додатково впливають вікові та гендерні особливості.

Проблема чинників формування самооцінки розглядається і в працях І. Мостової та К. Кушніренко. Дослідниці зазначають, що самооцінка не має сталого характеру та змінюється під впливом життєвого досвіду та нових соціальних оцінок. Важливими механізмами її становлення є співвіднесення реального та ідеального образу себе, засвоєння соціальних реакцій оточення та оцінювання власної успішності через систему особистісної ідентичності [31, 108]. Значущу роль у цьому процесі відіграють також вікові та гендерні особливості особистості.

Результати сучасних досліджень засвідчують суттєвий вплив самооцінки на рівень соціально-психологічної адаптації людини. Н. Пасічник та Ю. Сидоренко встановили, що особи із заниженою самооцінкою

складніше адаптуються до нових умов, надмірно критично ставляться до себе та оточення, фокусуються на власних помилках і відчувають постійну невпевненість у собі. Водночас люди з адекватною самооцінкою здатні реалістично оцінювати свої сильні та слабкі сторони, брати на себе відповідальність навіть у ситуації ризику та конструктивно реагувати на невдачі без надмірних емоційних переживань [34, 182].

С. Пухно серед чинників формування заниженої самооцінки виокремлює невідповідність соціального статусу та матеріального становища очікуванням особистості, а також негативне оцінювання з боку оточення. Дослідниця зазначає, що люди із завищеною самооцінкою нерідко виступають ініціаторами конфліктних ситуацій, тоді як особи із заниженим самоставленням частіше займають позицію жертви, що створює труднощі як у процесі навчання, так і в подальшій соціальній взаємодії [39, 38].

Отже, аналіз українських та іноземних психологічних підходів засвідчує, що самооцінка є складним багатокомпонентним утворенням, яке охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, виконує регуляторну та захисну функції та характеризується певним рівнем та стабільністю. Вона виступає як структурний елемент Я-концепції та водночас як самостійне особистісне утворення, що забезпечує систему уявлень людини про себе. Формування самооцінки зумовлюється взаємодією внутрішніх чинників, зокрема співвідношенням реального та ідеального «Я», та зовнішніх впливів – оцінок значущих інших, соціокультурного середовища, вікових і гендерних особливостей. Адекватна самооцінка сприяє успішній соціально-психологічній адаптації, тоді як її неадекватні форми можуть стати підґрунтям для особистісних і поведінкових труднощів.

1.2. Особливості формування самооцінки у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найбільш значущих періодів становлення самооцінки, оскільки саме на цьому етапі активно розвиваються

самосвідомість, особистісна ідентичність, система міжособистісних відносин та відбувається психосексуальне дозрівання. Психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці перебувають у центрі уваги дослідників через їхній вплив на емоційний стан, соціальну адаптацію та подальший особистісний розвиток. Узагальнення сучасних наукових підходів до визначення специфіки розвитку самооцінки та чинників її формування створює теоретичне підґрунтя для розуміння психологічних механізмів впливу цифрового середовища на самосприйняття підлітків.

У психологічній літературі вікові межі підліткового періоду визначаються неоднозначно, однак більшість дослідників виокремлюють кілька послідовних етапів [38, 14]:

– початковий етап (12–14 років), якому властиві категоричність суджень, орієнтація на думку ровесників, нестійкість життєвих орієнтирів та суперечливе ставлення до дорослих;

– перехідний період близько 13 років, що супроводжується посиленням критичності, зниженням соціальної чутливості та труднощами у розумінні інших людей;

– середній підлітковий період (14–16 років), для якого характерні прагнення до самостійності, підвищення значущості дорослих моделей поведінки та формування перших життєвих цілей;

– завершальний етап (15–17 років), який характеризується розвитком саморефлексії, становленням більш стійкої Я-концепції та прагненням до самовизначення.

Специфіка підліткового віку зумовлена поєднанням процесів біологічного дозрівання та активного особистісного розвитку. Інтенсивне формування нервової системи супроводжується становленням самосвідомості, емоційної сфери та механізмів саморегуляції. Унаслідок цього підвищується чутливість підлітка до зовнішніх впливів, зростає ймовірність формування адаптивних чи дезадаптивних моделей поведінки.

Суттєвий вплив на психічний стан підлітків справляє психосексуальне дозрівання. Н. Артюхіна зазначає, що фізіологічні зміни цього вікового періоду впливають на систему цінностей, інтереси та поведінкові стратегії особистості [1, 10]. Гормональна перебудова організму посилює емоційну нестабільність, внутрішню напруженість та імпульсивність. Т. Кирпенко підкреслює, що гормональні коливання можуть спричиняти агресивні реакції та посилювати внутрішньоособистісні конфлікти, ускладнюючи підтримання психологічної рівноваги [22, 33].

Емоційна сфера підлітків характеризується нестійкістю та високою інтенсивністю переживань. Для цього віку типовими є різкі зміни настрою, дратівливість, підвищена чутливість до оцінювання та схильність до афективних реакцій. Недостатня сформованість механізмів емоційної саморегуляції ускладнює контроль поведінки та підвищує ризик формування залежних форм активності, зокрема пов’язаних із надмірним використанням інтернету.

С. Томчук та М. Томчук зазначають, що підлітки часто приховують власні емоційні переживання та уникають звернення по допомогу навіть у ситуаціях психологічного перенапруження. Підвищений рівень тривожності у цьому віці нерідко пов’язаний із прагненням до самоствердження та страхом не відповідати очікуванням значущого оточення. У структурі таких переживань переважають невпевненість у собі, самозвинувачення та відчуття неспроможності [43, 47]. Значущість соціального середовища для психоемоційного стану підлітків підкреслює О. Волошок, яка вказує, що дефіцит підтримки, надмірна критичність дорослих або неприйняття з боку ровесників сприяють розвитку самотності, невпевненості та внутрішнього дискомфорту [9, 69–70].

Соціальна ситуація розвитку у підлітковому віці характеризується зміною системи значущих взаємин: вплив дорослих поступово послаблюється, тоді як роль ровесників істотно зростає. Саме спілкування з однолітками стає провідною діяльністю цього вікового періоду та основним

середовищем реалізації потреб у самопізнанні, самоствердженні та формуванні особистісної ідентичності.

У підлітковому віці особливо активно формується самосвідомість, виробляється власна система критеріїв самооцінювання та самоставлення, більш незалежна від позиції дорослих. Разом із тим самооцінка підлітків нерідко має суперечливий, нестійкий і надмірно критичний характер [41, 179]. Важливе місце у процесі формування самоставлення посідає розвиток почуття дорослості – одного з ключових новоутворень цього вікового періоду, що виявляється у прагненні до самостійності та незалежності.

Т. Долгіх зазначає, що підліток, порівнюючи себе з дорослими, часто не сприймає між ними принципової різниці. Відмовляючись асоціювати себе з дитячим віком, він водночас ще не відчуває повноцінної дорослості, проте гостро потребує визнання своєї зрілості з боку оточення. Таке переживання, за висновками дослідниці, стимулює засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, які, на думку підлітка, відповідають образу дорослої людини [16, 77].

Самоставлення може проявлятися у різних формах: як емоційний компонент самосвідомості, як особистісна риса, як елемент саморегуляції або чинник сприйняття інших людей. У структурі саморозуміння воно взаємодіє з когнітивним компонентом (самопізнанням), мотиваційним (самоінтересом) і поведінковим (діями, спрямованими на розуміння себе). Багатовимірність самоставлення підкреслює його важливу роль у формуванні особистості та побудові взаємодії з соціальним середовищем [23, 50].

Особливої значущості у підлітковому віці набуває ставлення до власної зовнішності та фізичних змін. Підлітки гостро реагують на будь-які зовнішні особливості – низький зріст, повноту чи «дитячі» риси обличчя. Посилена увага до зовнішності пов’язана із загальним прагненням виглядати та відчувати себе дорослими. У. Михайлишин, І. Шмеідзе та А. Малета підкреслюють, що самооцінювання ґрунтується на порівнянні реального та ідеального «Я», однак ідеальний образ себе у підлітків ще недостатньо

сформований, а реальний – не оцінений всебічно. Подібна суперечність може спричиняти внутрішню невпевненість та переживання власної незрозумілості [30, 123].

Динаміка самооцінки у підлітковому віці безпосередньо пов’язана з розвитком самопізнання та ускладненням міжособистісних взаємин. Цей віковий етап характеризується активним формуванням самосвідомості, розвитком здатності до самоаналізу та інтенсивними змінами у самоставленні. Водночас період статевого дозрівання істотно впливає на психоемоційний стан підлітків, їхні інтереси та поведінкові реакції [1, 10].

За спостереженнями М. Гернешій та У. Михайлишин, підлітки починають глибше осмислювати власний внутрішній світ, аналізувати емоції та особисті потреби. Перехідний етап цього віку часто супроводжується кризовими проявами, що виявляються у різких коливаннях самооцінки. Для підлітків характерне посилення незадоволеності собою, проте водночас формується здатність оцінювати себе не тільки крізь призму вимог дорослих, а натомість відповідно до власних цінностей і стандартів, які поступово складаються [11, 205].

К. Балинець та О. Грейліх зазначають, що у молодшому підлітковому віці частіше домінує негативне ставлення до себе, однак надалі спостерігається поступове позитивне переосмислення власної особистості. Трансформація самооцінки триває протягом усього підліткового періоду. На етапі переходу до юнацького віку формується більш диференційована оцінка себе у різних життєвих ситуаціях, а система уявлень про власну особистість набуває більшої стійкості та стає основою подальшого розвитку самосвідомості та поведінкових стратегій [3, 6-8].

Отже, підлітковий вік є важливим етапом інтенсивного особистісного становлення, у межах якого відбувається розвиток самосвідомості, вольової сфери, засвоєння нових соціальних ролей і формування власної системи цінностей. Провідного значення набувають спілкування з ровесниками, прагнення до самостійності та потреба у соціальному визнанні. Водночас

підлітковий період характеризується внутрішніми суперечностями: поєднанням потреби у підтримці з прагненням до незалежності, орієнтацією на ідеал за недостатнього життєвого досвіду та емоційною нестабільністю в умовах поступового формування психологічної стійкості. Сукупність зазначених особливостей підвищує вразливість підлітків до формування неадекватної, зокрема заниженої, самооцінки.

1.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків

Соціальні мережі стрімко стали однією з провідних сфер життєдіяльності сучасних підлітків, формуючи новий простір для соціальної взаємодії, самопрезентації та розвитку особистісної ідентичності. Узагальнення наукових підходів до природи соціальних мереж, особливостей їх використання у підлітковому віці та психологічних наслідків такого користування дозволяє виокремити специфічні чинники впливу цифрового середовища на становлення особистості підлітка, що становить теоретичну основу для емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку учнів сучасної школи.

Поняття «соціальна мережа» вперше було введене британським соціологом Джеймсом Бернсом у праці «Класи і збори в норвезькому острівному приході» [47], що увійшла до збірки «Людські стосунки». Згодом J. Mitchell у 1969 році [56] визначив соціальну мережу як систему зв’язків людини з певним колом осіб, яка впливає на її соціальну поведінку [15, 30].

У сучасній психологічній науці соціальні мережі розглядаються значно ширше. Дослідники І. Остапенко [33], Ю. Богачков [17], Л. Березовська [4], А. Мгалоблішвілі [29], І. Гаркуша [10], О. Гречановська [12] визначають їх як складову соціального середовища, через яку особистість інтегрується у суспільство та вибудовує систему міжособистісних взаємодій. О. Гречановська наголошує, що «інформаційний обмін, спілкування між

людьми, встановлення стосунків, пошук роботи та навіть сама робота перейшли з реального світу до віртуального простору» [12, 60].

Аналіз наведених підходів засвідчує, що соціальні мережі трансформувалися із соціологічного поняття, яке позначало структуру людських зв'язків, у конкретні цифрові платформи, що стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Психологічний підхід зосереджує увагу на їхній ролі у формуванні ідентичності, емоційній регуляції, реалізації потреб у самопрезентації та соціальному визнанні, що визначає потенційну залежність від цифрового середовища та актуальність його психологічного дослідження.

Поширення соціальних мереж у сучасному суспільстві набуває дедалі більших масштабів. Протягом останнього десятиліття кількість користувачів інтернету зросла у 2,4 раза, а соціальних мереж – у 2,3 раза. Станом на початок 2022 року в Україні налічувалося 31,1 мільйона користувачів інтернету, що становило 71,8% населення, а кількість користувачів соціальних мереж сягала близько 28 мільйонів, або 64,6% населення [54]. У європейських країнах рівень залежності від соціальних мереж у 2019 році коливався від 1% у Греції до 36,7% в Італії, тоді як в Україні, за даними Ю. Керебка, цей показник може досягати 52% [21].

Підлітковий вік характеризується внутрішньою суперечливістю особистісного розвитку. Активне дозрівання нервової системи поєднується з формуванням самосвідомості, потребою у самоствердженні та підвищенням значущості ровесників у системі міжособистісних взаємин. Таке поєднання створює особливі умови психічного функціонування, які підвищують чутливість підлітка до впливу цифрового середовища. Незрілість механізмів саморегуляції, емоційна нестабільність і нестійкість самооцінки роблять цей віковий період сензитивним щодо формування залежної поведінки та негативних змін у системі самосприйняття під впливом соціальних мереж.

Самооцінка підлітків у цей період вирізняється нестабільністю та підвищеною залежністю від зовнішнього оцінювання, тому цифрове середовище, у якому особистість постійно стикається із системою лайків,

коментарів та реакцій, набуває особливої значущості. О. Романенкова, дослідниця у сфері клінічної психології, зосереджує увагу на тому, що постійне порівняння себе з іншими та орієнтація на зовнішнє схвалення поступово формують залежність самоставлення від реакцій онлайн-середовища. Серед основних чинників такого впливу дослідниця виокремлює [40]:

– підвищену чутливість до оцінок оточення та прагнення соціального схвалення, що спонукають підлітків співвідносити себе з ідеалізованими образами у мережі. Недостатньо сформоване критичне мислення сприяє виникненню відчуття власної невідповідності, незадоволеності собою та зниженню самооцінки;

– орієнтацію на зовнішню оцінку, унаслідок чого формується зовнішній локус контролю: уявлення про власну цінність починає залежати переважно від реакцій інших людей, а не від особистих досягнень чи внутрішніх переконань;

– постійний контакт із відретушованими фотографіями та ідеалізованими стандартами зовнішності, який сприяє розвитку незадоволеності власним тілом, підвищує ризик дисморфофобічних переживань та може виступати чинником виникнення розладів харчової поведінки.

Особливого значення у підлітковому віці набуває феномен віртуальної ідентичності. В. Волинець зазначає, що створення онлайн-образу часто зумовлене незадоволеністю реальною ідентичністю, тоді як цифрове середовище значно спрощує конструювання «ідеального Я» завдяки широким можливостям самопрезентації [7, 33–35].

Самосвідомість підлітка у цей період зазнає суттєвих змін: формується новий рівень саморефлексії, виникає більш цілісне уявлення про власне «Я», вибудовується система життєвих цінностей та орієнтирів. У цьому контексті В. Кротенко та О. Міщенко звертають увагу на те, що цифровий простір створює численні можливості для комунікації, зокрема через чати та сайти

знайомств, де взаємодія відбувається без безпосереднього візуального контакту. Водночас надмірне занурення у таку форму спілкування негативно позначається на якості життя та чинить деструктивний вплив на психічне здоров'я та особистісний розвиток [24, 106]. Нестійкість самосприйняття, характерна для підліткового віку, посилює залежність від цифрових підкріплень та оцінок онлайн-оточення.

Т. Кирпенко підкреслює, що підлітковому віку властиве поєднання суперечливих тенденцій у поведінці, нестабільність соціальних установок та формування акцентуйованих рис характеру [22, 34]. Такі внутрішні суперечності посилюють емоційну напругу та підвищують чутливість до зовнішніх впливів, зокрема сприяють втечі у віртуальний простір як способу компенсації емоційного дискомфорту та уникнення труднощів реального життя. Недостатній життєвий досвід, незрілість механізмів саморегуляції та обмеженість ресурсів подолання складних ситуацій додатково підвищують вразливість підлітків. В. Депутатов зазначає, що за таких умов зростає ризик формування девіантних і делінквентних форм поведінки, а також знижується здатність до побудови позитивної життєвої перспективи [13, 54].

Наслідком надмірного занурення у цифрове середовище стають труднощі живої комунікації, погіршення соціальної адаптації та ускладнення побудови емоційно близьких взаємин [28, 16]. Попри значну кількість онлайн-контактів, віртуальна взаємодія не здатна повною мірою задовольнити потребу у психологічній близькості, підтримці та емпатії, тому підлітки нерідко переживають самотність та емоційну ізоляцію.

Психологічні наслідки тривалого перебування у цифровому просторі та механізми впливу соціальних мереж на особистість активно досліджуються у межах кіберпсихології та медіапсихології. Інтенсивне користування соціальними мережами може супроводжуватися як позитивними ефектами – розширенням комунікативного досвіду, можливістю самопрезентації, доступом до інформаційних і підтримувальних ресурсів, так і негативними наслідками для емоційної сфери, самооцінки та соціальної адаптації.

Ю-Х. Чен [49] встановив, що у підлітковому та ранньому юнацькому віці самооцінка є значно більш варіативною у відповідь на зворотний зв’язок у соціальних мережах, ніж у дорослих. Підлітки виявляють підвищену чутливість як до позитивних, так і до негативних відгуків, причому позитивний зворотний зв’язок має сильніший вплив на самооцінку незалежно від віку. Водночас схильність до соціального порівняння виступає посередником між характером онлайн-відгуків та самооцінкою, тоді як сприйняття автентичності частково пом’якшує негативний вплив критичних коментарів.

Залежність від соціального схвалення у цифровому середовищі поступово трансформує особистісну сферу підлітка. Позитивні реакції у вигляді лайків, коментарів та схвалення викликають короткочасне емоційне піднесення і посилюють відчуття власної значущості, однак водночас формують залежність самооцінки від зовнішнього оцінювання [12, 65].

О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк зазначають, що взаємодія із соціальними мережами нерідко супроводжується переживанням меншовартості, переконанням у «неповноцінності» власного життя та прагненням наслідувати образи інших користувачів [12, 60]. Чим більше часу підліток витрачає на перегляд чужого контенту, тим сильніше посилюється незадоволення собою. Унаслідок цього формується замкнений механізм: емоційний дискомфорт спонукає до ще більшого занурення у цифровий простір, а надмірне перебування онлайн поглиблює негативне самосприйняття.

Водночас результати дослідження П. Валкенбург, А. Майєр та І. Бейєнс [60] засвідчили індивідуальний характер впливу соціальних мереж на самооцінку. Більшість підлітків (88%) не відчувають суттєвих змін у самоставленні під впливом інтернет-комунікації, тоді як 4% демонструють позитивний ефект, 8% негативний. Отримані дані підкреслюють необхідність врахування індивідуально-психологічних особливостей у дослідженні впливу цифрового середовища на особистість підлітка.

Відсутність реакцій або негативні коментарі можуть викликати різке погіршення емоційного стану, невпевненість у собі та сумніви щодо власної значущості. У результаті самооцінка стає нестабільною та дедалі більше залежить від зовнішнього схвалення, а не від внутрішнього самосприйняття [12, 60]. Якщо для дорослих більш характерними є залежність від онлайн-роботи, новинного контенту чи інтернет-гемблінгу, то у підлітковому віці найпоширенішими формами виступають залежність від соціальних мереж, надмірне захоплення комп'ютерними іграми та компульсивний перегляд відео.

Поєднання емоційної нестабільності з недостатньо сформованими механізмами саморегуляції підвищує ризик виникнення дезадаптивних форм поведінки. У підлітків можуть проявлятися агресивні та аутоагресивні реакції, труднощі у встановленні довірливих взаємин, підозрілість і нестійкість емоційних контактів. Такі прояви негативно позначаються на особистісному становленні, ускладнюють формування цілісного образу «Я» та процес психологічного відокремлення від значущих інших. Додатковим чинником вразливості виступає поширеність посттравматичних реакцій серед дітей і підлітків: у мирний час рівень ПТСР становить близько 3–7%, тоді як серед осіб, які пережили воєнні події, показники можуть зростати до 10–90% [18, 230].

Переживання воєнних подій у підлітковому віці супроводжується посиленням внутрішньої напруги, почуттям небезпеки та порушенням базового відчуття стабільності. Травматичний досвід воєнного стану може сприяти формуванню негативних уявлень про себе і світ, посилювати безпорадність, ускладнювати емоційну регуляцію та міжособистісну взаємодію. Т. Смілянець зазначає, що в умовах війни додатковими чинниками психологічного виснаження стають постійний інформаційний тиск, страх за власну безпеку та життя близьких, переживання втрат і вимушені зміни звичного способу життя. Сукупність цих обставин підвищує ризик розвитку дезадаптивних моделей поведінки, зокрема залежних форм

активності у цифровому просторі. Дослідниця також зосереджує увагу на недостатньому доступі до психологічної допомоги в умовах міграції та переміщення, що ускладнює своєчасне отримання підтримки підлітками у кризовому стані [42, 67-68].

О. Порпуліт підкреслює, що тривале перебування у цифровому середовищі та постійне споживання інформаційного контенту, особливо пов’язаного з кризовими чи травматичними подіями, сприяють накопиченню емоційного виснаження та підвищенню чутливості до негативної інформації. Унаслідок цього формується феномен цифрової вразливості підлітків [36, 209–211].

Недостатність психологічних ресурсів, емоційна нестійкість і недостатня підтримка підвищують імовірність звернення підлітків до інтернет-простору як способу компенсації потреб у прийнятті, спілкуванні та емоційному комфорті. У таких випадках віртуальне середовище виконує як розважальну чи комунікативну функцію, так і стає механізмом уникнення труднощів реального життя.

Н. Левченко, Н. Коляда та О. Кравченко характеризують осіб, схильних до залежності від соціальних мереж, такими рисами, як високий рівень поступливості, доброзичливість, готовність допомагати іншим навіть на шкоду собі, емоційна нестабільність і занижена самооцінка. Особи з нестійким самоставленням виявляють підвищену залежність від зовнішнього схвалення, що робить їх особливо вразливими до механізмів соціальних мереж, побудованих на системі лайків та коментарів [25, 89–91].

За результатами досліджень Almondes K. та співавторів, систематична депривація сну, пов’язана з нічною онлайн-активністю, негативно впливає на когнітивні функції, емоційну регуляцію та загальний стан здоров’я [46]. Одним із проявів залежної поведінки виступає синдром відміни, який супроводжується дратівливістю, внутрішнім дискомфортом, апатією або тривогою за відсутності доступу до інтернету чи мобільного пристрою.

Попри велику кількість віртуальних контактів, онлайн-комунікація не здатна повністю задовольнити потребу у психологічній близькості, підтримці та емпатії, тому підлітки нерідко переживають самотність та емоційну ізоляцію. О. Федорців та А. Чорномидз зазначають, що у підлітків може формуватися страх втрати телефона або зв'язку, який додатково посилює психологічну залежність від цифрового середовища [44, 5]. Із розвитком залежної поведінки скорочується кількість безпосередніх контактів, натомість зростає частка формального або анонімного онлайн-спілкування. Наслідком цього стають труднощі живої комунікації, погіршення соціальної адаптації та ускладнення встановлення емоційно близьких взаємин [28, 16].

В умовах воєнного стану ризик формування залежності від соціальних мереж додатково посилюється під впливом емоційного перенапруження, навчального перевантаження та дефіциту сімейної підтримки. Л. Прісняков підкреслює, що в періоди суспільних криз інтернет-простір дедалі частіше використовується як спосіб психологічного уникнення реальності, що супроводжується послабленням безпосередніх соціальних контактів [37, 109]. Принципова відмінність залежності від соціальних мереж порівняно з іншими формами інтернет-залежності полягає у домінуванні соціального компонента взаємодії. Ю. Асєєва [2] у своєму емпіричному дослідженні зосереджує увагу на кіберкомунікативній залежності від Instagram серед молоді та наголошує на необхідності розробки ефективних механізмів профілактики інтернет- і кіберадикцій.

Важливим чинником збереження психологічної стійкості підлітків виступають внутрішні особистісні ресурси. До них належать адекватна самооцінка, успішність у навчальній, спортивній чи творчій діяльності, сформовані соціальні навички та ефективні копінг-стратегії. Не менш значущими є життєві смисли, система цінностей і духовні орієнтири, які забезпечують внутрішню опору у кризових ситуаціях. Старший підлітковий вік характеризується посиленням рефлексії та прагненням до самопізнання, що створює умови для переосмислення власного досвіду та активізації

процесів саморозвитку. Усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним образом «Я» часто стає стимулом для особистісних змін і формування зріліших способів саморегуляції [11, 204].

М. Рійоно та Е. Сетійоріні [57] виявили статистично значущий взаємозв'язок між самооцінкою та психічним здоров'ям підлітків. Результати дослідження, проведеного серед школярів, показали, що вищий рівень самооцінки пов'язаний із кращими показниками психічного здоров'я. Автори наголошують на необхідності індивідуалізованого підходу з боку школи та батьків для підтримки самооцінки як важливого чинника психологічного благополуччя.

Сім'я забезпечує підліткові емоційну підтримку, почуття безпеки та прийняття, формуючи основу психологічної стабільності. Довірливі взаємини з близькими людьми сприяють зниженню інтенсивності тривожних переживань і полегшують подолання стресових ситуацій [35, 200]. Водночас важливим ресурсом виступає освітнє середовище, у межах якого відбуваються процеси соціалізації, формуються комунікативні навички та розширюється система соціальних контактів. Освітній простір створює умови для самореалізації, розвитку особистісного потенціалу та набуття соціального досвіду, необхідного для успішної адаптації у сучасному суспільстві [19, 6].

Отже, аналіз наукової літератури свідчить, що соціальні мережі становлять потужний чинник впливу на становлення особистості сучасного підлітка, який реалізується через комплекс психологічних механізмів – соціального порівняння, формування віртуальної ідентичності, залежності самооцінки від цифрового зворотного зв'язку, заміщення живої комунікації цифровою, причому ризики посилюються в умовах воєнного стану через додаткові чинники емоційного навантаження та обмежений доступ до психологічної підтримки.

Проведений теоретичний аналіз у першому розділі дає підстави констатувати, що самооцінка є складним багатокомпонентним

психологічним утворенням, яке формується під впливом взаємодії внутрішніх особистісних чинників і соціального середовища, виконує регуляторну, адаптаційну та захисну функції та безпосередньо впливає на емоційний стан, поведінку та особливості міжособистісної взаємодії особистості. Підлітковий вік виступає сензитивним періодом становлення самооцінки, оскільки саме у цей час відбуваються інтенсивний розвиток самосвідомості, формування Я-концепції, перебудова системи значущих відносин, посилення потреби у самоствердженні та зростання залежності від оцінок ровесників. У сучасних умовах соціальні мережі стають одним із провідних чинників впливу на формування самосприйняття підлітка, оскільки виконують не тільки комунікативну та інформаційну функції, а виступають простором самопрезентації, соціального порівняння та отримання зовнішнього підтвердження власної значущості. Вплив соціальних мереж реалізується через механізми висхідного соціального порівняння, орієнтацію на ідеалізовані образи, формування віртуальної ідентичності, залежність самооцінки від цифрового зворотного зв’язку та поступове заміщення безпосередньої міжособистісної взаємодії онлайн-комунікацією. Нестабільність емоційної сфери, недостатня сформованість механізмів саморегуляції та підвищена чутливість до зовнішнього схвалення зумовлюють особливу вразливість підлітків до впливу цифрового середовища. Систематичне перебування підлітків у цифровому просторі може сприяти формуванню нестійкої самооцінки, емоційної залежності від схвалення онлайн-оточення, а також підвищувати ризик залежних форм поведінки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проведене з метою встановлення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків віком 14–15 років.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень самооцінки підлітків як стійкої особистісної характеристики та проаналізувати вираженість окремих складників ситуативної самооцінки: досягнень, соціальної взаємодії, образу зовнішності.

2. Дослідити особливості використання соціальних мереж підлітками за параметрами активного та пасивного типів взаємодії з контентом і виявити рівень інтенсивності залученості до цифрового простору.

3. Виявити рівень залежності підлітків від соціальних мереж та проаналізувати вираженість окремих компонентів залежної поведінки – віртуальної толерантності, віртуальної комунікації, віртуальних проблем, віртуальної інформованості.

4. Встановити взаємозв’язки між показниками самооцінки підлітків та параметрами користування соціальними мережами для емпіричної перевірки висунутої емпіричної гіпотези.

5. На підставі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо корекції самооцінки підлітків в умовах інтенсивного впливу цифрового середовища.

Емпіричною гіпотезою дослідження виступило припущення про те, що у підлітків з вищим рівнем інтенсивності використання соціальних мереж та

залежності від них діагностуватиметься нижчий рівень самооцінки порівняно з підлітками, у яких відповідні показники нижчі.

База та вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проведене на базі Комунального закладу «Новомиколаївський навчально-реабілітаційний центр “Паросток” імені В. А. Польського» Запорізької обласної ради. Заклад здійснює освітню та реабілітаційну діяльність із дітьми, які мають порушення мовленнєвого розвитку, що зумовлює специфіку соціальної ситуації розвитку підлітків та потенційно посилює значущість цифрового середовища як простору самопрезентації, де вербальна комунікація може компенсуватися візуальними засобами та письмовою формою взаємодії.

У дослідженні взяли участь 20 учнів 10 класів віком 14–15 років. За статтю вибірка представлена 12 хлопцями (60,0%) та 8 дівчатами (40,0%). Опитування проводилося засобами Google Forms на умовах добровільності участі та збереження анонімності, попередньо було отримано згоду адміністрації закладу та законних представників учасників дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи.

На підготовчому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж на формування самооцінки в підлітковому віці, обґрунтовано та підібрано комплекс психодіагностичних методик відповідно до мети та завдань роботи, узгоджено з адміністрацією закладу процедуру опитування, розроблено електронну форму збору даних на платформі Google Forms.

На діагностичному етапі організовано та проведено опитування 20 учнів 10 класів за чотирма обраними методиками, отримано первинні емпіричні дані, які було систематизовано у зведеній базі даних.

На аналітичному етапі здійснено кількісне та якісне опрацювання отриманих результатів, проведено описову та кореляційну статистичну обробку даних, виконано інтерпретацію виявлених закономірностей та сформульовано висновки щодо психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження було обрано комплекс із чотирьох діагностичних методик, який дозволяє оцінити стійкі та ситуативні характеристики самооцінки підлітків, а також встановити особливості та інтенсивність користування соціальними мережами разом із виявленням ознак залежної поведінки.

Методика №1. «Шкала самооцінки Розенберга» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES – М. Розенберг) [6] (Додаток А) – діагностика стійкого, диспозиційного рівня самооцінки підлітків як інтегрального показника ставлення особистості до себе.

Опитувальник містить 10 тверджень, які відображають загальне ставлення особистості до себе через фіксацію самоповаги та самосприйняття. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою від «повністю не погоджуюся» до «повністю погоджуюся». Чотири твердження є прямими, шість тверджень – зворотними. Загальний показник самооцінки інтерпретується за рівнями: 10–24 бали – низький рівень, 25–32 бали – середній рівень, 33–40 балів – високий рівень.

Застосування методики у нашому дослідженні дозволяє виявити стійку, генералізовану самооцінку підлітків як особистісну характеристику, що менше піддається ситуативним впливам та відображає сформоване ставлення особистості до себе.

Методика №2. «Шкала ситуативної самооцінки» (State Self-Esteem Scale, SSES – Т. Хізертон, П. Поліві) [51] (Додаток Б) – діагностика ситуативного, динамічного аспекту самооцінки підлітків та виявлення вразливості окремих складників самосприйняття до зовнішніх впливів.

Опитувальник містить 20 тверджень, об’єднаних у три субшкали. Респондент оцінює кожне твердження за п’ятибальною шкалою від «зовсім ні» до «надзвичайно». За результатами підраховуються бали за трьома субшкалами:

– самооцінка досягнень (7 пунктів, 7–35 балів) фіксує поточну впевненість підлітка у власній компетентності, інтелектуальних здібностях та результативності діяльності;

– соціальна самооцінка (7 пунктів, 7–35 балів) діагностує ступінь занепокоєння оцінкою з боку інших, чутливість до соціальних порівнянь та переживання щодо враження на оточення;

– самооцінка зовнішності (6 пунктів, 6–30 балів) характеризує задоволеність образом тіла, зовнішнім виглядом і вагою у момент опитування.

Загальний (інтегральний) показник ситуативної самооцінки інтерпретується за рівнями: 20–58 балів – низький, 59–82 бали – середній, 83–100 балів – високий.

Застосування методики у нашому дослідженні дозволяє діагностувати чутливість самооцінки підлітків до ситуативних чинників, виявити найбільш вразливий складник самооцінки – досягнень, соціальної взаємодії чи зовнішності – та зіставити отримані дані з показниками користування соціальними мережами, у яких саме зовнішність і соціальне визнання стають об’єктами постійного оцінювання.

Методика №3. «Вимірювання пасивного та активного використання соціальних мереж» (Passive and Active Use Measure, PAUM – Дж. Герсон, А. Планьоль, П. Корр) [54] (Додаток В) – встановлення характеру та інтенсивності користування підлітками соціальними мережами через диференціацію активних і пасивних форм цифрової взаємодії.

Опитувальник містить 17 тверджень, які стосуються типових форм поведінки у соціальних мережах Facebook та Instagram, об’єднаних у дві шкали. Респондент оцінює частоту прояву кожної форми поведінки за п’ятибальною шкалою від «ніколи» до «дуже часто». За результатами підраховуються бали за двома шкалами:

– активне використання соціальних мереж (10 пунктів, 10–50 балів) фіксує форми поведінки, що передбачають створення власного контенту та безпосередню взаємодію з іншими користувачами – публікацію фотографій, відео, оновлення статусів, коментування, спілкування у месенджері, позначення інших користувачів, поширення дописів;

– пасивне використання соціальних мереж (7 пунктів, 7–35 балів) діагностує форми взаємодії, обмежені спостереженням і споживанням контенту без зворотного зв'язку, – перегляд стрічки новин, фотографій і відео інших користувачів, перегляд сторіз та профілів друзів.

Загальний (інтегральний) показник інтенсивності використання соціальних мереж інтерпретується за рівнями: 17–35 балів – низький, 36–59 балів – середній, 60–85 балів – високий.

Застосування методики у нашому дослідженні дозволяє з'ясувати, який тип користування соціальними мережами переважає у підлітків – активний (із самопрезентацією) чи пасивний (зі спостереженням за іншими), та зіставити отримані характеристики з рівнем самооцінки. У сучасних кіберпсихологічних розвідках встановлено, що саме пасивне користування пов'язане з підвищенням схильності до висхідного соціального порівняння та зниженням самооцінки користувачів.

Методика №4. «Шкала залежності від соціальних мереж» (Social Media Addiction Scale, SMAS – Ч. Шахін) [59] (Додаток Г) застосована для оцінки рівня залежності підлітків від соціальних мереж та діагностики вираженості окремих компонентів адиктивної поведінки в цифровому середовищі.

Опитувальник містить 29 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Усі пункти є прямими, обернених тверджень немає.

За результатами підраховуються бали за чотирма субшкалами:

– віртуальна толерантність (5 пунктів, 5–25 балів) відображає очікування та концентрацію на соціальних мережах;

– віртуальна комунікація (9 пунктів, 9–45 балів) діагностує заміщення реального спілкування цифровим;

– віртуальні проблеми (9 пунктів, 9–45 балів) фіксує негативні наслідки користування для повсякденного життя;

– віртуальна інформованість (6 пунктів, 6–30 балів) характеризує потребу постійного перебування в курсі подій.

Загальний показник залежності інтерпретується за рівнями: 29–67 балів – низький, 68–106 балів – середній, 107–145 балів – високий.

Застосування методики у нашому дослідженні дозволяє виявити рівень адиктивної залученості підлітків до соціальних мереж та диференціювати її прояви за чотирма компонентами, що, у поєднанні з даними попередніх методик, забезпечує цілісне розуміння того, як інтенсивне користування цифровим середовищем співвідноситься з різними аспектами самооцінки досліджуваних.

Опрацювання отриманих емпіричних даних здійснювалося із застосуванням методів описової статистики (обчислення середніх значень та стандартних відхилень, розподіл вибірки за рівнями вираженості досліджуваних показників із визначенням відсоткових значень) та кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Ч. Спірмена для встановлення взаємозв’язків між показниками самооцінки та параметрами користування соціальними мережами з перевіркою їх статистичної значущості. Систематизація первинних даних, обчислення сумарних показників за шкалами та субшкалами методик і побудова зведених таблиць здійснювалися засобами Microsoft Excel. Статистичну обробку даних – описову статистику та кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена – проведено у програмному пакеті IBM SPSS Statistics 27.0.

Отже, обраний комплекс психодіагностичних методик забезпечує дослідження психологічних аспектів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків на двох рівнях: оцінки стійкої та ситуативної самооцінки та діагностики характеристик користування соціальними мережами – типу взаємодії та рівня залежності. Поєднання зазначених методик дозволяє отримати характеристику досліджуваних явищ та виявити психологічні закономірності, властиві підліткам віком 14–15 років з мовленнєвими порушеннями в умовах інтенсивного впливу цифрового середовища.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Проведена діагностика за обраними методиками та здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих показників. Зведені первинні дані за усіма шкалами діагностичних методик, отримані за результатами опитування 20 респондентів, представлені у Додатку Д. Описова статистика показників (мінімальні та максимальні значення, середні арифметичні, стандартні відхилення) з програми SPSS подана у Додатку Ж.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №1 «Шкала самооцінки Розенберга» (RSES) отримані показники, які представлені у таблиці 2.1 та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати діагностики респондентів за методикою визначення самооцінки Розенберга

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Самооцінка	Низький	14	70,0%
	Середній	5	25,0%
	Високий	1	5,0%

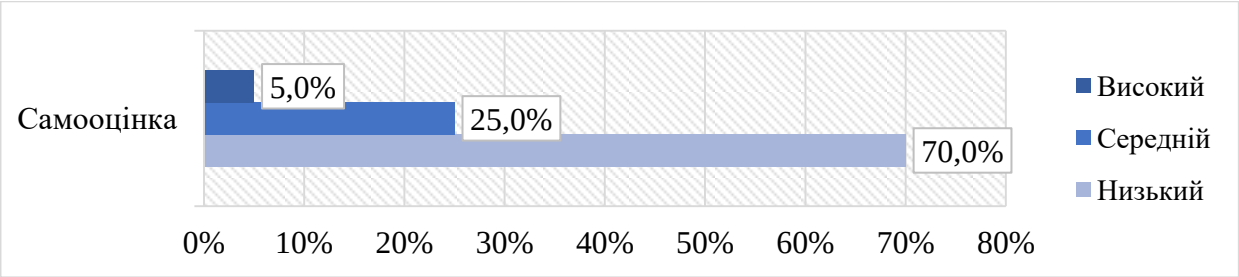


Рисунок 2.1 – Розподіл показників респондентів за рівнями самооцінки за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

За результатами діагностування виявлено, що низький рівень самооцінки за RSES зафіксовано у 14 респондентів (70,0%), що становить переважну більшість вибірки. Середній рівень самооцінки виявлено у 5 учасників (25,0%), високий – лише в одного підлітка (5,0%). Розмах балів за вибіркою становить від 19 до 33, середнє значення M=23,95 бала зі

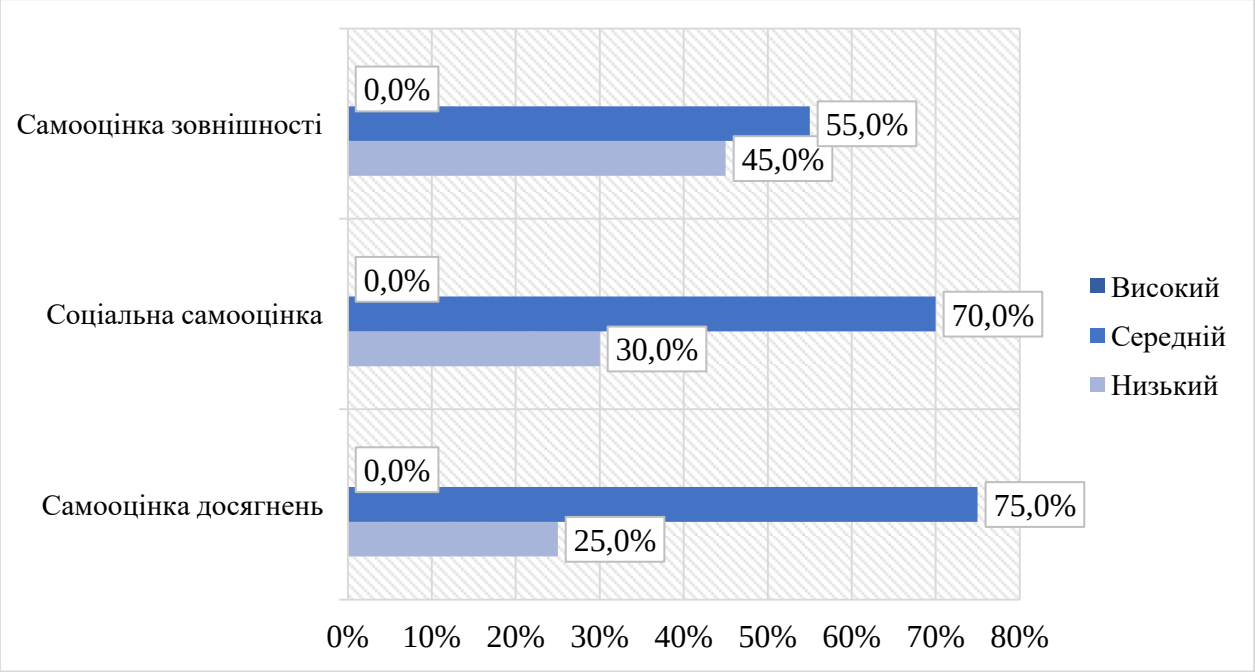
стандартним відхиленням 3,10, що свідчить про відносну однорідність показників навколо межі низького рівня вираженості.

Отримані дані вказують на загальне зниження стійкої самооцінки у досліджуваних, що є тривожним маркером і може зумовлюватися кількома чинниками: період підліткового віку 14–15 років характеризується підвищеною чутливістю Я-концепції до зовнішніх оцінок та активним переглядом самосприйняття на тлі формування ідентичності; специфіка вибірки – підлітки з порушеннями мовленнєвого розвитку, що значно посилює переживання власної неповноцінності дитини у комунікативних ситуаціях та позначається на загальному ставленні до себе; важливим чинником виступає процес інтенсивного користування соціальними мережами, у середовищі яких самопрезентація постійно зіставляється з образами успішних однолітків, може поглиблювати негативну самооцінку через механізм висхідного соціального порівняння.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №2 «Шкала ситуативної самооцінки» (SSES) отримані показники, які представлені у таблиці 2.2 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.2 – Результати діагностики респондентів за методикою «Шкала ситуативної самооцінки»

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Самооцінка досягнень	Низький	5	25,0%
	Середній	15	75,0%
	Високий	0	0,0%
Соціальна самооцінка	Низький	6	30,0%
	Середній	14	70,0%
	Високий	0	0,0%
Самооцінка зовнішності	Низький	9	45,0%
	Середній	11	55,0%
	Високий	0	0,0%
Загальний бал ситуативної самооцінки	Низький	4	20,0%
	Середній	16	80,0%
	Високий	0	0,0%



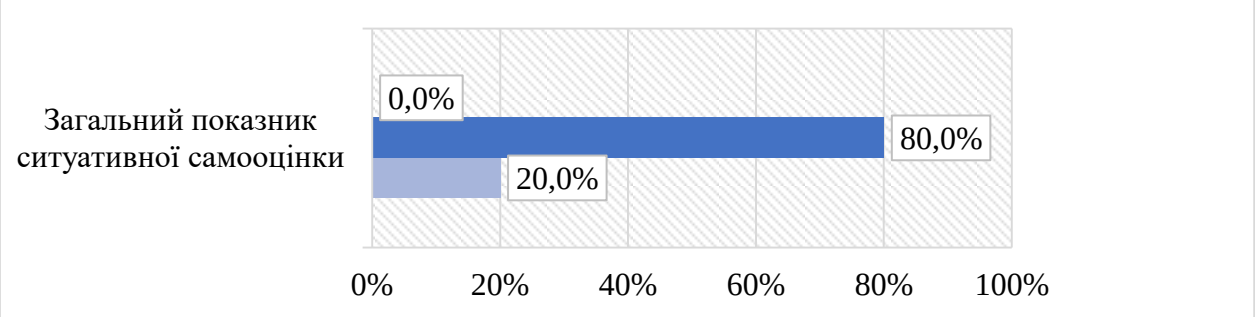


Рисунок 2.2 – Розподіл показників респондентів за рівнями ситуативної самооцінки за методикою «Шкала ситуативної самооцінки»

За результатами діагностування за субшкалою «Самооцінка досягнень» переважна більшість респондентів – 75,0% (15 осіб) – продемонструвала середній рівень, низький рівень виявлено у 25,0% (5 осіб), високого рівня не зафіксовано в жодного учасника (0,0%). Середнє значення за субшкалою – 22,05 бала за можливого діапазону 7–35 (SD = 3,15). Отримані дані свідчать про помірно виражену впевненість підлітків у власній компетентності та результативності діяльності, ураховуючи, що жоден з респондентів не сягнув високого рівня переживання успішності.

За субшкалою «Соціальна самооцінка» переважає середній рівень – 70,0% (14 осіб). Низький рівень виявлено у 30,0% (6 осіб), високого рівня не показав жоден учасник (0,0%). Середнє значення M=22,45 бала зі

стандартним відхиленням 4,57, що свідчить про більш виражений розподіл показників за субшкалою порівняно з самооцінкою досягнень. Отримані дані вказують на помірну, але вразливу до зовнішніх впливів соціальну складову самооцінки, що відображається у схильності частини підлітків занепокоюватися щодо враження, яке вони справляють на оточення.

За субшкалою «Самооцінка зовнішності» виявлено найбільш проблемну картину серед усіх субшкал ситуативної самооцінки. Середній рівень зафіксовано у 55,0% (11 осіб), однак низький рівень становить 45,0% (9 осіб) – майже половину вибірки, високого рівня не показав жоден респондент. Середнє значення M=17,45 бала зі стандартним відхиленням 2,24, що відповідає верхній межі низького рівня. Отримані результати свідчать про помітну незадоволеність підлітків власним зовнішнім виглядом, образом тіла та вагою, що узгоджується із загальновідомими підлітковими переживаннями періоду пубертатних змін, але загострюється в умовах постійного візуального зіставлення з контентом соціальних мереж, де ідеалізовані образи зовнішності становлять домінантний типаж.

За загальним (інтегральним) показником ситуативної самооцінки переважає середній рівень – 80,0% (16 осіб), низький рівень виявлено у 20,0% (4 особи), високого рівня не зафіксовано в жодного учасника. Середнє значення M=61,95 бала за діапазону 20–100 (SD = 5,04), що відповідає нижній частині середнього рівня. Загалом результати за методикою SSES показують, що ситуативна самооцінка підлітків перебуває переважно у зоні середніх значень, однак найбільш вразливим складником є самооцінка зовнішності, тоді як високий рівень упевненості в жодній зі сфер у досліджуваній вибірці не сформований.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №3 «Вимірювання пасивного та активного використання соціальних мереж» (PAUM) отримані показники, які представлені у таблиці 2.3 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати діагностики респондентів за методикою «Вимірювання пасивного та активного використання соціальних мереж»

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Активне використання соціальних мереж	Низький	0	0,0%
	Середній	10	50,0%
	Високий	10	50,0%
Пасивне використання соціальних мереж	Низький	7	35,0%
	Середній	11	55,0%
	Високий	2	10,0%
Загальний показник інтенсивності використання соціальних мереж	Низький	1	5,0%
	Середній	12	60,0%
	Високий	7	35,0%

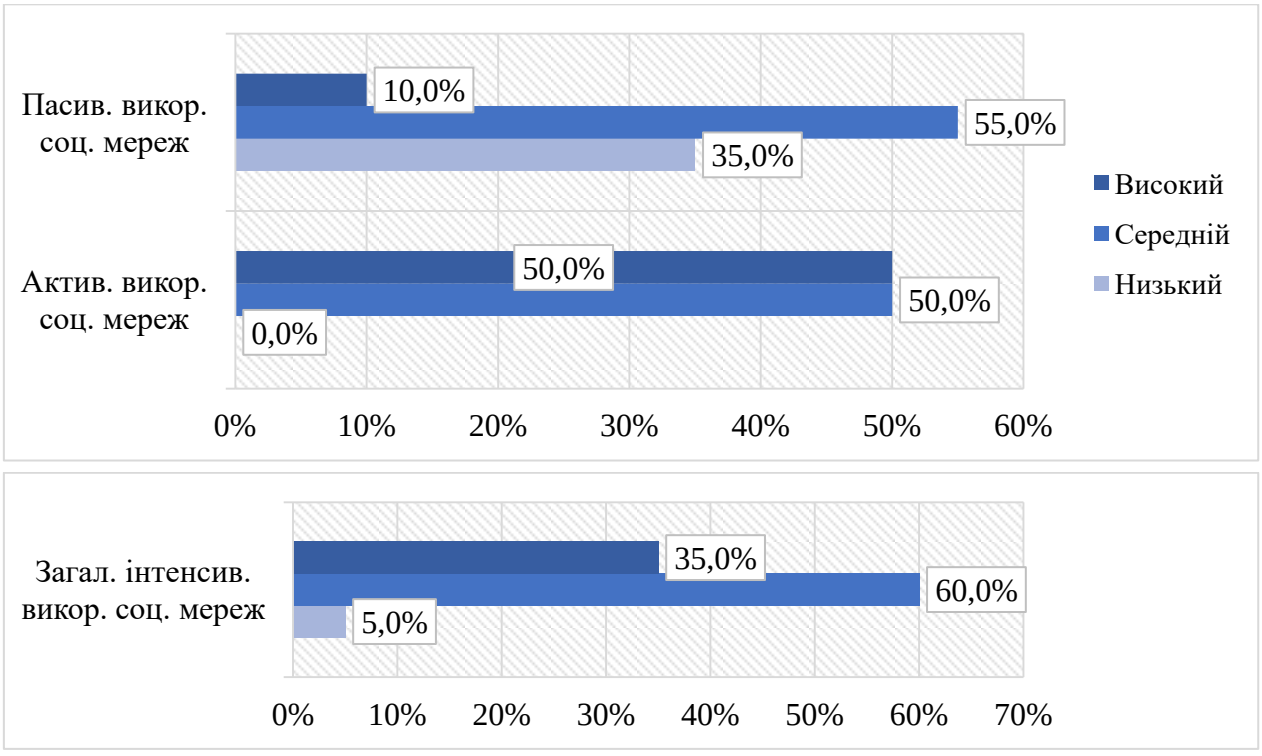


Рисунок 2.3 – Розподіл показників респондентів за рівнями інтенсивності використання соціальних мереж за методикою «Вимірювання пасивного та активного використання соціальних мереж»

За результатами діагностування за шкалою «Активне використання соціальних мереж» виявлено високий рівень у 50,0% респондентів (10 осіб) та середній рівень у 50,0% (10 осіб), низького рівня не показав жоден

учасник (0,0%). Середнє значення за шкалою M=31,65 бала за діапазону 10–50 (SD = 5,22), що відповідає верхній межі середнього рівня та підтверджує високу залученість підлітків до створення власного контенту, публікацій, коментування та комунікації у соціальних мережах. Отримані дані свідчать про те, що цифровий простір виступає для досліджуваних значущим середовищем самопрезентації та соціальної взаємодії, що у поєднанні зі специфікою вибірки – підлітками з мовленнєвими порушеннями – може мати компенсаторний характер, оскільки письмова та візуальна форми взаємодії в мережі знімають обмеження вербальної комунікації.

За шкалою «Пасивне використання соціальних мереж» переважає середній рівень – 55,0% (11 осіб). Низький рівень виявлено у 35,0% (7 осіб), високий у 10,0% (2 особи). Середнє значення M=21,10 бала за діапазону 7–35 (SD = 5,71). Отримані дані показують, що пасивне споглядання контенту, перегляд стрічки новин та профілів інших користувачів менш виражене порівняно з активним користуванням, однак третина вибірки виявляє переважно низький рівень пасивної залученості, що є позитивним показником з огляду на встановлені у кіберпсихологічних дослідженнях зв’язки пасивного користування зі схильністю до висхідного соціального порівняння.

За загальним показником інтенсивності використання соціальних мереж середній рівень зафіксовано у 60,0% (12 осіб), високий у 35,0% (7 осіб), низький – лише в одного учасника (5,0%). Середнє значення M=52,75 бала за діапазону 17–85 (SD = 10,12), що відповідає верхній частині середнього рівня. Загалом результати за методикою PAUM показують, що для досліджуваних підлітків характерна виражена залученість до соціальних мереж із переважанням активних форм користування над пасивними, що виокремлює досліджувану групу з-поміж типових патернів пасивного споживання контенту і вказує на значущість цифрового простору для самопрезентації та комунікації.

За узагальненими результатами опитування вибірки за методикою №4

«Шкала залежності від соціальних мереж» (SMAS) отримані показники, які представлені у таблиці 2.4 та на рис. 2.4.

Таблиця 2.4 – Результати діагностики респондентів за методикою «Шкала залежності від соціальних мереж»

Шкала методики	Рівень	Кількість респондентів	Відсоток
Віртуальна толерантність	Низький	5	25,0%
	Середній	13	65,0%
	Високий	2	10,0%
Віртуальна комунікація	Низький	1	5,0%
	Середній	15	75,0%
	Високий	4	20,0%
Віртуальні проблеми	Низький	4	20,0%
	Середній	9	45,0%
	Високий	7	35,0%
Віртуальна інформованість	Низький	5	25,0%
	Середній	12	60,0%
	Високий	3	15,0%
Загальний показник залежності від соціальних мереж	Низький	4	20,0%
	Середній	10	50,0%
	Високий	6	30,0%

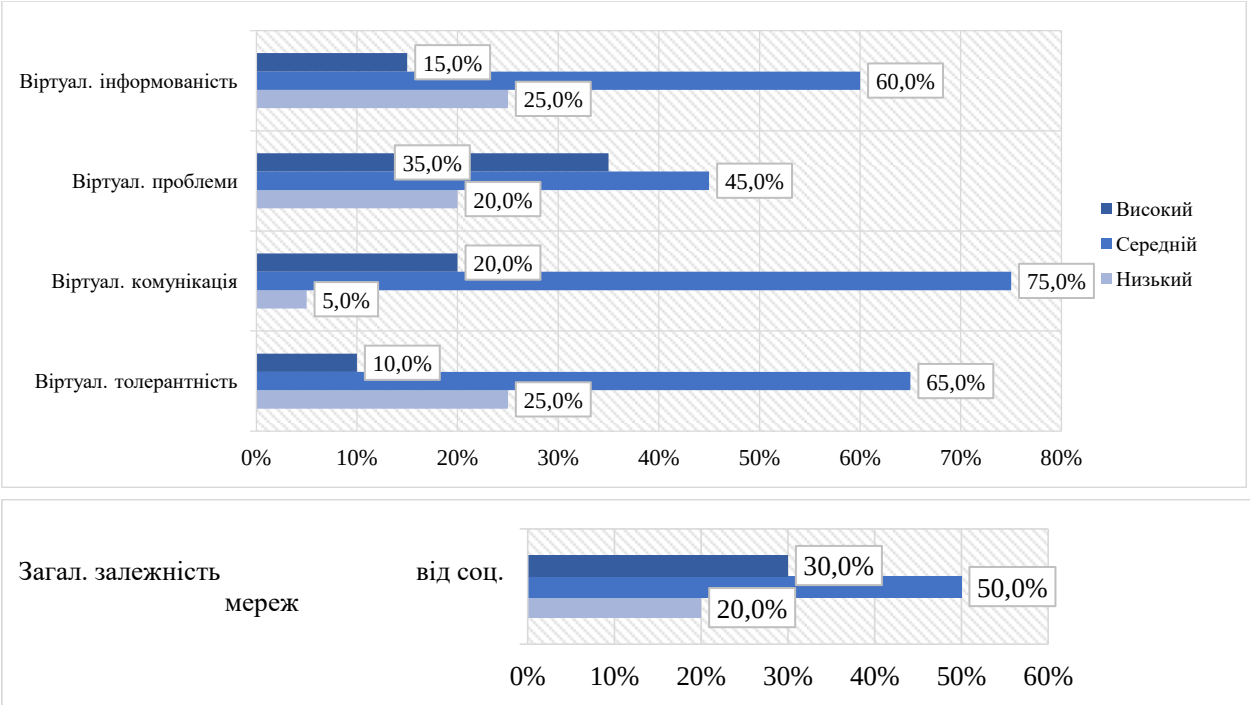


Рисунок 2.4 – Розподіл показників респондентів за рівнями залежності від соціальних мереж за методикою «Шкала залежності від соціальних мереж»

За результатами діагностування за субшкалою «Віртуальна

толерантність» переважає середній рівень – 65,0% (13 осіб). Низький рівень виявлено у 25,0% (5 осіб), високий у 10,0% (2 особи). Середнє значення M=14,55 бала за діапазону 5–25 (SD = 3,55). Отримані дані вказують на помірну сформованість поведінкових патернів очікування взаємодії з соціальними мережами, нетерплячого прагнення зайти у мережу та сприйняття цифрового простору як простору відволікання від реальності.

За субшкалою «Віртуальна комунікація» виявлено переважання середнього рівня – 75,0% (15 осіб). Високий рівень зафіксовано у 20,0% (4 особи), низький – лише в одного респондента (5,0%). Середнє значення M=28,20 бала за діапазону 9–45 (SD = 4,85). Отримані результати свідчать про значну схильність досліджуваних до заміщення реального спілкування цифровим, що може бути характерним для підлітків з мовленнєвими порушеннями, для яких опосередкована письмова комунікація знімає бар'єри усного мовлення та забезпечує більш контрольовану форму самовираження.

За субшкалою «Віртуальні проблеми» зафіксовано найбільш виражену картину негативних наслідків користування соціальними мережами серед усіх субшкал. Середній рівень виявлено у 45,0% (9 осіб), високий у 35,0% (7 осіб), низький у 20,0% (4 осіб). Середнє значення M=28,70 бала за діапазону 9–45 (SD = 6,54). Отримані дані вказують, що понад третина вибірки переживає виражені негативні наслідки тривалого перебування у цифровому просторі – занедбання навчальних обов'язків, конфлікти з родиною, погіршення фізичного самопочуття, втрату відчуття часу та базових потреб, що становить важливий предмет уваги для психологічного супроводу досліджуваних.

За субшкалою «Віртуальна інформованість» переважає середній рівень – 60,0% (12 осіб), низький у 25,0% (5 осіб), високий у 15,0% (3 осіб). Середнє значення M=18,05 бала за діапазону 6–30 (SD = 4,17). Отримані результати свідчать про помірну потребу досліджуваних постійно перебувати в курсі подій, відстежувати оновлення груп та профілів близьких людей.

За загальним показником залежності від соціальних мереж середній

рівень зафіксовано у 50,0% (10 осіб), високий у 30,0% (6 осіб), низький у 20,0% (4 осіб). Середнє значення M=89,50 бала за діапазону 29–145 (SD = 17,53), що відповідає середній частині середнього рівня. Загалом результати за методикою SMAS показують, що значна частина досліджуваних підлітків – 80,0% – демонструє середній або високий рівень залежності від соціальних мереж, причому найбільш проблемним компонентом є субшкала «Віртуальні проблеми», яка фіксує конкретні негативні наслідки залученості до цифрового простору для повсякденного функціонування.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Ч. Спірмена, отримані у програмному пакеті IBM SPSS Statistics 27.0 та наведені у Додатку Е, дозволили виявити статистично значущі взаємозв'язки між показниками самооцінки підлітків та параметрами користування соціальними мережами. Узагальнені результати кореляційного аналізу представлені у таблицях 2.5 та 2.6.

Таблиця 2.5 – Взаємозв'язки показників самооцінки та інтенсивності використання соціальних мереж

Показники самооцінки	**Активне використання**	**Пасивне використання**	**Загальний показник інтенсивності**
Самооцінка (RSES)	−0,467*	−0,468*	−0,467*
Самооцінка досягнень (SSES)	0,240	−0,016	0,138
Соціальна самооцінка (SSES)	−0,514*	−0,381	−0,513*
Самооцінка зовнішності (SSES)	0,038	0,227	0,077
Загальний показник ситуативної самооцінки (SSES)	−0,362	−0,246	−0,372
* – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$			

Аналіз взаємозв'язків самооцінки та інтенсивності користування соціальними мережами (табл. 2.5) виявив значущі обернені кореляції між стійкою самооцінкою за М. Розенбергом і всіма трьома показниками PAUM:

активним використанням (−0,467), пасивним використанням (−0,468) та загальним показником інтенсивності (−0,467) на рівні значущості $p \leq 0,05$. Тобто чим вища інтенсивність користування соціальними мережами у будь-якій формі, тим нижчий рівень загальної самооцінки підлітків. Соціальна самооцінка ситуативного характеру також виявила значущі обернені зв'язки з активним використанням (−0,514) та загальним показником інтенсивності (−0,513) на рівні $p \leq 0,05$: респонденти, які активніше публікують контент і взаємодіють з іншими користувачами, демонструють підвищену вразливість до соціальних оцінок та занепокоєння щодо враження на оточення. Натомість самооцінка досягнень і самооцінка зовнішності значущих кореляцій з показниками PAUM не виявили, що вказує на вибірковий характер впливу соціальних мереж переважно на ті складники самооцінки, які пов'язані з соціальним позиціонуванням та інтегральним самосприйняттям.

Таблиця 2.6 – Взаємозв'язки показників самооцінки та залежності від соціальних мереж

Показники самооцінки	**Віртуальна толерантність**	**Віртуальна комунікація**	**Віртуальні проблеми**	**Віртуальна інформованість**	**Загальний показник залежності**
Самооцінка (RSES)	−0,417	−0,682**	−0,416	−0,376	−0,439
Самооцінка досягнень (SSES)	0,137	−0,018	0,216	−0,037	0,015
Соціальна самооцінка (SSES)	−0,419	−0,386	−0,579**	−0,423	−0,390
Самооцінка зовнішності (SSES)	0,007	0,307	0,063	0,135	0,097
Загальний показник ситуативної самооцінки (SSES)	−0,287	−0,231	−0,445*	−0,379	−0,333
* – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** – кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$					

Аналіз взаємозв'язків самооцінки та залежності від соціальних мереж

(табл. 2.6) виявив найсильнішу значущу обернену кореляцію між стійкою самооцінкою за М. Розенбергом та віртуальною комунікацією (−0,682) на рівні значущості $p \leq 0,01$. Отриманий результат означає, що чим вища у підлітків схильність заміщувати реальне спілкування цифровим, тим нижчий рівень загальної самооцінки. Соціальна самооцінка показала значущий обернений зв'язок із віртуальними проблемами (−0,579) на рівні $p \leq 0,01$: респонденти, які переживають негативні наслідки користування соціальними мережами у вигляді конфліктів з родиною, занедбання навчання та погіршення самопочуття, демонструють нижчий рівень соціальної самооцінки. Загальний показник ситуативної самооцінки виявив значущий обернений зв'язок з віртуальними проблемами (−0,445) на рівні $p \leq 0,05$. Самооцінка досягнень і самооцінка зовнішності значущих кореляцій з показниками SMAS не виявили.

Окремої уваги заслуговує найсильніша з виявлених кореляцій – між самооцінкою за RSES та віртуальною комунікацією (−0,682). У контексті специфіки вибірки – підлітків з мовленнєвими порушеннями – отриманий результат набуває додаткового змістового забарвлення: для досліджуваних цифрова комунікація може виступати як простір зниженої комунікативної тривожності, де знімаються бар'єри усного мовлення, водночас формується замкнене коло – захопленість віртуальним спілкуванням звужує сферу реальної міжособистісної взаємодії, що поглиблює відчуття власної соціальної некомпетентності та знижує загальну самооцінку.

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило виявити психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків віком 14–15 років з порушеннями мовленнєвого розвитку. За показниками самооцінки для вибірки характерне значне переважання низького та середнього рівнів стійкої самооцінки за RSES, причому 70,0% досліджуваних мають низький рівень. Ситуативна самооцінка перебуває переважно у зоні середніх значень, з найбільшою вразливістю самооцінки зовнішності. За показниками користування соціальними мережами зафіксовано виражену залученість досліджуваних до цифрового простору з переважанням активних

форм взаємодії, 80,0% мають середній або високий рівень залежності від соціальних мереж, найбільш проблемним компонентом є віртуальні проблеми. Кореляційний аналіз підтвердив висунуту гіпотезу: встановлено значущі обернені зв'язки між показниками самооцінки та параметрами користування соціальними мережами, найсильніший з яких зафіксовано між стійкою самооцінкою та віртуальною комунікацією (−0,682, $p \leq 0,01$). З'ясовано, що інтенсивне користування соціальними мережами та формування залежної від них поведінки супроводжуються зниженням рівня самооцінки підлітків, що відповідає висунутій гіпотезі дослідження та потребує цілеспрямованої психологічної оптимізації в умовах освітньо-реабілітаційного інклюзивного середовища.

2.3. Психологічна програма оптимізації самооцінки підлітків в умовах активного використання соціальних мереж

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що 70,0% досліджуваних підлітків мають низький рівень стійкої самооцінки за RSES, у 45,0% зафіксовано низький рівень самооцінки зовнішності за SSES, а 80,0% вибірки демонструють середній або високий рівень залежності від соціальних мереж. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі обернені зв'язки між показниками самооцінки та параметрами користування соціальними мережами, найсильніший з яких встановлено між стійкою самооцінкою та віртуальною комунікацією (−0,682, $p \leq 0,01$). Отримані результати, з огляду на специфіку бази дослідження – навчально-реабілітаційного центру для дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку, обґрунтовують потребу в систематичній психологічній роботі з підлітками, спрямованій на оптимізацію самооцінки, формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж та розвиток навичок живої міжособистісної взаємодії.

Розроблена програма та практичні рекомендації спираються на

теоретичні засади досліджень самооцінки як інтегрального компонента Я-концепції особистості, представлені у працях К. Роджерса [58], Г. Олпорта [45], І. Беха [5], С. Максименка [27], та на сучасні розвідки впливу цифрового середовища на самосприйняття підлітків, висвітлені у дослідженнях О. Романенкової [40], О. Гречановської, О. Мегем, Л. Потапюк [12], Н. Малєєвої [28], Ю.-Х. Чена [49], П. Валкенбург, А. Майєр, І. Бейєнс [60], М. Рійоно, Е. Сетійоріні [57]. Концептуальною основою корекційної роботи слугували положення про роль механізму соціального порівняння у формуванні самооцінки в умовах онлайн-середовища, феномен віртуальної ідентичності та компенсаторну функцію цифрового спілкування для підлітків з порушеннями розвитку. У побудові тренінгових занять використано принципи когнітивно-поведінкового підходу до корекції самооцінки, медіапсихологічного підходу до формування критичного ставлення до контенту цифрового простору та арттерапевтичних технік як засобу самовираження поза вербальним каналом, що відіграє посилену роль у роботі з підлітками з порушеннями мовленнєвого розвитку. Узагальнення наявних підходів та врахування специфіки бази дослідження навчально-реабілітаційного центру для підлітків з порушеннями мовленнєвого розвитку дозволяє сформулювати концептуальні засади психологічної роботи із самооцінкою цієї категорії учнів в умовах інтенсивного цифрового впливу.

За підсумками отриманих емпіричних даних та теоретичного аналізу літератури психологічна корекція самооцінки підлітків в умовах впливу соціальних мереж має бути спрямована на роботу з такими психологічними мішенями:

1. Підвищення стійкої самооцінки підлітків через формування цілісного, реалістичного та переважно позитивного ставлення до себе, не залежного від зовнішніх онлайн-оцінок та цифрового схвалення.

2. Оптимізація ситуативної самооцінки зовнішності через роботу з образом тіла, прийняття власних особливостей та формування критичного ставлення до ідеалізованих образів зовнішності у соціальних мережах.

3. Розвиток медіакомпетентності – формування у підлітків системних

уявлень про механізми впливу соціальних мереж на самосприйняття, феномен висхідного соціального порівняння, особливості представленої у мережі реальності.

4. Зменшення компенсаторного звернення до соціальних мереж через формування адаптивних стратегій емоційної саморегуляції та опанування альтернативних способів отримання соціального визнання.

5. Розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні з однолітками, формування навичок самопрезентації поза цифровим простором, що набуває особливого значення для підлітків з порушеннями мовленнєвого розвитку, у яких реальна міжособистісна взаємодія часто підмінюється віртуальною.

З урахуванням сформульованих напрямів роботи розроблено тренінгову програму «Я – більше за лайки», призначену для роботи з підлітками віком 14–15 років з ознаками зниженої самооцінки та підвищеного рівня залежності від соціальних мереж, у тому числі з підлітками, які мають порушення мовленнєвого розвитку.

Структура програми. Програма корекційної роботи з підлітками 14–15 років зі зниженим рівнем самооцінки та підвищеним рівнем залежності від соціальних мереж, у тому числі з підлітками, які мають порушення мовленнєвого розвитку передбачає проведення занять у позаурочний час на базі навчально-реабілітаційного центру або закладу інклюзивної освіти.

Тривалість програми – 6 місяців, форма роботи – групова. Умови проведення: 8–10 учасників одного заняття, періодичність – одне заняття на місяць з однією групою підлітків тривалістю 3 години з перервами кожні 45 хвилин. Структуру програми побудовано за чотирма функціональними блоками:

1. Психодіагностичний (1 заняття) – знайомство учасників, прийняття правил групової роботи, проведення первинної психодіагностики, формування мотивації до участі у програмі.

2. Інформаційно-просвітницький (1 заняття) – формування у підлітків

системних уявлень про механізми впливу соціальних мереж на самооцінку, феномен соціального порівняння, особливості ідеалізованого контенту цифрового простору.

3. Корекційно-розвивальний (3 заняття):

– робота з образом тіла та ситуативною самооцінкою зовнішності, формування реалістичного та приймаючого ставлення до власної зовнішності;

– робота з механізмом соціального порівняння, корекція стійкої самооцінки, формування внутрішніх психологічних опор;

– розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні, формування навичок самопрезентації поза цифровим простором.

4. Підсумково-моніторинговий (1 заняття) – повторна психодіагностика, узагальнення набутого досвіду, формування індивідуальних планів підтримки досягнутих змін, підбиття підсумків програми.

Кожне заняття програми побудоване за єдиною структурою: вступне слово ведучого та налаштування на роботу (5–10 хвилин), обговорення попереднього домашнього завдання (10 хвилин), інформаційний блок (15–20 хвилин), основний практичний блок з виконанням вправ (40–50 хвилин), рефлексія та обговорення проблемних аспектів заняття з підлітками (10 хвилин), домашнє завдання (5 хвилин).

Між заняттями учасники виконують прості рефлексивні завдання – ведення щоденника користування соціальними мережами, фіксація моментів самокритичних думок, спостереження за власним самопочуттям після перегляду стрічки соціальних мереж.

Очікуваними результатами впровадження програми є підвищення показників стійкої самооцінки учасників за RSES, зменшення вираженості негативних складників ситуативної самооцінки за SSES, зниження загального показника залежності від соціальних мереж за SMAS, формування у підлітків стійких навичок критичного ставлення до контенту цифрового простору,

опанування альтернативних до користування мережею способів емоційної саморегуляції, розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні з однолітками.

Програма тренінгових занять «Я – більше за лайки»
(для підлітків 14–15 років)

Заняття 1. «Хто я насправді: знайомство з собою»

Мета: знайомство учасників, прийняття правил групової роботи, проведення первинної психодіагностики, формування мотивації до участі у програмі.

Мотиваційний блок. Прийняття правил роботи групи: говорити від власного імені; зберігати конфіденційність розповідей інших учасників; поважати право кожного промовчати або висловитися коротко; слухати один одного без перебивань і оцінок; вільно обирати форму самовираження – словом, малюнком, жестом, письмовим записом. Психолог: «Завдання нашої групи – не відмовитися від соціальних мереж, а зрозуміти, де закінчується справжній «Я» і починається той образ, який ми будуємо для лайків. Тут важливий ваш досвід, який ми будемо разом досліджувати».

Практичний блок.

Інтерактивна вправа «Я і моє онлайн-Я»

Інструкція психолога: «По черзі назвіть своє ім’я та продовжіть три фрази: «У соціальних мережах я найчастіше...», «Поза мережами я люблю...», «Якби мене ніхто не міг побачити в інтернеті, я би...». Якщо вам зручніше – можете записати свої відповіді на картці та показати, не зачитуючи». Психолог фіксує спільні теми, заохочує учасників до комунікації в групі у вербальній чи невербальній формі. Чи помітили ви, що ваше «онлайн-Я» і «справжнє Я» можуть відрізнятися?

Рефлексивний блок. Обговорення в колі: Що ви відчували, відповідаючи на запитання? Чи були серед них такі, які вас здивували? Учасники, які почуваються невпевнено говорити, можуть відповісти жестом – підняти великий палець вгору, вбік або вниз.

Домашнє завдання: протягом місяця вести щоденник користування соціальними мережами – фіксувати тривалість, час доби, основну діяльність, емоційний стан до та після перегляду стрічки.

Заняття 2. «Дзеркало соцмереж: де ти бачиш себе»

Мета: формування у підлітків системних уявлень про механізми впливу соціальних мереж на самооцінку, феномен соціального порівняння, особливості ідеалізованого контенту цифрового простору.

Мотиваційний блок.

Вправа «Що змінилося за тиждень»

Учасники по колу діляться спостереженнями зі щоденника користування мережами: що здивувало, що було очікуваним, у які моменти дня з'являлося бажання взяти телефон. Психолог підкреслює спільні закономірності, заохочує тих, кому складно говорити, поділитися хоча б однією фразою або записом із зошита.

Теоретичний блок.

Бесіда-лекція «Як соцмережі формують наше уявлення про себе»

Психолог презентує учасникам інформацію за такими питаннями:

– що таке самооцінка та як вона формується у підлітковому віці;

– механізм висхідного соціального порівняння: чому ми мимоволі порівнюємо себе з іншими і чому таке порівняння у соцмережах майже завжди не на нашу користь;

– ідеалізований контент цифрового простору: як працюють фільтри, ретуш, ракурси, постановочні фотографії;

– ефект «галереї найкращих моментів»: чому стрічка соцмереж не відображає реальне життя інших людей.

У процесі бесіди психолог ставить запитання учасникам, залучаючи їх ділитися власним досвідом упізнавання таких механізмів у своєму користуванні: «Чи помічали ви, як змінюється ваш настрій після перегляду чужих фото? Кого ви найчастіше порівнюєте з собою у соцмережах? Чи задумувалися, що бачите тільки відредаговані миті чужого життя?».

Учасникам, у яких виникають труднощі з усною відповіддю, пропонується записати відповідь на картці та передати її психологу.

Практичний блок.

Інтерактивна вправа «Аналіз стрічки»

Учасники у малих парах розбирають набір типових публікацій з соціальних мереж (заздалегідь підготовлені психологом картки з описом постів – «ідеальне фото з відпустки», «селфі у дзеркалі спортзалу», «знімок дорогого подарунка», «успішний випуск з відзнакою»). До кожного посту пара відповідає: яке враження він справляє? Що залишилося поза кадром? Як ви могли б відчути себе після перегляду такого посту? Обговорення: спільне підбиття підсумків – у чому полягає різниця між реальним життям і його «вітриною» у соцмережах.

Рефлексивний блок.

Дискусія «Реальний Я і онлайн-Я»

Психолог пропонує учасникам обговорити питання: Якщо людина у соцмережі здається ідеальною – чи означає це, що в реальному житті вона почувається впевнено? Чому ми часто публікуємо те, чого нам бракує насправді?». Учасники можуть висловлюватися повними відповідями, короткими репліками або погоджуватися з думками інших, піднімаючи руку. Психолог підсумовує: «Соцмережі – це дзеркало, але дзеркало криве. Воно показує не нас, а той образ, який ми хочемо побачити.

Домашнє завдання: протягом місяця помічати у власному перегляді стрічки моменти соціального порівняння та фіксувати у щоденнику свій емоційний стан до і після.

Заняття 3. «Селфі без фільтрів: я і моя зовнішність»

Мета: робота з образом тіла та ситуативною самооцінкою зовнішності, формування реалістичного та приймаючого ставлення до власної зовнішності.

Мотиваційний блок.

Бесіда-лекція «Образ тіла: між реальністю та фільтрами»

Психолог пропонує прослухати інформацію за такими питаннями: Що таке образ тіла та чому у підлітковому віці він стає особливо вразливим? Як соцмережі формують стандарти зовнішності та чому ці стандарти недосяжні навіть для тих, хто їх демонструє? Що відбувається з самопочуттям людини, яка постійно порівнює себе з відретушованими фото? Чому власна зовнішність – це лише одна з багатьох складових нашої цінності як особистості.

Обговорення в групі: Чи траплялося вам почуватися гірше після перегляду чужих селфі? Чи змінилося б щось у вашому житті, якби соцмереж не існувало взагалі? Що б ви сказали другу, який критикує власну зовнішність через побачене у мережі?

Учасники з мовленнєвими порушеннями можуть відповідати письмово або жестом.

Практичний блок.

Арттерапевтична вправа «Автопортрет без фільтрів»

Інструкція психолога: «На аркуші намалюйте свій автопортрет. Не намагайтеся зробити його красивим або правильним – намалюйте таким, яким ви себе бачите в дзеркалі, з усіма особливостями, які робить вас вами. Поряд з малюнком напишіть або намалюйте символи трьох ваших якостей, які не пов’язані із зовнішністю, але роблять вас собою – добрий, цікавий, чесний, творчий, надійний». Час виконання – 20 хвилин.

Обговорення в групі: учасники за бажанням показують свої малюнки і розповідають про обрані якості. Тим, хто не хоче говорити, психолог пропонує просто показати малюнок або обрати з ними поряд одного учасника, кому хочеться показати роботу.

Інтерактивна вправа «Карта моєї цінності»

Учасники отримують аркуш із колом у центрі, навколо якого розташовано 8 секторів: «зовнішність», «розум», «доброта», «творчість», «гумор», «вірність друзям», «вміння», «характер». У кожному секторі

учасник зафарбовує стільки місця, скільки, на його думку, кожна якість становить у його цінності як особистості. Обговорення: яка частина моєї цінності справді залежить від зовнішності? Що я бачу зараз, дивлячись на свою «карту»?

Рефлексивний блок. Учасники одним словом або жестом діляться, з якою думкою виходять із заняття. Домашнє завдання: щодня перед сном записувати у щоденнику три речі, за які я можу собі сьогодні подякувати – і жодне з них не повинно стосуватися зовнішності.

Заняття 4. «Без порівнянь: моя унікальна історія»

Мета: робота з механізмом соціального порівняння, корекція стійкої самооцінки, формування внутрішніх психологічних опор.

Мотиваційний блок.

Вправа «Три речі за себе».

Учасники по колу діляться записами з домашнього завдання: одну з трьох речей, за які вони могли подякувати собі цього тижня. Психолог підкреслює: формування доброго ставлення до себе починається з помічання маленьких власних здобутків.

Теоретичний блок.

Бесіда «Чому порівняння забирає у нас радість»

Психолог обговорює з учасниками: природа соціального порівняння як вродженого механізму людської психіки; порівняння з тими, хто здається кращим та з тими, кому гірше)– як вони впливають на самопочуття; чому соцмережі підсилюють висхідне порівняння у геометричній прогресії; альтернатива порівнянню з іншими – порівняння себе з собою-у-минулому.

Питання для обговорення в групі: «Чи справедливо порівнювати себе з людиною, чию справжню життєву ситуацію ви не знаєте? Що ви відчуваєте, коли порівнюєте себе з давнім собою, наприклад, із собою-рік-тому?». Учасники можуть висловлюватися словом, кивком згоди або письмовою реплікою.

Практичний блок.

Ділова гра «Розмова з критиком»

Мета: формування навичок протистояння внутрішньому критику, спричиненому соціальним порівнянням. Учасники в парах розігрують такі ситуації – один грає «внутрішнього критика», який повторює типові самокритичні думки після перегляду соцмереж: «Ти ніколи такого не досягнеш», «У тебе ніколи не буде таких друзів», «Подивися, який ти порівняно з нею». Інший грає «реального себе», який відповідає критику з позиції власної цінності та реалістичного погляду. Через 5 хвилин ролі змінюються. Обговорення: які аргументи були найскладнішими для критика? Які слова на свій захист було складно знайти? Що допомогло?

Рефлексивний блок.

Інтерактивна вправа «Лінія мого зростання»

Інструкція психолога: «Намалюйте на аркуші лінію – це лінія вашого життя, від раннього дитинства до сьогоднішнього дня. Позначте на ній 5–7 моментів, у яких ви чогось навчилися, чомусь зросли, у чомусь стали кращим – навіть якщо тоді ви цього не помічали. Це може бути зовсім дрібне – навчитися їздити на велосипеді, подружитися з кимось, прочитати першу книгу самостійно, пережити складну ситуацію». Учасники за бажанням показують свої лінії, обговорюють у малих групах. Психолог підсумовує: справжнє зростання видно тоді, коли ми порівнюємо себе з собою, а не з чужими відредагованими образами.

Домашнє завдання: щоразу, коли під час перегляду соцмережі виникає думка-порівняння – спробувати замінити її на спогад про власне маленьке досягнення з лінії зростання.

Заняття 5. «Жива розмова: голос мого Я»

Мета: розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні, формування навичок самопрезентації поза цифровим простором.

Мотиваційний блок.

Вправа «Знайомство без слів».

Учасники у парах протягом 2 хвилин знайомляться, не вимовляючи жодного слова – лише жестами, мімікою, поглядом, символами на папері. Завдання – передати партнерові щось важливе про себе. Після зміни пар обговорення: що було легко передати без слів? Чого бракувало? Психолог підкреслює, що спілкування – це набагато більше, ніж слова.

Теоретичний блок. Психолог обговорює з учасниками: які складники спілкування передаються у живій розмові, але втрачаються у текстовому листуванні (інтонація, погляд, паузи, дотики, спільне переживання моменту); чому лайки і смайлики не замінюють реального відгуку; як формується відчуття самотності навіть у людини з великою кількістю онлайн-знайомих. Питання для обговорення: «Коли востаннє ви відчували, що вас по-справжньому почули? Це було онлайн чи офлайн? Що зробило ту розмову особливою?».

Практичний блок.

Парна вправа «Розмова без екрана»

Учасники у парах отримують картки з темами для розмови (наприклад: розкажи про подію цього тижня, що тебе порадувала; розкажи про мрію, яку ти мав у дитинстві; опиши людину, з якою тобі легко). Завдання – вести розмову 5 хвилин без жодного звернення до телефону. Учасникам, у яких є мовленнєві утруднення, психолог пропонує можливість відповідати уривчастими фразами, словами, жестами або письмово; партнер у парі підтримує темп розмови. Після кожного раунду – зміна пар. Обговорення в колі: чим жива розмова відрізнялася від листування у месенджері? Що було складно, що – приємно?

Рольова гра «Запросити друга»

Учасники в парах розігрують типові ситуації – запросити однокласника на прогулянку, запропонувати другові разом виконати домашнє завдання, зателефонувати родичу, з яким давно не спілкувалися. Учасникам, для яких усне ініціювання розмови є складним, психолог пропонує спочатку записати

свій варіант запрошення на папері, а потім озвучити з опорою на текст або просто показати написане. Психолог пропонує проаналізувати внутрішні бар'єри, що зазвичай заважають таким крокам у реальному житті: страх відмови, незручність, незвичність, очікування критики, сумнів у власному голосі. Обговорення: які з цих бар'єрів ви впізнали як свої? Що допомагає їх долати?

Рефлексивний блок.

Вправа «Карта моїх живих контактів»

Учасники складають список 5–7 людей у власному оточенні, з якими можливе живе спілкування протягом найближчого тижня (родичі, друзі, однокласники), та обирають з них 2–3 людей для конкретних дій – пропозиції зустрітися, зателефонувати, провести час разом, розповісти щось важливе.

Домашнє завдання: протягом місяця здійснити принаймні дві живі офлайн-взаємодії з обраних учасників «карти живих контактів», коротко описати у щоденнику свої враження.

Заняття 6. «Моя справжня цінність: підсумки»

Мета: повторна психодіагностика, узагальнення набутого досвіду, формування індивідуальних планів підтримки досягнутих змін, підбиття підсумків програми.

Мотиваційний блок.

Вправа «Шість місяців тому і сьогодні»

Учасники по колу коротко відповідають: яким був мій типовий вечір шість місяців тому, перед початком програми? Що я роблю по-іншому зараз? Психолог фіксує спільні зміни у групі, відзначає індивідуальні досягнення учасників. Тим, хто не хоче говорити, психолог пропонує знайти у щоденнику запис, що відображає одну зміну, і прочитати його або просто показати.

Практичний блок.

Арттерапевтична вправа «Карта моєї справжньої цінності»

Інструкція психолога: «На великому аркуші намалюйте свою особисту карту справжньої цінності. У центрі – символ або образ вашого «Я». Навколо – позначте: мої правила користування соціальними мережами; мої якості, не пов'язані із зовнішністю (з заняття 3); мої моменти зростання (з заняття 4); мої живі контакти (з заняття 5); три речі, від яких я більше не залежу. Карта залишається у вас як орієнтир на майбутнє». Учасники за бажанням презентують свої карти у групі – словом, показуванням або письмовим коментарем поряд із малюнком.

Вправа «Я через рік»

Інструкція: «Напишіть поради та побажання самому собі через рік. Що ви хотіли б побажати собі у майбутньому стосовно ставлення до себе, користування соціальними мережами, спілкування з людьми? Що б ви розповіли тому-собі-у-майбутньому про досвід цієї програми?» Записки кладуть у конверти, психолог пропонує учасникам зберегти їх та відкрити через рік.

Рефлексивний блок.

Завершальна вправа «Коло побажань»

Учасники по колу одним словом, жестом або написаним символом передають одне одному побажання на майбутнє. Психолог завершує програму такими словами: «Ваша справжня цінність ніколи не вимірювалася лайками – і не вимірюватиметься ніколи. Усе, що ви відкрили про себе за ці шість місяців, залишається з вами. Уважно ставтеся до себе – і нехай ваша карта справжньої цінності завжди допомагає знаходити шлях».

Специфіка застосування програми у роботі з підлітками з порушеннями мовленнєвого розвитку. Програма «Я – більше за лайки» розроблена з урахуванням особливостей вибірки емпіричного дослідження – підлітків, які мають порушення мовленнєвого розвитку та навчаються в умовах інклюзивного освітнього середовища спеціального закладу освіти. У побудові кожної вправи закладено можливість як вербального, так і

невербального самовираження учасників: відповіді жестом, мімікою, малюнком, символом на картці, письмовим записом у зошиті, демонстрацією заздалегідь підготовленого тексту. Парна форма роботи у частині вправ дозволяє учасникам, які почуваються невпевнено у груповому усному спілкуванні, отримувати індивідуальну підтримку партнера. Арттерапевтичні вправи (автопортрет, карта цінності, карта живих контактів, карта справжньої цінності) забезпечують глибинне самовираження поза вербальним каналом, що знижує комунікативну тривожність та водночас стимулює розвиток внутрішнього мовлення. Структура заняття передбачає обов'язкове обговорення кожної вправи у колі або в малих групах: послідовна практика проговорювання власних переживань у безпечному середовищі групи виконує одночасно функцію психологічної корекції самооцінки та функцію розвитку комунікативного складника мовлення підлітків. Групова форма роботи відповідає базовій потребі дітей з порушеннями розвитку – зокрема з мовленнєвими порушеннями – у реалізації соціальної та комунікативної складових онтогенезу: спілкування з однолітками у структурованому середовищі тренінгової групи створює умови для подолання комунікативних бар'єрів, формування навичок самопрезентації та становлення зрілої, реалістично-позитивної самооцінки.

Адаптація програми до особливостей роботи з підлітками з порушеннями мовленнєвого розвитку забезпечує її застосовність в інклюзивних освітніх середовищах та спеціальних закладах освіти.

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили високу поширеність ознак заниженої самооцінки серед підлітків з мовленнєвими порушеннями та її тісний зв'язок з інтенсивним користуванням соціальними мережами і формуванням залежної від них поведінки. Враховуючи комплексний характер досліджуваного явища, психологічна робота щодо корекції самооцінки підлітків в умовах впливу соціальних мереж має ґрунтуватися на скоординованих зусиллях практичного психолога, педагогічного колективу спеціального закладу освіти, корекційних педагогів, родини та адміністрації закладу.

Рекомендації практичним психологам закладів освіти щодо корекції самооцінки підлітків в умовах впливу соціальних мереж:

1. Запровадити у роботі психологічної служби обов'язкову первинну діагностику рівня самооцінки, інтенсивності використання соціальних мереж та залежності від них у підлітків середньої та старшої школи на початку навчального року. Для діагностики застосовувати валідовані методики, адаптовані до роботи з підлітками з порушеннями розвитку – RSES, SSES, PAUM, SMAS. Інструкцію до методик пропонувати у двох форматах – усному та письмовому, з можливістю індивідуальних роз'яснень для учнів, у яких виникають утруднення з розумінням окремих формулювань.

2. Здійснювати індивідуальне психологічне супроводження підлітків з низьким рівнем самооцінки та високим рівнем залежності від соціальних мереж – у роботі застосовувати елементи когнітивно-поведінкової терапії для корекції негативних установок щодо себе, техніки тілесно орієнтованої терапії для роботи з образом тіла, арттерапевтичні методи як спосіб самовираження поза вербальним каналом, що особливо релевантно для підлітків з мовленнєвими порушеннями.

3. Проводити групові тренінгові заняття у групах по 8–10 учасників з підлітками, у яких виявлено низький рівень самооцінки та середній чи високий рівень залежності від соціальних мереж – двох провідних мішеней психокорекційної роботи, виявлених за результатами емпіричного дослідження. Групову форму роботи розглядати не лише як організаційне рішення, а як необхідну умову розвитку соціальної та комунікативної складових особистості підлітків з порушеннями розвитку, для яких структуроване середовище тренінгової групи створює безпечний простір становлення комунікативної компетентності.

4. Будувати психокорекційні заняття з урахуванням принципу подвійної мети –оптимізації самооцінки та розвитку мовленнєвої комунікації. Кожну вправу завершувати обговоренням у колі або в малих групах із чітко сформульованими питаннями для рефлексії, що стимулює проговорювання

власних переживань і слугує водночас засобом розвитку зв’язного мовлення підлітків. Передбачати у структурі занять можливість невербального самовираження – через малюнок, жест, символ, письмовий запис – та забезпечувати рівноправність вербальних і невербальних форм участі у груповій роботі.

5. Налагодити співпрацю з корекційними педагогами та логопедами закладу для координації психологічного та логопедичного супроводу підлітків – обговорення спільних випадків, узгодження мовленнєвих опор у психокорекційних вправах, спільне планування тренінгових занять, у яких психологічна та логопедична мета досягаються одночасно. Періодично проводити спільні методичні семінари щодо специфіки роботи з самооцінкою підлітків, які мають мовленнєві порушення, в умовах впливу соціальних мереж.

6. Здійснювати моніторинг динаміки психологічного стану підлітків через повторне діагностування за тими самими методиками наприкінці навчального року, що дає змогу оцінити ефективність застосованих заходів та своєчасно скоригувати програму супроводу окремих учнів. За потреби залучати до роботи фахівців суміжного профілю – соціального педагога, медичного працівника закладу, реабілітолога – у форматі мультидисциплінарного консиліуму.

7. Підтримувати співпрацю з батьками підлітків через індивідуальні консультації, тематичні просвітницькі зустрічі щодо впливу соціальних мереж на самооцінку дитини, формування узгодженого підходу до користування цифровими пристроями вдома та у школі.

Рекомендації педагогам щодо профілактики зниження самооцінки підлітків внаслідок впливу соціальних мереж:

1. Впроваджувати в освітній процес елементи цифрової грамотності та критичного ставлення до контенту мережі – на уроках інформатики, основ здоров’я, виховних годинах обговорювати з учнями механізми утримання уваги в соціальних мережах, феномен надмірного контент-споживання,

наслідки тривалого перебування онлайн для психічного та фізичного здоров’я.

2. Організовувати у навчальній взаємодії форми роботи, що підтримують живе спілкування підлітків – групові проєкти, дискусії, рольові ігри, дослідницькі завдання у парах і малих групах, що стають реальною альтернативою цифровій залученості та джерелом самореалізації поза мережею.

3. Уникати надмірного використання цифрових засобів навчання у тих ситуаціях, де можлива альтернатива у формі живої взаємодії; під час уроків встановлювати чіткі правила користування смартфонами та своїм прикладом демонструвати усвідомлене ставлення до цифрових пристроїв.

4. Своєчасно повідомляти практичного психолога про підлітків, у яких спостерігаються зовнішні ознаки можливої залежності від соціальних мереж – постійне користування телефоном на перервах, зниження залученості у спілкування з однолітками, погіршення успішності, ознаки втоми чи роздратованості.

Рекомендації адміністрації закладів освіти щодо створення психологічно безпечного інклюзивного середовища: забезпечувати ресурсну підтримку діяльності психологічної служби – належні умови для проведення індивідуальних консультацій та групових тренінгових занять, доступ до сучасних діагностичних методик, можливість підвищення кваліфікації практичного психолога. Координувати взаємодію між педагогічним колективом, психологічною службою та батьківською громадськістю щодо проблеми суттєвого зниження самооцінки підлітків у сучасних умовах впливу соціальних мереж у підлітків – створити постійну робочу групу для обміну досвідом, обговорення складних випадків та узгодження єдиного підходу до психологічної роботи щодо оптимізації самооцінки.

Запропоновані методичні рекомендації становлять цілісну систему психологічної роботи щодо оптимізації самооцінки підлітків в умовах впливу соціальних мереж, адаптовану до специфіки спеціальних закладів освіти та інклюзивного освітнього середовища. Скоординовані зусилля практичного

психолога, корекційних педагогів, родини та адміністрації закладу освіти створюють підлітку умови для формування реалістичного та приймаючого ставлення до себе, опанування навичок критичного сприйняття контенту цифрового простору, розвитку комунікативної компетентності у живому спілкуванні.

Емпіричне дослідження, проведене у другому розділі роботи на базі Комунального закладу «Новомиколаївський навчально-реабілітаційний центр “Паросток” імені В. А. Польського» Запорізької обласної ради, дозволило встановити психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків з порушеннями мовленнєвого розвитку. Застосування комплексу психодіагностичних методик у поєднанні з методами описової статистики та кореляційного аналізу забезпечило виявлення закономірностей, властивих підліткам. Результати дослідження засвідчили переважання низького рівня стійкої самооцінки у вибірці, виражену залученість досліджуваних до соціальних мереж із переважанням активних форм користування над пасивними та значне поширення ознак залежної від соціальних мереж поведінки, причому найбільш вразливим складником ситуативної самооцінки виявилася самооцінка зовнішності. Кореляційний аналіз підтвердив висунуту емпіричну гіпотезу: встановлено статистично значущі обернені зв’язки між показниками самооцінки та параметрами користування соціальними мережами. Запропоновані напрями психологічної роботи спрямовані на корекцію самооцінки, формування критичного ставлення до контенту соціальних мереж і розвиток комунікативної компетентності у живому спілкуванні, що відповідає потребам цифрової рівноваги сучасного підлітка. Послідовне впровадження запропонованої програми оптимізації у практику роботи спеціального закладу освіти дозволяє знизити поширеність ознак заниженої самооцінки серед підлітків з мовленнєвими порушеннями, зменшити вираженість залежної від соціальних мереж поведінки та підтримати повноцінний особистісний розвиток дитини у сучасних умовах цифровізації суспільства.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено комплексне дослідження психологічних аспектів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Метою роботи було теоретичне обґрунтування та емпіричне встановлення психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Отримані результати дослідження засвідчили досягнення мети, вирішення поставлених завдань і стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. На основі вивчення наукової літератури за темою роботи проаналізовано структуру та компоненти самооцінки як психологічного феномену. З'ясовано, що самооцінка є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивну (уявлення про себе, свої здібності та досягнення), емоційну (емоційні реакції на успіхи та невдачі) та поведінкову (зміни поведінки і діяльності на основі самооцінки) складові. Самооцінка виконує регуляторну та захисну функції, виступає одночасно структурним елементом Я-концепції та самостійним новоутворенням особистості, що забезпечує ієрархію знань людини про себе. За адекватністю розрізняють адекватну (реалістичну) та неадекватну (надмірно завищену або занижену) самооцінку, за стабільністю – стабільну та плаваючу. Формування самооцінки визначається взаємодією внутрішніх чинників, зокрема зіставлення реального та ідеального «Я», і зовнішніх впливів – оцінок значущих інших, соціокультурного середовища, гендерних та вікових особливостей особистості.

2. Визначено психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці. Встановлено, що підлітковий вік виступає сензитивним періодом становлення самооцінки, протягом якого формується самосвідомість, складається власна, незалежна від дорослих система еталонів самооцінювання, виробляється стійке уявлення про власне «Я». Самооцінка підлітка має суперечливий, часто неадекватний і надмірно критичний

характер, відзначається підвищеною нестабільністю та чутливістю до зовнішніх оцінок. Провідними чинниками формування самооцінки у цей період виступають порівняння з ідеальним «Я», інтеріоризація соціальних реакцій, оцінки з боку однолітків, переживання щодо власної зовнішності та фізичних змін у період пубертату. Зазначені психологічні риси створюють підґрунтя для підвищеної вразливості підлітків до тих середовищ, у яких самооцінка регулярно піддається випробуванню зовнішнім оцінюванням, серед яких чільне місце посідають соціальні мережі.

3. Досліджено соціальні мережі як чинник впливу на становлення особистості підлітків. Встановлено, що соціальні мережі еволюціонували від соціологічного концепту, який позначав структуру людських зв'язків, до конкретних цифрових платформ, що стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасного підлітка. Психологічний вплив соціальних мереж на становлення особистості реалізується через комплекс механізмів – висхідного соціального порівняння, формування віртуальної ідентичності, залежності самооцінки від цифрового зворотного зв'язку у вигляді лайків і коментарів, заміщення живої міжособистісної комунікації віртуальною. Систематичний контакт із відретушованими фотографіями та ідеалізованими стандартами зовнішності сприяє формуванню незадоволеності власним тілом, орієнтація на зовнішню оцінку формує зовнішній локус контролю, тривале перебування у цифровому середовищі знижує якість живого спілкування. Підлітковий вік є сензитивним щодо ризиків формування залежної від соціальних мереж поведінки внаслідок незрілості механізмів саморегуляції, нестабільності самооцінки та підвищеної потреби у соціальному схваленні, причому ризики посилюються в умовах воєнного стану через додаткові чинники емоційного навантаження та обмежений доступ до психологічної підтримки.

4. Організовано та проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків з порушеннями мовленнєвого розвитку, здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Дослідження проведено на базі Комунального закладу «Новомиколаївський навчально-реабілітаційний центр “Паросток” імені В. А. Польського» Запорізької обласної ради, у дослідженні взяли участь 20 учнів 10 класів віком 14–15 років. Застосовано комплекс із чотирьох психодіагностичних методик: шкалу самооцінки М. Розенберга (RSES), шкалу ситуативної самооцінки Т. Хізертон і П. Поліві (SSES), методику вимірювання пасивного та активного використання соціальних мереж (PAUM) і шкалу залежності від соціальних мереж (SMAS). Опрацювання даних здійснено методами описової статистики та кореляційного аналізу за критерієм Ч. Спірмена у програмному пакеті IBM SPSS Statistics 27.0. Результати засвідчили переважання низького рівня стійкої самооцінки у досліджуваній вибірці (70,0% підлітків), значне поширення ознак залежної від соціальних мереж поведінки (у 80,0% підлітків зафіксовано середній або високий рівень залежності), найбільш вразливим складником ситуативної самооцінки виявилася самооцінка зовнішності. Кореляційний аналіз підтвердив висунуту емпіричну гіпотезу: встановлено статистично значущі обернені зв’язки між показниками самооцінки та параметрами користування соціальними мережами, найсильніший з яких зафіксовано між стійкою самооцінкою за Розенбергом і віртуальною комунікацією ($r = -0{,}682$, $p \leq 0{,}01$). Загальна гіпотеза дослідження про те, що високий рівень інтенсивності та залежності від соціальних мереж супроводжується зниженням рівня самооцінки підлітків і посиленням негативного ставлення до себе, знайшла емпіричне підтвердження.

5. Розроблено авторську програму оптимізації «Я – більше за лайки» та практичні рекомендації щодо корекції самооцінки підлітків в умовах впливу соціальних мереж. Програма побудована за чотирма функціональними блоками – психодіагностичним, інформаційно-просвітницьким, оптимізаційно-розвивальним і підсумково-моніторинговим – та передбачає шість групових занять у позаурочний час. Концептуальною основою роботи слугували положення про роль соціального порівняння у формуванні самооцінки, феномен віртуальної ідентичності та компенсаторну функцію

цифрового спілкування для підлітків з порушеннями мовленнєвого розвитку. У побудові тренінгових занять використано принципи когнітивно-поведінкового, медіапсихологічного та арттерапевтичного підходів, останній з яких відіграє посилену роль у роботі з учнями з порушеннями мовленнєвого розвитку. Розроблені рекомендації адресовано практичним психологам спеціальних закладів освіти та закладів інклюзивного освітнього середовища і охоплюють напрями первинної та повторної психодіагностики, індивідуального психологічного супроводження, групової тренінгової роботи, побудови занять за принципом подвійної мети –оптимізації самооцінки та розвитку мовленнєвої комунікації, співпраці з корекційними педагогами і логопедами закладу, моніторингу динаміки психологічного стану учнів. Запропонована програма становить цілісну систему психологічної роботи щодо оптимізації самооцінки підлітків з мовленнєвими порушеннями в умовах впливу соціальних мереж.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки за рахунок учнів інших спеціальних закладів освіти та закладів інклюзивного освітнього середовища, у проведенні формувального експерименту з апробацією розробленої програми «Я – більше за лайки» та оцінкою її ефективності, а також у порівняльному вивченні особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків з різними типами порушень розвитку та учнів закладів загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток та формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 3. С. 10–18.

2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус,* 2020. № 14. С. 152–157.

3. Балинець К. С., Грейліх О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія,* 2020. № 6. С. 5–11.

4. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. Вип. 2 (55). С. 28–36.

5. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.

6. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства.* 2025. № 13. С. 142–172. URL : https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/uk/article/view/292 (дата звернення: 09.05.2026).

7. Волинець В. О. Ідентичність особистості та специфіка її самопрезентації у віртуальному комунікативному просторі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв* : наук. журнал, 2021. № 2. С. 31–36.

8. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід,* 2019. № 18. С. 27–30.

9. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр., 2019. № 17. С. 67–77.

10. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Психологічні аспекти та основні мотиви використання соціальних мереж. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля.* Серія : Педагогіка і психологія. Педагогічні науки, 2019. № 2 (18). С. 40–47.

11. Гернешій М. В., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки* : матеріали V міжнародної студентської наукової конференції. Житомир, 2023. С. 204–206.

12. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія, 2023. Т. 34(73). №4. С. 60–66.

13. Депутатов В. О. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії у формуванні тілесного Я підлітків зі сколіозом : дис.. д-ра. філос.. 053. Криворізький державний педагогічний університет, 2023. 209 с.

14. Дмитрюк Н., Кордунова Н. Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Problems of Modern Psychology,* 2019. № 45. P. 128–151.

15. Добреля О. Історія розвитку соціальних мереж: основні періоди. *Вісник Книжкової палати.* 2023. № 7. С. 29–36.

16. Долгіх Т. В. Психологічні особливості мотивації у підлітків. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства* : зб. матер. XI Міжнародної наук-практ. конфер. (м. Ніжин, 7-8 квітня 2021 р.) Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 75–78.

17. Електронні соціальні мережі як інструменти сучасного навчального середовища: термінологічний словник / Ю.М. Богачков, О.Ю. Буров, Н.П. Дементієвська та ін. ; за заг. ред. О.П. Пінчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 74 с.

18. Єна П., Гонтаренко Л. Психологічне відновлення підлітків у деокупованих регіонах: виклики та ефективні підходи. *Проблеми психології*

діяльності в особливих умовах : матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 23 квітня 2025 р.). Харків : ФОП Супрун Т. О., 2025. С. 230–231.

19. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / В. Г. Панок, С. Д. Максименко та ін. ; за заг. ред. В. Г. Кременя; Київ, 2024. 188 с.

20. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*, 2023. № 9. Р. 379–381.

21. Керебко Ю.І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології,* 2018. №3. С. 190–193.

22. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєвєродонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

23. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал,* 2018. № 2 (8). С. 48–58.

24. Кротенко В. І., Міщенко О.Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис. Спеціальна психологія,* 2022. Вип. 43. С. 105–115.

25. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. Ввічливість. *Humanitas*, 2023. № 2. С. 88–92.

26. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*, 2016. № 9. С. 61–69.

27. Максименко С. Д. Загальна психологі : навч. посіб. Видання 3-тє, перер. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

28. Малєєва Н. С. Психологічні особливості віртуальної ідентичності особистості користувача соціальних мереж : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2017. 184 с.

29. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 2023. №2 (70). С. 201–208.

30. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія, 2023. Вип. 3. С. 121–125.

31. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України,* 2022. № 68 (4). С. 107–112.

32. Наконечна О. В., Рудень Д. М., Сопівник Р. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Science and Education,* 2017. Issue 6. С. 172–180.

33. Остапенко І. В. Психологічні особливості використання соціальних медіа студентською молоддю в контексті розвитку громадянської компетентності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія, 2022. Вип. 4. С. 19–24.

34. Пасічник Н. С., Сидоренко Ю. В. Особливості формування самооцінки в умовах соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Габітус,* 2020. Вип. 19. С. 181–184.

35. Перетятько Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті :* зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 20-22 листопада 2024 р.). Полтава, 2024. С. 198–201.

36. Порпуліт О. О. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* Серія : Педагогіка і психологія. 2025. № 1 (5). С. 207–212.

37. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Прісняковой. Дніпро : ЛІРА, 2025. 185 с.

38. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посіб. / Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна та ін.; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астрая, 2018. 342 с.

39. Пухно С. В. Самооцінка студентів закладів вищої освіти як чинник успішності навчання. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія, 2023. Вип. 2. С. 35–39.

40. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я,* 2025. № 3. С. 82–85.

41. Сидоренко Л.В. Взаємозв'язок акцентуаций характеру і самооцінки в підлітковому віці. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства* : зб. матер. XI Міжнародної наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 7-8 квітня 2021 р). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 178–180.

42. Смілянець Т. Л. Особливості аутоагресії підлітків-девіантів в умовах воєнного часу. *Проблеми трудового права та права соціального забезпечення,* 2023. №4. С. 66–71.

43. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

44. Федорців О., Чорномидз А. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика,* 2025. Т. 10. №3. С. 1–11.

45. Allport G. Pattern and growth in personality. New York : Bolt, Springer Nature Link, 1961. 593 p.

46. Almondes K. M., Marín Agudelo H. A., Jiménez-Correa U. Impact of Sleep Deprivation on Emotional Regulation and the Immune System of Healthcare Workers as a Risk Factor for COVID 19: Practical Recommendations From a Task Force of the Latin *American Association of Sleep Psychology. Front Psychol*, 2021. Vol. 12. 564227.

47. Barnes J. A. Class and committees in a norwegian island parish. *Human Relations*, 1954. Vol. 7. P. 39–58.

48. Burns R. B., Dobson C. B. The self-concept. *Introductory Psychology*, 1984. P. 473-505.

49. Chen Yu-H. A comparative study of state self-esteem responses to social media feedback. *Frontiers in Psychology.* 2025. Vol. 16. URL : https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1625771/full (дата звернення: 12.03.2026).

50. Ellis A. Humanistic psychotherapy : the rational-emotive approach. New York : Julian Press. 1973. 273 p.

51. Fromm E. Man For Himself. An enquiry into the psychology of ethics. London : Routledge & Kegan Paul LTD, 1949. 272 p.

52. Heatherton T. F., Polivy J. Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1991. Vol. 60, No. 6. P. 895–910. URL : https://surl.li/mjluir (дата звернення: 09.05.2026).

53. James W. Psychology: BrieferCourse. New York : H.Holt&Co, 1910. 504 p.

54. Kemp S. Digital 2022 global overview report, 2022. URL : https://datareportal.com/25 (дата звернення: 24.04.2026).

55. Mendes L., Leonido L., Pereira N., Morgado E. G. Psychometric Validation of the Passive and Active Use Measure (PAUM) for Facebook and Instagram among a Portuguese Sample. *Specijalna edukacija i rehabilitacija.* 2025. Vol. 24, № 1. P. 21–59. URL : https://surl.li/gbdjec (дата звернення: 09.05.2026).

56. Mitchell J. C. Social Networks in Urban Situations. Analyses of Personal Relationships in Central African Towns. Institute for African Studies University of Zambia. Manchester university press, 1969. 333 p.

57. Riyono M., Setiyorini E. The Relationship Between Self-Esteem and Mental Health Of Adolescents. *Health Gate,* 2025. 3(3). P. 91–102.

58. Rogers C. R. About Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Company, 1961. 435 p.

59. Sahin C. Social Media Addiction Scale – Student Form: The Reliability and Validity Study. The Turkish Online *Journal of Educational Technology*. 2018. Vol. 17, № 1. P. 169–182. URL : https://eric.ed.gov/?id=EJ1165731 (дата звернення: 09.05.2026).

60. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social Media Use and Adolescents' Self-Esteem: Heading for a Personalized Psychology of Media Effects. *Journal of Communication*, 2021. Vol. 71, Iss. 1. P. 56–82.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала самооцінки Розенберга»

(Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES – М. Розенберг)

Інструкція. Будь ласка, визначте, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, обравши один із варіантів відповіді навпроти кожного твердження, керуючись наступною шкалою:

- 1 – Повністю не погоджуюся;
- 2 – Не погоджуюся;
- 3 – Погоджуюся;
- 4 – Повністю погоджуюся.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Повністю не погоджуюся (1)	Не погоджуюся (2)	Погоджуюся (3)	Повністю погоджуюся (4)
1	Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше ніж інші				
2	Я завжди схильний відчувати себе невдахою				
3	Мені здається, у мене є ряд хороших якостей				
4	Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість				
5	Мені здається, що мені особливо нічим пишатися				
6	Я до себе добре ставлюся				
7	В цілому я задоволений собою				
8	Мені б хотілося б більше поважати себе				
9	Іноді я ясно відчуваю свою неефективність				
10	Іноді я думаю, що я в усьому нехороший				

Обробка результатів. Підраховується сума балів за всіма пунктами опитувальника. Прямі твердження – бали додаються напряму. Зворотні твердження – бали інвертуються (4–1, 3–2, 2–3, 1–4), а потім додаються.

КЛЮЧ ДО ШКАЛИ

Шкала	**Прямі пункти**	**Зворотні пункти**
Самооцінка	1, 3, 4, 6	2, 5, 7, 8, 9, 10

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РІВНІВ

(адаптовано до завдань дослідження)

Шкала	**Діапазон балів**	**Рівні**		
		Низький ≤ 25 процентиля	**Середній 25–75 процентиль**	**Високий ≥ 75 процентиля**
Самооцінка	10–40	10–24	25–32	33–40

Додаток Б

«Шкала ситуативної самооцінки»

(State Self-Esteem Scale, SSES – Т. Хізертон, П. Поліві)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються Ваших думок та почуттів у цей момент. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з них та оберіть варіант відповіді, який найкраще описує Ваш стан прямо зараз, керуючись шкалою:

- 1 – Зовсім ні;
- 2 – Трохи;
- 3 – Середньо;
- 4 – Дуже;
- 5 – Надзвичайно.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Зовсім ні (1)	Трохи (2)	Середньо (3)	Дуже (4)	Надзвичайно (5)
1	Я відчуваю впевненість у своїх здібностях					
2	Я хвилююся про те, чи вважають мене успішним або невдахою					
3	Я задоволений тим, як виглядає моє тіло прямо зараз					
4	Я почуваюся розчарованим або розгубленим через свою ефективність					
5	Я відчуваю, що мені важко зрозуміти те, що я читаю					
6	Я відчуваю, що інші поважають мене та захоплюються мною					
7	Я незадоволений своєю вагою					
8	Я почуваюся ніяково					

	(надто зосереджений на собі)					
9	Я відчуваю себе таким же розумним, як і інші					
10	Я відчуваю незадоволення собою					
11	Я відчуваю себе добре					
12	Я задоволений своєю зовнішністю прямо зараз					
13	Я хвилююся про те, що інші люди думають про мене					
14	Я відчуваю впевненість у тому, що я все розумію					
15	Я відчуваю себе гіршим за інших у цей момент					
16	Я відчуваю себе непривабливим					
17	Я стурбований тим, яке враження я справляю на інших					
18	Я відчуваю, що зараз у мене менше здібностей до навчання, ніж у інших					
19	Мені здається, що у мене нічого не виходить					
20	Я хвилююся, що можу виглядати безглуздо					

Обробка результатів. Оцінювання відповідей за методикою здійснюється за 5-бальною шкалою. Для підрахунку результатів необхідно враховувати тип твердження (пряме або обернене). Для обернених пунктів, позначених у ключі літерою «(R)», бали нараховуються у зворотному порядку. Результати підраховуються шляхом підсумовування балів за відповідними шкалами та загальним показником. Загальний бал може варіюватися від 20 до 100 балів.

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Назва шкали	Номери тверджень (пунктів)	Показник
Самооцінка досягнень	1, 4(R), 5(R), 9, 14, 18(R), 19(R)	Сума балів (7–35)
Соціальна самооцінка	2(R), 8(R), 10(R), 13(R), 15(R), 17(R), 20(R)	Сума балів (7–35)
Самооцінка зовнішності	3, 6, 7(R), 11, 12, 16(R)	Сума балів (6–30)
Загальний показник ситуативної самооцінки	Усі 20 пунктів	Сума балів (20–100)

(R) – вказує на пункти зі зворотною оцінкою

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
(адаптовано до завдань дослідження)

Рівень	Самооцінка досягнень	Соціальна самооцінка	Самооцінка зовнішності	Загальний бал
Низький	7–20	7–20	6–17	20–58
Середній	21–29	21–29	18–25	59–82
Високий	30–35	30–35	26–30	83–100

Додаток В

«Вимірювання пасивного та активного використання соціальних мереж» (Passive and Active Use Measure, PAUM – Дж. Герсон, А. Планьоль, П. Корр)

Інструкція. Вам пропонується перелік дій, які можна виконувати у соціальних мережах Facebook та Instagram. Будь ласка, уважно прочитайте кожен пункт та оберіть варіант відповіді, який найкраще описує частоту Вашої активності, керуючись шкалою:

- 1 – Ніколи;
- 2 – Рідко;
- 3 – Часом;
- 4 – Досить часто;
- 5 – Дуже часто.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Перелік дій у соціальних мережах	Ніколи, (1)	Рідко, (2)	Часом, (3)	Досить часто, (4)	Дуже часто, (5)
Опитувальник для мережі Facebook						
1	Оновлення статусів					
2	Коментування (статусів, дописів, фото тощо)					
3	Спілкування у Facebook Messenger					
4	Перегляд того, чим хтось займався					
5	Публікація фотографій або сторіз					
6	Позначення людей на фотографіях					
7	Перегляд фотографій та відео у стрічці новин або сторіз					
8	Публікація відео					
9	Активний перегляд стрічки новин (реакції, вподобання,					

	коментування, поширення тощо)					
10	Перегляд профілів моїх друзів					
Опитувальник для мережі Instagram						
11	Публікація фотографій, відео або сторіз					
12	Коментування фотографій або відео інших користувачів					
13	Перегляд того, чим хтось займався					
14	Перегляд фотографій або відео					
15	Перегляд сторіз					
16	Позначення інших користувачів на фотографіях або відео					
17	Перегляд дописів моїх друзів					

Обробка результатів. Оцінювання відповідей здійснюється за 5-бальною шкалою. Методика містить два окремі блоки запитань для мереж Facebook та Instagram, що адаптовані до завдань дослідження та підраховуються сумарно для отримання цілісної картини активності у соціальних мережах. Процедура підрахунку передбачає визначення суми балів за двома основними факторами (Активне та Пасивне використання) та загальним показником інтенсивності взаємодії. Обернених пунктів у методиці не передбачено.

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Назва шкали	**Номери тверджень у бланку**	**Показник**
Активне використання соціальних мереж	Facebook: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9; Instagram: 11, 12, 16	Сума балів за 10 пунктами (10–50)
Пасивне використання соціальних мереж	Facebook: 4, 7, 10; Instagram: 13, 14, 15, 17	Сума балів за 7 пунктами (7–35)
Загальний показник інтенсивності використання соціальних мереж	Усі 17 пунктів обох опитувальників	Сума всіх балів (17–85)

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
(адаптовано до завдань дослідження)

Рівень	Активне використання	Пасивне використання	Загальний показник інтенсивності
Низький	10–17	7–17	17–35
Середній	18–31	18–27	36–59
Високий	32–50	28–35	60–85

Додаток Г

«Шкала залежності від соціальних мереж»

(Social Media Addiction Scale, SMAS – Ч. Шахін)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються Вашої взаємодії з соціальними мережами. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з них та оберіть варіант відповіді, який найкраще описує Вашу поведінку та стан, керуючись шкалою:

- 1 – Повністю не згоден;
- 2 – Не згоден;
- 3 – Важко відповісти;
- 4 – Згоден;
- 5 – Повністю згоден.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА

№	Твердження	Повністю не згоден (1)	Не згоден (2)	Важко відповісти (3)	Згоден (4)	Повністю згоден (5)
1	Я з нетерпінням чекаю можливості зайти в соціальні мережі					
2	Я всюди шукаю доступ до інтернету, щоб зайти в соціальні мережі					
3	Зайти в соціальні мережі – це перше, що я роблю, коли прокидаюся вранці					
4	Я розглядаю соціальні мережі як спосіб втечі від реального світу					
5	Життя без соціальних мереж					

	стає для мене безглуздим					
6	Я віддаю перевагу соціальним мережам, навіть якщо поруч зі мною хтось є					
7	Дружбі в реальному житті я віддаю перевагу дружбі в соціальних мережах					
8	Я краще виражаю себе людям, з якими спілкуюся в соціальних мережах					
9	У соціальних мережах я такий, яким хочу здаватися					
10	Зазвичай я віддаю перевагу спілкуванню з людьми через соціальні мережі					
11	Навіть якщо моя родина не схвалює це, я не можу відмовитися від використання соціальних мереж					
12	Коли я залишаюся наодинці, мені хочеться проводити час у соціальних мережах					
13	Віртуальному спілкуванню в соціальних мережах я віддаю перевагу					

	прогулянкам та зустрічам					
14	Активність у соціальних мережах захоплює моє повсякденне життя					
15	Я занедбую виконання домашніх завдань, бо проводжу багато часу в соціальних мережах					
16	Я почуваюся погано, якщо змушений скоротити час, який проводжу в соціальних мережах					
17	Я почуваюся нещасним, коли не перебуваю в соціальних мережах					
18	Перебування в соціальних мережах викликає у мене емоційне збудження					
19	Я користуюся соціальними мережами настільки часто, що це призводить до конфліктів з моєю родиною					
20	Таємничий світ соціальних мереж завжди захоплює мене					

21	Коли я в соціальних мережах, я навіть не помічаю, що зголоднів чи хочу пити					
22	Я помічаю, що моя продуктивність знизилася через соціальні мережі					
23	У мене виникають фізичні проблеми через використання соціальних мереж					
24	Я користуюся соціальними мережами навіть під час ходьби по вулиці, щоб миттєво дізнаватися про новини					
25	Мені подобається користуватися соціальними мережами, щоб бути в курсі того, що відбувається					
26	Я перебуваю в соціальних мережах, щоб знати, чим діляться групи, на які я підписаний					
27	Я проводжу більше часу в соціальних мережах, щоб не пропустити особливі оголошення (наприклад, дні народження)					

28	Необхідність бути в курсі справ, пов’язаних з моїм навчанням, змушує мене постійно бути онлайн					
29	Я завжди активний у соціальних мережах, щоб миттєво дізнаватися, чим діляться мої рідні та близькі					

Обробка результатів. Оцінювання відповідей здійснюється за 5-бальною шкалою. Для підрахунку результатів кожному варіанту відповіді присвоюється відповідний бал. Усі пункти опитувальника є прямими, обернених тверджень немає. Результати підраховуються шляхом підсумовування балів за чотирма окремими субшкалами та загальним показником. Загальний бал за методикою може варіюватися від 29 до 145 балів.

КЛЮЧ ДО ШКАЛ

Назва субшкали	**Номери тверджень (пунктів)**	**Показник**
Віртуальна толерантність	1, 2, 3, 4, 5	Сума балів (5–25)
Віртуальна комунікація	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	Сума балів (9–45)
Віртуальні проблеми	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	Сума балів (9–45)
Віртуальна інформованість	24, 25, 26, 27, 28, 29	Сума балів (6–30)
Загальний показник залежності від соціальних мереж	Усі 29 пунктів	Сума балів (29–145)

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
(адаптовано до завдань дослідження)

Рівень	Віртуальна толерантність	Віртуальна комунікація	Віртуальні проблеми	Віртуальна інформованість	Загальний показник залежності від соцмереж
Низький	5–11	9–21	9–21	6–14	29–67
Середній	12–18	22–33	22–33	15–22	68–106
Високий	19–25	34–45	34–45	23–30	107–145

Додаток Д

Зведені емпіричні дані за усіма шкалами діагностичних методик

№	RSES	SSES				PAUM			SMAS				
	Самооцінка	Самооцінка досягнень	Соціальна самооцінка	Самооцінка зовнішності	Загальний показник ситуативної самооцінки	Активне використання соціальних мереж	Пасивне використання соціальних мереж	Загальний показник інтенсивності використання соціальних мереж	Віртуальна толерантність	Віртуальна комунікація	Віртуальні проблеми	Віртуальна інформованість	Загальний показник залежності від соціальних мереж
1	24	25	14	16	55	38	22	60	18	33	36	22	109
2	23	24	16	17	57	37	26	63	17	34	37	23	111
3	23	26	15	18	59	38	30	68	15	32	37	21	105
4	21	19	16	19	54	37	24	61	18	35	36	21	110
5	25	28	28	15	71	23	11	34	10	21	20	11	62
6	24	23	28	19	70	29	12	41	9	24	21	13	67
7	24	21	25	19	65	26	20	46	16	26	24	18	84
8	26	22	28	14	64	27	19	46	16	26	25	18	85
9	27	16	24	20	60	29	22	51	14	24	28	18	84
10	23	18	21	20	59	29	15	44	13	26	26	17	82
11	28	21	24	16	61	29	24	53	11	28	26	18	83
12	33	22	26	14	62	33	17	50	14	23	32	18	87
13	20	21	27	19	67	39	32	71	16	36	34	21	107
14	22	24	19	16	59	39	25	64	20	31	35	23	109
15	21	20	27	19	66	32	27	59	16	35	34	25	110
16	23	23	21	18	62	34	26	60	21	32	32	21	106
17	23	23	25	15	63	26	16	42	9	26	19	11	65
18	26	16	20	18	54	24	17	41	9	23	16	14	62
19	24	24	23	15	62	35	17	52	15	22	30	12	79
20	19	25	22	22	69	29	20	49	14	27	26	16	83

Додаток Е

Результати аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, SPSS 27.0

Correlations

		Самооц	Самооц_досяг	Соціальна_самооц	Самооц_зовнішності	Заг_ситуативна_самооц	Актив_викор_соц_мереж	Пасив_викор_соц_мереж	Заг_інтенсив_викор_соц_мереж	Віртуал_толерантність	Віртуал_комунікація	Віртуал_проблеми	Віртуал_інформованість	Заг_залежність_від_соц_мереж
Spearman's rho	Самооц	1,000	-,159	,261	-,481*	-,078	-,467*	-,468*	-,467*	-,417	-,682**	-,416	-,376	-,439
	Самооц_досяг	-,159	1,000	-,145	-,400	,228	,240	-,016	,138	,137	-,018	,216	-,037	,015
	Соціальна_самооц	,261	-,145	1,000	-,142	,844**	-,514*	-,381	-,513*	-,419	-,386	-,579**	-,423	-,390
	Самооц_зовнішності	-,481*	-,400	-,142	1,000	,031	,038	,227	,077	,007	,307	,063	,135	,097
	Заг_ситуативна_самооц	-,078	,228	,844**	,031	1,000	-,362	-,246	-,372	-,287	-,231	-,445*	-,379	-,333
	Актив_викор_соц_мереж	-,467*	,240	-,514*	,038	-,362	1,000	,702**	,915**	,690**	,663**	,914**	,721**	,762**
	Пасив_викор_соц_мереж	-,468*	-,016	-,381	,227	-,246	,702**	1,000	,908**	,688**	,843**	,766**	,855**	,806**
	Заг_інтенсив_викор_соц_мереж	-,467*	,138	-,513*	,077	-,372	,915**	,908**	1,000	,754**	,792**	,917**	,827**	,839**
	Віртуал_толерантність	-,417	,137	-,419	,007	-,287	,690**	,688**	,754**	1,000	,671**	,747**	,813**	,861**
	Віртуал_комунікація	-,682**	-,018	-,386	,307	-,231	,663**	,843**	,792**	,671**	1,000	,716**	,820**	,827**

	Віртуал_проблеми	-,416	,216	-,579**	,063	-,445*	,914**	,766**	,917**	,747**	,716**	1,000	,836**	,884**
	Віртуал_інформованість	-,376	-,037	-,423	,135	-,379	,721**	,855**	,827**	,813**	,820**	,836**	1,000	,954**
	Заг_залежність_від_соц_мереж	-,439	,015	-,390	,097	-,333	,762**	,806**	,839**	,861**	,827**	,884**	,954**	1,000

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Додаток Ж

Описова статистика показників діагностичних методик (середні значення та стандартні відхилення), SPSS 27.0

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Самооц	20	19,00	33,00	23,9500	3,10305
Самооц_досяг	20	16,00	28,00	22,0500	3,15353
Соціальна_самооц	20	14,00	28,00	22,4500	4,57079
Самооц_зовнішності	20	14,00	22,00	17,4500	2,23548
Заг_ситуативна_самооц	20	54,00	71,00	61,9500	5,04167
Актив_викор_соц_мереж	20	23,00	39,00	31,6500	5,22418
Пасив_викор_соц_мереж	20	11,00	32,00	21,1000	5,71148
Заг_інтенсив_викор_соц_мереж	20	34,00	71,00	52,7500	10,11968
Віртуал_толерантність	20	9,00	21,00	14,5500	3,54631
Віртуал_комунікація	20	21,00	36,00	28,2000	4,85148
Віртуал_проблеми	20	16,00	37,00	28,7000	6,53815
Віртуал_інформованість	20	11,00	25,00	18,0500	4,17354
Заг_залежність_від_соц_мереж	20	62,00	111,00	89,5000	17,53042
Valid N (listwise)	20				