МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532–3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Чубченко Ірина Олександрівна
Керівник: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є. А.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

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

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Чубченко Ірині Олександрівні

Тема роботи: Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді

Керівник роботи: Клопота Є.А., д-р психол. наук, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 р. № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого–педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково–пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз психологічних підходів до вивчення самооцінки особистості та її структури; охарактеризувати соціальні мережі як соціально–психологічний феномен; визначити психологічні механізми їх впливу на формування самооцінки молоді; дослідити особливості використання соціальних мереж молоддю та їх роль у процесах самопрезентації, соціального порівняння і соціального зворотного зв’язку; експериментально дослідити рівень самооцінки, її стабільність, інтенсивність використання соціальних мереж і схильність до соціального порівняння у вибірці; виявити взаємозв’язок між характером використання соціальних мереж і показниками самооцінки молоді; визначити вплив інтенсивності використання соціальних мереж на рівень і стабільність самооцінки;

Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць, 8 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ І. О. Чубченко

Керівник роботи _____ Є. А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 62 сторінки, 8 рисунків, 10 таблиць, 33 джерела, 7 додатки.

Об’єкт дослідження – самооцінка молоді.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на самооцінку молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу соціальних мереж на самооцінку молоді залежно від рівня та характеру їх використання.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень і характер використання соціальних мереж впливають на самооцінку молоді: висока залученість та орієнтація на зовнішнє соціальне схвалення пов’язані зі зниженням стабільності самооцінки, тоді як помірне та усвідомлене використання соціальних мереж сприяє її підтримці.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: тестування, анкетування; методи математико–статистичної обробки даних: описова статистика, t–критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Наукова новизна полягає в уточненні особливостей взаємозв’язку між інтенсивністю та характером використання соціальних мереж і показниками самооцінки молоді, а також у визначенні психологічних механізмів цього впливу.

Галузь використання: результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів, у процесі психологічного консультування молоді, а також у навчальному процесі закладів вищої освіти.

САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, МОЛОДЬ, СОЦІАЛЬНЕ ПОРІВНЯННЯ, САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ, ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ, СОЦІАЛЬНЕ СХВАЛЕННЯ.

SUMMARY

Chubchenko I. O. The Influence of Social Networks on the Self–Esteem of Youth.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (33 items, including foreign sources), 4 appendices. The total volume of the qualifying work is 80 pages, including 62 pages of the main text. The work contains 9 tables and 8 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical overview and the results of an empirical study of the influence of social networks on the self–esteem of youth, focusing on the role of social comparison, self–presentation and digital feedback in the formation of self–perception.

The research object: self–esteem of youth.

The research subject: the influence of social networks on the self–esteem of youth.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of social networks on the self–esteem of youth depending on the level and nature of their use.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to understanding the nature and structure of self–esteem;

– to characterize social networks as a socio–psychological phenomenon of modern society;

– to identify psychological mechanisms of the influence of social networks on the formation of self–esteem;

– to empirically investigate the characteristics of self–esteem among youth with different levels of social network use;

– to identify relationships between the nature of social network use and self–esteem indicators;

– to generalize the results and develop practical recommendations.

Chapter 1 “Theoretical and Methodological Foundations of the Study of the Influence of Social Networks on the Self–Esteem of Youth” provides a theoretical analysis of self–esteem, social networks and psychological mechanisms of their interaction.

Chapter 2 “Empirical Study of the Influence of Social Networks on the Self–Esteem of Youth” describes the research design, methods and results of the empirical study, as well as practical recommendations.

Key words: self–esteem, social networks, youth, social comparison, self–presentation, digital environment, social approval.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ 12
1.1. Самооцінка особистості: сутність, структура та психологічні підходи до її вивчення 12
1.2. Соціальні мережі як соціально–психологічний феномен сучасного інформаційного суспільства 20
1.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ 34
2.1. Процедура, етапи, вибірка та методики емпіричного дослідження 34
2.2. Особливості самооцінки молоді з різним рівнем залученості до соціальних мереж 43
2.3. Зв’язок характеру використання соціальних мереж із показниками самооцінки молоді 50
2.4. Практичні рекомендації щодо підтримки самооцінки молоді в умовах активного використання соціальних мереж 53
ВИСНОВКИ 60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63
ДОДАТКИ 67

ВСТУП

У сучасних умовах цифровізації суспільства соціальні мережі стали невід'ємною складовою повсякденного життя молоді, істотно впливаючи на процеси соціалізації, формування ідентичності та самосприйняття особистості. Віртуальний простір виступає не лише середовищем комунікації та обміну інформацією, а й специфічним соціально–психологічним контекстом, у межах якого відбувається активне конструювання образу «Я», переосмислення власної соціальної значущості та формування самооцінки.

Проблема самооцінки особистості традиційно посідає важливе місце в психологічній науці. Теоретичні засади її вивчення представлені у працях вітчизняних і зарубіжних учених, зокрема С. Д. Максименка, В. В. Рибалки, М. В. Савчина, А. В. Фурмана, О. В. Яремчук, М. Розенберга, У. Орта та Р. Робінса. Дослідники розглядають самооцінку як інтегративне психологічне утворення, що виконує регулятивну функцію, визначає рівень самоприйняття, впевненості в собі та психологічного благополуччя особистості.

Водночас у сучасних наукових дослідженнях особлива увага приділяється впливу соціальних мереж на психічний розвиток молоді. У працях Л. І. Березовської, М. М. Стояновської, О. В. Гречановської, В. В. Москаленка, П. Валкенбурга, Е. Вогел та інших учених аналізуються механізми соціального порівняння, цифрового зворотного зв'язку та самопрезентації в онлайн–середовищі. Дослідження свідчать, що соціальні мережі можуть як підтримувати позитивне самосприйняття та соціальну включеність молоді, так і створювати ризики зниження стабільності самооцінки, посилення залежності від зовнішнього схвалення та емоційної вразливості.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу соціальних мереж на самооцінку молоді залишається дискусійною та недостатньо однозначно висвітленою. Результати емпіричних досліджень

демонструють суперечливість цього впливу, що зумовлює необхідність подальшого комплексного аналізу взаємозв'язку між характером використання соціальних мереж і показниками самооцінки молоді.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням інтенсивності цифрової взаємодії, збільшенням часу перебування молоді в соціальних мережах і підвищенням значущості онлайн–оцінок у структурі самосприйняття. Особливого значення набуває вивчення не лише кількісних параметрів використання соціальних мереж, а й психологічних механізмів їх впливу, зокрема соціального порівняння, специфіки цифрового зворотного зв'язку та особливостей самопрезентації, які безпосередньо пов'язані з формуванням самооцінки молоді.

Об'єкт дослідження — самооцінка молоді.

Предмет дослідження — вплив соціальних мереж на самооцінку молоді.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку молоді залежно від рівня та характеру їх використання.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень і характер використання соціальних мереж мають статистично значущий вплив на самооцінку молоді: висока залученість та орієнтація на зовнішнє соціальне схвалення можуть бути пов'язані з нестабільністю та зниженням адекватності самооцінки, тоді як помірне й усвідомлене використання соціальних мереж сприяє підтримці позитивного самосприйняття.

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких завдань:

– проаналізувати психологічні підходи до розуміння сутності та структури самооцінки особистості;

– охарактеризувати соціальні мережі як соціально–психологічний феномен сучасного інформаційного суспільства;

– визначити психологічні механізми впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді;

– емпірично дослідити особливості самооцінки молоді з різним рівнем залученості до соціальних мереж;

– виявити взаємозв'язок між характером використання соціальних мереж та показниками самооцінки молоді;

– розробити практичні рекомендації щодо підтримки адекватної самооцінки молоді в умовах активного використання соціальних мереж.

Для досягнення поставленої мети та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних, емпіричних та математико–статистичних методів.

Теоретичну основу дослідження становили аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел із проблематики самооцінки особистості, впливу соціального середовища на формування Я–концепції, а також психологічних механізмів функціонування соціальних мереж.

Емпірична частина дослідження базувалася на використанні стандартизованих психодіагностичних методик:

— Шкали самооцінки М. Розенберга (RSES);

— Шкали стабільності самооцінки (українська адаптація Self–Esteem Stability Scale);

— Шкали інтенсивності використання соціальних мереж (SMUIS);

— Шкали соціального порівняння в соціальних мережах.

Опитування проводилося дистанційно із використанням онлайн–платформ та месенджерів. Респонденти заповнювали опитувальники добровільно та анонімно. Отримані дані фіксувалися, кодувалися та вносилися до електронних таблиць для подальшої обробки.

Застосування стандартизованих методик забезпечило об'єктивність вимірювання досліджуваних психологічних змінних та можливість порівняння результатів із даними інших досліджень.

Для аналізу отриманих результатів було використано методи описової та інферентної статистики. Описова статистика включала розрахунок середніх значень (M), стандартних відхилень (SD) та відсоткового розподілу показників. Для перевірки відмінностей між групами застосовувався t–критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

З метою встановлення сили та напрямку взаємозв'язків між змінними використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$.

Комплексне застосування зазначених методів забезпечило надійність та обґрунтованість отриманих емпіричних результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей взаємозв'язку між характером використання соціальних мереж та рівнем самооцінки молоді, а також у виокремленні психологічних чинників, що опосередковують цей вплив.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів і розроблених рекомендацій у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, фахівців освітньої сфери, а також у профілактичній та консультативній роботі з молоддю.

За структурою кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

1.1. Самооцінка особистості: сутність, структура та психологічні підходи до її вивчення

Проблема самооцінки особистості посідає центральне місце в сучасних психологічних дослідженнях, оскільки вона є важливим регулятором поведінки, діяльності та міжособистісних відносин. У межах загальної психології самооцінка розглядається як відносно стійка система уявлень особистості про власні якості, можливості, досягнення та соціальну значущість, що формується в процесі соціальної взаємодії та особистісного розвитку.

У сучасній психології не існує єдиного універсального визначення самооцінки, що зумовлено багатовимірністю цього феномену та різними теоретико–методологічними підходами до його вивчення. Узагальнення позицій провідних науковців дозволяє систематизувати основні підходи до розуміння сутності самооцінки, що подано в таблиці 1.1.

Аналіз наведених підходів свідчить, що, незважаючи на різні теоретичні акценти, більшість дослідників розглядають самооцінку як інтегративне та динамічне утворення, тісно пов’язане з Я–концепцією, самосвідомістю та процесами соціальної взаємодії. Узагальнення цих позицій дозволяє трактувати самооцінку як ключовий регулятор поведінки та діяльності особистості, що має особливе значення в молодіжному віці та в умовах активного соціального впливу, зокрема з боку соціальних мереж.

Таблиця 1.1 – Наукові підходи до визначення поняття самооцінки

Автор	Визначення самооцінки
Н. М. Дембицька	Самооцінка розглядається як центральний компонент Я–концепції особистості, що відображає ставлення людини до власних якостей, можливостей та соціальної значущості [5]
С. Д. Максименко	Самооцінка є інтегративним психологічним утворенням, яке поєднує знання особистості про себе з емоційним ставленням до цих знань і визначає рівень саморегуляції [11]
В. В. Рибалка	Самооцінка виступає складовою самосвідомості особистості та забезпечує узгодженість між реальним і бажаним образом Я [17]
М. В. Савчин	Самооцінка трактується як механізм внутрішньої регуляції поведінки, що визначає рівень домагань, упевненість у собі та стійкість до труднощів [18]
А. В. Фурман	Самооцінка є динамічним утворенням, яке формується в процесі соціальної взаємодії та особистісного розвитку і виконує адаптаційну функцію [23]
О. В. Яремчук	Самооцінка розглядається як чинник психологічного благополуччя, що відображає рівень самоприйняття та емоційного ставлення до себе [28]
M. Rosenberg	Самооцінка визначається як загальна оцінка власної цінності, що формується під впливом соціального середовища та міжособистісних оцінок [34]

Українські дослідники підкреслюють, що самооцінка не є статичним утворенням, а виступає динамічним психологічним феноменом, який змінюється під впливом життєвого досвіду, соціальних оцінок і внутрішніх механізмів саморефлексії [17; 29]. Зокрема, Н. М. Дембицька визначає самооцінку як центральний компонент Я–концепції, що забезпечує узгодженість між уявленнями про себе та реальними поведінковими проявами особистості [5].

У науковій літературі поняття самооцінки, Я–концепції та самосвідомості тісно взаємопов’язані, проте не є тотожними. Самосвідомість розглядається як здатність особистості усвідомлювати себе суб’єктом діяльності, власні переживання, мотиви та цінності. Я–концепція, у свою чергу, є цілісною системою уявлень особистості про себе, яка включає

когнітивний, емоційний та оцінний компоненти. Самооцінка виступає оцінним ядром Я–концепції та відображає ставлення людини до власного «Я» [17; 23].

За С. Д. Максименком, самооцінка виконує інтегративну функцію, поєднуючи знання особистості про себе з емоційним ставленням до цих знань, що визначає рівень упевненості, самоповаги та внутрішньої гармонії [11]. Подібної позиції дотримується М. В. Савчин, наголошуючи, що самооцінка є важливим чинником психологічної саморегуляції, який забезпечує узгодженість між цілями, можливостями та реальними досягненнями особистості [18].

Особливу увагу в психологічних дослідженнях приділяють ролі самооцінки як регулятора поведінки та діяльності. Вона визначає рівень домагань особистості, її готовність до подолання труднощів, стійкість до фрустрацій та соціального тиску. Адекватна самооцінка сприяє формуванню активної життєвої позиції, тоді як занижена або завищена може призводити до дезадаптивних форм поведінки.

У контексті соціальної взаємодії самооцінка тісно пов’язана з механізмами соціального порівняння, що особливо актуалізується в умовах цифрового середовища. Класична теорія соціального порівняння Л. Фестінгера підкреслює, що індивіди схильні оцінювати себе шляхом порівняння з іншими, що безпосередньо впливає на формування самооцінки [31]. У сучасних умовах роль такого порівняння значно посилюється завдяки соціальним мережам, де процес оцінювання себе відбувається постійно та публічно.

Таким чином, самооцінка постає як складне багатовимірне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти самосприйняття і відіграє провідну роль у регуляції поведінки та діяльності особистості.

У сучасній психології самооцінка розглядається як багатокомпонентна структура, що включає кілька взаємопов’язаних елементів. Більшість

дослідників виокремлюють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти самооцінки, кожен з яких виконує специфічну функцію в процесі саморегуляції особистості.

Когнітивний компонент самооцінки відображає уявлення особистості про власні якості, здібності, досягнення та обмеження. Він формується на основі самоаналізу, зворотного зв'язку від соціального оточення та порівняння себе з іншими [11; 17]. Емоційний компонент виражає ставлення людини до себе, рівень самоприйняття, задоволеності або незадоволеності власною особистістю. Саме цей компонент значною мірою визначає психологічне благополуччя молоді [28]. Поведінковий компонент проявляється в готовності особистості діяти відповідно до уявлень про себе, впливати на рівень активності, наполегливості та соціальної ініціативи [9; 23].

Залежно від співвідношення цих компонентів у психології виокремлюють різні види самооцінки, зокрема адекватну, завищену та занижену. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей і обмежень, сприяє ефективній адаптації та конструктивній взаємодії з соціальним середовищем [18; 29]. Завищена самооцінка, навпаки, може зумовлювати ігнорування власних недоліків і труднощів, тоді як занижена часто супроводжується невпевненістю, тривожністю та уникненням соціальної активності.

Важливим критерієм класифікації є також ступінь стабільності самооцінки. Стабільна самооцінка характеризується відносною незалежністю від ситуативних зовнішніх оцінок і забезпечує психологічну стійкість особистості. Нестабільна самооцінка є більш вразливою до соціального схвалення або критики та часто формується в умовах підвищеної значущості зовнішніх оцінок, що особливо характерно для молодіжного віку [8; 10].

Для наочності структуру та види самооцінки доцільно узагальнити у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Структурні компоненти та види самооцінки особистості

Компонент / вид	Характеристика
Когнітивний компонент	Уявлення особистості про власні якості, здібності, досягнення
Емоційний компонент	Ставлення до себе, рівень самоприйняття
Поведінковий компонент	Реалізація самооцінки в поведінці та діяльності
Адекватна самооцінка	Реалістичне самосприйняття, ефективна адаптація
Завищена самооцінка	Переоцінка власних можливостей, ігнорування обмежень
Занижена самооцінка	Невпевненість, тривожність, уникнення активності
Стабільна самооцінка	Незалежність від ситуативних оцінок
Нестабільна самооцінка	Висока залежність від зовнішнього схвалення

Аналізуючи таблицю 1.2, можна побачити, що самооцінка є багатовимірним утворенням, структура якого визначає характер поведінки особистості та її психологічну стійкість. У молодіжному віці особливо актуальною є проблема нестабільності самооцінки, що зумовлює підвищену чутливість до соціального впливу та оцінок з боку оточення, зокрема в умовах активного використання соціальних мереж [1; 10; 28].

У психологічній науці проблема самооцінки розглядається в межах різних теоретичних підходів, кожен з яких акцентує увагу на певних аспектах її формування, функціонування та впливу на поведінку особистості. Узагальнення цих підходів дозволяє глибше зрозуміти багатовимірну природу самооцінки та визначити механізми її розвитку в процесі соціалізації.

Психодинамічний підхід розглядає самооцінку як результат внутрішніх психічних процесів, що формуються в ранньому дитинстві під впливом значущих міжособистісних взаємин. У межах цього підходу самооцінка тісно пов’язується з особливостями розвитку Я, переживанням прийняття або відкидання з боку значущих інших та внутрішніми конфліктами особистості [17; 29]. Українські дослідники наголошують, що порушення гармонійного розвитку самосвідомості може зумовлювати формування

нестійкої або заниженої самооцінки, яка проявляється у підвищеній тривожності та залежності від зовнішніх оцінок [16; 26].

У контексті гуманістичного підходу самооцінка розглядається як ключовий компонент особистісного зростання та самореалізації. Представники цього напряму підкреслюють значення безумовного самоприйняття, позитивного ставлення до себе та прагнення до особистісного розвитку [23]. За М. В. Савчиним, адекватна самооцінка є необхідною умовою психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості, оскільки забезпечує внутрішню цілісність і впевненість у власних можливостях [18]. У гуманістичній парадигмі особлива увага приділяється суб'єктивному досвіду особистості та її здатності до саморефлексії, що має особливе значення в молодіжному віці [9].

Когнітивно–поведінковий підхід акцентує увагу на ролі когнітивних схем, переконань і установок у формуванні самооцінки. У межах цього підходу самооцінка розглядається як результат інтерпретації особистістю власного досвіду, досягнень і невдач [11; 14]. Негативні автоматичні думки та ірраціональні переконання можуть зумовлювати формування заниженої самооцінки, тоді як корекція когнітивних установок сприяє її стабілізації та підвищенню [4; 28]. Такий підхід є особливо продуктивним для пояснення впливу соціального порівняння та зворотного зв'язку в умовах соціальних мереж, де когнітивна оцінка себе часто ґрунтується на зовнішніх соціальних сигналах.

Соціально–психологічний підхід розглядає самооцінку в контексті соціальної взаємодії, комунікації та групових процесів. Згідно з цим підходом, самооцінка формується й трансформується під впливом соціального середовища, міжособистісних оцінок та механізмів соціального порівняння [6; 7]. Класична теорія соціального порівняння Л. Фестінгера пояснює прагнення індивідів оцінювати себе через зіставлення з іншими, що безпосередньо впливає на рівень самооцінки [31]. У сучасних дослідженнях наголошується, що в умовах цифрового середовища цей механізм набуває

особливої інтенсивності, що може як підтримувати, так і підривати стабільність самооцінки молоді [1; 35].

З метою узагальнення основних підходів до вивчення самооцінки доцільно подати їх у вигляді таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Психологічні підходи до вивчення самооцінки та їх представники

Підхід	Основний акцент	Представники	Ключові положення
Психодинамічний	Внутрішні психічні процеси, самосвідомість	З. Фройд, К. Хорні, В. В. Рибалка, Т. С. Яценко	Самооцінка формується в процесі розвитку Я та залежить від раннього досвіду, внутрішніх конфліктів і переживання прийняття / відкидання
Гуманістичний	Самоприйняття, самореалізація, особистісне зростання	К. Роджерс, А. Маслоу, М. В. Савчин, А. В. Фурман	Адекватна самооцінка є умовою психологічного благополуччя, розвитку особистості та реалізації потенціалу
Когнітивно–поведінковий	Когнітивні схеми, установки, інтерпретація досвіду	А. Бек, А. Елліс, С. Д. Максименко, І. Д. Пасічник	Самооцінка визначається системою переконань і способами інтерпретації успіхів та невдач; може коригуватися через зміну когнітивних установок
Соціально–психологічний	Соціальна взаємодія, зворотний зв’язок, порівняння	Л. Фестінгер, В. О. Татенко, Л. П. Журавльова, В. Л. Зливков	Самооцінка формується в процесі соціальної взаємодії, соціального порівняння та під впливом оцінок значущого оточення

Наведені підходи демонструють різні наукові ракурси осмислення самооцінки, однак їх поєднує визнання динамічного характеру цього

феномену та його залежності як від внутрішніх психологічних процесів, так і від соціального контексту. Інтеграція психодинамічного, гуманістичного, когнітивно–поведінкового та соціально–психологічного підходів дозволяє комплексно пояснити особливості формування самооцінки молоді, що є особливо актуальним в умовах посиленого соціального впливу сучасного цифрового середовища [6; 11; 17; 18; 21; 31].

Молодіжний вік є одним із найбільш значущих етапів формування самооцінки, оскільки в цей період відбувається інтенсивне становлення Я–концепції, особистісної ідентичності та системи цінностей. Дослідники наголошують, що саме в молодіжному віці самооцінка набуває відносної цілісності, водночас залишаючись чутливою до зовнішніх впливів [8; 19].

Вікові особливості формування самооцінки молоді зумовлені потребою в соціальному визнанні, прагненням до самоствердження та пошуком власного місця в соціальній структурі. За І. В. Івановою, самооцінка молоді часто характеризується коливаннями між впевненістю та сумнівами у власних можливостях, що пов’язано з розширенням соціальних контактів і підвищенням значущості соціальних оцінок [8]. Подібну позицію займає О. В. Скрипченко, підкреслюючи, що в цей період самооцінка ще не є повністю стабілізованою і може суттєво змінюватися під впливом успіхів або невдач [19].

Особливу роль у формуванні самооцінки молоді відіграє соціальне середовище та зворотний зв’язок, який надходить від значущих інших. Соціальні контакти, навчальне середовище, групова належність та міжособистісне спілкування виступають основними джерелами оцінки, що впливають на уявлення молодої людини про себе. У сучасних умовах до традиційних джерел зворотного зв’язку додаються цифрові платформи, які значно посилюють інтенсивність соціального оцінювання.

Вразливість самооцінки молоді до зовнішніх оцінок пояснюється недостатньою сформованістю внутрішніх механізмів саморегуляції та високою значущістю соціального схвалення. Як зазначає О. В. Яремчук,

нестабільна самооцінка підвищує ризик емоційного дискомфорту, зниження психологічного благополуччя та залежності від зовнішніх критеріїв успішності [28]. У поєднанні з активним використанням соціальних мереж це може сприяти посиленню соціального порівняння та формуванню негативного самосприйняття.

Таким чином, самооцінка в структурі особистісного розвитку молоді є динамічним і вразливим утворенням, що формується на перетині внутрішніх психологічних процесів і зовнішніх соціальних впливів. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу ролі соціальних мереж як специфічного соціального середовища, що активно впливає на процеси самосприйняття та самопрезентації молоді.

1.2. Соціальні мережі як соціально–психологічний феномен сучасного інформаційного суспільства

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі посідають особливе місце як специфічна форма соціальної організації комунікації, що поєднує технологічні можливості цифрових платформ із потребами особистості у взаємодії, самовираженні та соціальному визнанні. У науковій літературі соціальні мережі розглядаються не лише як технічні засоби обміну інформацією, а передусім як соціально–психологічний простір, у межах якого формуються нові форми міжособистісних відносин і соціальної ідентичності.

Українські дослідники трактують соціальні мережі як інтерактивні онлайн–платформи, що забезпечують створення, поширення та сприйняття контенту, а також підтримку стійких соціальних зв’язків між користувачами [12; 25]. На думку М. М. Стояновської, соціальні мережі слід розглядати як інститут соціалізації, що активно впливає на формування соціального досвіду молоді та її уявлень про соціальні норми й цінності [20]. Подібну позицію займає В. В. Москаленко, підкреслюючи, що соціальні мережі створюють нову реальність соціальної взаємодії, у якій стираються межі між приватним і публічним простором [12].

Сутність соціальних мереж розкривається через їхні функції, які визначають напрями впливу на особистість і суспільство загалом. У сучасних психологічних і соціально–психологічних дослідженнях найчастіше виокремлюють комунікативну, інформаційну та соціалізаційну функції соціальних мереж [6; 21].

Комунікативна функція полягає у забезпеченні безперервної взаємодії між користувачами незалежно від просторових і часових обмежень. Соціальні мережі створюють умови для підтримки як близьких міжособистісних контактів, так і слабких соціальних зв'язків, що розширює комунікативні можливості особистості [7; 27]. Інформаційна функція пов'язана з поширенням, споживанням і трансформацією інформації, що впливає на формування світогляду та соціальних уявлень молоді [25]. Соціалізаційна функція виявляється у засвоєнні соціальних ролей, норм поведінки та моделей самопрезентації, характерних для цифрового середовища [20; 24].

Особливе значення в контексті психологічного розвитку молоді має розуміння соціальних мереж як простору самопрезентації. За Л. І. Березовською, соціальні мережі створюють умови для цілеспрямованого конструювання образу «Я», який може як відповідати реальним характеристикам особистості, так і бути ідеалізованим або вибірковим [1]. Самопрезентація в соціальних мережах набуває публічного характеру та супроводжується постійним оцінюванням з боку інших користувачів, що посилює значущість зовнішнього соціального схвалення.

У контексті теорії соціального порівняння Л. Фестінгера соціальні мережі виступають середовищем, де процеси порівняння себе з іншими відбуваються інтенсивніше та частіше, ніж у реальному соціальному просторі [31]. Це зумовлює зростання впливу соціальних мереж на формування уявлень про власну цінність, успішність і привабливість, що безпосередньо пов'язано з розвитком самооцінки молоді.

Узагальнена схема функцій соціальних мереж представлено на рисунку 1.1

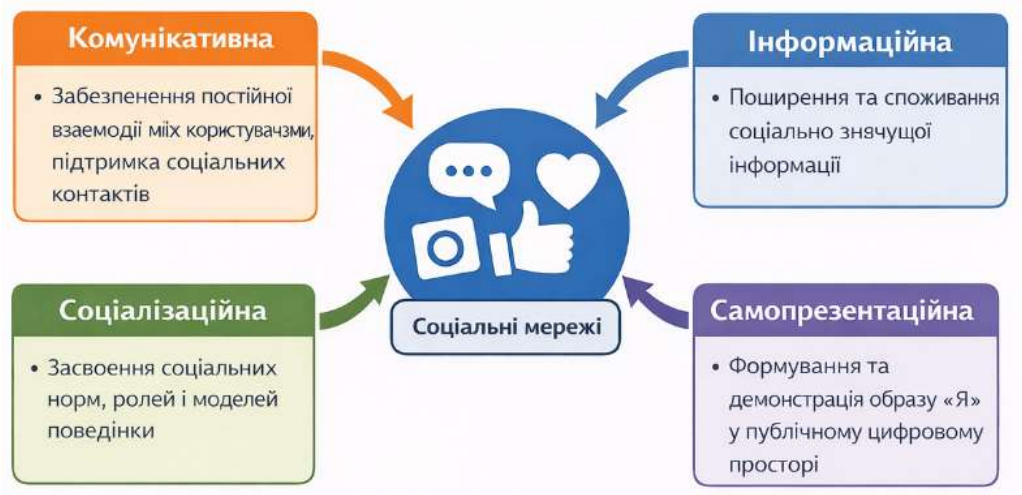


Рисунок 1.1 – Основні функції соціальних мереж у сучасному суспільстві

Соціальні мережі формують специфічне середовище соціальної взаємодії, яке відрізняється від традиційних форм міжособистісного спілкування низкою психологічних особливостей. Онлайн–комунікація характеризується опосередкованістю, асинхронністю та зниженим рівнем невербальних сигналів, що змінює способи сприйняття та інтерпретації соціальної інформації [37].

За Дж. Волтером, комп'ютерно–опосередкована комунікація створює умови для більш контрольованого самовираження, що дозволяє користувачам ретельно добирати зміст повідомлень і формувати бажаний образ себе [37]. У цьому контексті соціальні мережі зменшують ризик безпосереднього соціального відкидання, однак водночас підвищують значущість символічних форм оцінювання, таких як лайки, коментарі та кількість підписників [1; 35].

Особливістю соціальних мереж є також цифровий зворотний зв'язок, який виступає важливим психологічним чинником соціальної взаємодії. На відміну від традиційного міжособистісного спілкування, цифровий зворотний зв'язок є кількісно вимірюваним і публічним, що посилює його вплив на самосприйняття особистості [10; 36]. Як зазначають О. В. Гречановська та співавтори, регулярне отримання або відсутність соціального схвалення в

соціальних мережах може впливати на емоційний стан молоді та стабільність її самооцінки [3].

Важливу роль у цифровому середовищі відіграють віртуальні соціальні зв'язки, які можуть мати як підтримувальний, так і поверхневий характер. З одного боку, соціальні мережі розширюють коло соціальних контактів і сприяють відчуттю приналежності до спільноти [20; 24]. З іншого боку, віртуальні зв'язки часто позбавлені глибини та емоційної насиченості, що може зумовлювати дефіцит реальної соціальної підтримки [38].

За В. О. Татенком, соціальна взаємодія в цифровому середовищі набуває рис соціального впливу, де поведінка та самосприйняття особистості значною мірою визначаються реакціями інших членів онлайн–спільноти [21]. У молодіжному віці така залежність від зовнішніх оцінок може підвищувати вразливість самооцінки та формувати схильність до постійного соціального порівняння [28; 35].

Отже, соціальні мережі як середовище соціальної взаємодії створюють унікальні психологічні умови, що поєднують можливості для комунікації та самовираження з підвищеною значущістю соціального зворотного зв'язку. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу психологічних механізмів впливу соціальних мереж на формування та трансформацію самооцінки молоді, що й буде предметом розгляду в наступному підпункті.

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали одним із провідних середовищ життєдіяльності молоді, виконуючи водночас функції комунікації, самовираження, соціальної підтримки та розваг. Особливості використання соціальних мереж молоддю зумовлюються віковими потребами у самоствердженні, соціальному визнанні та пошуку ідентичності, що робить цифровий простір особливо значущим для цієї соціальної групи [8; 20].

Одним із ключових аспектів аналізу є мотиви використання соціальних мереж. За результатами психологічних досліджень, молодь звертається до соціальних мереж з метою підтримки міжособистісних контактів, отримання соціального схвалення, самопрезентації, пошуку інформації та емоційної

підтримки. М. М. Стояновська наголошує, що соціальні мережі виконують компенсаторну функцію, дозволяючи молоді реалізувати потребу в приналежності та прийнятті, особливо за умов обмеженого реального соціального спілкування [20].

Дослідники також підкреслюють, що мотиви використання соціальних мереж можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер. Зокрема, прагнення до самовираження та підтримки соціальних зв'язків може сприяти особистісному розвитку, тоді як орієнтація на зовнішнє схвалення та соціальне порівняння — підвищувати ризик емоційної залежності від цифрового середовища [10; 28].

Важливою характеристикою використання соціальних мереж є тип активності користувачів, що дозволяє виокремити активне та пасивне користування. Активне користування передбачає створення власного контенту, участь в обговореннях, коментування та взаємодію з іншими користувачами. Пасивне користування характеризується переглядом контенту без активної участі у взаємодії.

На думку П. Валкенбурга та Дж. Пітера, активне користування соціальними мережами може мати позитивний вплив на самооцінку за умови отримання підтримувального зворотного зв'язку, тоді як пасивне користування часто пов'язане з підвищеним соціальним порівнянням і зниженням задоволеності собою [35]. Подібні висновки підтверджуються й українськими дослідженнями, у яких зазначається, що пасивне споживання ідеалізованого контенту посилює відчуття невідповідності власного життя «соціальним стандартам» [3; 10].

Особливе місце в структурі цифрової взаємодії займає значення лайків, коментарів і кількості підписників. Ці елементи виступають формалізованими індикаторами соціального схвалення, що мають безпосередній вплив на емоційний стан та самосприйняття молоді [1; 36]. За Е. Вогел та співавторами, кількісні показники соціальної активності в соціальних мережах стають своєрідними «соціальними маркерами успішності», з якими молоді люди схильні ототожнювати власну цінність [36].

Українські науковці наголошують, що орієнтація на лайки та коментарі може сприяти формуванню нестабільної самооцінки, залежної від зовнішнього схвалення, що є особливо небезпечним у молодіжному віці, коли внутрішні механізми саморегуляції ще не є достатньо сформованими [10; 28].

Для узагальнення особливостей використання соціальних мереж молоддю доцільно подати їх у вигляді схеми–рисунка 1.2.



Рисунок 1.2 – Модель впливу використання соціальних мереж на самооцінку молоді

Отже, використання соціальних мереж молоддю визначається не лише інтенсивністю перебування в цифровому середовищі, а й характер психологічного впливу, зокрема на рівень та стабільність самооцінки [3; 10; 35].

Соціальні мережі, як складний соціально–психологічний феномен, поєднують у собі як значний ресурсний потенціал, так і низку психологічних ризиків для розвитку особистості молоді. Аналіз наукових джерел свідчить, що характер цього впливу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей користувачів і способів взаємодії з цифровим середовищем [12; 24].

До психологічних ресурсів соціальних мереж належать можливості отримання соціальної підтримки, самовираження та формування відчуття приналежності до спільноти. За М. М. Стояновською, соціальні мережі можуть сприяти розширенню соціального капіталу молоді та формуванню відчуття соціальної включеності [20]. Самопрезентація в соціальних мережах за умови автентичності дозволяє молоді експериментувати з власною ідентичністю та підвищувати впевненість у собі [1; 30].

Водночас значна кількість досліджень акцентує увагу на психологічних ризиках, пов’язаних із використанням соціальних мереж. Одним із провідних ризиків є посилення соціального порівняння, яке, згідно з теорією Л. Фестінгера, може негативно впливати на самооцінку за умов домінування ідеалізованих образів [31]. У цифровому середовищі молодь постійно стикається з відфільтрованими версіями чужого життя, що може зумовлювати відчуття меншовартості та незадоволеності собою.

Іншим суттєвим ризиком є залежність від соціального схвалення, що проявляється у надмірній орієнтації на лайки та коментарі як джерело самоцінності. За даними українських дослідників, така залежність пов’язана зі зростанням тривожності, емоційної нестабільності та зниженням психологічного благополуччя молоді. Крім того, відсутність або зменшення соціального зворотного зв’язку може сприйматися як форма соціального відкидання, що посилює емоційний дискомфорт.

Систематизація ресурсів і ризиків соціальних мереж подана у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Психологічні ресурси та ризики соціальних мереж для молоді

Аспект	Ресурси	Ризики
Соціальна взаємодія	Підтримка, приналежність	Соціальне порівняння
Самопрезентація	Самовираження, експерименти з ідентичністю	Залежність від схвалення
Емоційний стан	Підвищення впевненості	Тривожність, емоційна нестабільність

Таким чином, соціальні мережі в сучасному суспільстві постають як багатовимірний соціально–психологічний феномен, що поєднує комунікативні, інформаційні та соціалізаційні функції й водночас виступає простором активної соціальної взаємодії та самопрезентації молоді. Особливості використання соціальних мереж зумовлюються мотивами перебування в цифровому середовищі, типом активності користувачів та

характером соціального зворотного зв’язку, який набуває формалізованого й публічного характеру. Поєднання ресурсного потенціалу соціальних мереж із наявними психологічними ризиками створює амбівалентні умови впливу на особистісний розвиток молоді, зокрема на формування та стабільність її самооцінки. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває аналіз психологічних механізмів, через які соціальні мережі опосередковують вплив на самооцінку молоді, що зумовлює необхідність подальшого теоретичного розгляду зазначеної проблеми.

1.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді

Одним із ключових психологічних механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку молоді є соціальне порівняння. Його наукове осмислення ґрунтується на класичній теорії соціального порівняння, запропонованій Л. Фестінгером, згідно з якою індивіди мають внутрішню потребу оцінювати власні якості, здібності та досягнення шляхом порівняння себе з іншими людьми [31]. У традиційному соціальному середовищі такі порівняння мають ситуативний характер, тоді як у соціальних мережах вони стають постійними, масовими та публічними.

У цифровому просторі соціальні мережі створюють умови для безперервного зіставлення себе з великою кількістю інших користувачів, що значно посилює інтенсивність процесів соціального порівняння. За спостереженнями П. Валкенбурга та Дж. Пітера, регулярне споживання контенту в соціальних мережах сприяє формуванню референтних стандартів, з якими молодь співвідносить власні досягнення, зовнішність і стиль життя [35]. При цьому такі стандарти часто є нереалістичними, оскільки представлені образи зазвичай відфільтровані, вибіркові та ідеалізовані.

Особливу роль у цьому процесі відіграють ідеалізовані образи, що домінують у соціальних мережах. Користувачі, як правило, демонструють

найбільш привабливі аспекти свого життя, приховуючи труднощі, невдачі та негативні емоції. За Е. Вогел та співавторами, порівняння з такими ідеалізованими образами підвищує ризик формування негативного самосприйняття, особливо за умов пасивного споживання контенту [36]. У молодіжному віці це може призводити до заниження самооцінки, відчуття меншовартості та хронічного незадоволення собою.

Українські дослідники також наголошують, що соціальне порівняння в соціальних мережах має якісно нові характеристики, оскільки воно поєднується з кількісними показниками соціального схвалення, такими як кількість підписників або лайків [1; 10]. Це зумовлює перехід від суб'єктивної оцінки себе до формалізованої, що значно підсилює психологічний тиск на молоду людину.

Наслідки соціального порівняння для самооцінки можуть бути як позитивними, так і негативними. У разі помірного та усвідомленого використання соціальних мереж порівняння може виконувати мотиваційну функцію, стимулюючи особистісний розвиток. Проте за домінування висхідного порівняння з ідеалізованими образами воно частіше набуває деструктивного характеру, сприяючи формуванню нестабільної або заниженої самооцінки [28; 35]. Таким чином, соціальне порівняння в умовах соціальних мереж виступає потужним психологічним механізмом, що опосередковує вплив цифрового середовища на самосприйняття молоді.

Іншим важливим психологічним механізмом впливу соціальних мереж на самооцінку молоді є специфіка соціального зворотного зв'язку, який у цифровому середовищі набуває формалізованого та публічного характеру. Лайки, коментарі та репости виступають своєрідними індикаторами соціального схвалення, що мають безпосередній вплив на емоційний стан і самосприйняття користувачів [1; 36].

На відміну від міжособистісного спілкування в реальному житті, цифровий зворотний зв'язок є кількісно вимірюваним і легко порівнюваним. За Дж. Волтером, така форма оцінювання змінює характер соціальної

взаємодії, оскільки дозволяє швидко й масово отримувати реакції від широкої аудиторії [37]. Для молоді це створює ситуацію постійного очікування соціального підтвердження власної значущості.

Залежність від соціального схвалення формується тоді, коли самооцінка особистості починає ґрунтуватися переважно на зовнішніх оцінках, а не на внутрішніх критеріях самоприйняття. Українські науковці зазначають, що орієнтація на лайки та коментарі як джерело самоцінності сприяє формуванню зовнішньо зумовленої самооцінки, яка є нестійкою та вразливою до коливань соціального зворотного зв'язку [10; 28]. За таких умов навіть незначні зміни в рівні соціального схвалення можуть викликати емоційний дискомфорт і зниження впевненості в собі.

Особливої уваги заслуговує проблема нестабільності самооцінки, яка посилюється в умовах цифрового середовища. Регулярне отримання позитивного зворотного зв'язку може тимчасово підвищувати самооцінку, однак його відсутність або негативні коментарі часто сприймаються як форма соціального відкидання [38]. За даними досліджень, така нестабільність супроводжується підвищенням тривожності, емоційної напруги та зниженням психологічного благополуччя молоді [3; 28].

У контексті соціально–психологічного підходу залежність від соціального схвалення розглядається як наслідок посилення соціального впливу в онлайн–середовищі, де поведінка та самосприйняття особистості значною мірою визначаються реакціями інших користувачів [21]. Це зумовлює необхідність формування в молоді внутрішніх ресурсів саморегуляції та критичного ставлення до цифрових оцінок, що є важливим завданням психологічної профілактики.

Одним із центральних психологічних механізмів впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді є процес самопрезентації та конструювання образу «Я» у цифровому просторі. Соціальні мережі створюють унікальні умови для керованого самовираження, що дозволяє користувачам свідомо добирати інформацію про себе, формуючи бажаний

соціальний образ. За Л. І. Березовською, самопрезентація в соціальних мережах набуває цілеспрямованого характеру й орієнтується на отримання соціального схвалення, що безпосередньо впливає на самосприйняття особистості [1].

Контрольований образ себе в соціальних мережах передбачає вибіркову демонстрацію власних досягнень, позитивних емоцій і соціально схвальних характеристик. Користувач має можливість редагувати контент, коригувати візуальні образи та приховувати небажані аспекти реального життя. За Дж. Волтером, така форма комп'ютерно–опосередкованої комунікації сприяє формуванню «оптимізованого Я», яке може суттєво відрізнятися від реального самосприйняття [37]. У молодіжному віці, коли процеси формування ідентичності ще не завершені, контрольований образ себе може набувати особливої психологічної значущості.

Водночас активна самопрезентація в соціальних мережах часто призводить до розриву між реальним та віртуальним «Я». За О. В. Ящук, систематичне створення ідеалізованого образу себе може зумовлювати внутрішній конфлікт між тим, ким молода людина є насправді, і тим, як вона прагне виглядати в очах інших [30]. Такий розрив посилюється в умовах постійного соціального порівняння та залежності від цифрового зворотного зв'язку, що ускладнює формування цілісного та автентичного образу «Я».

Психологічні наслідки розбіжності між реальним і віртуальним образом можуть бути різними. З одного боку, контрольована самопрезентація може тимчасово підвищувати самооцінку та відчуття соціальної успішності. З іншого боку, за відсутності внутрішньої узгодженості між різними аспектами Я–образу зростає ризик емоційного напруження, зниження самоприйняття та формування нестабільної самооцінки [28; 35]. Українські дослідники зазначають, що в молодіжному віці така нестабільність може супроводжуватися підвищеною тривожністю та залежністю від зовнішніх оцінок [3; 10].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє узагальнити основні наукові підходи до розуміння впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді та систематизувати ключові психологічні механізми цього впливу. Сучасні дослідження свідчать, що соціальні мережі не мають однозначного позитивного чи негативного впливу на самооцінку, а виступають складним середовищем, у якому поєднуються ресурсні можливості та потенційні ризики.

До провідних механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку молоді належать соціальне порівняння, специфіка цифрового зворотного зв'язку та процеси самопрезентації. Теорія соціального порівняння Л. Фестінгера дозволяє пояснити, яким чином регулярне зіставлення себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах впливає на самосприйняття та рівень самооцінки [31]. Дослідження П. Валкенбурга, Е. Вогел та інших учених підтверджують, що інтенсивність і характер цього порівняння значною мірою залежать від типу користування соціальними мережами та індивідуальних психологічних особливостей [35; 36].

Механізм соціального зворотного зв'язку доповнює процес соціального порівняння, формуючи зовнішньо зумовлену самооцінку, що базується на кількісних показниках схвалення. У поєднанні з контрольованою самопрезентацією це може призводити до розриву між реальним і віртуальним образом «Я», що негативно позначається на стабільності самооцінки молоді [1; 28; 30].

Для наочності представимо механізми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді у вигляді схеми (рис. 1.3).

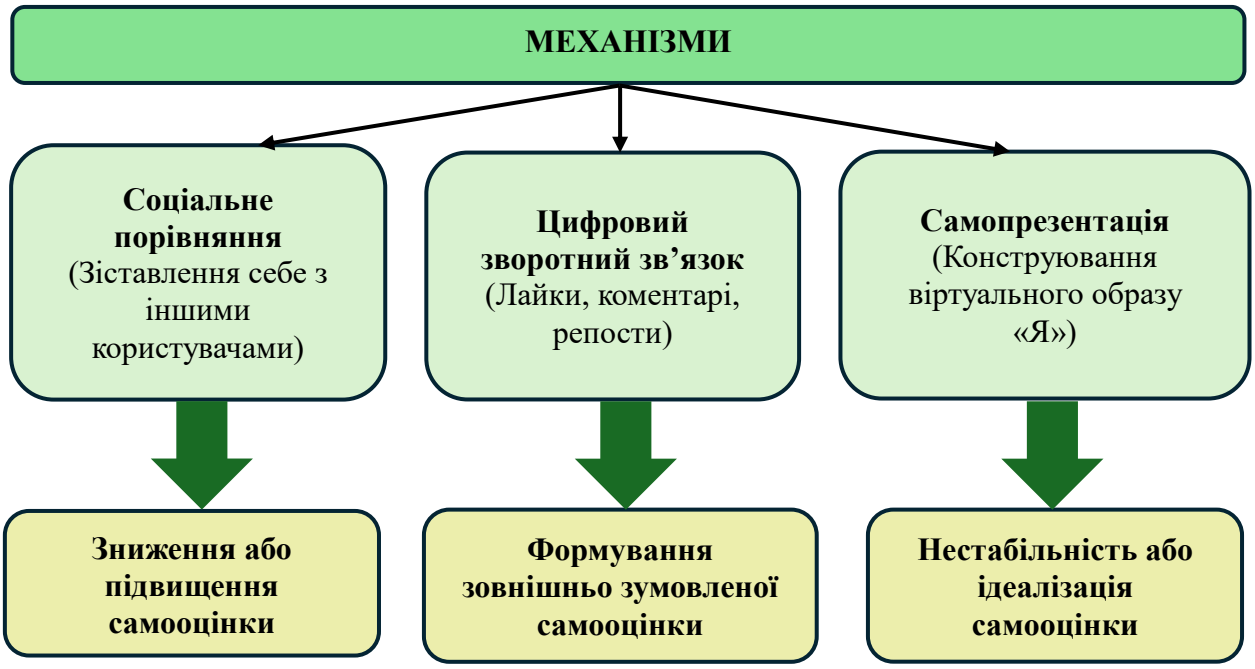


Рисунок 1.3 – Узагальнена модель психологічного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

Таким чином, аналіз психологічних механізмів впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді засвідчив, що цифрове середовище виступає складною системою соціально–психологічних впливів, у межах якої поєднуються процеси соціального порівняння, специфічний характер соціального зворотного зв'язку та контрольована самопрезентація. Інтенсивність і спрямованість впливу зазначених механізмів значною мірою залежать від мотивів використання соціальних мереж, типу активності користувачів, а також рівня сформованості внутрішніх регуляторів самосприйняття. За умов домінування зовнішніх критеріїв оцінювання та ідеалізованих стандартів цифрового середовища підвищується ризик формування нестабільної, зовнішньо зумовленої самооцінки, що є особливо чутливим у молодіжному віці.

Водночас результати теоретичного аналізу свідчать, що соціальні мережі не мають однозначно негативного впливу на самооцінку молоді, а їхній психологічний ефект визначається характером взаємодії особистості з цифровим простором. Усвідомлене використання соціальних мереж,

наявність внутрішніх ресурсів саморегуляції та підтримувального соціального середовища можуть сприяти позитивному самосприйняттю й особистісному розвитку. Це зумовлює необхідність емпіричного дослідження особливостей самооцінки молоді залежно від характеру використання соціальних мереж та дії окремих психологічних механізмів, що й визначає зміст наступного розділу кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

2.1. Процедура, етапи, вибірка та методики емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді було організоване як кількісне психологічне дослідження з використанням стандартизованих психодіагностичних методик та методів математико–статистичної обробки результатів. За своїм характером дослідження є кореляційним, оскільки його метою було виявлення взаємозв'язків між рівнем і характером використання соціальних мереж та показниками самооцінки молоді без втручання у змінні та без експериментального впливу.

Відповідно до поставленої мети дослідження було спрямоване на:

– визначення рівня загальної самооцінки молоді;

– оцінювання стабільності самооцінки;

– вимірювання інтенсивності використання соціальних мереж;

– виявлення схильності до соціального порівняння в цифровому середовищі;

– аналіз статистичних зв'язків між зазначеними показниками.

Емпіричне дослідження проводилося у форматі онлайн–опитування з використанням соціальних мереж та месенджерів (Telegram, Viber, Instagram, Facebook). Участь респондентів була добровільною та анонімною.

Такий спосіб організації опитування був обраний з огляду на те, що молодь активно використовує цифрові засоби комунікації у повсякденному житті. Онлайн–формат дозволив створити природні умови проходження опитування без додаткового психологічного тиску, забезпечити добровільність участі та зберегти анонімність відповідей.

Заповнення анкет здійснювалося самостійно респондентами у зручний для них час. Перед початком участі їм надавалася коротка інформація про мету дослідження, умови конфіденційності та добровільність участі.

Збір емпіричних даних здійснювався протягом одного місяця — з грудня 2025 року по січень 2026 року. Обраний часовий проміжок дозволив забезпечити достатню кількість респондентів та стабільність вибірки.

Організація дослідження передбачала чотири послідовні етапи: підготовчий, діагностичний, аналітичний та інтерпретаційний.

На підготовчому етапі було здійснено:

– аналіз наукових джерел щодо впливу соціальних мереж на самооцінку молоді;

– визначення об’єкта, предмета, мети та гіпотези дослідження;

– підбір валідних і надійних психодіагностичних методик;

– адаптацію та структуризацію опитувальників у форматі Google Forms;

– формування інструкції для респондентів.

Особлива увага приділялася відповідності методик віковим особливостям молоді та можливості їх комплексного використання для перевірки гіпотези дослідження.

На діагностичному етапі безпосередньо здійснювався збір емпіричних даних. Респондентам було запропоновано пройти комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити:

– рівень загальної самооцінки;

– стабільність самооцінки;

– інтенсивність використання соціальних мереж;

– схильність до соціального порівняння в соціальних мережах.

Участь у дослідженні була добровільною, а заповнення анкет здійснювалося самостійно без втручання дослідника.

На аналітичному етапі здійснювалася обробка зібраних даних із використанням електронних таблиць Microsoft Excel. Відповіді респондентів були систематизовані, закодовані відповідно до ключів психодіагностичних

методик та внесені до електронної бази для подальшого аналізу. Обробка включала:

– підрахунок індивідуальних сумарних балів за кожною методикою;

– визначення середніх показників;

– групування респондентів за рівнем вираженості показників;

– розрахунок описової статистики;

– проведення кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Застосування електронних таблиць дозволило здійснити детальний контроль за правильністю розрахунків та уникнути технічних похибок під час обробки результатів.

Інтерпретаційний етап передбачав:

– аналіз отриманих статистичних показників;

– виявлення закономірностей між рівнем використання соціальних мереж і самооцінкою молоді;

– порівняння отриманих результатів із даними сучасних наукових досліджень;

– формулювання висновків та практичних рекомендацій.

На цьому етапі здійснювалося теоретичне осмислення емпіричних даних у контексті положень, розглянутих у першому розділі роботи.

У дослідженні взяли участь 60 респондентів віком 18–23 роки. Середній вік учасників дослідження становив 20,4 року. Усі респонденти є студентами закладів вищої освіти, що зумовлює активне використання цифрових технологій у навчальній та повсякденній діяльності. За самооцінкою респондентів, середній час перебування в соціальних мережах становить від 2 до 5 годин на добу, що свідчить про достатньо високий рівень залученості до цифрового середовища.

Додатково було проаналізовано гендерний склад вибірки. У дослідженні взяли участь 39 жінок (65 %) та 21 чоловік (35 %). Такий розподіл відповідає типовій структурі студентських вибірок у соціально–психологічних дослідженнях.

Залучення саме студентської молоді зумовлено високою інтенсивністю використання соціальних мереж у цій віковій групі та актуальністю проблеми формування самооцінки в період професійного й особистісного становлення.

До вибірки були включені респонденти, які відповідали таким критеріям:

– вік 18–23 роки;

– статус студента закладу вищої освіти;

– активне використання соціальних мереж;

– добровільна згода на участь у дослідженні.

Особи, які не відповідали зазначеним критеріям, до вибірки не включалися.

Дослідження проводилося на базі студентів закладів вищої освіти України (зокрема Національний університет «Запорізька політехніка», Запорізький національний університет).

Таблиця 2.1 – Соціально–демографічна характеристика вибірки

Показник	Кількість (n)	Відсоток (%)
Загальна кількість респондентів	60	100
Жінки	39	65
Чоловіки	21	35
Вік 18–20 років	28	47
Вік 21–23 роки	32	53
Студенти ЗВО	60	100

З метою комплексного вивчення особливостей самооцінки молоді та характеру використання соціальних мереж у дослідженні було використано чотири стандартизовані психодіагностичні методики. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням мети та гіпотези дослідження, а також з огляду на їх валідність і надійність у сучасних психологічних дослідженнях.

1. Шкала самооцінки М. Розенберга. Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self–Esteem Scale) є однією з найбільш поширених і валідизованих методик вимірювання глобальної самооцінки особистості. Методика апробована в численних міжнародних дослідженнях та перекладена багатьма мовами, у тому числі адаптована для української

вибірки. У вітчизняних дослідженнях шкала продемонструвала високі показники внутрішньої узгодженості (α > 0,75) та стабільність результатів у студентських і молодіжних вибірках. Методика широко застосовується для оцінки загального ставлення до себе, що підтверджує її надійність та доцільність використання у дослідженні впливу соціальних чинників на самооцінку.

Кількість тверджень: 10.

Шкала відповідей: 4–бальна шкала Лайкерта:

1 — повністю не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — скоріше згоден

4 — повністю згоден

Частина тверджень має зворотне кодування.

Діапазон балів: від 10 до 40 балів.

Інтерпретація результатів:

10–20 балів — низький рівень самооцінки

21–30 балів — середній рівень самооцінки

31–40 балів — високий рівень самооцінки

Вищі показники свідчать про позитивне ставлення до себе, впевненість у власній цінності та прийняття себе.

2. Шкала стабільності самооцінки. У дослідженні використано українську адаптацію методики (Додаток А). Шкала стабільності самооцінки розроблена для оцінювання ступеня варіативності самооцінки у часі та залежності її від ситуативних чинників. Методика активно використовується у дослідженнях особистісної динаміки, емоційної регуляції та впливу соціального середовища на Я–концепцію. Українська адаптація шкали здійснювалася з урахуванням лінгвістичних та культурних особливостей молодіжної аудиторії. У попередніх дослідженнях методика демонструвала достатній рівень внутрішньої узгодженості (α > 0,70) та чутливість до соціально–психологічних змін, що робить її релевантним інструментом для вивчення нестабільності самооцінки в умовах цифрового середовища.

Кількість тверджень: 8.

Шкала відповідей: 5–бальна шкала:

1 — зовсім не характерно

2 — скоріше не характерно

3 — частково характерно

4 — скоріше характерно

5 — повністю характерно

Діапазон балів: від 8 до 40 балів.

Інтерпретація результатів:

8–18 балів — стабільна самооцінка

19–29 балів — помірна нестабільність

30–40 балів — виражена нестабільність самооцінки

Вищі показники свідчать про більшу залежність самооцінки від зовнішніх факторів та соціального схвалення.

3. Шкала інтенсивності використання соціальних мереж

У дослідженні використано українську адаптацію Social Media Use Integration Scale (SMUIS) (Додаток Б). Social Media Use Integration Scale є валідизованим інструментом для оцінювання ступеня інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя особистості. Методика широко застосовується у дослідженнях цифрової поведінки молоді, психологічного благополуччя та залежності від соціальних платформ. Українська адаптація шкали зберігає факторну структуру оригінальної версії та демонструє достатні показники надійності ($\alpha > 0,75$). Методика дозволяє оцінити не лише частоту використання соціальних мереж, а й їх психологічну значущість для особистості, що є важливим у контексті дослідження впливу цифрового середовища на самооцінку.

Кількість тверджень: 10.

Шкала відповідей: 5–бальна шкала:

1 — повністю не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — важко сказати

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Діапазон балів: від 10 до 50 балів.

Інтерпретація результатів:

10–23 балів — низька інтегрованість

24–37 балів — середній рівень використання

38–50 балів — висока інтегрованість соціальних мереж у життя

Вищі показники свідчать про значну роль соціальних мереж у соціальному функціонуванні особистості.

Інтенсивність використання соціальних мереж визначалася за такими показниками:

– частота входу в соціальні мережі;

– тривалість щоденного використання;

– емоційна залученість до контенту;

– значущість соціальних мереж у структурі повсякденної активності.

На основі сумарного балу респонденти були розподілені на групи з низьким, середнім та високим рівнем інтенсивності використання.

4. Шкала соціального порівняння в соціальних мережах
У дослідженні використано українську адаптацію Social Comparison Orientation Scale (Додаток В). Шкала соціального порівняння базується на теорії соціального порівняння Л. Фестінгера та використовується для вимірювання індивідуальної схильності особистості до порівняння себе з іншими. Адаптована версія для дослідження поведінки в соціальних мережах дозволяє оцінити частоту й інтенсивність самопорівняння саме в цифровому середовищі. У міжнародних дослідженнях методика демонструє високі показники конструктної валідності та надійності ($\alpha > 0,80$). Її використання у даному дослідженні обґрунтоване тим, що соціальне порівняння розглядається як один із ключових психологічних механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Кількість тверджень: 11.

Шкала відповідей: 5–бальна шкала:

1 — зовсім не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — частково згоден

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Діапазон балів: від 11 до 55 балів.

Інтерпретація результатів:

11–25 балів — низька схильність до соціального порівняння

26–40 балів — помірна схильність

41–55 балів — висока схильність до соціального порівняння

Вищі показники свідчать про часте порівняння себе з іншими користувачами, що може впливати на формування самооцінки.

Обробка емпіричних результатів здійснювалася з використанням методів математико–статистичного аналізу, що дозволили перевірити гіпотезу дослідження та встановити характер взаємозв’язків між показниками використання соціальних мереж і самооцінки молоді.

На першому етапі статистичної обробки застосовувалися методи описової статистики, що дали можливість узагальнити отримані дані та визначити основні характеристики вибірки. Було розраховано:

– середнє арифметичне значення (M);

– стандартне відхилення (SD);

– мінімальні та максимальні значення показників.

Розподіл на рівні здійснювався за принципом інтервального поділу отриманих балів відповідно до рекомендацій авторів методик. Застосування описової статистики дозволило визначити рівень вираженості загальної самооцінки, стабільності самооцінки, інтенсивності використання соціальних мереж та схильності до соціального порівняння у досліджуваної групи молоді.

З метою перевірки гіпотези про наявність взаємозв’язку між змінними було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Кореляційний аналіз дозволив:

– встановити силу та напрям зв’язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем самооцінки;

– визначити взаємозв’язок між соціальним порівнянням і стабільністю самооцінки;

– оцінити вплив характеру використання соціальних мереж на показники самосприйняття молоді.

Інтерпретація сили зв’язку здійснювалася відповідно до загальноприйнятих критеріїв:

0,1–0,3 — слабкий зв’язок

0,3–0,5 — помірний зв’язок

0,5 і більше — сильний зв’язок

Додатне значення r свідчить про прямий зв’язок між показниками, від’ємне — про зворотний.

Для визначення відмінностей між групами молоді з різним рівнем інтенсивності використання соціальних мереж було застосовано t–критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Респонденти були розподілені на групи з різним рівнем інтенсивності використання соціальних мереж, а саме з низьким і середнім рівнями. Застосування t–критерію дозволило встановити статистично значущі відмінності у рівні загальної самооцінки та її стабільності між зазначеними групами.

У дослідженні було прийнято стандартний рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$. Результати вважалися статистично значущими у випадку, якщо ймовірність випадкового характеру зв’язку або відмінностей не перевищувала 5 %. Це дозволило забезпечити достатню надійність інтерпретації отриманих результатів.

2.2. Особливості самооцінки молоді з різним рівнем залученості до соціальних мереж

З метою виявлення відмінностей у структурі самооцінки молоді залежно від рівня їхньої залученості до соціальних мереж було здійснено порівняльний аналіз показників загальної самооцінки та її стабільності. Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати наявність статистичних взаємозв'язків, але й простежити, як різний ступінь інтегрованості в цифрове середовище відображається на психологічних характеристиках особистості.

Для подальшого аналізу респонденти (N = 60) були розподілені за рівнем інтенсивності використання соціальних мереж відповідно до інтерпретаційних меж шкали SMUIS: низький (10–23 бали), середній (24–37 балів), високий (38–50 балів). Такий поділ дає змогу порівнювати показники самооцінки в групах із різним ступенем інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя.

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за рівнем інтенсивності використання соціальних мереж (SMUIS)

Рівень інтенсивності використання соціальних мереж	Кількість (n)	Частка (%)
Низький	38	63,3
Середній	22	36,7
Високий	0	0,0
Разом	60	100,0

Отримані результати свідчать, що у досліджуваній вибірці переважає низький рівень інтенсивності використання соціальних мереж: його зафіксовано у 38 осіб (63,3 %), тоді як середній рівень виявлено у 22 респондентів (36,7 %). Високий рівень інтенсивності використання соціальних мереж у вибірці не виявлено.

Такий розподіл результатів дозволяє припустити, що більшість молоді використовує соціальні мережі переважно в помірному або функціональному

режимі, не демонструючи надмірної залученості в онлайн–середовище. Це може свідчити про відсутність сформованої залежності від соціальних мереж та про збереження контролю над цифровою активністю.

Водночас відсутність високого рівня інтенсивності може бути зумовлена специфікою вибірки, зокрема домінуванням студентської молоді, для якої пріоритетною є навчальна діяльність, а також можливим усвідомленим регулюванням часу перебування в соціальних мережах.

Таким чином, отримані дані вказують на відносно збалансований характер використання соціальних мереж у досліджуваній групі, що створює сприятливі умови для подальшого аналізу їх впливу на самооцінку.

Додатково зазначимо, що за сумарним показником SMUIS у вибірці спостерігається діапазон від 10 до 34 балів, а середнє значення становить M = 22,43, при SD = 5,88. Це вказує на загальну тенденцію до помірного або відносно контрольованого використання соціальних мереж у досліджуваної молоді та створює методично коректну основу для наступного кроку — зіставлення показників самооцінки й стабільності самооцінки в групах низької та середньої залученості (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за рівнем інтенсивності використання соціальних мереж (SMUIS)

З метою перевірки впливу інтенсивності використання соціальних мереж на рівень загальної самооцінки було здійснено порівняльний аналіз показників за Шкалою самооцінки М. Розенберга у двох групах респондентів:

— з низьким рівнем інтенсивності використання соціальних мереж (n = 38);

— із середнім рівнем інтенсивності використання соціальних мереж (n = 22).

Група з високим рівнем у вибірці відсутня.

Таблиця 2.3 – Показники загальної самооцінки (Розенберг) у групах з різним рівнем залученості до соціальних мереж

Група	n	M	SD
Низький рівень залученості	38	29,16	3,82
Середній рівень залученості	22	22,41	3,86

Отримані результати демонструють суттєві відмінності між групами.

У респондентів із низьким рівнем залученості до соціальних мереж середній показник самооцінки становить M = 29,16 (SD = 3,82), що відповідає верхній межі середнього рівня самооцінки з тенденцією до високого (рис. 2.2).

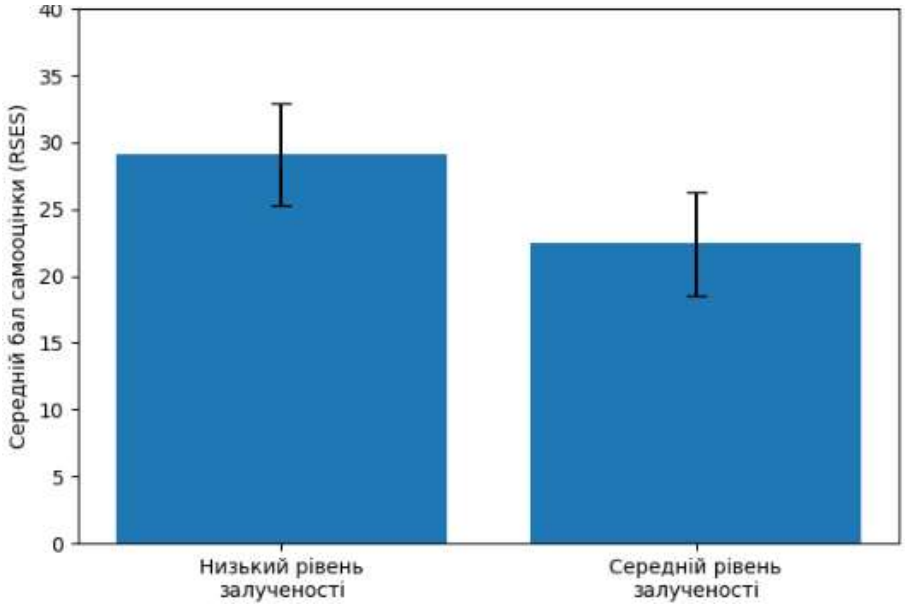


Рисунок 2.2 – Показники загальної самооцінки у групах з різним рівнем залученості

Натомість у групі із середнім рівнем залученості показник самооцінки значно нижчий — M = 22,41 (SD = 3,86), що відповідає нижній межі середнього рівня.

Таким чином, різниця між середніми значеннями становить 6,75 бала, що є психологічно відчутною різницею.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей було застосовано t–критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Отримані результати:

$t = 6,55$

$p < 0,001$

Оскільки рівень значущості значно менший за 0,05, можна стверджувати, що відмінності між групами є статистично значущими.

Отримані дані свідчать про те, що молодь із більш інтенсивним використанням соціальних мереж (навіть на середньому рівні) характеризується суттєво нижчими показниками загальної самооцінки порівняно з тими, хто використовує соціальні мережі менш активно.

Це підтверджує припущення про потенційний негативний вплив активного залучення до цифрового соціального простору на самосприйняття особистості.

З метою з’ясування впливу інтенсивності використання соціальних мереж на стабільність самооцінки було проведено порівняльний аналіз показників за Шкалою стабільності самооцінки у двох групах респондентів:

— з низьким рівнем інтенсивності використання соціальних мереж (n = 38);

— із середнім рівнем інтенсивності використання соціальних мереж (n = 22).

Нагадаємо, що вищі бали за цією шкалою свідчать про більшу нестабільність самооцінки.

Таблиця 2.4 – Показники стабільності самооцінки у групах з різним рівнем залученості до соціальних мереж

Група	n	M	SD
Низький рівень залученості	38	18,13	4,86
Середній рівень залученості	22	26,64	4,29

Отримані дані демонструють виражену різницю між групами.

У групі з низьким рівнем використання соціальних мереж середній показник становить M = 18,13 (SD = 4,86), що відповідає межі стабільної самооцінки. Натомість у групі із середнім рівнем залученості показник зростає до M = 26,64 (SD = 4,29), що відповідає рівню помірної нестабільності. Різниця між середніми значеннями становить 8,51 бала, що є суттєвим психологічним розривом (рис. 2.3).

Для перевірки статистичної значущості відмінностей було застосовано t–критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Отримані результати:

t = –7,04

p < 0,001

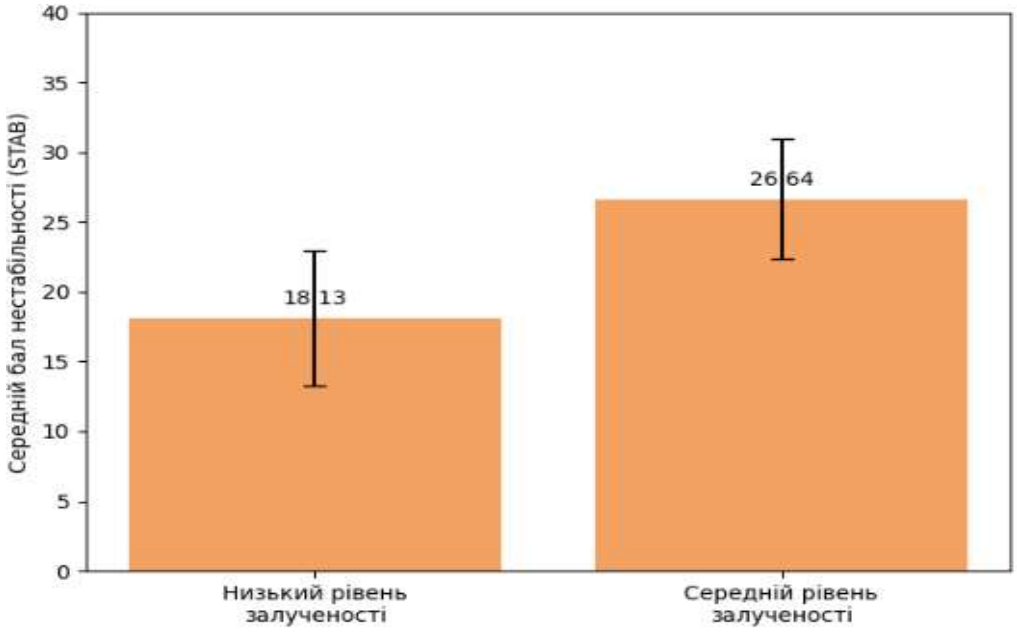


Рисунок 2.3 – Показники нестабільності самооцінки у групах з різним рівнем залученості до соціальних мереж

Оскільки рівень значущості значно менший за 0,05, відмінності між групами є статистично значущими.

Отримані результати свідчать, що молодь із більш активним використанням соціальних мереж характеризується значно вищим рівнем нестабільності самооцінки.

Таким чином, навіть середній рівень залученості до цифрового середовища асоціюється зі зростанням залежності самооцінки від зовнішніх чинників, соціального схвалення та порівняння з іншими.

Поєднання результатів таблиць 2.3 і 2.4 демонструє узгоджену картину: з підвищенням залученості до соціальних мереж знижується загальна самооцінка та зростає її нестабільність (рис. 2.4).

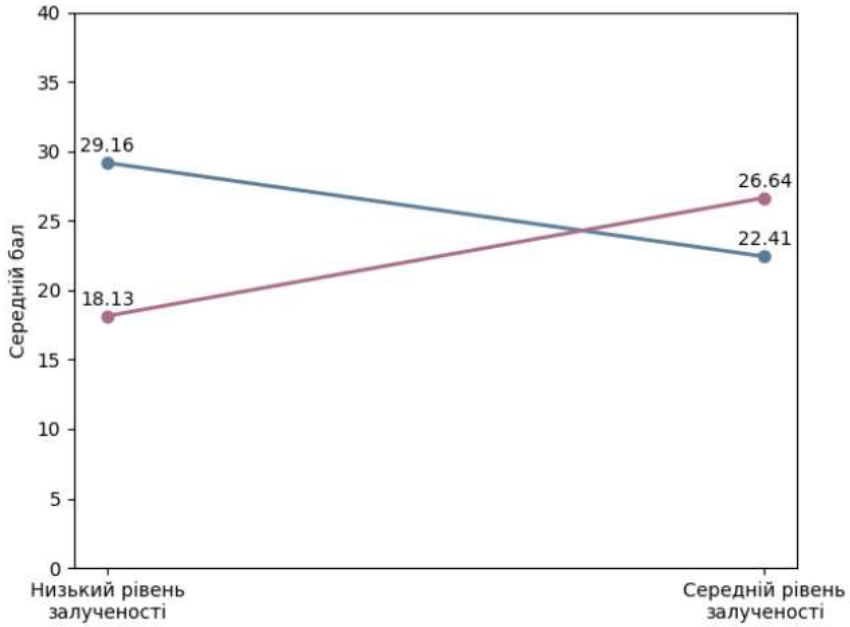


Рисунок 2.4 – Динаміка показників самооцінки та її нестабільності залежно від рівня залученості до соціальних мереж

Як видно з рисунка, зі зростанням рівня залученості до соціальних мереж спостерігається протилежна динаміка двох показників. У групі з низьким рівнем залученості середній показник загальної самооцінки становить M = 29,16, тоді як у групі із середнім рівнем він знижується до M = 22,41, тобто різниця складає 6,75 бала.

Водночас показник нестабільності самооцінки демонструє зворотну тенденцію: у групі з низьким рівнем залученості він дорівнює M = 18,13, тоді як у групі із середнім рівнем зростає до M = 26,64, що означає підвищення на 8,51 бала.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити узагальнений висновок про наявність системного зв'язку між рівнем залученості молоді до соціальних мереж та особливостями їхньої самооцінки.

По–перше, встановлено, що респонденти з нижчим рівнем інтенсивності використання соціальних мереж демонструють вищі показники загальної самооцінки та більш стабільне ставлення до себе. Їхні середні значення за шкалою Розенберга знаходяться на межі середнього та високого рівня, а показники стабільності самооцінки свідчать про її відносну незалежність від ситуативних впливів.

По–друге, у групі з вищою (середньою за шкалою SMUIS) інтенсивністю використання соціальних мереж зафіксовано суттєве зниження рівня загальної самооцінки та одночасне зростання її нестабільності. Самооцінка в цій групі виявляється більш чутливою до зовнішніх оцінок, соціального схвалення та цифрових форм зворотного зв'язку.

Особливо важливо, що виявлені відмінності між групами є статистично значущими, що свідчить про невипадковий характер отриманих результатів. Таким чином, підвищення рівня залученості до соціальних мереж супроводжується:

— зниженням позитивного ставлення до себе;

— підвищенням варіативності та емоційної нестійкості самооцінки;

— зростанням залежності самосприйняття від зовнішніх факторів.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що цифрове середовище виступає не лише простором соціальної взаємодії, але й значущим психологічним фактором, який опосередковано впливає на формування Я–концепції молодої особистості.

Отже, висунута гіпотеза про те, що активніше використання соціальних мереж пов’язане зі зниженням рівня самооцінки та підвищенням її нестабільності, отримала емпіричне підтвердження на рівні порівняльного аналізу.

Разом із тим варто зазначити, що у вибірці не було зафіксовано високого рівня інтенсивності використання соціальних мереж, що обмежує можливість аналізу крайніх форм цифрової залученості. Це може бути враховано як перспектива подальших досліджень.

2.3. Зв’язок характеру використання соціальних мереж із показниками самооцінки молоді

З метою встановлення системності виявлених у попередньому підпункті відмінностей було проведено кореляційний аналіз між показниками інтенсивності використання соціальних мереж, схильності до соціального порівняння та параметрами самооцінки молоді.

Для оцінки сили й напрямку взаємозв’язків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Статистично значущими вважалися зв’язки при $p \leq 0,05$.

Таблиця 2.5 – Кореляційна матриця показників використання соціальних мереж і самооцінки

Показники	Самооцінка (RSES)	Стабільність (STAB)
Інтенсивність використання (SMUIS)	r = –0,80**	r = 0,79**
Соціальне порівняння (COMP)	r = –0,82**	r = 0,75**

Примітка: $p < 0,001$

На рисунку 2.5 представлено кореляційну матрицю взаємозв’язків між показниками інтенсивності використання соціальних мереж, схильності до соціального порівняння та параметрами самооцінки молоді.

Показники	Самооцінка (RSES)	Стабільність (STAB)
Інтенсивність використання (SMUIS)	r = –0,80**	r = 0,79**
Соціальне порівняння (COMP)	r = –0,82**	r = 0,75**
	r = –0,82**	r = 0,75**

Рисунок 2.5 – Кореляційна матриця показників використання соціальних мереж і самооцінки

Інтенсивність використання і самооцінка. Між інтенсивністю використання соціальних мереж та загальною самооцінкою виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок:

$r = –0,80, p < 0,001$

Це свідчить про те, що зі зростанням інтегрованості соціальних мереж у повсякденне життя рівень позитивного ставлення до себе суттєво знижується. Іншими словами, чим активніше молодь залучена до цифрового соціального простору, тим менш стабільним і позитивним є її самосприйняття.

Інтенсивність використання і стабільність самооцінки. Встановлено сильний позитивний зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж та нестабільністю самооцінки:

$r = 0,79, p < 0,001$

Це означає, що активніше використання соціальних мереж супроводжується зростанням залежності самооцінки від зовнішніх факторів, соціального схвалення та реакцій оточення.

Соціальне порівняння і самооцінка. Найбільш виражений зв'язок виявлено між схильністю до соціального порівняння та загальною самооцінкою: $r = –0,82, p < 0,001$

Отриманий результат свідчить, що часте порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж є потужним предиктором зниження самооцінки. Саме механізм соціального порівняння, ймовірно, виступає ключовим психологічним фактором негативного впливу цифрового середовища.

Соціальне порівняння і стабільність самооцінки. Між соціальним порівнянням та нестабільністю самооцінки також встановлено сильний позитивний зв'язок:

$r = 0,75$, $p < 0,001$

Це підтверджує, що часте порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж посилює емоційну мінливість самооцінки та її залежність від зовнішніх оцінок.

Отримані результати демонструють цілісну закономірність:

— зростання інтенсивності використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням самооцінки;

— підвищення схильності до соціального порівняння є ще сильнішим фактором ризику;

— обидва показники прямо пов'язані зі зростанням нестабільності самооцінки.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують гіпотезу дослідження про те, що активна інтегрованість у соціальні мережі та орієнтація на порівняння себе з іншими виступають значущими психологічними чинниками трансформації самооцінки молоді.

Отримані результати узгоджуються з теорією соціального порівняння, згідно з якою інтенсивне перебування в соціальних мережах підсилює орієнтацію на зовнішні оцінки.

По–перше, хоча сама інтенсивність використання соціальних мереж суттєво пов'язана зі зниженням самооцінки, найбільш потужним предиктором виступає соціальне порівняння. Саме цей механізм демонструє найсильніший зворотний зв'язок із самооцінкою ($r = –0,82$).

Це свідчить про те, що не просто факт перебування в соціальних мережах впливає на самосприйняття молоді, а характер взаємодії з контентом — зокрема орієнтація на порівняння себе з іншими користувачами.

По–друге, соціальні мережі можуть виступати своєрідним середовищем постійного соціального зіставлення, у якому молода особистість оцінює власну успішність, зовнішність, стиль життя через призму демонстрованих «ідеалізованих» образів інших.

По–третє, підвищення нестабільності самооцінки при зростанні інтенсивності використання соціальних мереж і частоти соціального порівняння вказує на формування залежності самосприйняття від зовнішнього цифрового зворотного зв’язку (лайків, коментарів, реакцій).

Таким чином, можна стверджувати, що:

— соціальне порівняння виступає ключовим психологічним механізмом впливу соціальних мереж на самооцінку;

— інтенсивність використання є фоновим фактором, що підсилює цей механізм;

— фактором ризику для зниження та нестабільності самооцінки є поєднання високої інтегрованості в цифровий простір та орієнтації на постійне порівняння себе з іншими.

Отже, результати кореляційного аналізу повністю підтверджують гіпотезу дослідження та демонструють системний характер взаємозв’язків між показниками.

2.4. Практичні рекомендації щодо підтримки самооцінки молоді в умовах активного використання соціальних мереж

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущого зв’язку між інтенсивністю використання соціальних мереж, схильністю до соціального порівняння та показниками загальної самооцінки й її стабільності. Зокрема, встановлено, що зростання залученості до

цифрового середовища супроводжується зниженням рівня самооцінки та підвищенням її нестабільності. Найбільш виражений негативний вплив пов’язаний із механізмом соціального порівняння.

У зв’язку з цим особливої актуальності набуває розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на формування психологічної стійкості молоді в умовах цифрового соціального простору.

Одним із ключових чинників психологічної стійкості є формування внутрішніх критеріїв оцінювання себе. Емпіричні результати засвідчили, що нестабільність самооцінки зростає при активнішому використанні соціальних мереж, що може свідчити про залежність самосприйняття від зовнішнього цифрового зворотного зв’язку.

З метою зниження цієї залежності доцільно:

— формувати навички рефлексії власних досягнень незалежно від реакцій інших;

— розвивати усвідомлення власних сильних сторін;

— вести щоденник особистих досягнень (щотижневе фіксування реальних, а не віртуальних успіхів);

— визначати особистісні цінності та орієнтувати самооцінку на відповідність саме їм.

Формування внутрішнього локусу оцінювання сприяє підвищенню стабільності самооцінки та зменшенню її ситуативних коливань.

Соціальні мережі створюють систему миттєвого зворотного зв’язку (лайки, перегляди, коментарі), яка може підкріплювати зовнішньо орієнтований тип самооцінки. В умовах частого соціального порівняння це формує ризик розвитку емоційної залежності від цифрового схвалення.

Практичні кроки:

— усвідомлене обмеження перевірки кількості реакцій;

— відключення сповіщень про лайки;

— зменшення частоти публікацій, спрямованих виключно на отримання схвалення;

— аналіз власної мотивації перед публікацією контенту («для кого і з якою метою я це розміщую?»).

Розвиток автономності у цифровій поведінці дозволяє знизити вплив зовнішніх оцінок на рівень самооцінки.

Цифрова гігієна є важливим компонентом психологічного благополуччя в умовах інформаційного перевантаження. Вона включає:

— встановлення часових обмежень користування соціальними мережами;

— чергування онлайн– та офлайн–активностей;

— свідомий вибір контенту (уникання акаунтів, що провокують негативне порівняння);

— регулярні «цифрові паузи» (digital detox).

Впровадження практик цифрової гігієни сприяє зниженню інтенсивності соціального порівняння, що, відповідно до отриманих кореляційних даних ($r = –0,82$), може позитивно впливати на рівень самооцінки.

Емпіричні результати дослідження засвідчили, що інтенсивність використання соціальних мереж та схильність до соціального порівняння мають сильний статистично значущий зв’язок зі зниженням загальної самооцінки ($r = –0,80$; $r = –0,82$) та підвищенням її нестабільності ($r = 0,79$; $r = 0,75$). Отже, психологічна робота з молоддю має бути спрямована не лише на корекцію самооцінки як такої, а й на модифікацію тих когнітивно–емоційних механізмів, які активізуються в цифровому середовищі.

Одним із ключових напрямів роботи є психоедукація — формування в молоді усвідомлення того, як саме функціонують механізми соціальних мереж та які психологічні ефекти вони можуть викликати.

Психоедукаційні заходи можуть включати:

— пояснення феномену соціального порівняння (висхідного та низхідного);

— аналіз ефекту «ідеалізованої самопрезентації»;

— обговорення впливу алгоритмів рекомендацій;

— розгляд феномену залежності від цифрового зворотного зв’язку.

Формування критичного ставлення до контенту дозволяє знизити емоційне ототожнення з демонстрованими образами та зменшити інтенсивність негативного самопорівняння.

Психоедукація є профілактичним інструментом, що зменшує ризик формування нестабільної, зовнішньо орієнтованої самооцінки.

З огляду на встановлений зв’язок між залученістю до соціальних мереж і нестабільністю самооцінки, доцільним є впровадження групових тренінгових програм, спрямованих на:

— розвиток рефлексивності;

— формування внутрішнього локусу оцінювання;

— опрацювання негативних автоматичних думок;

— розвиток навичок емоційної регуляції.

— Особливу увагу слід приділяти вправам, що сприяють:

— розмежуванню реального «Я» та віртуального образу;

— усвідомленню власних унікальних ресурсів;

— прийняттю недосконалості як природної складової розвитку.

Груповий формат є ефективним, оскільки дозволяє учасникам отримувати реальний соціальний досвід підтримки, який знижує потребу в цифровому схваленні.

Оскільки саме соціальне порівняння продемонструвало найсильніший зв’язок із самооцінкою ($r = –0,82$), робота з цим механізмом є стратегічно важливою.

Основні напрями:

— навчання усвідомленню моментів автоматичного порівняння;

— когнітивна реструктуризація ірраціональних переконань («у всіх життя краще, ніж у мене»);

— формування навички переходу від порівняння до саморозвитку;

— розвиток індивідуальної траєкторії досягнень.

Важливо допомогти молоді усвідомити, що соціальні мережі презентують фрагментарну та відредаговану реальність, яка не відображає повної картини життя інших людей.

Освітні установи виступають важливим соціалізаційним середовищем, у якому формується світогляд, цінності та моделі поведінки молоді. У контексті цифрової трансформації суспільства саме освітній простір може стати середовищем формування здорової цифрової культури.

Доцільним є впровадження освітніх модулів або тематичних занять, присвячених:

— психології соціальних мереж;

— феномену соціального порівняння;

— впливу цифрової активності на самооцінку;

— ризикам інформаційного перевантаження.

Такі програми можуть бути інтегровані в курси психології, громадянської освіти або тренінги особистісного розвитку.

Просвітницька діяльність сприяє формуванню усвідомленого користування цифровими ресурсами та зменшує ймовірність формування залежної моделі самооцінки.

Важливим напрямом є розвиток цифрової культури, що включає:

— етичні принципи онлайн–комунікації;

— відповідальність за публічну самопрезентацію;

— критичне ставлення до інформації;

— навички безпечного використання цифрових платформ.

Формування цифрової культури має бути системним і підтримуватися на рівні навчальної політики закладу.

Освітнє середовище може створювати альтернативні платформи для самореалізації (творчі проєкти, волонтерські ініціативи, наукові гуртки), що знижують надмірну орієнтацію на віртуальне визнання.

Таким чином, практична робота з молоддю має бути комплексною та багаторівневою: індивідуальною, груповою та інституційною. Лише системний підхід дозволить мінімізувати негативний вплив механізмів соціального порівняння та зовнішньо детермінованої самооцінки.

Представлена в таблиці 2.6 система практичних рекомендацій узагальнює результати емпіричного дослідження та трансформує їх у прикладні напрями психологічної підтримки молоді. Логіка рекомендацій побудована з урахуванням встановлених закономірностей: інтенсивність використання соціальних мереж і соціальне порівняння виступають значущими чинниками зниження рівня самооцінки та підвищення її нестабільності.

Таблиця 2.6 – Узагальнення практичних рекомендацій щодо підтримки самооцінки молоді в умовах активного використання соціальних мереж

Цільова група	Напрям роботи	Зміст рекомендацій	Очікуваний психологічний ефект
Молодь	Розвиток внутрішніх критеріїв самооцінки	Рефлексія власних досягнень; формування особистісних цінностей; ведення щоденника успіхів; орієнтація на внутрішні стандарти	Підвищення автономності самооцінки; зменшення залежності від зовнішніх оцінок
	Зниження залежності від цифрового схвалення	Обмеження перевірки лайків; аналіз мотивації публікацій; відключення сповіщень; усвідомлене користування платформами	Зменшення емоційної реактивності; стабілізація самооцінки
Психологи	Цифрова гігієна	Регулювання часу онлайн–активності; цифрові паузи; селективність контенту; баланс онлайн–офлайн	Зниження частоти соціального порівняння; підвищення психологічного благополуччя

Продовження таблиці 2.6

Психологи	Психоедукація	Інформування про механізми соціального порівняння; ефект ідеалізованої самопрезентації; вплив алгоритмів	Формування критичного мислення; зменшення когнітивних викривлень
	Групові тренінги	Розвиток рефлексивності; формування внутрішнього локусу оцінювання; вправи на прийняття себе	Підвищення стабільності самооцінки; розвиток емоційної стійкості
	Робота з соціальним порівнянням	Когнітивна реструктуризація ірраціональних переконань; формування індивідуальної траєкторії розвитку	Зниження негативного самопорівняння; підвищення впевненості
Освітні заклади	Просвітницькі програми	Заняття з психології цифрового середовища; обговорення впливу соцмереж на самооцінку	Формування усвідомленої цифрової поведінки
	Формування цифрової культури	Етичні принципи онлайн–комунікації; розвиток критичного ставлення до контенту; підтримка офлайн–активностей	Зменшення орієнтації на зовнішнє схвалення; гармонізація самосприйняття

Представлена система рекомендацій відображає комплексний підхід до підтримки самооцінки молоді в умовах цифрового середовища. Вона поєднує індивідуальні стратегії саморегуляції, професійну психологічну підтримку та інституційні заходи на рівні освітнього простору. Такий багаторівневий підхід відповідає емпірично встановленій закономірності, згідно з якою інтенсивність використання соціальних мереж і механізм соціального порівняння виступають значущими чинниками трансформації самооцінки.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння сутності самооцінки як психологічного феномена та визначено специфіку її формування в умовах цифрового середовища.

Встановлено, що самооцінка є складним інтегративним утворенням особистості, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, забезпечує регуляцію поведінки, впливає на рівень домагань, мотивацію діяльності та особливості міжособистісної взаємодії. Визначено, що в юнацькому віці самооцінка характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що зумовлює її залежність від соціального середовища, зокрема від комунікацій у цифровому просторі.

Узагальнення теоретичних джерел дало змогу визначити, що соціальні мережі є специфічним соціально–психологічним середовищем, яке поєднує функції комунікації, самопрезентації та соціального порівняння. Встановлено, що механізм впливу соціальних мереж на самооцінку реалізується через такі процеси, як постійне порівняння себе з іншими користувачами, орієнтація на зовнішнє схвалення (лайки, коментарі), формування ідеалізованого образу себе та сприйняття соціально схвалюваних стандартів.

У ході емпіричного дослідження встановлено, що більшість респондентів активно залучена до цифрового середовища та використовує соціальні мережі у повсякденному житті, що підтверджується значним середнім часом перебування онлайн (від 2 до 5 годин на добу). Виявлено, що домінуючими платформами серед молоді є Instagram, TikTok, Telegram, YouTube та Facebook, що відображає сучасні тенденції цифрової комунікації.

За результатами діагностики інтенсивності використання соціальних мереж визначено, що у вибірці переважає низький та середній рівні інтенсивності, що свідчить про диференційований характер включеності молоді у цифрове середовище. Водночас встановлено, що навіть за відсутності високого рівня інтенсивності використання соціальні мережі залишаються значущим фактором впливу на психологічні характеристики особистості.

Виявлено, що характер використання соціальних мереж пов’язаний із особливостями самооцінки респондентів. Зокрема, більш активна взаємодія у соціальних мережах супроводжується підвищеною залежністю самооцінки від зовнішніх оцінок, схильністю до соціального порівняння та варіативністю самосприйняття. Встановлено, що орієнтація на зовнішнє схвалення може зумовлювати як тимчасове підвищення самооцінки, так і її зниження у разі відсутності очікуваної реакції з боку інших користувачів.

Доведено, що соціальні мережі мають амбівалентний вплив на самооцінку молоді. З одного боку, вони можуть виступати ресурсом підтримки, забезпечуючи можливості для самовираження, комунікації, отримання соціальної підтримки та позитивного зворотного зв’язку. З іншого боку, соціальні мережі можуть сприяти формуванню неадекватної самооцінки через ідеалізацію образів, постійне порівняння та залежність від цифрових реакцій.

Встановлено наявність взаємозв’язку між показниками інтенсивності використання соціальних мереж та особливостями самооцінки, що підтверджує значущість цифрового середовища як чинника формування особистості в сучасних умовах. Виявлені тенденції свідчать про необхідність врахування впливу соціальних мереж у процесі психологічного супроводу молоді.

Узагальнення результатів дослідження дало змогу визначити основні напрями практичної роботи щодо підтримки адекватної самооцінки молоді в умовах цифрового середовища. Зокрема, запропоновано впровадження

психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на розвиток критичного мислення, формування усвідомленого ставлення до використання соціальних мереж, зниження залежності від зовнішньої оцінки та розвиток внутрішніх критеріїв самосприйняття.

Визначено доцільність проведення просвітницької роботи серед молоді щодо впливу соціальних мереж на психічне здоров'я, а також необхідність формування навичок цифрової гігієни як складової психологічного благополуччя. Особливу увагу слід приділяти розвитку здатності до рефлексії, самоприйняття та формування стабільної, адекватної самооцінки.

Отже, проведене дослідження підтверджує, що соціальні мережі є вагомим чинником впливу на самооцінку молоді та відіграють значну роль у процесі формування особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, освітній діяльності та розробці програм психолого–педагогічного супроводу молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні окремих аспектів впливу різних типів соціальних мереж, гендерних відмінностей у формуванні самооцінки, а також розробці ефективних програм психологічної підтримки молоді в умовах цифровізації суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Самопрезентація особистості у соціальних мережах як чинник формування самооцінки. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 2(70). С. 112–118.

2. Бєлік Я. О. Психологічні особливості самопрезентації молоді в соціальних мережах : кваліфікаційна робота / науковий керівник : к.психол.н., доцент кафедри психології Бородулькіна Т.О. Запоріжжя, 2024. 78 с.

3. 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. 85–91.

4. Гуревич Р. С. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 320 с.

5. Дембицька Н. М. Самооцінка як компонент Я-концепції особистості. *Психологічний часопис*. 2020. № 6. С. 44–50.

6. Журавльова Л. П. Соціальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2022. 384 с.

7. Зливков В. Л. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 276 с.

8. Іванова І. В. Психологічні особливості формування самооцінки в юнацькому віці. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 47. С. 90–98.

9. Калаур С. М. Психологія особистісного зростання молоді : монографія. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2022. 256 с.

10. Кушнерьова В. В. Взаємозв’язок використання соціальних мереж і самооцінки молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2025. Т. 36(75), № 2. С. 133–139.

11. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 544 с.

12. Москаленко В. В. Соціалізація особистості в умовах цифрового суспільства : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2023. 292 с.

13. Новікова А. О. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків : кваліфікаційна робота. Тернопіль, 2025. 74 с.

14. Пасічник І. Д. Психологія особистості : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 300 с.

15. Поліщук С. В. Психологічні особливості самооцінки студентської молоді : кваліфікаційна робота / науковий керівник доктор педагогічних наук, професор Лялюк Г. Львів, 2025. 81 с.

16. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 312 с.

17. Рибалка В. В. Психологія самосвідомості особистості : монографія. Київ : Освіта України, 2020. 288 с.

18. Савчин М. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2022. 352 с.

19. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2021. 400 с.

20. Стояновська М. М. Інтернет як чинник соціалізації сучасної молоді. *Соціальна психологія*. 2024. № 1. С. 57–64.

21. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2020. 248 с.

22. Тимченко С. В. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на молодь : кваліфікаційна робота / науковий керівник : Околович О. викладач кафедри психології. Кривий Ріг, 2025. 85 с.

23. Фурман А. В. Психологія особистості: теорія і практика : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2021. 310 с.

24. Харченко С. В. Цифрове середовище як чинник психологічного розвитку молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 12, № 28. С. 101–109.

25. Цифрові комунікації : навч. посіб. / за ред. О. М. Холод. Київ : КНУКіМ, 2023. 286 с.

26. Чепелєва Н. В. Психологія саморозвитку особистості : монографія. Київ : Слово, 2020. 260 с.

27. Шевченко Н. Ф. Психологія соціального впливу : навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2022. 280 с.

28. Яремчук О. В. Самооцінка як чинник психологічного благополуччя молоді. *Психологічний журнал*. 2024. № 2. С. 66–73.

29. Яценко Т. С. Психологія особистості у вимірах самосвідомості : монографія. Київ : Либідь, 2021. 296 с.

30. Ящук Т. І. Соціальні мережі як фактор трансформації Я-образу молоді. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 145–153.

31. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7. P. 117–140.

32. Meier A., Schäfer S. The Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites. *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 36. P. 1–6.

33. Orth U., Robins R. W. Development of Self-Esteem Across the Lifespan. *Psychological Science*. 2019. Vol. 30(12). P. 1616–1626.

34. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.

35. Valkenburg P. M., Peter J. Social Media Use and Self-Esteem. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 45. Article 101284.

36. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. Vol. 3(4). P. 206–222.

37. Walther J. B. Computer-Mediated Communication. *Communication Research*. 2017. Vol. 44(1). P. 3–18.

38. Williams K. D. Ostracism: The Power of Silence. New York : Guilford Press, 2001. 320 p.

39. Gibbons F. X., Buunk B. P. Individual Differences in Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76(1). P. 129–142.

31. Jenkins-Guarnieri M. A., Wright S. L., Johnson B. Development and Validation of the Social Media Use Integration Scale. *Psychology of Popular Media Culture*. 2013. Vol. 2(1). P. 38–50.

32. Kernis M. H. Measuring Self-Esteem Stability. *Current Directions in Psychological Science*. 2005. Vol. 14(2). P. 89–92.

33. Field A. Discovering Statistics Using SPSS. 3rd ed. London : Sage Publications, 2009. 821 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала стабільності самооцінки

(українська адаптація на основі Self–Esteem Stability Scale)

Інструкція для респондентів

Вам пропонується ознайомитися з наведеними твердженнями та оцінити, наскільки кожне з них відповідає Вашим особистим відчуттям і переживанням.

Оберіть один варіант відповіді за п’ятибальною шкалою:

1 — зовсім не характерно для мене

2 — скоріше не характерно

3 — частково характерно

4 — скоріше характерно

5 — повністю характерно для мене

Просимо відповідати щиро. У дослідженні немає правильних чи неправильних відповідей.

Твердження

1. Моя самооцінка змінюється залежно від мого настрою.
2. Я можу почуватися впевненою(им) у собі сьогодні, але сумніватися в собі вже завтра.
3. Думка інших людей суттєво впливає на моє ставлення до себе.
4. Коли в мене щось не виходить, я одразу починаю сумніватися у власній цінності.
5. Мої успіхи або невдачі сильно впливають на те, як я себе оцінюю.
6. Я часто змінюю свою думку про себе залежно від обставин.
7. Навіть незначна критика може змусити мене переглянути своє ставлення до себе.

8. Моє відчуття власної цінності є нестабільним і змінюється з часом.

Обробка результатів

За кожною відповіддю виставляється бал від 1 до 5 відповідно до обраного варіанта.

Підраховується сумарний бал за всіма 8 твердженнями.

Загальний показник може варіюватися від 8 до 40 балів.

Інтерпретація результатів

Сума балів	Рівень стабільності самооцінки
8–18	Стабільна самооцінка
19–29	Помірна нестабільність
30–40	Виражена нестабільність самооцінки

Пояснення

— Низькі показники (8–18 балів) свідчать про стабільну самооцінку, яка мало залежить від ситуативних факторів та зовнішніх оцінок.

— Середні показники (19–29 балів) вказують на помірну варіативність самооцінки, що може змінюватися залежно від соціального контексту.

— Високі показники (30–40 балів) характеризують нестабільну самооцінку, яка значною мірою залежить від зовнішнього схвалення, критики або поточних успіхів і невдач.

Додаток Б

Шкала інтенсивності використання соціальних мереж (українська адаптація Social Media Use Integration Scale – SMUIS)

Інструкція для респондентів

Нижче наведено твердження, що стосуються використання соціальних мереж у повсякденному житті.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому досвіду, обравши один варіант відповіді:

1 — повністю не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — важко сказати

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Просимо відповідати щиро. У дослідженні немає правильних або неправильних відповідей.

Твердження

1. Соціальні мережі є важливою частиною мого повсякденного життя.
2. Я відчуваю потребу регулярно перевіряти свої сторінки в соціальних мережах.
3. Я часто думаю про соціальні мережі навіть тоді, коли ними не користуюся.
4. Якщо я довго не заходжу в соціальні мережі, мені стає некомфортно.
5. Соціальні мережі допомагають мені підтримувати контакт з іншими людьми.
6. Я використовую соціальні мережі щодня.
7. Соціальні мережі впливають на мій настрій.
8. Я часто публікую або переглядаю контент у соціальних мережах.

9. Я відчуваю себе менш поінформованим(ою), якщо не користуюся соціальними мережами.

10. Соціальні мережі відіграють значну роль у моєму спілкуванні.

Обробка результатів

Кожна відповідь оцінюється від 1 до 5 балів.

Підраховується сумарний бал за всіма 10 твердженнями.

Загальний показник може варіюватися від 10 до 50 балів.

Інтерпретація результатів

Сума балів	**Рівень інтенсивності використання соціальних мереж**
10–23	Низький рівень інтегрованості
24–37	Середній рівень використання
38–50	Високий рівень інтегрованості

Пояснення

— Низькі показники свідчать про помірну або епізодичну роль соціальних мереж у житті особистості.

— Середні показники характеризують регулярне, але контрольоване використання соціальних мереж.

— Високі показники вказують на значну інтегрованість соціальних мереж у повсякденне життя та можливу психологічну залежність від цифрової взаємодії.

Додаток В

Шкала соціального порівняння в соціальних мережах (українська адаптація Social Comparison Orientation Scale для контексту соціальних мереж)

Інструкція для респондентів

Нижче наведено твердження, що стосуються того, як Ви порівнюєте себе з іншими людьми у соціальних мережах.

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому досвіду, обравши один варіант відповіді:

1 — зовсім не згоден

2 — скоріше не згоден

3 — частково згоден

4 — скоріше згоден

5 — повністю згоден

Просимо відповідати щиро. У дослідженні немає правильних чи неправильних відповідей.

Твердження

1. Переглядаючи сторінки інших людей у соціальних мережах, я часто порівнюю їх із собою.
2. Я звертаю увагу на те, наскільки мої досягнення кращі або гірші за досягнення інших.
3. Мені важливо знати, як я виглядаю порівняно з іншими користувачами.
4. Я часто оцінюю свій рівень успішності, дивлячись на інших у соціальних мережах.
5. Мені цікаво, чи живуть інші люди краще за мене.
6. Я замислююся, чи моє життя таке ж цікаве, як у інших користувачів.

7. Кількість підписників або лайків інших людей впливає на моє ставлення до себе.

8. Я звертаю увагу на зовнішність інших і порівнюю її зі своєю.

9. Мені важливо знати, чи досягаю я таких самих результатів, як інші.

10. Перегляд чужих публікацій змушує мене замислитися про власні недоліки.

11. Я відчуваю, що соціальні мережі спонукають мене порівнювати себе з іншими частіше, ніж у реальному житті.

Обробка результатів

Кожна відповідь оцінюється від 1 до 5 балів.

Підраховується сумарний бал за всіма 11 твердженнями.

Загальний показник може варіюватися від 11 до 55 балів.

Інтерпретація результатів

Сума балів	**Рівень схильності до соціального порівняння**
11–25	Низька схильність
26–40	Помірна схильність
41–55	Висока схильність

Пояснення

— Низькі показники свідчать про рідкісне використання соціального порівняння як способу самооцінювання.

— Середні показники характеризують періодичне порівняння себе з іншими без вираженого психологічного впливу.

— Високі показники вказують на часте соціальне порівняння, яке може впливати на рівень та стабільність самооцінки, особливо в умовах активного використання соціальних мереж.

Додаток Г

Результати опитування за Шкалою самооцінки М. Розенберга

ID	Стать	Вік	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	Сума_балів	Рівень
1	Ч	22	1	3	4	2	1	1	2	1	1	1	28	Середній
2	Ч	22	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	26	Середній
3	Ч	22	3	1	1	3	4	2	3	2	4	2	24	Середній
4	Ж	18	1	3	1	2	4	3	1	4	4	3	15	Низький
5	Ж	20	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	28	Середній
6	Ч	20	1	2	1	3	1	3	3	2	2	3	26	Середній
7	Ж	19	3	3	3	1	4	4	1	4	2	3	19	Низький
8	Ч	18	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	29	Середній
9	Ж	21	3	4	3	3	2	4	2	2	4	3	23	Середній
10	Ч	22	2	3	3	3	4	3	1	4	4	1	17	Низький
11	Ч	19	4	3	3	4	2	1	3	2	1	3	33	Високий
12	Ч	22	2	3	2	1	1	1	1	4	1	3	24	Середній
13	Ж	22	4	2	3	4	1	1	2	3	1	4	34	Високий
14	Ч	21	4	4	1	1	4	4	2	3	3	4	19	Низький
15	Ч	22	2	1	4	4	2	3	3	1	2	2	31	Високий
16	Ч	23	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	24	Середній
17	Ж	20	4	2	4	3	3	2	1	3	1	2	28	Середній
18	Ж	23	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	26	Середній
19	Ж	21	2	4	3	3	2	1	4	1	1	3	31	Високий
20	Ч	21	2	2	2	2	3	3	3	4	1	2	23	Середній
21	Ж	19	2	2	3	2	1	2	4	3	2	2	28	Середній
22	Ж	18	2	2	3	2	1	3	2	4	1	3	26	Середній
23	Ж	19	2	4	3	2	4	4	3	4	2	1	18	Низький
24	Ж	18	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	27	Середній
25	Ж	23	3	3	4	1	4	4	3	1	1	2	25	Середній
26	Ж	18	4	3	4	2	2	4	3	2	2	3	28	Середній
27	Ч	20	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	29	Середній
28	Ж	19	2	3	2	3	2	2	3	4	1	2	25	Середній
29	Ж	21	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	26	Середній
30	Ж	19	3	2	3	2	4	1	3	3	3	2	25	Середній
31	Ч	22	3	1	4	3	2	1	3	2	2	2	32	Високий
32	Ж	19	4	4	4	1	2	2	2	2	3	1	24	Середній
33	Ч	21	3	1	3	3	1	1	3	2	2	4	34	Високий
34	Ж	18	1	3	3	2	4	3	2	3	4	1	17	Низький
35	Ч	20	3	3	3	4	1	4	2	4	2	3	26	Середній
36	Ж	21	4	3	2	4	1	2	4	1	1	4	35	Високий
37	Ч	18	3	1	3	4	3	1	3	1	2	3	33	Високий
38	Ч	23	3	2	4	2	3	1	3	1	3	2	29	Середній
39	Ж	21	4	2	4	4	3	3	3	3	1	4	32	Високий
40	Ч	18	2	2	4	3	2	2	3	4	4	3	26	Середній
41	Ж	19	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	26	Середній

42	Ж	19	4	1	4	2	1	1	4	2	1	4	37	Високий
43	Ж	20	2	3	4	3	3	1	1	2	2	3	27	Середній
44	Ж	18	2	1	4	3	2	3	2	2	1	3	30	Середній
45	Ж	22	3	3	1	3	4	3	3	4	4	2	19	Низький
46	Ж	23	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	26	Середній
47	Ч	18	3	1	4	1	1	1	4	2	2	3	33	Високий
48	Ч	19	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	26	Середній
49	Ж	21	3	3	3	3	1	2	3	2	2	4	31	Високий
50	Ж	21	2	1	4	2	2	2	4	2	1	4	33	Високий
51	Ч	19	1	3	3	2	4	4	2	3	3	2	18	Низький
52	Ж	21	2	2	3	3	4	3	2	4	2	3	23	Середній
53	Ж	21	1	3	3	3	4	2	2	1	2	3	25	Середній
54	Ж	23	3	1	2	1	1	3	3	2	3	1	25	Середній
55	Ч	22	3	2	3	2	2	1	2	2	1	3	30	Середній
56	Ч	21	2	2	3	2	1	3	4	3	4	2	25	Середній
57	Ж	20	3	2	2	2	3	3	4	1	3	4	28	Середній
58	Ж	18	2	1	4	4	1	1	4	1	1	4	38	Високий
59	Ж	22	4	1	2	2	1	4	2	2	4	1	24	Середній
60	Ж	20	2	4	2	3	1	4	3	3	2	3	24	Середній

Додаток Д

Результати опитування за Шкалою стабільності самооцінки (українська адаптація Self–Esteem Stability Scale)

ID	Стать	Вік	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Сума_балів	Рівень
1	Ч	22	2	2	3	4	3	2	2	1	19	Помірна нестабільність
2	Ч	22	3	4	3	2	4	3	3	2	24	Помірна нестабільність
3	Ч	22	4	1	2	3	3	3	4	3	23	Помірна нестабільність
4	Ж	18	4	5	4	4	4	3	5	3	32	Виражена нестабільність
5	Ж	20	2	3	1	3	1	2	2	3	17	Стабільна
6	Ч	20	1	3	3	2	4	4	1	3	21	Помірна нестабільність
7	Ж	19	3	5	4	3	4	5	3	5	32	Виражена нестабільність
8	Ч	18	1	3	2	4	2	2	3	3	20	Помірна нестабільність
9	Ж	21	2	3	3	5	3	4	4	4	28	Помірна нестабільність
10	Ч	22	3	5	3	5	3	5	3	5	32	Виражена нестабільність
11	Ч	19	1	2	1	4	3	3	1	1	16	Стабільна
12	Ч	22	3	4	3	4	2	3	3	3	25	Помірна нестабільність
13	Ж	22	1	1	1	1	1	1	2	1	9	Стабільна
14	Ч	21	4	4	5	4	5	3	3	4	32	Виражена нестабільність
15	Ч	22	1	3	4	2	3	1	3	2	19	Помірна нестабільність
16	Ч	23	3	5	3	3	4	2	3	2	25	Помірна нестабільність
17	Ж	20	1	1	2	3	1	2	2	3	15	Стабільна
18	Ж	23	3	3	2	1	1	2	3	2	17	Стабільна
19	Ж	21	3	2	3	1	2	1	1	1	14	Стабільна
20	Ч	21	3	3	4	3	3	3	3	2	24	Помірна нестабільність
21	Ж	19	3	2	2	4	3	3	3	1	21	Помірна нестабільність
22	Ж	18	3	3	3	3	2	2	3	3	22	Помірна нестабільність
23	Ж	19	3	5	4	5	5	2	3	5	32	Виражена нестабільність
24	Ж	18	4	2	3	2	3	2	2	1	19	Помірна нестабільність
25	Ж	23	3	4	3	2	4	3	2	3	24	Помірна нестабільність
26	Ж	18	1	2	3	3	2	4	4	2	21	Помірна нестабільність
27	Ч	20	3	3	3	1	2	2	2	1	17	Стабільна
28	Ж	19	4	3	4	4	4	2	4	3	28	Помірна нестабільність
29	Ж	21	4	2	3	3	3	3	3	3	24	Помірна нестабільність
30	Ж	19	4	3	2	3	4	3	3	5	27	Помірна нестабільність
31	Ч	22	4	1	2	1	1	3	1	1	14	Стабільна
32	Ж	19	1	3	1	3	3	4	4	3	22	Помірна нестабільність
33	Ч	21	1	1	3	2	1	1	1	3	13	Стабільна
34	Ж	18	4	3	2	5	3	5	5	4	31	Виражена нестабільність
35	Ч	20	2	4	3	3	3	4	2	3	24	Помірна нестабільність

36	Ж	21	4	2	1	1	2	2	1	1	14	Стабільна
37	Ч	18	1	3	3	1	1	1	1	3	14	Стабільна
38	Ч	23	2	3	2	3	2	2	1	1	16	Стабільна
39	Ж	21	1	1	1	2	2	4	2	1	14	Стабільна
40	Ч	18	4	2	2	3	4	4	3	4	26	Помірна нестабільність
41	Ж	19	1	3	3	3	2	3	2	3	20	Помірна нестабільність
42	Ж	19	2	1	3	1	1	1	1	2	12	Стабільна
43	Ж	20	2	2	3	3	3	4	3	2	22	Помірна нестабільність
44	Ж	18	2	1	1	3	1	1	3	2	14	Стабільна
45	Ж	22	4	5	3	5	4	3	3	2	29	Помірна нестабільність
46	Ж	23	4	3	3	4	2	3	4	3	26	Помірна нестабільність
47	Ч	18	1	1	2	1	1	1	1	1	9	Стабільна
48	Ч	19	4	2	2	3	3	2	3	2	21	Помірна нестабільність
49	Ж	21	3	1	2	2	3	1	1	4	17	Стабільна
50	Ж	21	2	2	2	1	1	1	2	2	13	Стабільна
51	Ч	19	5	4	3	5	5	3	2	4	31	Виражена нестабільність
52	Ж	21	4	2	3	4	4	4	2	2	25	Помірна нестабільність
53	Ж	21	2	3	3	2	3	2	1	3	19	Помірна нестабільність
54	Ж	23	3	4	3	2	3	2	4	4	25	Помірна нестабільність
55	Ч	22	3	2	4	3	1	2	2	3	20	Помірна нестабільність
56	Ч	21	3	4	2	3	3	4	4	3	26	Помірна нестабільність
57	Ж	20	4	3	2	2	2	4	3	4	24	Помірна нестабільність
58	Ж	18	1	1	1	3	1	1	2	1	11	Стабільна
59	Ж	22	2	4	1	3	3	4	3	4	24	Помірна нестабільність
60	Ж	20	1	2	4	1	4	3	2	3	20	Помірна нестабільність

Додаток Е

Результати опитування за Шкалою інтенсивності використання соціальних мереж (SMUIS)

ID	Стать	Вік	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	Сума балів	Рівень
1	Ч	22	2	2	1	4	2	2	2	3	3	2	23	Низький
2	Ч	22	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	29	Середній
3	Ч	22	1	2	3	2	1	3	2	2	2	3	21	Низький
4	Ж	18	3	4	2	3	3	3	4	1	2	3	28	Середній
5	Ж	20	1	3	1	2	1	3	2	4	2	1	20	Низький
6	Ч	20	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	29	Середній
7	Ж	19	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	32	Середній
8	Ч	18	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	16	Низький
9	Ж	21	4	1	2	3	3	1	2	2	3	3	24	Середній
10	Ч	22	2	2	2	5	2	4	4	4	4	2	31	Середній
11	Ч	19	1	1	3	1	3	2	2	1	4	3	21	Низький
12	Ч	22	2	2	2	2	2	3	3	4	1	4	25	Середній
13	Ж	22	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11	Низький
14	Ч	21	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	30	Середній
15	Ч	22	2	2	3	1	3	3	1	3	1	1	20	Низький
16	Ч	23	3	2	1	2	1	1	3	1	4	4	22	Низький
17	Ж	20	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	18	Низький
18	Ж	23	1	3	3	3	3	2	2	1	1	2	21	Низький
19	Ж	21	2	4	1	3	2	1	2	2	4	2	23	Низький
20	Ч	21	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	24	Середній
21	Ж	19	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	25	Середній
22	Ж	18	2	4	1	1	1	2	1	1	3	2	18	Низький
23	Ж	19	2	2	4	4	3	5	4	5	2	3	34	Середній
24	Ж	18	4	1	1	1	1	3	4	2	2	2	21	Низький
25	Ж	23	1	2	3	4	1	2	2	3	2	2	22	Низький
26	Ж	18	1	3	4	1	3	4	1	1	2	1	21	Низький
27	Ч	20	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	22	Низький
28	Ж	19	3	3	3	1	3	2	4	2	1	3	25	Середній
29	Ж	21	2	2	3	3	2	3	3	4	2	4	28	Середній
30	Ж	19	3	3	3	4	2	4	2	4	4	3	32	Середній
31	Ч	22	1	1	3	4	1	2	2	2	3	3	22	Низький
32	Ж	19	3	3	3	3	4	1	3	4	3	2	29	Середній
33	Ч	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Низький
34	Ж	18	3	4	4	4	3	3	4	2	3	2	32	Середній
35	Ч	20	3	3	2	4	1	1	1	1	2	3	21	Низький
36	Ж	21	1	3	1	2	2	1	3	3	1	2	19	Низький
37	Ч	18	2	2	1	1	1	1	1	1	4	2	16	Низький
38	Ч	23	3	1	3	4	1	3	1	1	1	1	19	Низький
39	Ж	21	3	2	3	1	2	1	1	1	1	3	18	Низький

40	Ч	18	3	3	1	1	2	3	2	3	1	4	23	Низький
41	Ж	19	3	4	2	2	2	2	1	3	1	2	22	Низький
42	Ж	19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Низький
43	Ж	20	3	3	2	2	4	2	2	5	3	4	30	Середній
44	Ж	18	1	4	2	1	1	1	1	1	2	1	15	Низький
45	Ж	22	3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	29	Середній
46	Ж	23	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	18	Низький
47	Ч	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Низький
48	Ч	19	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	19	Низький
49	Ж	21	1	1	3	3	2	3	2	1	2	3	21	Низький
50	Ж	21	2	3	1	1	1	1	2	2	3	2	18	Низький
51	Ч	19	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	31	Середній
52	Ж	21	1	1	1	3	3	3	3	3	1	4	23	Низький
53	Ж	21	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	28	Середній
54	Ж	23	2	1	1	2	3	4	2	3	2	1	21	Низький
55	Ч	22	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	17	Низький
56	Ч	21	4	2	2	2	2	3	3	4	2	3	27	Середній
57	Ж	20	1	2	2	1	1	3	3	2	3	1	19	Низький
58	Ж	18	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	13	Низький
59	Ж	22	3	2	3	3	3	1	4	4	2	3	28	Середній
60	Ж	20	2	1	2	2	2	2	1	3	4	3	22	Низький

Додаток Є

Результати опитування за Шкалою соціального порівняння в соціальних мережах (українська адаптація Social Comparison Orientation Scale)

ID	Стать	Вік	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	Сума балів	Рівень
1	Ч	22	3	5	4	3	4	2	3	3	4	2	2	35	Помірна
2	Ч	22	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	42	Висока
3	Ч	22	3	3	4	4	4	4	5	5	4	3	2	41	Висока
4	Ж	18	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	52	Висока
5	Ж	20	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	5	36	Помірна
6	Ч	20	4	2	2	3	2	3	3	5	5	4	5	38	Помірна
7	Ж	19	3	4	4	3	5	3	4	3	5	5	4	43	Висока
8	Ч	18	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	37	Помірна
9	Ж	21	4	4	3	2	3	3	2	2	3	4	2	32	Помірна
10	Ч	22	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	47	Висока
11	Ч	19	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	28	Помірна
12	Ч	22	5	4	5	3	3	3	2	4	5	3	4	41	Висока
13	Ж	22	1	4	1	3	2	1	2	3	4	1	3	25	Низька
14	Ч	21	5	3	3	5	5	3	5	3	4	4	5	45	Висока
15	Ч	22	4	3	5	3	3	3	3	3	2	5	2	36	Помірна
16	Ч	23	3	4	3	4	3	4	3	2	2	5	4	37	Помірна
17	Ж	20	3	4	2	3	2	3	2	3	4	2	2	30	Помірна
18	Ж	23	3	5	3	4	4	4	3	3	5	4	4	42	Висока
19	Ж	21	4	4	4	2	5	2	4	2	3	4	4	38	Помірна
20	Ч	21	5	4	5	4	3	5	5	4	4	4	3	46	Висока
21	Ж	19	2	4	2	3	4	5	5	4	4	2	5	40	Помірна
22	Ж	18	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	33	Помірна
23	Ж	19	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	54	Висока
24	Ж	18	3	4	2	2	5	3	3	3	3	3	4	35	Помірна
25	Ж	23	4	5	5	2	3	3	4	4	3	4	2	39	Помірна
26	Ж	18	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	32	Помірна
27	Ч	20	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	2	33	Помірна
28	Ж	19	5	5	4	3	4	4	2	3	4	4	4	42	Висока
29	Ж	21	4	3	5	5	2	5	3	4	4	3	5	43	Висока
30	Ж	19	5	5	4	3	4	5	3	2	5	3	4	43	Висока
31	Ч	22	3	2	3	2	3	5	5	4	4	4	3	38	Помірна
32	Ж	19	4	4	3	4	5	4	4	3	2	5	4	42	Висока
33	Ч	21	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	18	Низька
34	Ж	18	5	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	51	Висока
35	Ч	20	1	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	29	Помірна
36	Ж	21	2	3	1	2	1	2	2	1	2	4	3	23	Низька
37	Ч	18	4	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	28	Помірна
38	Ч	23	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	37	Помірна

39	Ж	21	4	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	34	Помірна
40	Ч	18	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	37	Помірна
41	Ж	19	5	2	5	3	4	4	3	3	4	2	4	39	Помірна
42	Ж	19	1	4	1	1	1	1	3	1	2	1	3	19	Низька
43	Ж	20	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	50	Висока
44	Ж	18	3	3	4	3	3	3	2	2	4	2	2	31	Помірна
45	Ж	22	5	2	5	5	5	5	4	3	3	4	5	46	Висока
46	Ж	23	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	Помірна
47	Ч	18	3	4	1	2	3	2	3	3	4	4	3	32	Помірна
48	Ч	19	3	3	4	5	3	4	3	4	3	3	2	37	Помірна
49	Ж	21	4	5	4	2	2	3	2	3	3	4	2	34	Помірна
50	Ж	21	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	29	Помірна
51	Ч	19	4	4	3	5	4	5	3	3	5	5	5	46	Висока
52	Ж	21	2	5	5	5	3	2	4	4	4	4	4	42	Висока
53	Ж	21	2	5	5	3	3	4	3	4	4	5	3	41	Висока
54	Ж	23	3	3	3	4	3	5	3	2	4	5	4	39	Помірна
55	Ч	22	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	30	Помірна
56	Ч	21	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	2	45	Висока
57	Ж	20	2	3	4	3	4	3	5	2	3	5	3	37	Помірна
58	Ж	18	4	2	3	5	3	3	3	3	2	2	2	32	Помірна
59	Ж	22	3	5	5	5	3	3	5	4	5	5	2	45	Висока
60	Ж	20	2	2	3	4	5	5	4	4	4	5	3	41	Висока