МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Хоменко Вероніка Валеріївна
Науковий керівник: Скрипаченко Т.В.,
к. психол. н., доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Хоменко Вероніці Валеріївні

Тема роботи Вплив соціальних мереж на формування самооцінки у підлітків
керівник роботи Скрипаченко Т.В., к. психол. н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: охарактеризувати зміст поняття самооцінка у психологічній науці; висвітлити вікові особливості та чинники формування самооцінки у підлітків; дослідити соціальні мережі як чинник соціалізації та самооцінка підлітків; провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 рисунки, 6 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ В.В. Хоменко

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 79 сторінок, 6 таблиць, 3 рисунка, 51 джерело, 6 додатків.

Об’єкт дослідження – процес формування самооцінки у підлітків.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків

Мета роботи – з’ясувати особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки у підлітків та визначити шляхи мінімізації їхнього негативного впливу.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що активне використання соціальних мереж (понад 3 години на день, постійне оновлення контенту, активна взаємодія – коментування, лайки, створення публікацій) впливає на самооцінку через механізми порівняння, отримання схвалення або критики у віртуальному середовищі, що може позначитися на соціальній адаптації та емоційному стані.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає в комплексному аналізі впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків в умовах цифровізації та соціальної тривожності, спричиненої воєнним станом.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, САМООЦІНКА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОГІГІЄНА.

SUMMARY

Khomenko V. V. The influence of social networks on the formation of self-esteem in adolescents.

Bachelor's Qualification Thesis: 79 pages, 6 tables, 3 figures, 51 sources, 6 appendices.

Object of the study – the process of self-esteem formation in adolescents.

Subject of the study – the influence of social media on adolescents' self-esteem.

Purpose of the study – to examine the specific effects of social media on the formation of self-esteem in adolescents and to identify ways to minimize its negative impact.

Research hypothesis: it is assumed that active use of social media (more than 3 hours per day, constant content updates, active engagement – commenting, liking, posting) affects self-esteem through mechanisms of comparison, seeking approval or receiving criticism in a virtual environment, which may influence social adaptation and emotional well-being.

Research methods: Theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data. Empirical: observation, testing.

Scientific novelty lies in the comprehensive analysis of the influence of social media on the development of adolescents' self-esteem in the context of digitalization and social anxiety caused by the state of war.

Field of application: educational institutions, out-of-school educational centers for children, general secondary schools.

Keywords: social media, self-esteem, adolescence, psycho-emotional state, psychohygiene.

ЗМІСТ

ВСТУП……. 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……... 11
1.1 Сутність поняття самооцінки у психологічній науці……. 11
1.2. Вікові особливості формування самооцінки у підлітків……... 19
1.3. Чинники, що впливають на розвиток самооцінки в підлітковому віці... 27
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ……... 31
2.1. Соціальні мережі як різновид комунікативного простору……... 31
2.2. Позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку……. 34
2.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на образ «Я» у підлітковому віці…….. 39
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ…….. 43
3.1. Організація та методи проведення дослідження…… 43
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження самооцінки підлітків..…. 49
3.3. Рекомендації щодо корекції негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків……..…….. 62
ВИСНОВКИ……. 68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 74
ДОДАТКИ…… 80

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні підлітки зростають в умовах стрімких соціальних змін, викликаних як глобальними цифровими трансформаціями, так і локальними кризами – зокрема, війною в Україні. Втрата стабільного середовища, зміни у звичному способі життя, вимушене переміщення, роз'єднання з близькими людьми – усе це впливає на психологічний стан дітей та підлітків, поглиблює відчуття невизначеності й тривоги. У такій реальності соціальні мережі часто стають не просто каналом комунікації, а місцем пошуку підтримки, визнання, емоційного розвантаження. Проте водночас вони можуть чинити значний вплив на формування самооцінки – одного з базових компонентів особистісного розвитку.

У підлітковому віці, який є періодом активного становлення ідентичності, юнаки та дівчата особливо чутливі до зовнішньої оцінки, соціального порівняння та уявлень про ідеальне «Я». Саме в соціальних мережах підлітки найчастіше презентують себе, отримують зворотний зв’язок і формують своє уявлення про власну значущість. Часто це уявлення залежить від кількості «лайків», коментарів, схвальних реакцій, що може призводити як до підвищення впевненості в собі, так і до розчарування, тривожності або зниження самооцінки.

Візуальні платформи, що акцентують увагу на зовнішності, успіху та соціальному схваленні, створюють спотворене уявлення про норми та стандарти, до яких слід прагнути. У результаті – зростає кількість випадків емоційного вигорання, невдоволення собою, залежності від віртуального схвалення. Проблема поглиблюється, коли підлітки не мають достатньо сформованої критичності мислення, не здатні оцінити реальність поданої в соціальних мережах інформації, і часто ототожнюють себе з ідеалізованими образами.

Проблема впливу соціальних мереж на психологічний стан і самооцінку особистості активно досліджується як у теоретичному, так і в прикладному

аспектах. Значний внесок у вивчення цієї теми зробили такі науковці, як Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та інші.

Ю. Асєєва акцентує увагу на проблему кіберкомунікативної залежності молоді від соціальних мереж, зокрема Instagram, наголошуючи на необхідності розробки механізмів для запобігання інтернет- і кіберзалежностям. Л. Березовська досліджує вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя. Вона встановила, що надмірне перебування в мережі пов'язане зі зниженням рівня задоволеності життям, самооцінки та комунікативних здібностей. Є. Гіденко розглядає проблему кібербулінгу, аналізує його природу, форми прояву, наслідки та пропонує шляхи протидії цьому явищу, зокрема через закордонний досвід. І. Гоян і Т. Данилова досліджують складний взаємозв'язок між використанням соцмереж і психологічним функціонуванням. На їхню думку, вплив залежить від мотивації, стилю комунікації, емоційного стану та особистісних чинників. Ю. Якущенко та К. Глущенко вивчали особливості онлайн-комунікації студентів. Результати свідчать, що соціальні мережі є основним засобом спілкування через їхню зручність і доступність, витісняючи традиційні форми взаємодії.

Об'єкт дослідження – процес формування самооцінки у підлітків.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Мета дослідження – з'ясувати особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки у підлітків та визначити шляхи мінімізації їхнього негативного впливу.

Мета дослідження зумовила наступних завдань:

1. Охарактеризувати зміст поняття самооцінка у психологічній науці;
2. Висвітлити вікові особливості та чинники формування самооцінки у підлітків;
3. Дослідити соціальні мережі як чинник соціалізації та самооцінка підлітків;
4. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що активне використання соціальних мереж (понад 3 години на день, постійне оновлення контенту, активна взаємодія – коментування, лайки, створення публікацій) впливає на самооцінку через механізми порівняння, отримання схвалення або критики у віртуальному середовищі, що може позначитися на соціальній адаптації та емоційному стані.

Під час виконання дипломної роботи було використано ряд методів дослідження: теоретичні методи: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення даних, що дозволили вивчити основні поняття, підходи та чинники формування самооцінки, а також особливості впливу соціальних мереж. Використано також емпіричні методи дослідження: зокрема психодіагностичні методики: 1. Авторська анкета «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків»; 2. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій); 3. Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда; 4. Методика визначення самооцінки; кількісні та якісні методи аналізу результатів дали змогу інтерпретувати отримані дані, виявити закономірності та зробити відповідні висновки.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: полягає в комплексному аналізі впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків в умовах цифровізації та соціальної тривожності, спричиненої воєнним станом. Уперше розглянуто соціальні мережі як чинник самопізнання, самопрезентації та оцінювання власної цінності підлітків. Уточнено механізми впливу контенту, порівнянь із іншими, залежності від схвалення у вигляді «вподобань» і коментарів. Результати доповнюють уявлення про роль соціальних мереж у соціалізації та психологічному благополуччі підлітків, а також дають підґрунтя для практичних рекомендацій.

Практичне значення результатів: отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками та батьками для діагностики рівня самооцінки підлітків та виявлення залежності від соціальних мереж. На основі проведеного аналізу розроблено рекомендації щодо профілактики й корекції негативного впливу цифрового середовища на

становлення особистісної ідентичності. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у програми психологічної підтримки учнів у навчальних закладах, тренінги з медіаграмотності та профілактики інтернет-залежності.

Надійність і достовірність результатів дослідження: забезпечено використанням валідних психодіагностичних методик, репрезентативністю вибірки та відповідністю етапів дослідження сучасним науково-методичним вимогам. Узагальнення емпіричних даних здійснювалося з дотриманням принципів наукової об'єктивності, а отримані результати підтверджені статистичним аналізом та узгоджуються з теоретичними положеннями сучасної психології.

Апробація результатів дослідження: апробація наукової роботи реалізована через розробку практичних рекомендацій, спрямованих на корекцію негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на результатах проведеного дослідження та мають на меті допомогти педагогам, батькам і психологам формувати у підлітків здорову самооцінку, критичне ставлення до інформації в мережі та вміння зберігати психологічну стійкість у цифровому середовищі.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел в кількості 51 найменування та додатків 6. Загальний обсяг роботи складає79 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність поняття самооцінки у психологічній науці

У сучасному світі, який характеризується швидкоплинними змінами, складними соціальними процесами та постійною взаємодією з інформаційним середовищем, особливої значущості набувають особисті досягнення у сфері самореалізації, пошуку внутрішньої рівноваги та осмислення власної цінності. В умовах психологічної нестабільності, викликаної як позитивними, так і негативними подіями глобального масштабу, зростає потреба в зміцненні психологічної стійкості особистості. У цьому контексті самооцінка розглядається як важливий чинник, що забезпечує психологічне благополуччя та адаптацію до сучасних викликів.

Самооцінка – це не статична характеристика, а динамічне психічне утворення, що змінюється впродовж життя людини під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона відображає особисте, суб'єктивне ставлення до власної цінності, рівня самоповаги та прийняття себе. Як складна психологічна структура, самооцінка включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, які разом формують уявлення людини про власну спроможність і значущість [5, 146].

Згідно з поглядами сучасних науковців, зокрема Н. Адлера і Д. Стюарта, процес формування самооцінки є складним і тривалим, оскільки ґрунтується на глибоко вкоріненому сприйнятті себе, яке не завжди піддається швидким змінам. Вони підкреслюють, що самооцінка виконує роль індикатора того, наскільки індивід здатен приймати, поважати і любити себе [46].

Ще у 1965 році американський соціолог М. Розенберг , автор відомої шкали вимірювання самооцінки, визначав її як ставлення людини до самої себе, яке може мати як позитивне, так і негативне забарвлення. За його

дослідженнями, рівень самооцінки суттєво впливає на впевненість у власних силах, здатність до прийняття рішень, а також на глибину міжособистісних стосунків [50].

У науковій літературі самооцінка розглядається як багатогранний компонент особистості, що відображає не лише внутрішнє ставлення людини до себе, а й виступає ключовим індикатором її психоемоційного стану та загального психологічного добробуту. Вона є важливою умовою повноцінного функціонування особистості в соціумі та чинником, що безпосередньо впливає на рівень життєвої задоволеності. Результати численних психологічних досліджень підтверджують, що високий рівень самоповаги сприяє більш глибокому усвідомленню особистісного потенціалу, формуванню позитивного «Я-образу» та підвищенню мотивації до самореалізації, подолання труднощів і прийняття нових викликів.

Самооцінка є одним із базових феноменів у системі психологічного знання, що викликає стійкий інтерес серед дослідників протягом тривалого часу. Попри багаторічну історію наукового осмислення, ця тема не втрачає своєї актуальності, оскільки постійно збагачується новими підходами та дослідницькими перспективами. Одним із перших мислителів, який системно підійшов до вивчення цього явища, був видатний американський філософ і психолог В. Джеймс. У своїй праці «Принципи психології» (The Principles of Psychology, 1890) він заклав фундамент для подальших досліджень самосвідомості та внутрішньої оцінки особистості. Джеймс запропонував розглядати самооцінку крізь призму самоспостереження, усвідомлення особистого «Я» та процесу самоідентифікації, що стало важливим внеском у формування класичних і сучасних теорій особистості [47].

Значного поштовху для подальшого розвитку наукових уявлень про самооцінку надали дослідження провідних психологів XX століття, зокрема Н. Брандена, К. Роджерса та М. Розенберга. Їхні наукові підходи стали основою для формування нових теоретичних моделей, які дозволили глибше осмислити механізми формування та функціонування самооцінки як складного психологічного явища [50; 51].

Так, Н.Бранден запропонував оригінальну концепцію, в якій самооцінка розглядається як життєво необхідна потреба особистості, що пов'язана з відчуттям власної значущості та впевненості у здатності діяти ефективно. Він акцентував увагу на важливості відповідальності, цілісності та свідомого вибору як чинників, що сприяють розвитку здорової самооцінки [47].

К. Роджерс, у межах гуманістичного підходу, розглядав самооцінку як невід'ємну складову самоконцепції особистості. Центральне місце у його теорії займає ідея самореалізації – прагнення людини реалізувати свій потенціал і досягти внутрішньої гармонії. Роджерс наголошував на важливості безумовного прийняття та емпатійного розуміння з боку оточення для формування позитивної самооцінки [46].

Один із провідних фахівців у галузі психології – Р.Бернс – присвятив значну увагу вивченню механізмів формування та прояву самооцінки, розглядаючи її як процес особистісного осмислення та оцінювання власної значущості. На його думку, самооцінка відображає внутрішні установки особистості та виконує важливу функцію у становленні «Я-концепції», виступаючи як засіб і водночас фундамент для її побудови. У свою чергу, К. Леонович у наукових працях описує самооцінку як процес надання собі певних характеристик, як загального характеру, так і таких, що стосуються окремих сторін особистості. Дослідник наголошує на багатовимірності та складності цього явища, підкреслюючи, що самооцінка є інтегральним елементом особистісного розвитку [49].

У межах соціального контексту самооцінка виступає важливим елементом структури особистості, що охоплює як позитивне, так і негативне самосприйняття. Вона складається з індивідуальних переконань, вражень і емоційних реакцій, які виникають у процесі самоусвідомлення. Згідно з рядом наукових підходів, самооцінка часто формується у процесі порівняння – або із соціальним оточенням, або з внутрішніми стандартами, які нерідко зумовлені домінуючими суспільними нормами. В такому порівняльному підході людина оцінює власні риси, дії та досягнення, співвідносячи їх із поведінкою інших або очікуваннями, нав'язаними зовнішнім середовищем [32, 138].

На основі розглянутих наукових поглядів можна зробити висновок, що процес формування самооцінки є складним і включає обробку інформації, отриманої з різних джерел. Це стосується як соціальної оцінки – думок, реакцій і визнання з боку інших, – так і власних суджень, які виникають на основі рефлексії щодо власної поведінки та результатів діяльності. Згідно з теорією соціальної ідентичності, соціальна взаємодія є ключовим чинником у становленні особистості, а отже, й у формуванні її самооцінки, яка суттєво впливає на відчуття психологічного комфорту та життєвого задоволення.

Формування самооцінки значною мірою залежить від здатності індивіда досягати особистісно значущих цілей. Успіх у їх реалізації може слугувати джерелом мотивації та підвищення впевненості в собі, тоді як нездійснені наміри нерідко спричиняють фрустрацію та зниження самооцінки. Для збереження психологічного благополуччя важливо, щоб різниця між актуальним «я» і бажаним образом себе була конструктивною – надихала на розвиток, а не провокувала почуття незадоволеності або внутрішнього конфлікту. У повсякденному житті можна помітити, що завищені очікування часто стають джерелом хронічного незадоволення, тоді як занадто прості або невимогливі цілі можуть спричинити апатію, втрату інтересу до особистісного зростання та самореалізації [41, 131].

У наукових працях зосереджується увага й на регулятивній функції самооцінки, яка забезпечує внутрішню організацію поведінки індивіда, впливаючи на його вибір, цілеспрямованість і адаптацію до соціального середовища. Зокрема, М. Пирлик наголошує на існуванні різних типів самооцінки, які не є сталими: вони можуть змінюватися, трансформуватися та взаємодіяти залежно від конкретних життєвих обставин [31]. Така динамічність самооцінки ще раз підкреслює її глибоку психологічну сутність та залежність від індивідуального досвіду.

Самооцінка виникає на основі особистісних утворень, які індивід сприймає як частину своєї системи цінностей. І. Ковалишин вказує, що рівень самооцінки визначає напрямок і рівень активності людини у її діяльності, а також впливає на характер взаємодії з соціальним середовищем і ставлення до

самої себе [20, 114]. У свою чергу, О. Рябчикова розглядає самооцінку як складну психічну систему, яка функціонує на різних рівнях психіки й є невід'ємною частиною внутрішнього життя людини. Вона підкреслює тісний взаємозв'язок самооцінки з основними психічними процесами – сприйняттям, увагою, мисленням, пам'яттю, уявою тощо, що свідчить про її інтегрованість у загальну структуру психічної діяльності [35, 276].

С. Куперсміт, своєю чергою, розглядає самооцінку не лише як об'єкт тривалого наукового вивчення, але і як показник життєстійкості особистості. Він визначає її як процес формування людиною уявлення про себе, яке потім слугує критерієм для самооцінних суджень. Цей процес, за Куперсмітом, є внутрішнім діалогом, у якому відображається сприйняття себе та власне ставлення до своєї особистості [22, 14].

Д. Кемпбелл розглядає самооцінку як процес становлення самосвідомості, в якому людина сприймає себе як об'єкт для оцінювання. Він вважає, що висока самооцінка може бути сприятливим чинником у досягненні життєвих цілей [19, 45]. Натомість С. Хейлс застерігає, що надмірно висока самооцінка може викликати негативну реакцію з боку соціального оточення. Він описує самооцінку як компонент «Я-концепції», який відображає емоційне ставлення людини до самої себе на основі особистісних цінностей [41, 132].

Аналіз різних наукових підходів демонструє, що самооцінка є фундаментальним і універсальним елементом людського існування. Так, С. Хартер трактує її як загальний рівень очікувань особистості щодо самої себе [47, 132]. Е.Еріксон, у свою чергу, підкреслює роль самооцінки як провідної функції в процесі формування ідентичності. Він наголошує, що усвідомлення себе та розвиток самооцінки відбуваються через ефективне подолання життєвих завдань на різних етапах індивідуального розвитку [48, 281].

Самооцінка спрямована на усвідомлення власної цінності та ступеня задоволеності собою. У міжнародній психологічній науці її часто визначають як механізм, що допомагає досягти балансу між внутрішніми прагненнями особистості та зовнішніми обставинами, сприяючи гармонійному

співіснуванню людини з навколишнім світом. Водночас соціальне середовище нерідко розглядається як потенційно ворожий фактор. Дослідники зауважують, що головним обмеженням функціонування самооцінки є її адаптивна природа: хоча вона стимулює активність особистості, водночас здатна стримувати її, виконуючи регулятивну функцію [44, 115].

М. Міщенко виокремлює два основні компоненти самооцінки – раціональний та емоційний. Раціональна складова базується на знаннях, які людина отримує про себе завдяки власному досвіду, вивченню навколишнього світу та міжособистісним взаємодіям. Спочатку вона зосереджена на зовнішніх виявах поведінки, однак згодом поглиблюється, охоплюючи усвідомлення внутрішніх процесів, таких як емоції, мотивація та ціннісні орієнтири. Це сприяє формуванню більш цілісного розуміння себе та свого місця у суспільстві.

Емоційна складова, за М. Міщенком, характеризується поступовим переходом від хаотичних, ситуативних емоцій до більш сталих і впорядкованих емоційних реакцій. Особистість поступово навчається ідентифікувати свої почуття, усвідомлювати їхній вплив на поведінку та життя загалом, а також формує здатність до їх регуляції [25, 92].

М. Чекрижова пропонує модель самооцінки, що складається з трьох основних компонентів: когнітивного, самооцінного та поведінкового. Когнітивна складова включає знання, які людина має про себе, зокрема риси характеру, здібності, рівень навичок, соціальний статус та інші аспекти. Це уявлення формуються через спостереження, особистий досвід і взаємодію з оточенням. Самооцінна складова відображає емоційне ставлення до себе, включаючи відчуття власної гідності, самоповагу та задоволення від життя. Цей компонент визначає емоційний стан особистості та її здатність підтримувати внутрішню гармонію [41, 131].

Поведінковий аспект охоплює дії та вчинки, що ґрунтуються на уявленнях про себе та емоціях, які виникають у взаємодії з іншими людьми. Він включає стратегії адаптації, способи демонстрації своїх сильних і слабких сторін, а також методи спілкування з іншими відповідно до власної самооцінки. Загалом,

підхід до самооцінки розглядається як комплексний процес, що поєднує когнітивний аспект (знання про себе), самооцінний аспект (емоційне ставлення до себе) та поведінковий аспект (дії, що випливають із цих знань і почуттів) [34, 75].

О. Столярчук виокремлює три основні компоненти самооцінки: когнітивний, афективний та поведінковий (регулятивний).

Когнітивний компонент охоплює знання особистості про себе, а також оцінні судження, що базуються на цих знаннях. Це включає уявлення про риси характеру, здібності, навички, особисті цінності та переконання. Людина оцінює свої сильні й слабкі сторони, досягнення та невдачі, що сприяє формуванню її ідентичності.

Афективний компонент самооцінки включає емоційне ставлення до себе, поєднуючи мотиваційні (конативні) та емоційні (емотивні) аспекти, що впливають на самосприйняття та самоповагу. Конативний аспект визначає мотивацію та прагнення особистості досягати своїх цілей і ідеалів, що проявляється в бажанні самовдосконалюватися. Емотивний аспект відображає емоційні реакції на саму себе, які можуть бути як позитивними (гордість, задоволення), так і негативними (вина, сором).

Поведінковий або регулятивний аспект характеризує те, як особистість впливає на своє життя та оточення, виходячи з уявлень про себе та емоційних реакцій. Це включає прийняття рішень, вибір стратегій поведінки, а також контроль над своїми діями та реакціями на зовнішні події [36, 267].

Х. Хекхаузен розглядав «поточну» або «інтроспективну» самооцінку як тип самооцінки, який фіксує емоційні стани, зміни мотивації, орієнтаційні й регулятивні процеси, а також очікування та рівень успішності діяльності. Ключовим психологічним механізмом цього виду самооцінки є самоконтроль.

Ретроспективна самооцінка, за його визначенням, аналізує досягнутий рівень розвитку, результати діяльності, її наслідки та вчинки. Вона впливає на формування перспектив особистісного розвитку, дозволяючи людині оцінювати як позитивні, так і негативні аспекти своєї діяльності та поведінки. Цей тип самооцінки пов'язаний з процесом «причинної атрибуції», що визначає спосіб,

яким суб’єкт пояснює причини своїх успіхів або невдач у поведінці та діяльності [37, 33].

Українські вчені Ю. Козерук та Я. Євсейчик зазначають, що сучасна наука розрізняє два типи самооцінки: актуальну, яка відображає оцінку вже досягнутого, та потенційну, що визначає оцінку можливостей. Вони також наголошують, що самооцінка може варіюватися за рівнем, стійкістю, самостійністю та критичністю [14, 164].

Особи з низьким рівнем самооцінки часто відчувають себе непотрібними, безнадійними та надмірно самокритичними. У таких ситуаціях важливо звертатися до фахівців, таких як психологи або психотерапевти, адже низька самооцінка зазвичай супроводжується психологічними труднощами. Здорову, або адекватну, самооцінку часто вважають стабілізатором психологічного та соціального благополуччя особистості, оскільки вона сприяє гармонійному розвитку, особливо в дитячому віці [14, 161].

Люди з високою самооцінкою, як правило, твердо дотримуються своїх принципів і не залежать від думок інших. Якщо самооцінка є високою, але в межах розумного, це позитивно впливає на здатність приймати критику та зберігати емоційну стійкість. В таких випадках особистість оцінює свою цінність незалежно від зовнішніх оцінок.

Аналіз теоретичних джерел дозволив узагальнити поняття самооцінки в психології як процес оцінки людиною власної особистості, можливостей та цінностей. Виділено три основні аспекти самооцінки: когнітивний, афективний і поведінковий. Когнітивний аспект охоплює знання та розуміння людиною самої себе, афективний відображає емоційне ставлення до своєї особистості, а поведінковий проявляється в діях та вчинках, які ґрунтуються на цих уявленнях і почуттях [12, 104].

Отже, самооцінка є важливим психологічним феноменом, що впливає на внутрішнє сприйняття особистості, її здатність до самореалізації та адаптації до соціального середовища. Це динамічне утворення, яке розвивається протягом життя під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. На основі численних досліджень можна зробити висновок, що рівень самооцінки

безпосередньо впливає на психоемоційний стан індивіда, його мотивацію та життєву задоволеність. Висока самооцінка є основою для здорового самопочуття, а також для конструктивної взаємодії з оточенням. Водночас надмірно завищена чи знижена самооцінка може призвести до психологічних труднощів. Таким чином, розуміння сутності самооцінки та її впливу на особистість є ключовим для дослідження психічного благополуччя та розвитку людини.

1.2. Вікові особливості формування самооцінки у підлітків

Підлітковий період є етапом інтенсивного формування самооцінки, швидкого розвитку самосвідомості та здатності орієнтувати увагу на внутрішні психічні процеси, зокрема на особистий світ почуттів і потребу в самопізнанні. Перехід від молодшого шкільного віку до підліткового часто супроводжується кризою, що виражається у різких змінах самооцінки. У цей час підлітки можуть відчувати незадоволення собою та починають оцінювати себе не лише з огляду на вимоги дорослих, а й на основі власних критеріїв [10, 121].

Підлітковий період визначається як час, коли суперечності розвитку досягають особливої гостроти. Це пов’язано з явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, супроводжуючись суттєвими змінами в усіх аспектах розвитку особистості [2, 455].

За словами С. Кузікової, в підлітковому віці значно зростає інтерес до внутрішнього світу як оточуючих, так і самого себе. Самопізнання, самоспостереження та саморегуляція поведінки й діяльності стають важливими потребами підлітка. Проте механізми самопізнання ще далекі від досконалості, що призводить до нестабільної самооцінки підлітків, яка часто має суперечливі й випадкові риси та значною мірою залежить від зовнішніх оцінок. Буває, що підлітки переоцінюють або занижують свої можливості, а рівень їхніх домагань не завжди відповідає фактичним здібностям і досягненням.

У старшому підлітковому віці ставлення до власних вчинків стає більш усвідомленим. Підлітки починають схилятися до самоаналізу, хоча іноді їм ще

складно справлятися з ним. Їх починає цікавити не тільки зовнішнє життя дорослих, а й їхній внутрішній світ, духовні якості. Поступово у підлітків формуються специфічні риси самосвідомості, які проявляються в їхній самооцінці, в оцінці ефективності власної діяльності та у взаємодії з дорослими і однолітками. Рефлексія є механізмом розвитку самосвідомості й самооцінки, і оцінка підлітків стає не менш важливою за оцінки дорослих, перетворюючись на суттєвий мотив поведінки [19, 45].

У період дорослішання особистість характеризується кількома специфічними рисами:

– з’являється нова мотивація – глобальний інтерес до власної особистості, коли увага спрямовується на зовнішність, поведінку, думки, мову, інтелект, здібності, риси характеру і переживання;

– виникає гостра потреба розібратися у власному внутрішньому світі, що свідчить про появу особистісної рефлексії як здатності до самоаналізу своїх якостей;

– з’являється потреба занурюватися в свої переживання, сприймати і осмислювати новий світ емоцій, станів і почуттів, що є частиною особистості;

– виникає особистісна саморегуляція – здатність контролювати свою поведінку у важливих ситуаціях, перетворюючи зовнішній контроль на самоконтроль;

– амбівалентне ставлення до власної особистості та оточуючих: з усвідомленням своєї унікальності і відмінності від інших виникає почуття розпливчастості та невизначеності своєї індивідуальності;

– усвідомлення взаємозв’язку між внутрішнім планом (мотивами) і зовнішніми проявами (поведінкою), коли виникає розбіжність між тим, що думаю, і тим, що роблю;

– порівняння своєї особистості з особистістю ровесників, бажання ідентифікувати себе з іншими, коли власний образ може бути точнішим або тоншим, ніж образ ровесника, і навпаки;

– посилюється прагнення до афіліації, водночас з'являється бажання самотності;

– зростає інтерес до моральних якостей власної особистості, що стимулюється потребою відірватися від об'єктивної моралі та створити свою суб'єктивну мораль;

– пошук особистісних мотивів вчинків, що визначають внутрішню сутність особистості [19, 46].

Як відомо, основною характеристикою підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Цей період можна поділити на два етапи: підлітковий вік та юність (ранню й пізню). Хронологічні межі цих етапів визначаються по-різному, оскільки процес акселерації змінив традиційні межі. Тому в психологічній, педагогічній, медичній, соціологічній та юридичній літературі зустрічаються різні варіанти меж підліткового віку: 10-14 років, 14-18 років, 12-20 років і так далі. Однак слід зауважити, що основним критерієм для визначення періодів життя є не календарний вік, а анатомо-фізіологічні зміни в організмі [2, 457].

Орієнтуючись на терміни соматичного, психологічного та соціального дозрівання, експерти Всесвітньої організації здоров’я (World Health Organization, WHO) погодилися визначати підлітками осіб віком від 10 до 20 років [6]. Оскільки межа між підлітковим та юнацьким віком умовна і в різних схемах періодизації припадає на різний вік [6], а також враховуючи індивідуальні особливості розвитку кожної людини, можна стверджувати, що вікові рамки підліткового періоду є скоріше формальними.

Більше століття триває дискусія про фактори, що визначають психічний та особистісний розвиток підлітка: біологічні та соціальні. Біологічний фактор пов’язаний з внутрішніми гормональними та фізіологічними змінами, які впливають на фізичний розвиток і емоційно-почуттєву сферу. Це – «вихор» нових почуттів, бажань, мотивів, що супроводжується нестійкістю (що часто буває несподіваним для самого підлітка) та спонтанністю переживань і вчинків. Активізація гормонів росту та статевих гормонів стимулює інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Зміни в роботі нервової системи (зокрема, у взаємодії кори та підкоркових структур і підвищення активності останніх) призводять до підвищеної збудливості, емоційної лабільності і слабкості

гальмівних процесів. Через ослаблення контрольних функцій фронтальних відділів кори мозку страждає вся система регуляції психічної діяльності та поведінки, що впливає також на когнітивні процеси, зокрема на сприймання та увагу.

Статеве дозрівання стимулює психосексуальний розвиток, засвоєння соціально схвалених норм та правил сексуальної поведінки, а також вибір статевої ролі (сексуальної орієнтації). Інтенсивні гормональні зміни спричиняють нові сексуальні переживання і змушують підлітка по-новому осмислювати свою статеву приналежність та сексуальну ідентичність у різних аспектах – соматичному, психологічному та поведінковому [4, 157].

Підлітковий вік є найбільш суперечливим періодом у наукових дослідженнях психологів через його кризовий, перехідний характер. Саме в цей час індивід переходить на новий етап розвитку, змінюючи статус «дитини» на статус «дорослого» і тимчасово перебуває у ролі маргінальної особистості, яка належить одночасно до двох культур. Весь підлітковий вік є кризовим періодом дорослішання.

Підлітковий (пубертатний) вік загалом є періодом стабільності, проте в ньому виділяються кризи, що зазвичай відбуваються в 13 років (за О. Рябчиковою), 11 та 15 років (за М. Мід). Підлітковий вік не є однозначно кризовим. Це перехідний період, і його складність визначається, передусім, зовнішніми конфліктами між підлітками та оточуючими, а також недосконалістю взаємодії дорослих з підлітками [7, 205]. Дослідження, проведені американським етнографом М. Мід, переконливо спростовують ідею біологічного походження підліткової кризи, стверджуючи, що вона зумовлена не лише дозріванням організму, а й особливостями соціалізації. Однак індивідуальні варіанти її перебігу частково залежать від вроджених характеристик нервової системи [8, 27].

Психолог М. Кле формулює основні завдання розвитку підлітків, орієнтуючись на чотири ключові сфери: фізичний розвиток, мислення, соціальне життя і самосвідомість.

Вікова криза підліткового періоду проявляється через певні поведінкові тенденції, які відображають суперечливі процеси особистісного становлення:

– Реакція емансипації: прагнення звільнитися від контролю дорослих, відмова від прийняття суспільних цінностей (критика без конкретних пропозицій, конфлікти між молодшим і старшим поколіннями);

– Реакція групування: бажання знайти своє місце в колективі, отримати задоволення від взаємин із однолітками, створення референтних груп для підвищення особистої значущості і можливості самоствердження;

– Хобі-реакції: захоплення певними заняттями, що можуть призводити до нехтування шкільними та домашніми обов'язками [19, 45].

Ми вважаємо, що можна виділити кілька основних сфер прояву кризових процесів у розвитку підлітків (Табл. 1.1) [Складено автором].

Повноцінне проходження підліткового етапу розвитку дозволяє перейти до дорослого віку, зберігаючи і зміцнюючи особистісний та творчий потенціал, не втрачаючись у соціумі. Як зазначала О. Рябчикова – необхідність критичних періодів розвитку обумовлена самою логікою процесу, і їх суть не обмежується лише негативними проявами. Поряд з негативними симптомами в цей період відбувається важлива позитивна робота. [28, 138].

Таблиця 1.1

Окремі сфери прояву та основний зміст кризового розвитку підлітків

Сфери прояву кризового розвитку	**Основний зміст і можливі наслідки**
Психологічна криза	Конкуренція між підлітками може призвести до того, що перевага в певній сфері відносин викликає відчуття тривоги і непевності, що зрештою веде до змін у психологічних настановах.
Інтелектуальна криза	Несумісність інтелектуальних можливостей підлітка та вимог, що висуваються навчальними закладами, може викликати почуття інтелектуальної неповноцінності.
Криза, пов’язана з фізичними даними	Комплекс неповноцінності, що виникає через невідповідність фізичних характеристик підлітка його вимогам до зовнішності, може призвести до сором'язливості, страждань і бажання усамітнення.
Сексуальна криза	Сильні біологічні спонукання, соціальні табу, що обмежують сексуальність, а також нерозділене перше кохання можуть змінити ціннісні орієнтири підлітка.
Сімейна криза	Непорозуміння між підлітками і батьками, кожна проблема, яка порушує звичний хід сімейного життя, важко переживається підлітком. Вони часто звинувачують батьків у своїх труднощах, що може призвести до відчуття відчуження між близькими людьми.

Продовження таблиці 1.1

Криза цінностей	Зміна ціннісної системи може призвести до виникнення ціннісного вакууму, в якому підлітки переживають конфлікти між встановленими цінностями дорослих і власними, що ще лише формуються.

Самооцінка – це особистісне судження індивіда про свою власну цінність [25, 123], яке формулюється в процесі пізнання себе. Деякі автори вважають, що самооцінка відображає ставлення людини до себе в різних ситуаціях і видах діяльності. Вона може змінюватися після успіху або невдачі, залежно від конкретної ситуації [28, 138]. За змістом, самооцінка поділяється на завищену, занижену та адекватну. Адекватна самооцінка сприяє розвитку особистості, тоді як завищена чи занижена можуть ускладнювати цей процес [29, 198].

Самооцінка старших підлітків є різноманітною, всебічною та загальною за змістом. Вони оцінюють не тільки окремі риси характеру, а й свою особистість у цілому. Підлітковий вік є чутливим періодом для розвитку самосвідомості, коли підлітки виявляють інтерес до своїх якостей, прагнуть порівняти себе з іншими, а також розібратися у власних почуттях та переживаннях. Старші підлітки часто зосереджуються на внутрішньому світі інших людей, починають займатися самоаналізом і проявляють здатність до самовиховання [27, 127].

Аналіз динаміки переживань підлітків вказує на те, що для старших підлітків негативні переживання часто пов'язані з пізнанням себе, і з часом кількість таких переживань, пов'язаних з негативними рисами та якостями, зростає [30, 100].

Самооцінка може бути як адекватною, так і неадекватною. В разі адекватної самооцінки індивід коректно оцінює свої можливості та досягнення, критично ставиться до себе, прагне реально оцінювати свої успіхи і невдачі, а також ставить перед собою досяжні цілі, які можна здійснити. Він аналізує свої досягнення не лише за власними мірками, а й враховує, як їх оцінять інші: колеги, близькі чи знайомі. Таким чином, адекватна самооцінка є результатом постійного процесу самопізнання, який дозволяє уникати як надмірної

переоцінки, так і надмірної самокритики щодо своїх дій, поведінки та переживань.

Оскільки самооцінка формується під впливом оцінок оточуючих і, ставши стійкою, важко змінюється, її можна змінити лише через зміну ставлення інших людей (однолітків, колег, викладачів, рідних). Тому формування оптимальної самооцінки в значній мірі залежить від справедливості оцінок цих людей. Особливо важливо допомогти людині підняти неадекватно занижену самооцінку, сприяючи розвитку впевненості у своїх силах і цінності [25, 123].

На зміну самооцінки значно впливають прагнення підлітків краще розібратися в собі та складність їхніх взаємин з іншими людьми [33, 111].

Теперішня ситуація для українських підлітків є досить складною через нестабільну безпекову, соціальну та економічну ситуацію в країні, і це стосується не тільки тих, хто знаходиться в Україні, а й тих, хто за її межами. Кожен з них стикається з власними труднощами та перешкодами на шляху розвитку особистості та формування адекватної самооцінки.

Оскільки самооцінка формується під впливом оцінок інших людей і, ставши стабільною, важко піддається змінам, її можна коригувати через зміну ставлення оточуючих (однолітків, колег, викладачів, рідних). Тому процес формування оптимальної самооцінки в значній мірі залежить від справедливості оцінок, які дають ці люди. Особливо важливо підтримати людину в разі заниженої самооцінки, допомогти їй повірити у свої сили, можливості та цінність [17; 20].

Зміни в самооцінці підлітків залежать від їхнього прагнення краще зрозуміти себе та від ускладнення взаємин з іншими людьми [18, 76].

Для українських підлітків ситуація є досить складною через нестабільну безпекову, соціальну та економічну ситуацію в країні, і це стосується не тільки тих, хто живе на території України, а й тих, хто знаходиться за її межами. Кожен з них стикається з індивідуальними труднощами в процесі розвитку особистості та формування адекватної самооцінки.

Багато теоретичних і емпіричних досліджень, що проводяться в рамках нової соціальної історії, показали, що уявлення про психологічний розвиток,

засноване на незмінних законах поза історичних, матеріальних і культурних умовах, є ілюзорним. Етнографи, такі як Ф.Арьєс, К.Леві-Стросс, Б.Маліновський, М.Мід, Д.Лаплан і Дж.Рохейм, довели, що перехід від дитинства до зрілості є відносно новою проблемою для сучасної цивілізації [23].

З огляду на вищевикладене та історичні події, що наразі відбуваються в Україні, не можна ігнорувати їхній вплив на процес формування особистості, зокрема на розвиток самооцінки підлітків. Це особливо стосується тих, хто перебуває в Україні, навчається дистанційно та позбавлений повноцінного спілкування з однолітками в реальному житті. Водночас підлітки мають змогу взаємодіяти зі своїми ровесниками через соціальні мережі.

Інтернет, як унікальне явище сучасності, глибоко інтегрувався в повсякденне життя та став потужним чинником, що впливає на формування особистості молоді. У сучасному соціальному середовищі вибудовується нова система цінностей, яка охоплює потреби, цілі та мотиви людини. Це, своєю чергою, породжує нові виклики для розвитку й саморозвитку особистості.

Умови сучасного інформаційного суспільства сприяють формуванню нової пізнавальної системи цінностей, розвитку інформаційної культури, що є необхідним для адаптації, самореалізації та подальшого зростання людини в трансформованому соціокультурному середовищі [16, 81].

Соціальні трансформації, пов’язані з розширенням мережевих та інформаційно-комунікаційних технологій, сприяють утвердженню мережевого суспільства. Таке середовище дає змогу оперативно встановлювати численні прямі контакти, що значно полегшує пошук і налагодження необхідних зв’язків [15, 309].

Отже, підлітковий вік є періодом інтенсивного формування самооцінки, який супроводжується глибокими психологічними змінами, активним самопізнанням та зростанням інтересу до власного внутрішнього світу. У цей час самооцінка є нестабільною, суперечливою, значною мірою залежною від зовнішніх впливів, однак поступово набуває особистісного змісту. Розвиток самосвідомості, рефлексії, а також зростаюча здатність до саморегуляції

поведінки є ключовими чинниками становлення самооцінки підлітка. Біологічні, соціальні та психологічні фактори тісно взаємодіють, визначаючи індивідуальну динаміку цього процесу.

1.3. Чинники, що впливають на розвиток самооцінки в підлітковому віці

Джерелом розвитку особистості, починаючи з раннього дитинства, виступає сприйняття дитиною реакцій значущих для неї людей на її особистісні якості. Дитина усвідомлює себе опосередковано – через ставлення оточення. Формування ставлень дитини є відображенням її особистісного розвитку, зокрема: емоційне ставлення до себе й до інших виступає важливим показником виникнення самооцінки. Етапи формування ставлення до себе починаються з усвідомлення себе як об'єкта сприймання з боку інших, надалі – як суб'єкта взаємин, і включають появу уявлень про власну особистість.

Ставлення до себе та до оточуючих формується насамперед у процесі спілкування, де частіше й природніше, ніж у спеціально організованій діяльності, виникають умови для особистісного вибору. Самооцінки є важливою складовою структури особистості, яка залежить від загального ставлення до життя та від адекватного сприйняття себе. Воно є необхідною умовою гармонійного функціонування людини як активного учасника суспільних взаємин.

Найчастіше поняття самооцінки вживається як таке, що комплексно охоплює систему ставлень індивіда до самого себе. Категорія «ставлення» є ключовою у процесі формування особистості, оскільки через неї відбувається прийняття або відкидання власного «Я». Саме завдяки цьому стає можливим усвідомлення змісту зв'язку особистості зі світом, а також напрям цього зв'язку – конструктивний чи деструктивний для індивіда [22, 13].

Зміни у самосвідомості становлять ключові новоутворення у психіці підлітка, який починає усвідомлювати себе як окрему особистість – члена суспільства та учасника міжособистісних стосунків. Глибинні трансформації в

особистісній структурі підлітка зумовлюють його підвищену чутливість до засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, характерних для світу дорослих. У цей період відбувається переорієнтація від дитячих уявлень до норм дорослого життя, що сприяє формуванню особистісних новоутворень, які є визначальними для становлення позиції дорослого в поведінці дитини [27].

Розвиток самосвідомості в підлітковому віці відбувається у таких основних напрямах:

1. усвідомлення самототожності (розмежування «Я» і «не-Я» та відчуття послідовності власного «Я» у часі);
2. становлення «Я» як суб'єкта діяльності;
3. усвідомлення індивідуальних психічних рис (власної унікальності та неповторності);
4. засвоєння системи соціально-морального самооцінка.

Отже, формування ставлення до себе є особливо актуальним саме у підлітковому віці. На процес становлення самооцінка впливають як зовнішні чинники (соціальне середовище: батьки, вчителі, колектив, однолітки), так і внутрішні (сприйняття власного тіла, емоційні переживання, особисті досягнення в навчанні та інтелектуальному розвитку).

У підлітковому віці посилюється увага до власного тіла та фізичних змін, що відбуваються з ним. Будь-які зовнішні особливості, які підліток сприймає як недоліки (наприклад, низький зріст, повнота чи дитячі риси обличчя), викликають емоційне напруження та дискомфорт. Молоді люди прагнуть виглядати дорослими насамперед зовні.

Результати численних досліджень підліткового віку засвідчують помітне зменшення впливу батьків на розвиток самооцінка та зростання ролі однолітків як референтної групи.

Характерним новоутворенням цього періоду є здатність підлітка до рефлексії щодо думки батьків, що дозволяє йому сформувати власне ставлення до їхніх оцінок. Погляд батьків починає розглядатися як одна з можливих, а не єдина істина щодо власної особистості [29, 198].

Попри це, саме сімейна підтримка, безумовне прийняття підлітка та його інтересів з боку батьків залишаються ключовими чинниками, що позитивно впливають на розвиток ставлення до себе та рівень загального самооцінка. Академічні досягнення і характер взаємодії з учителями мають переважно локальний вплив – здебільшого на самооцінка інтелектуальних та навчальних здібностей.

Сприятливий психологічний клімат у родині та доброзичливе ставлення з боку батьків сприяють закріпленню позитивного самооцінка. Натомість грубе або зневажливе ставлення може мати протилежний ефект: поведінка підлітків формується на основі страху перед невдачею, уникнення ризику та змагань. У них можуть з'являтися риси агресивності, грубості, а також підвищена тривожність [36, 235].

Одним із наступних важливих чинників, що впливають на формування самооцінка підлітка, є педагогічна оцінка.

І.Чорна виокремлювала дві ключові функції педагогічної оцінки: орієнтаційну, яка стосується впливу на інтелектуальну сферу особистості, та стимулюючу – пов'язану з афективно-вольовою сферою. Поєднання цих функцій сприяє формуванню в учня уявлення про власні здібності, а також емоційного переживання своїх особистісних якостей [42, 137].

Існує чіткий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та соціально-психологічним статусом підлітка в колективі. Наявність інтернального локусу контролю та адекватно високої самооцінки корелює з позитивним соціометричним статусом. Натомість завищена самооцінка у поєднанні з надмірним рівнем домагань часто спричиняє зниження прийняття підлітка колективом і, відповідно, зниження його статусу серед однолітків.

Ставлення до колективу, як і усвідомлення власного положення в ньому, є одним із визначальних критеріїв формування самооцінки в юнацькому віці [48, 281]. Соціальна позиція особистості в групі визначається не лише її індивідуальними характеристиками, але й тим, як ці характеристики сприймаються та оцінюються в межах певного колективу. Поведінка або риси, що високо цінуються в одній групі, можуть бути знеціненими в іншій. У свою

чергу, соціальна підтримка або неприйняття певної моделі поведінки може сприяти як особистісному зростанню, так і деформації характеру.

Особливо значущим є становище особистості в дитячому чи підлітковому колективі. Воно впливає не лише на поведінкові прояви, але й на емоційне благополуччя, розвиток моральних, інтелектуальних та вольових якостей, а також на формування компонентів самосвідомості [43, 198].

Отже, статус учня в групі залежить не лише від оцінок оточуючих, а й від його прагнення бути прийнятим, активної участі в спільній діяльності, ініціативності та внутрішнього орієнтування на досягнення успіху.

У підлітковому віці важливу роль у розвитку ставлення до себе відіграють стосунки з батьками, які створюють сприятливі умови для усвідомлення підлітком особливостей свого «Я» та формування адекватної самооцінки. Не менш важливою є взаємодія з педагогами, яка визначає усвідомлення підлітками своїх здібностей та академічних досягнень.

РОЗДІЛ 2.
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Соціальні мережі як різновид комунікативного простору

Мережеві комунікації стали універсальним інструментом для організації соціального простору. Основна сутність мережі полягає в здатності формувати гнучку й одночасну взаємодію численних зв'язкових вузлів. В соціальних мережах ролі вузлів виконують індивіди, які є соціальними акторами. Таким чином, соціальна мережа як окремий тип мережі є системою акторів, пов'язаних між собою різними каналами комунікації. Мережа являє собою систему, що складається з рівноправних вузлів, з'єднаних горизонтальними зв'язками. Важливою умовою існування такої мережі є розподілений тип зв'язку між вузлами, що дозволяє кожному вузлу бути пов'язаним з усіма іншими вузлами системи.

Інтернет надає великі технічні можливості для спілкування, що робить простим знаходження людей з подібними інтересами та поглядами. Це стало причиною виникнення та розвитку багатьох онлайн-спільнот, таких як Вікіпедія, форуми, чати, онлайн-ігри тощо. У таких спільнотах змінюється спосіб мислення, формується унікальна мережева культура [40, 38].

Соціальні мережі, маючи великий потенціал для впливу на масові інформаційні потоки і функції, такі як накопичення і реалізація соціального капіталу, займають важливе місце в сучасному суспільстві. Їхня основна цінність полягає в тому, що вони не просто забезпечують комунікацію, а є механізмом формування соціального середовища в сучасному суспільстві. Це підтверджується численними дослідженнями.

Аналізуючи процес виникнення та еволюцію соціальних мереж, а також їхні функції в сучасному світі, науковці дійшли висновку, що поширення і

використання соціальних Інтернет-мереж має значні соціальні наслідки, зокрема:

1. Злиття та взаємопроникнення реального і віртуального соціального життя.

2. Формування Інтернет-залежності, як соціально-психологічного явища та феномену масової культури.

3. Поява нових форм девіантної поведінки, наприклад, різних проявів хакерства.

4. «Глобалізація» життєвого простору, що сприяє створенню груп, які об’єднують людей, що фізично перебувають у різних країнах.

5. Фрагментація суспільства та створення численних віртуальних груп за інтересами.

6. Поява нових технологій у політичному житті, сфері дозвілля та інших галузях.

7. Формування кіберкультури (Інтернет-культури) як нового напрямку розвитку суспільства, безпосередньо пов’язаного з появою, розвитком і інтеграцією інформаційних технологій у соціальне та культурне життя [41, 131].

Багатофункціональність мережевої комунікації полягає не лише у великій кількості функцій, що постійно збільшуються, а й у тому, що багато з них можуть реалізовуватися одночасно. Актор соціальної мережі має комплекс мотивів і потреб, які визначають її функціональні можливості, при цьому основна привабливість мережі полягає в тому, щоб задовольняти ці потреби миттєво. Це зумовлює нелінійність мережевої комунікації, коли одночасне підключення багатьох учасників супроводжується використанням різних комунікаційних інструментів і способів зворотного зв'язку.

Однією з характерних рис соціальної мережі є соціабельність, яку можна визначити як здатність легко і невимушено взаємодіяти з іншими людьми завдяки ефективним соціальним навичкам. В основі соціабельності лежить довіра, яка є ключовим чинником створення соціальних мереж, особливо тих, що мають щільну структуру і високий рівень надійності. Мережа не є

сукупністю випадкових людей, на відміну від ієрархічних структур, де присутні начальники і підлеглі [39, 172].

Соціабельність дає змогу користувачеві підтримувати певну кількість контактів, а кількість таких контактів відображає їхнє оптимальне використання – обмін інформацією, ресурсами, кооперація (якщо є позитивна сумісність) або конфронтація (при негативній). Прикладами соціальних мереж із високим рівнем довіри і значним обсягом соціального капіталу є неформальні ділові корпорації, кола політиків, що підтримують неформальні стосунки, клуби та асоціації, засновані на принципах земляцтва чи спільної діяльності [44, 415].

Нещодавно Інтернет став глобальним публічним ресурсом, і управління його використанням повинно стати одним із ключових питань інформаційного суспільства. У зв'язку з цим розгляд проблеми управління комунікаційними потоками у віртуальному просторі зумовлений, по-перше, тим, що Інтернет, надаючи доступ до величезних інформаційних ресурсів і спрощуючи спілкування, водночас активізує процеси гіперіндивідуалізації особистості.

Основним завданням управління в соціальних мережах є вплив на агентів мережі з метою формування потрібних думок. З'являються дві версії управління: самоорганізація та адміністративне керівництво. У цьому контексті особливу роль відіграють лідери, які встановлюють і моделюють соціальні норми в рамках мережевої комунікації. Лідери, володіючи високим соціальним статусом, стають «обличчям» спільноти, а спілкування з ними може бути розцінено як підтвердження приналежності до віртуального колективу. Лідер здатен регулювати комунікаційні процеси в мережі, якщо він володіє високим рівнем інтелектуального капіталу в області, яка є профілюючою для цього типу спільноти. Допомога іншим учасникам, соціалізація нових користувачів та підтримка позитивного емоційного стану спільноти зміцнюють репутацію лідера і його статус у мережі [38, 188].

Соціальна мережа координує дії учасників через неформальні канали поширення інформації. Взаємодія в мережах відзначається високою емоційністю, що ускладнює управління комунікаціями. Анонімність та бажання

«бути почутим» підвищують емоційний фон Інтернет-спілкування, що веде до біполярності – толерантності та агресії. Для контролю інформаційних потоків важливими є саморегуляція, законодавчі заходи та технічні засоби, що сприяють стабільності соціальної структури. Мережевий етикет визначає правила поведінки в Інтернеті.

У соціальних мережах формуються мережеві цінності, основні моральні зобов'язання пов'язані з внутрішньогруповою та зовнішньою діяльністю. Проблема соціального управління полягає в поєднанні державного та внутрішньомережевого контролю, що повинно забезпечити свободу дій учасників і не перешкоджати розвитку структури.

2.2. Позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку

Сучасні соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя багатьох людей. Вони дають можливість підтримувати зв'язок зі світом, ділитися думками та емоціями, а також знаходити нових друзів і співрозмовників. Однак, участь у віртуальному світі може мати не лише позитивний вплив, але й негативні наслідки для нашого психічного здоров'я та самооцінки.

Самосвідомість і оцінка себе є важливими складовими нашого психологічного стану. Спостерігаючи за іншими людьми в соціальних мережах, ми часто порівнюємо себе з ними. Це порівняння може викликати як позитивні емоції, так і негативні, такі як ревнощі, незадоволення собою та знижену самооцінку.

Соціальні мережі дають можливість створювати віртуальний образ себе, що може впливати на те, як нас сприймають інші. Це може призвести до участі у соціальній грі, де кожен прагне показати найкращі аспекти свого життя та досягнень. Однак таке представлення може бути спотвореним і необ'єктивним, що впливає на нашу самооцінку та викликає негативні емоції, коли ми не відповідаємо віртуальним стандартам чи очікуванням [41, 130].

У сучасному світі соціальні мережі стали важливою частиною життя багатьох людей. Вони дають можливість знайомитися з новими людьми, підтримувати контакт з друзями та ділитися власними думками і фотографіями. Однак вплив соціальних мереж на самооцінку та самопочуття може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Позитивним аспектом є можливість продемонструвати свої досягнення та отримати підтримку й визнання від інших. Наприклад, публікація фотографій із спортивних змагань чи успіхів у навчанні може підвищити самооцінку та настрій. Також соціальні мережі допомагають знайти однодумців та приєднатися до спільнот, що сприяє позитивному самопочуттю та почуттю приналежності.

Проте, негативний вплив соціальних мереж на самооцінку та самопочуття також існує. Постійне спостереження за ідеалізованими життєвими ситуаціями інших може викликати почуття неповноцінності та незадоволення собою. Порівняння свого життя з життям інших часто призводить до зниження самооцінки та погіршення настрою. Крім того, велика кількість контенту, що споживається через соціальні мережі, може спричиняти стрес і втомленість [40, 34].

Проаналізуємо насамперед позитивні сторони соціальних мереж.

У сучасному суспільстві соціальні мережі мають значний вплив на наше емоційне стан та можуть викликати різноманітні реакції. Вони дозволяють нам формувати самооцінку, впливати на настрій та оцінювати як себе, так і оточуючих. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним.

Одним із позитивних аспектів є можливість відстежувати свої досягнення та ділитися ними з іншими. Це дозволяє відчувати гордість за свої успіхи. Позитивні коментарі та лайки можуть сприяти підвищенню самооцінки та покращенню настрою.

Ще одним корисним аспектом є можливість знайомитися з новими людьми та знаходити спільні інтереси. Це дозволяє розширити коло спілкування та знайти нових друзів, що позитивно впливає на самопочуття і зміцнює психологічне благополуччя.

Соціальні мережі також можуть стати місцем для розвитку та підтримки наших захоплень і талантів. Ділячись своїми хобі та досягненнями, ми підвищуємо свою самооцінку і отримуємо стимул до подальшого розвитку.

У сучасному світі соціальні мережі мають великий вплив на наше самопочуття та сприйняття себе. Вони відкривають можливості знайти спільноту, яка підтримує і розуміє нас. Через ці платформи ми можемо підвищити самооцінку та покращити настрій, отримуючи підтримку від людей з подібними поглядами і відчуваючи себе важливими та цінними.

Соціальні мережі дозволяють знайти людей з схожими інтересами та переконаннями. Вступаючи до таких спільнот, ми можемо обговорювати цікаві для нас теми, отримувати нові знання і ділитися власним досвідом. Це підвищує самооцінку, адже ми відчуваємо, що наші думки і ідеї цінуються. Крім того, ці платформи дають можливість отримати підтримку і позитивні відгуки, коли ми ділимося своїми досягненнями, фотографіями та враженнями. Це сприяє формуванню позитивного настрою і самовизначення, адже ми відчуваємо, що наші досягнення мають значення для інших.

Проте важливо пам’ятати, що надмірна залежність від визнання та підтримки у соціальних мережах може мати негативні наслідки. Якщо ми ставимо надто великий акцент на лайки і похвалу, це може призвести до незадоволення собою і відчуття неповноцінності, коли не отримуємо достатньо позитивних відгуків. Тому важливо зберігати баланс між підтримкою від спільноти і власною самооцінкою, щоб не стати залежними від зовнішніх оцінок і не втратити внутрішню впевненість у собі [42, 135].

Вплив соціальних мереж на самопочуття та настрій людини може бути як позитивним, так і негативним. На перший погляд, здається, що їхній ефект часто має негативний характер, адже постійне порівняння себе з іншими, спостереження за чужими успіхами може привести до несправедливого оцінювання свого життя і зниження самооцінки. Однак, якщо правильно використовувати соціальні мережі, вони можуть стати потужним інструментом для особистісного розвитку та самореалізації.

Одним із важливих факторів, що визначають позитивний вплив соціальних мереж, є відкритість до нових можливостей. Завдяки цим платформам люди можуть отримати доступ до різноманітних ідей, знань та досвіду, які раніше були недоступні. Це сприяє розширенню світогляду та покращенню самооцінки, адже людина усвідомлює, що постійно навчається і розвивається.

Крім того, соціальні мережі надають унікальну можливість для самовираження та створення власного іміджу. Вони дозволяють людям демонструвати свої таланти, навички та досягнення, що позитивно впливає на самопочуття та самооцінку. Багато хто знаходить визнання та підтримку своїх успіхів, що стимулює підвищення настрою та впевненості в собі.

Але важливо пам’ятати, що використання соціальних мереж повинно бути збалансованим. Часті порівняння з іншими та надмірна увага до чужого життя можуть призвести до погіршення самопочуття та самооцінки. Тому важливо вміти захищати свої межі, уникати порівнянь і не дозволяти соціальним мережам визначати наше самовизначення [48, 221].

Однак, незважаючи на численні позитивні аспекти, існують і серйозні ризики, пов'язані з надмірним використанням соціальних мереж, які можуть негативно вплинути на самопочуття та самооцінку.

У сучасному світі, де соціальні мережі стали невід’ємною частиною нашого щоденного життя, важливо усвідомлювати, як вони можуть впливати на наше самопочуття та настрій. З одного боку, соціальні мережі дають можливість показати себе та своє життя в найкращому світлі, створюючи враження ідеальності. З іншого боку, постійне порівняння себе з іншими може призводити до відчуття незадоволення та зниження самооцінки .

Одним із негативних аспектів впливу соціальних мереж є викривлене сприйняття себе. Спостерігаючи за ідеальними життями та успіхами інших людей, ми можемо відчути, що наше власне життя не відповідає високим стандартам. Це може призводити до почуття неповноцінності та невдоволення, що погіршує нашу самооцінку.

Крім того, соціальні мережі можуть сприяти почуттю самотності та відокремленості. Багато людей проводять велику кількість часу віртуально спілкуючись через екран, однак таке спілкування не може замінити реальні зустрічі та живе спілкування. Це відчуження може призвести до почуття самотності та незадоволення своїм соціальним життям.

Додатково, надмірне використання соціальних мереж може знижувати продуктивність та концентрацію. Багато людей витрачають години на перегляд стрічки новин, відволікаючись від важливих завдань і обов'язків. Це може призвести до марно витраченого часу та незавершених справ, що, у свою чергу, викликає стрес та незадоволення [43, 121].

У сучасному світі соціальних мереж наше самопочуття та оцінка себе значною мірою залежать від того, як ми себе сприймаємо. Щодня ми стикаємось з ідеалізованими образами, які активно поширюються в соцмережах, що може викликати почуття власної недосконалості.

Завдяки безмежному доступу до інформації та можливості демонструвати своє життя в найкращому світлі, соціальні мережі створюють образи, які ми порівнюємо з реальністю свого життя. Це часто призводить до почуття недосконалості, адже ми порівнюємо себе з недосяжними ідеалами. Переконання в своїй недосконалості може значно впливати на нашу самооцінку та настрій.

Таке відчуття недосконалості може мати як позитивний, так і негативний ефект. З одного боку, це може надихати нас на самовдосконалення та досягнення нових висот. З іншого боку, постійне порівняння з іншими може викликати відчуття неповноцінності та незадоволення собою.

Необхідно пам'ятати, що ідеальні образи, які ми спостерігаємо в соціальних мережах, часто є лише частиною реальності. Вони створені завдяки ретушуванню та вибірковому представленню того, що ми хочемо показати. Тому важливо вчитися приймати себе такими, якими ми є, та не порівнювати своє життя з тими ідеалами, що поширюються в соцмережах.

Отримання вподобань та позитивних оцінок здатне підвищити самооцінку та почуття задоволення. Коли інші люди реагують на наші публікації позитивно, ми відчуваємо себе підтриманими та визнаними. Це мотивує до подальших досягнень і покращує настрій та самопочуття [38, 187].

Однак, надмірна залежність від вподобань і оцінок може призвести до проблем. Люди можуть стати залежними від постійного підтвердження, що може викликати відчуття незадоволення та низької самооцінки, якщо вони не отримують достатньо уваги. Крім того, постійне порівняння свого життя з іншими користувачами соцмереж може породжувати відчуття неповноцінності та розчарування, адже багато хто з них показує тільки ідеалізовану версію свого життя.

У підсумку, вплив соціальних мереж на самооцінку є двозначним. З одного боку, ці платформи надають можливість для самовираження, взаємної підтримки та демонстрації досягнень, що сприяє підвищенню самооцінки. З іншого боку, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів може призводити до негативних наслідків, таких як зниження самооцінки, відчуття неповноцінності та розчарування. Важливо правильно використовувати соціальні мережі, зберігаючи баланс між зовнішніми оцінками і внутрішньою впевненістю в собі, щоб мінімізувати їх негативний вплив на психічне здоров’я.

2.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на образ «Я» у підлітковому віці

У підлітковому віці значно змінюються не тільки фізичні, але й психологічні характеристики особистості. Одним із ключових аспектів цього періоду є формування та розвиток образу «Я». Це складний процес, що охоплює самооцінку, самоусвідомлення та самовизначення, що визначають поведінку підлітка і його соціальну адаптацію. В умовах цифровізації та широкого доступу до соціальних мереж, важливість цього впливу стає все більш очевидною. Психологічні механізми, що лежать в основі формування образу

«Я» через соціальні мережі, включають різні аспекти взаємодії з контентом, комунікацією з однолітками та соціальним порівнянням, що можуть значно змінити психологічний стан підлітка [37, 45].

Підлітковий вік є періодом активного пошуку себе, осмислення свого місця в суспільстві та відчуття своєї ідентичності. Це період інтенсивних змін у когнітивному та емоційному розвитку, що визначає високу вразливість до зовнішніх впливів. Образ «Я» у підлітковому віці формується в процесі взаємодії з соціальним оточенням, важливими стають думки однолітків, ставлення до себе та до власних досягнень.

Особливістю цього віку є високий рівень емоційної чутливості та потреба у прийнятті з боку ровесників. Підлітки активно шукають способи самовираження і зміцнення своєї самооцінки через різноманітні соціальні канали, серед яких особливу роль відіграють соціальні мережі. Вони дозволяють підліткам створювати онлайн-імідж, що може відрізнятися від реального «Я».

Соціальні мережі стають важливим інструментом для самовираження, зокрема для підлітків, котрі перебувають у пошуку власної ідентичності. Платформи, як Instagram, TikTok, Snapchat, дають можливість формувати свій образ за допомогою фотографій, відео та текстових публікацій. Завдяки соціальним мережам підлітки можуть не лише розповідати про свої інтереси, досягнення та погляди, а й отримувати визнання від друзів, однолітків та інших користувачів [33, 117].

Цей процес самовираження, однак, не є завжди однозначно позитивним. Створення віртуального образу «Я» може бути спотвореним, оскільки підлітки схильні демонструвати лише найкращі моменти зі свого життя, що часто викликає у них невдоволення через відсутність узгодженості між віртуальним і реальним «Я». Бажання відповідати стандартам ідеального образу, що існує в соціальних мережах, може викликати стрес і невпевненість у собі.

Одним з основних психологічних механізмів, що впливають на образ «Я», є соціальне порівняння. Підлітки активно порівнюють себе з іншими користувачами соцмереж, особливо з тими, хто має схожі інтереси або виглядає

успішним і популярним. Віртуальний світ соціальних мереж підштовхує до порівняння на основі ретельно продуманих постів, що демонструють досягнення, стиль життя, зовнішність.

Таке порівняння може мати як позитивний, так і негативний ефект. З одного боку, це може мотивувати підлітка до самовдосконалення, досягнення більш високих результатів. Однак, з іншого боку, постійне спостереження за «ідеальними» образами може викликати почуття незадоволення собою, знижену самооцінку та навіть депресивні настрої, особливо коли підліток вважає, що не відповідає «нормам» соціальних мереж [23, 125].

У підлітковому віці соціальні мережі стають важливим простором для взаємодії з однолітками. Лайки, коментарі та підписки є формою соціального визнання, яка може суттєво впливати на самооцінку підлітка. Позитивні відгуки підвищують почуття задоволення і підтримки, в той час як відсутність уваги або негативні коментарі можуть погіршити настрій і спричинити сумніви в собі.

Залежність від позитивного зворотного зв'язку, отриманого в соціальних мережах, може призвести до розвитку зовнішньої залежності від схвалення оточення. Це особливо актуально для підлітків, котрі ще не мають достатньої внутрішньої стабільності і самоповаги.

Соціальні мережі створюють певну ілюзію ідеального життя, що відображається через оброблені фотографії, досягнення та «фільтри» реальності. Підлітки можуть формувати у себе спотворене сприйняття того, як має виглядати успішне або «нормальне» життя, і це може значно змінити їхнє бачення себе. Порівняння реального життя з ідеалізованими образами в соціальних мережах призводить до виникнення почуття неповноцінності та зниження самооцінки.

Водночас, позитивним аспектом є те, що соціальні мережі можуть стати платформою для творчого самовираження, що дозволяє підліткам проявляти свої інтереси, таланти і навіть знайти підтримку серед однолітків. Це може допомогти створити більш позитивний образ «Я» та сприяти розвитку власної ідентичності [22, 18].

Психологічний вплив соціальних мереж на образ «Я» підлітка має значні наслідки як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Одним з негативних наслідків є зміщення акценту на зовнішні оцінки і схвалення, що може призвести до формування низької самооцінки і зниженого внутрішнього комфорту. Підлітки, які надмірно залежать від соціальних мереж для підтвердження своєї значущості, можуть відчувати почуття порожнечі або самотності, якщо не отримують достатньо уваги.

З іншого боку, соціальні мережі також можуть стати інструментом для самопідтримки, розвитку власних інтересів та досягнень. Вони можуть допомогти підліткам знайти однодумців і сформувати більш стійке і позитивне самовідчуття [19, 45].

Вплив соціальних мереж на образ «Я» у підлітковому віці є складним і багатогранним. Він включає як позитивні, так і негативні аспекти, пов'язані з самовираженням, соціальним порівнянням та підтримкою з боку оточення. Для підлітків важливо розвивати здатність до критичного сприйняття соціальних мереж і їхнього контенту, зберігаючи баланс між онлайн-образом і реальним «Я». Тільки в такому разі соціальні мережі можуть стати не лише інструментом для самовираження, а й сприяти розвитку стійкого і позитивного образу себе.

РОЗДІЛ 3.
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та методи проведення дослідження

З метою дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків було організовано емпіричне дослідження, що передбачало комплексне вивчення психологічних характеристик учнів у контексті їхньої онлайн-активності. Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням ролі соціальних мереж у повсякденному житті молоді. Сьогоднішні підлітки формуються в умовах інформаційного суспільства, де цифрова комунікація не лише замінює багато аспектів реального спілкування, але й виступає джерелом впливу на особистісний розвиток, самоусвідомлення та емоційний стан. Самооцінка, як ключовий компонент Я-концепції, є вразливою до зовнішніх впливів, особливо в підлітковому віці, коли особистість перебуває на етапі активного формування. Саме тому аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків має не лише наукову, а й практичну значущість – як для психологів, так і для педагогів, батьків та самих підлітків.

У дослідженні взяли участь 20 учнів, віком 14-15 років, Токмацького закладу загальної середньої освіти в онлайн-форматі, у зв’язку із воєнним станом в країні. Хоча вибірка не є великою за обсягом, вона була сформована з урахуванням принципу репрезентативності в межах локального освітнього середовища. Така вибірка дозволяє вивчити індивідуальні особливості респондентів та встановити початкові закономірності, характерні для певної вікової та соціальної групи. Крім того, обмежена кількість учасників є доцільною на етапі пілотного дослідження, адже дає змогу застосувати методи якісного аналізу результатів, детально вивчити кожного учасника та глибше проаналізувати отримані дані. У подальшому результати цього дослідження можуть бути використані як основа для більш масштабної наукової роботи, яка

передбачатиме розширення вибірки за рахунок інших навчальних закладів чи регіонів.

Для збору емпіричних даних було використано кілька методик, що доповнюють одна одну та забезпечують цілісне уявлення про вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. До інструментарію дослідження увійшли: авторська анкета «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків», яка дозволяє зібрати дані про характер і частоту користування соціальними мережами, суб'єктивну оцінку їхнього впливу; тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) – для оцінки загального емоційного стану підлітків; методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, що допомагає визначити рівень адаптованості підлітка в соціальному середовищі; а також методика визначення самооцінки, спрямована на виявлення адекватності самосприйняття.

Комплексне використання цих методів дозволяє не лише встановити рівень самооцінки, а й проаналізувати взаємозв'язок між психоемоційним станом, адаптивністю та особистими переживаннями, пов'язаними з досвідом взаємодії в соціальних мережах. У результаті дослідження передбачається сформулювати висновки щодо характеру цього впливу та окреслити можливі напрями психологічної підтримки підлітків у сучасному інформаційному середовищі.

Розглянемо більш детально кожний з інструментів.

1. Авторська анкета «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» (Додаток А).

Авторська анкета «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» була спеціально розроблена для учнів підліткового віку, які активно користуються соціальними мережами. Її мета – виявити особливості взаємозв'язку між онлайн-активністю та формуванням самооцінки в умовах цифрового середовища. Анкета дозволяє дослідити, як часто і з якою метою підлітки звертаються до соціальних платформ, а також які емоції та внутрішні зміни викликає цей досвід.

Структурно анкета складається з 10 запитань, які охоплюють різні аспекти впливу соціальних мереж. Вони спрямовані на вивчення активності користувача, емоційного ставлення до взаємодії (наприклад, кількості лайків), соціального порівняння (реакція на інших користувачів і блогерів), сприйняття власної зовнішності, а також загального емоційного стану. Питання анкети розроблені у формі закритого або напіввідкритого вибору, що полегшує кількісний аналіз відповідей і забезпечує стандартизований підхід до інтерпретації результатів.

До кожного запитання створено спеціальний ключ, який дозволяє оцінити рівень впливу соціальних мереж на підлітка за допомогою умовної бальної системи. Відповіді поділяються на п’ять основних блоків: активність у соціальних мережах, емоційне реагування, соціальне порівняння, сприйняття зовнішності та емоційний стан. Така структура сприяє комплексному аналізу факторів, що можуть спричиняти коливання самооцінки або емоційної стабільності. Загальний підрахунок балів дозволяє визначити рівень впливу – від низького до високого – і виявити учасників, які потенційно потребують додаткової психологічної уваги.

Анкета є зручною у застосуванні під час шкільних психологічних досліджень, тренінгів чи моніторингових обстежень. Вона забезпечує не лише кількісні, а й якісні дані, які можуть бути корисними для подальшої діагностики, корекційної роботи або створення програм психоемоційної підтримки підлітків в умовах цифрової взаємодії.

2. Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) (Додаток Б).

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) є психодіагностичною методикою, що призначена для оперативної оцінки загального функціонального стану людини. Він широко застосовується у психологічних дослідженнях і практиці, зокрема в роботі з підлітками, студентами та іншими віковими групами, оскільки дозволяє швидко отримати об’єктивне уявлення про психоемоційний стан людини на момент обстеження. У контексті вивчення впливу соціальних мереж на підлітків методика є цінним інструментом, що дає

змогу встановити зв’язок між онлайн-активністю та рівнем загального самопочуття, емоційного тонусу й мотиваційної готовності до дії.

Структурно тест складається з 30 пар антонімів (слів протилежного значення), між якими розташовується шкала оцінювання від -3 до +3, що відображає ступінь наближеності до того чи іншого стану. Респонденту пропонується позначити цифру, яка найточніше відображає його стан у момент заповнення. Методика базується на трьох основних факторах: самопочутті (фізичне та соматичне відчуття), активності (енергетичний потенціал, динаміка поведінки) та настрої (емоційна стабільність, наявність позитивних або негативних емоцій). Кожен фактор оцінюється за окремими десятьма шкалами.

Процедура тестування є швидкою і не потребує спеціальної підготовки, що робить методику зручною для повторного використання в динаміці – наприклад, для відстеження змін емоційного стану підлітків упродовж навчального року або до і після використання соціальних мереж. Перевагою САН є її універсальність, гнучкість у застосуванні та можливість кількісної оцінки. Первинні оцінки в діапазоні від -3 до +3 перекодовуються за уніфікованою шкалою від 1 до 5, де 1 – найнижчий показник (негативний стан), а 5 – найвищий (позитивний стан).

Після обробки результатів вираховується середній бал окремо за кожною шкалою: самопочуття, активність та настрій. У здорової, емоційно стабільної людини ці показники мають бути приблизно рівними. Натомість значні коливання між ними або різке зниження одного з параметрів може вказувати на втому, перенапруження або психоемоційну нестабільність. Для підлітків, які активно користуються соціальними мережами, САН дозволяє виявити, чи супроводжується їхня онлайн-активність позитивним збудженням, чи, навпаки, емоційним виснаженням, дратівливістю або зниженим настроєм.

Загалом, тест САН виступає надійним скринінговим методом, який у поєднанні з іншими методиками (наприклад, авторською анкетою чи шкалою самооцінки) дозволяє отримати комплексну картину емоційного і психологічного стану підлітків та з’ясувати, яку роль у цьому відіграють соціальні мережі.

3. Методика дослідження соціально – психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (Додаток В).

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда є комплексним психодіагностичним інструментом, що дозволяє дослідити рівень адаптації особистості в соціальному середовищі. Вона використовується для вивчення різних аспектів поведінки, міжособистісного сприймання, емоційного стану та внутрішніх установок особистості. Методика особливо актуальна в роботі з підлітками, адже саме в цьому віці відбувається активне формування Я-образу, соціальної ідентичності, а також визначення свого місця в системі міжособистісних стосунків.

Діагностичний матеріал методики складається зі 101 висловлювання, з якими респондент має погодитися або ні, спираючись на власні відчуття, досвід та уявлення про себе. Тест не має часових обмежень і може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. Така форма подання сприяє глибокому самоаналізу та дозволяє уникнути штучної відповідності "правильним" відповідям, що є важливим для підлітків, схильних до впливу соціальних очікувань.

Методика охоплює широке коло показників, серед яких основними є: адаптивність/дезадаптивність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт/дискомфорт, тип контролю (внутрішній або зовнішній), а також домінування або підлеглість. Крім того, окремо діагностується есканізм – тенденція уникати проблем або відповідальності, що є важливим маркером рівня соціальної зрілості. Тест також містить контрольні шкали «неправда +» і «неправда –», які допомагають виявити спроби викривити результати, подати себе в кращому чи гіршому світлі.

Результати кожної шкали обраховуються на основі відповідей на певні номери тверджень, згрупованих за тематичними показниками. Для кожної шкали існує орієнтовний інтервал норми. Відхилення від цих меж інтерпретуються відповідно: значення, що перевищують норму, свідчать про посилення певної риси або тенденції, тоді як нижчі – про її недорозвиненість або пригнічення. Наприклад, високий рівень дезадаптивності може свідчити

про труднощі у соціалізації, підвищений емоційний дискомфорт – про внутрішню тривогу чи нестійкий психоемоційний стан, а високий показник зовнішнього контролю – про схильність покладати відповідальність за власне життя на зовнішні обставини чи інших людей.

Методика є надзвичайно інформативною та багатовимірною, оскільки дозволяє сформувати комплексне уявлення не лише про рівень соціально-психологічної адаптації підлітка, а й про його внутрішній світ, домінантні переживання та міжособистісні установки. У контексті дослідження впливу соціальних мереж її результати можуть вказати на те, як саме онлайн-взаємодія впливає на емоційний стан, самосприйняття, рівень тривожності та стратегій поведінки у соціумі. Тест доцільно поєднувати з іншими інструментами, зокрема з анкетами, що вивчають самооцінку або емоційний фон, для отримання глибшого і надійнішого аналізу.

4. Методика визначення самооцінки (Додаток Г)

Методика визначення самооцінки – це проста за формою, але досить інформативна діагностична техніка, що дозволяє оцінити ступінь узгодженості між уявленням людини про себе та її уявленням про свій життєвий ідеал. Особливо актуальною ця методика є для підлітків віком від 14 років, оскільки саме в цьому віці відбувається активне формування образу «Я» та зростає значення соціальних орієнтирів і порівнянь.

Суть методики полягає в ранжуванні 20 особистісних якостей (наприклад: доброта, сміливість, чесність, наполегливість тощо), які є загальнозначущими характеристиками особистості. Тест проводиться у два етапи. На першому учасник дослідження розташовує риси в порядку їхньої важливості для себе особисто – цей перелік фіксується в колонці «Я». На другому етапі ті самі риси ранжуються з точки зору ідеального уявлення про особистість – колонка «Мій ідеал». Таким чином, учень порівнює себе з уявною моделлю особистості, до якої прагне.

Після завершення обох етапів підраховується різниця між відповідними рангами (не має значення знак – «+» чи «–«), а далі кожна різниця підноситься

до квадрату. У підсумку отримується сумарний показник – сума квадратів рангових відхилень ($\sum D^2$). Саме цей індекс дозволяє оцінити рівень самооцінки.

Перевагами методики є її доступність, наочність та відсутність складних інструкцій, що робить її придатною для індивідуального чи масового використання в шкільних умовах. Особливо цінною вона є у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами – наприклад, тестом САН чи методикою Роджерса – Даймонда – для комплексної оцінки емоційного стану, соціальної адаптації та впливу зовнішніх чинників (зокрема, соціальних мереж) на формування образу себе.

Таким чином, організація дослідження була спрямована на комплексне вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків із урахуванням їхнього емоційного стану та рівня соціально-психологічної адаптації. Застосування валідних та взаємодоповнюючих методик – авторської анкети, тесту САН, методики К. Роджерса – Р. Даймонда та методики визначення самооцінки – дало змогу отримати багатовимірні дані, що відображають як об’єктивні психоемоційні показники, так і суб’єктивні переживання респондентів. Попри обмежену вибірку, дослідження створює надійну основу для аналізу взаємозв’язків між онлайн-активністю та самосприйняттям підлітків, а його результати можуть слугувати орієнтиром для подальших емпіричних і прикладних досліджень у сфері підліткової психології.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження самооцінки підлітків

Першою методикою для дослідження стала авторська анкета «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків». Вона допоможе з’ясувати особливості користування соціальними мережами учнями, їхнє емоційне ставлення до онлайн-активності, частоту звернення до платформ, реакцію на соціальне порівняння (наприклад, із блогерами чи однолітками), а також виявити, як цей досвід впливає на їхнє самосприйняття, впевненість у собі та емоційний стан. Анкета слугує початковим інструментом збору інформації про цифрову поведінку підлітків та її психологічні наслідки.

Результати дослідження, зокрема рівень впливу соцмереж можемо спостерігати у таблиці 3.1. Проте розширений впливу з конкретною особливістю впливу подано у додатку Д.

Таблиця 3.1.

Рівень впливу соцмереж на особистість підлітка

Рівень	**Кількість респондентів**
Низький рівень (0-6 балів)	4 респондентів
Помірний рівень (7-13 балів):	9 респондентів
Підвищений рівень (14-20 балів)	5 респондентів
Високий рівень (21+ бал)	2 респонденти

Для наочного порівняння результатів , а також представлення результатів у відсотках – розглянемо рис. 3.1.

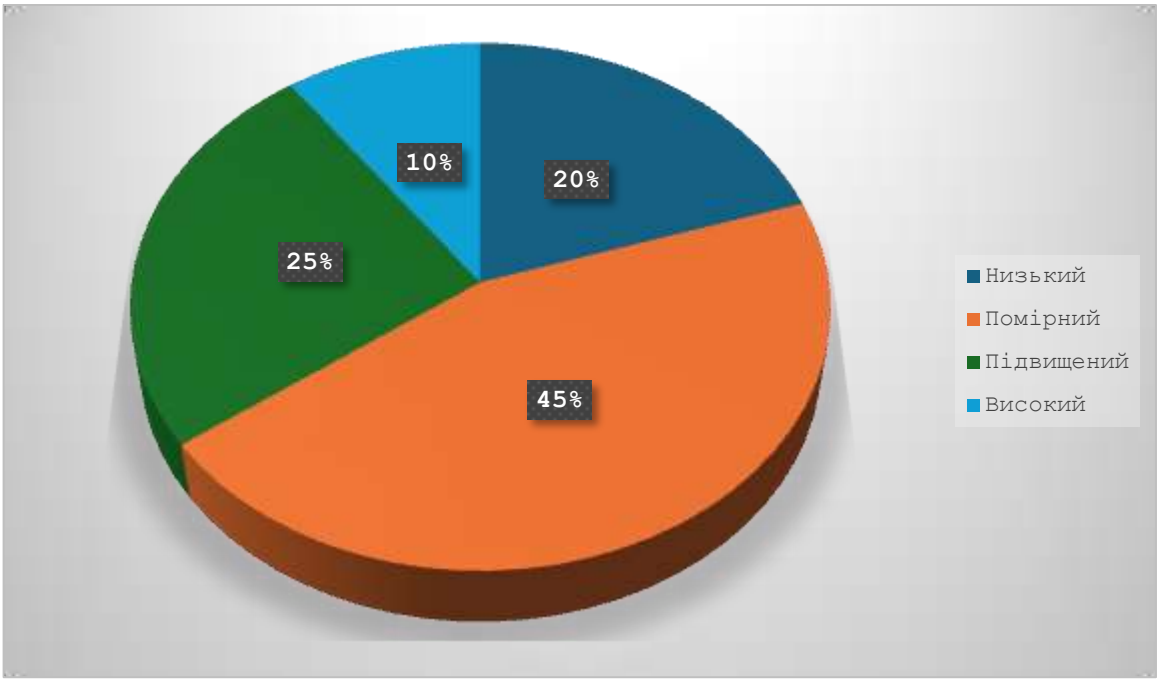


Рис. 3.1. Рівень впливу соцмереж на особистість підлітка

Результати дослідження на основі авторської анкети «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» дають змогу оцінити, як різні аспекти використання соціальних мереж впливають на самооцінку підлітків. У таблиці наведено підсумки для 20 респондентів, і кожен з них отримав певну кількість балів залежно від відповідей на питання анкети.

Загалом, респонденти були розподілені на чотири категорії за рівнем впливу соціальних мереж на самооцінку. 20% учасників дослідження мають низький рівень впливу, отримавши від 0 до 6 балів. Це свідчить про те, що ці респонденти не відчувають значного впливу соцмереж на свою самооцінку. Більшість респондентів (45%) потрапляють у категорію помірного впливу, набравши від 7 до 13 балів. Це означає, що у них спостерігаються епізодичні емоційні реакції на взаємодію з контентом у соціальних мережах, однак вони не мають вираженої залежності від цього впливу. 25% респондентів демонструють підвищений рівень впливу, набравши від 14 до 20 балів, що свідчить про наявність ознак соціального порівняння та емоційної залежності. І лише 10% респондентів мають високий рівень чутливості до оцінки в соціальних мережах, з набраними понад 21 балом, що вказує на високий ризик зниження самооцінки через соціальні мережі.

Що стосується конкретних питань анкети, то результати показали, що більшість респондентів проводять у соцмережах більше однієї години на день. Зокрема, 60% підлітків використовують соцмережі щодня, що свідчить про активність у цифровому середовищі. З переважною метою для спілкування та розваг соціальні мережі використовують 50% респондентів, що підвищує ризик емоційної залежності від зовнішніх оцінок, таких як лайки та коментарі. 45% респондентів відзначають, що вони помічають реакцію на кількість лайків та коментарів під своїми постами, а це вже свідчить про певну емоційну залежність від зворотного зв’язку в соціальних мережах.

Особливо значущими є результати щодо соціального порівняння. 50% респондентів зізналися, що інколи порівнюють себе з іншими користувачами, а 35% підлітків зазначили, що після перегляду профілів інфлюенсерів вони відчувають зниження самооцінки або заздрість. Це підтверджує, що соціальні мережі можуть сприяти формуванню негативних уявлень про себе, особливо серед підлітків, які активно порівнюють себе з іншими.

Що стосується сприйняття власної зовнішності, 45% респондентів зазначили, що соціальні мережі мають негативний вплив на їх уявлення про себе. Це може бути результатом того, що підлітки часто стикаються з

ідеалізованими образами в інтернеті, що веде до порушення їхнього сприйняття власного тіла. Також 35% респондентів визнали, що перебування в соцмережах впливає на їхній емоційний стан, зокрема в негативному напрямку.

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість підлітків мають помірний або підвищений рівень впливу соціальних мереж на самооцінку. Це пов’язано з високим рівнем активності в соцмережах і значущістю зовнішніх оцінок у процесі взаємодії з контентом. Тільки 20% респондентів не мають значного впливу соціальних мереж на свою самооцінку, що свідчить про відсутність емоційної залежності від цього фактору. Отже, соціальні мережі мають сильний вплив на емоційний стан і самооцінку підлітків, особливо через соціальне порівняння та взаємодію з інфлюенсерами, що вимагає більш уважного підходу до питання медіаосвіти та підтримки психологічного здоров’я підлітків.

Наступною методикою для дослідження є Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій). Ця методика спрямована на оцінку самопочуття, рівня активності та настрою респондентів, що дозволяє визначити, як емоційні та фізичні стани можуть впливати на загальне сприйняття та самооцінку підлітків. Тест дозволяє виявити, як зміни в емоційному та фізичному стані можуть корелювати з їх активністю в соціальних мережах, що важливо для дослідження взаємозв'язку між емоційним станом і сприйняттям власної особистості.

У контексті нашого дослідження, Тест САН допоможе оцінити, як соціальні мережі можуть впливати не лише на соціальну активність підлітків, а й на їх емоційний стан. Порівняння результатів цього тесту з даними, отриманими за допомогою авторської анкети «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків», дозволить нам більш детально з'ясувати, як емоційний стан і соціальна активність впливають на самооцінку, зокрема, в контексті взаємодії в цифрових просторах. Таким чином, ці дві методики доповнюють одна одну, забезпечуючи більш комплексне розуміння впливу соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків.

Результати дослідження за тестом САН представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Таблиця результатів за методикою САН

	Високий	Середній	Низький
Самопочуття	6	10	4
Активність	7	12	1
Настрій	9	10	1

Представимо результати дослідження за методикою САН на рисунку 3.2. з метою наочної оцінки.

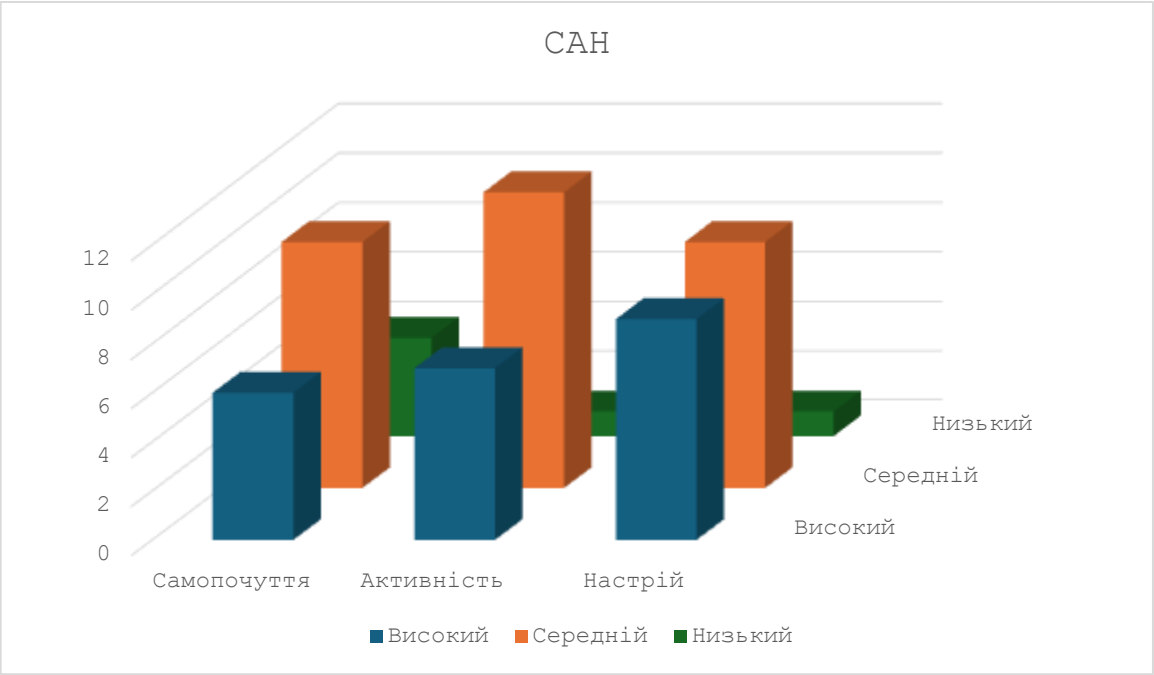


Рис. 3.2. Результати дослідження за методикою САН

Результати, отримані за методикою САН, доповнюють і поглиблюють розуміння психологічного стану респондентів, сформоване на основі авторської анкети «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків». Методика САН дозволяє кількісно оцінити три важливі компоненти функціонального стану особистості – самопочуття, активність та настрій, що особливо цінно в контексті дослідження впливу зовнішніх чинників (зокрема – соціальних мереж) на емоційно-психологічну сферу підлітків.

Аналіз результатів показує, що половина респондентів (50%) має середній рівень самопочуття, ще 30% – високий рівень, а 20% – низький. Така структура свідчить про відносно стабільний фізичний і психічний стан у більшості опитаних, проте кожен п’ятий учасник демонструє знижене самопочуття, що може вказувати на симптоми перевтоми або емоційного виснаження. Ці дані узгоджуються з результатами авторської анкети, де частина підлітків відзначила негативний вплив соціальних мереж на власне здоров’я та зовнішність, а також демонструвала підвищену чутливість до оцінки з боку інших (наприклад, редагування фото перед публікацією, порівняння себе з блогерами тощо).

Щодо активності, більшість респондентів (60%) перебувають на середньому рівні, 35% – на високому, і лише 5% – на низькому. Такий розподіл демонструє, що значна частина підлітків зберігає достатній рівень життєвого тонусу, енергії та залученості в повсякденну діяльність. Це може бути зумовлено як позитивними аспектами користування соціальними мережами (наприклад, натхненням, мотивацією, розвагами), так і загальним ритмом життя сучасної молоді. Водночас один респондент із низьким рівнем активності може перебувати в стані апатії чи перевантаження, що потребує додаткової уваги.

Особливо цікавим є розподіл за настроєм: 45% респондентів показали високий рівень, 50% – середній, і лише 5% – низький. Це говорить про загалом позитивне емоційне тло в більшості опитаних. Такий результат перегукується з тими відповідями анкети, де значна частина респондентів відзначала приємні емоції від взаємодії у соцмережах (наприклад, радість від лайків, натхнення від перегляду контенту блогерів), що, ймовірно, частково компенсує ймовірні негативні ефекти. Проте слід зауважити, що середній рівень настрою у половини учасників може вказувати на емоційну нестабільність або коливання, які потенційно можуть бути викликані постійною взаємодією з інформаційним простором, соціальним порівнянням і залежністю від зовнішньої оцінки – про що свідчили результати попередньої анкети.

Узагальнюючи, можна сказати, що методика САН підтверджує попередні висновки: у більшості підлітків зберігається відносно стабільний стан самопочуття, активності та настрою, проте виявляються окремі індикатори

напруження, емоційної залежності та ознаки втоми, що можуть бути наслідком інтенсивного користування соціальними мережами. Обидві методики взаємодоповнюють одна одну і дозволяють цілісно оцінити як поведінкові особливості користування соціальними мережами, так і внутрішній емоційно-психологічний стан підлітків.

Результати дослідження та інтерпретація за третьою методикою «К. Роджерса – Р. Даймонда» представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати дослідження за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда

Шкала	**Низький**	**Проблемний**	**Норма**	**Високий**	**Надмірно високий**
Адаптивність	3	2	4	6	5
Дезадаптивність	5	3	6	3	3
Прийняття себе	4	3	5	5	3
Неприйняття себе	3	4	6	4	3
Прийняття інших	3	2	6	5	4
Неприйняття інших	4	3	5	5	3
Емоційний комфорт	5	3	5	4	4
Емоційний дискомфорт	4	3	6	4	3
Внутрішній контроль	3	2	6	5	4
Зовнішній контроль	4	2	5	6	3
Домінування	2	4	6	5	3
Підлеглість	3	3	6	5	3
Ескапізм (уникання проблем)	4	3	5	5	3

У процесі дослідження соціально-психологічної адаптації було використано методику К. Роджерса – Р. Даймонда, яка дозволяє комплексно оцінити рівень адаптації особистості до соціального середовища, емоційний стан, самооцінку, ставлення до себе та інших, а також домінантні способи поведінки у проблемних ситуаціях. Ця методика дає змогу поглибити результати, отримані за Авторською анкетою та тестом САН, і простежити, наскільки виявлений рівень психологічного самопочуття, самооцінки та впливу

соціальних мереж відображається у глибших механізмах адаптації та самосприйняття.

Згідно з отриманими результатами, найбільше респондентів (6 осіб, або 30%) мають високий рівень адаптивності, що свідчить про їхню здатність ефективно пристосовуватися до соціальних вимог, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу. Це корелює з результатами тесту САН, де 7 респондентів (35%) продемонстрували високий рівень самопочуття, а також з відповідями в Авторській анкеті, де низка учасників демонструвала збалансовану самооцінку та здатність зберігати самостійність у формуванні образу себе в умовах впливу соціальних мереж.

Водночас 3 особи (15%) показали низький рівень адаптивності, що співвідноситься з тими результатами тесту САН, де фіксувалося низьке самопочуття (20%) та низький настрій (15%), а також із відповідями в анкеті, які вказували на високий вплив соцмереж на емоційний стан, потребу в зовнішньому схваленні та порівняння з іншими.

Показник дезадаптивності виявився підвищеним або проблемним у 6 респондентів (30%), що може свідчити про напруження у взаємодії з соціальним середовищем, труднощі у побудові ефективних комунікацій та адаптаційних стратегій. Це перегукується з даними анкети, де значна частина респондентів відзначала, що часто порівнює себе з ідеалізованими образами в соцмережах, що, у свою чергу, може зумовлювати внутрішні конфлікти, зниження рівня прийняття себе та невпевненість.

Звертає на себе увагу також показник прийняття себе: лише 5 респондентів (25%) мають його на нормальному рівні, а 7 (35%) – у межах низьких або проблемних значень. Це безпосередньо перекликається з результатами як авторської анкети, де частина респондентів висловлювала невдоволення власною зовнішністю та досягненнями, так і з тестом САН, де фіксувалися знижені емоційні показники. Низький рівень прийняття себе нерідко супроводжується емоційним дискомфортом, який також фіксувався у 5–6 респондентів.

Показники емоційного комфорту й емоційного дискомфорту загалом демонструють тенденцію до амплітудних коливань – 5 респондентів мають високий рівень комфорту, проте водночас у 4 спостерігається підвищений рівень емоційного напруження. Це вказує на внутрішню нестабільність, що може бути реакцією на постійне порівняння себе з іншими у цифровому середовищі, що було зафіксовано в попередніх двох методиках.

Ще один показник, що суттєво перегукується з попередніми результатами, – це внутрішній контроль. У 9 респондентів (45%) цей рівень є високим або дуже високим, що свідчить про схильність до саморефлексії, контролю за власною поведінкою та самостійного прийняття рішень. Це узгоджується з даними Авторської анкети, де низка респондентів демонструвала критичне ставлення до контенту в соцмережах і усвідомлення його штучності. Натомість 4 особи мали підвищений показник зовнішнього контролю, що вказує на схильність до перенесення відповідальності на зовнішні чинники – таке ж спостерігалося у респондентів із заниженим настроєм за шкалою САН.

Показник ескапізму (уникнення проблем) підвищений у 6 осіб, що також перегукується з результатами попередніх методик: респонденти із низьким самопочуттям і настроєм за САН і низьким рівнем самооцінки за анкетою часто схильні до психологічного уникнення складнощів замість їхнього активного подолання.

Отже, результати за методикою К.Роджерса – Р.Даймонда не лише підтверджують тенденції, виявлені за допомогою Авторської анкети та тесту САН, але й поглиблюють розуміння соціально-психологічних механізмів, які стоять за ними. Серед найбільш важливих висновків – помітна група респондентів з нестабільною емоційною адаптацією, низьким рівнем прийняття себе та вираженою залежністю від зовнішніх оцінок, що безпосередньо пов’язується з впливом соціальних мереж на самооцінку та психологічне благополуччя.

Наступною методикою, що завершує комплексне дослідження, є методика визначення самооцінки, яка безпосередньо дозволяє виміряти рівень узгодженості між уявленням людини про себе (реальне «Я») та її життєвим

ідеалом («Я-ідеальне»). Саме ця методика надає змогу виявити ступінь задоволеності особистості собою, а також наявність або відсутність внутрішніх конфліктів, що виникають у результаті розриву між очікуваннями та самосприйняттям.

У контексті теми нашого дослідження, присвяченого впливу соціальних мереж на самооцінку, дана методика є особливо цінною, оскільки дає можливість об’єктивно оцінити, наскільки глибоко ідеалізовані образи в цифровому середовищі (особливо візуальні образи «успіху», «краси», «ідеального життя») проникають у внутрішню систему особистісних цінностей респондента.

Результати представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Рівень самооцінки респондентів

Рівень самооцінки	**Кількість респондентів**
Низька	2
Занижена	5
Адекватна	7
Завищена	4
Висока	2

Представимо результати дослідження самооцінки респондентів на рис. 3.3., щоб мати можливість спостерігати відсоткове співвідношення.

Результати дослідження самооцінки, які були отримані за допомогою методики ранжування рис характеру, виявили наступні тенденції серед респондентів. Більшість з них показали адекватний рівень самооцінки, що означає, що їхні уявлення про себе відповідають загальноприйнятим нормам. Проте деякі респонденти мали занижену самооцінку, що може свідчити про відсутність впевненості в собі, а також наявність певних невизначеностей щодо своїх здібностей і рис характеру. У той же час є група респондентів із завищеною самооцінкою, для яких характерне надмірне підвищення значення власних рис або досягнень. Ці результати можуть бути показниками впливу

соціальних мереж, де особисті досягнення часто демонструються у вигідному світлі, що може призводити до спотвореного самовідчуття. Однак навіть серед респондентів з високо завищеною самооцінкою ми не спостерігали крайнощів на рівні «дуже високої» самооцінки, що свідчить про адекватність самовідчуття в контексті їхнього соціального оточення.



Рис. 3.3. Відсоткове співвідношення самооцінки респондентів

Зв'язок отриманих результатів з попередніми методиками дослідження є важливим для більш глибокого розуміння психоемоційного стану респондентів. Методика САН дозволяє визначити загальний психологічний стан, зокрема настрій, активність і самопочуття, які безпосередньо впливають на самооцінку. Наприклад, респонденти з низьким рівнем активності та поганим самопочуттям, ймовірно, мають знижену самооцінку. Це може бути пов'язано з тим, що вони відчувають себе менш здатними до досягнення особистих цілей і висловлення своїх бажань у соціальному контексті. З іншого боку, ті, хто демонструє високий рівень активності та позитивний настрій, схильні мати більш позитивну самооцінку, що відображає їхню здатність справлятися зі стресами та відчуття досягнень. Методика К. Роджерса - Р. Даймонда, яка оцінює адаптивність та прийняття себе і інших, допомагає зрозуміти соціально-психологічні аспекти взаємодії з оточенням, що є важливим фактором у

формуванні самооцінки. Люди з високим рівнем адаптивності та прийняття себе мають більш стабільну і високу самооцінку, оскільки вони краще справляються з соціальними впливами, в тому числі з тиском соціальних мереж.

Для встановлення зв`язку між результатами по методикам, ми використали кореляційний аналіз. Для цього ми розглянемо, як результати авторської анкети, тесту САН та методики К. Роджерса – Р. Даймонда взаємодіють між собою, зокрема, щодо впливу соціальних мереж на самооцінку, адаптацію і емоційний стан підлітків, ми застосуємо коефіцієнт кореляції Пірсона (Формула 3.1.). Цей статистичний показник дозволяє визначити силу та напрямок лінійної залежності між двома кількісними змінними.

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(n\sum X^2 - (\sum \chi)^2)(n\sum \Upsilon^2 - (\sum \Upsilon)^2)}}$$ Формула 3.1.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона ми зможемо визначити, чи є взаємозв'язок між рівнем впливу соцмереж на самооцінку, адаптацією та емоційним станом. Зокрема, нас цікавить:

– кореляція між рівнем впливу соцмереж і самооцінкою підлітків;
– кореляція між рівнем впливу соцмереж та рівнем адаптації;
– кореляція між самооцінкою та здатністю до адаптації.

Таблиця 3.5.

Взаємозв’язок між рівнем впливу соцмереж на самооцінку, адаптацією та емоційним станом

Змінні	**Кореляція**	**Опис**
Соціальні мережі - Самооцінка	r = -0.99	Сильний зворотний зв'язок: чим вищий вплив соцмереж, тим нижчий рівень самооцінки підлітків.
Соціальні мережі - Адаптація	r = -0.87	Значний негативний вплив соцмереж на адаптивність, що свідчить про труднощі в соціальній адаптації підлітків, зумовлені їхньою залежністю від цифрових платформ.
Самооцінка - Адаптація	r = 0.98	Дуже сильний позитивний зв'язок: зростання рівня самооцінки покращує здатність до адаптації до соціального середовища.

Загальна кореляція між усіма показниками: Кореляція між впливом соціальних мереж, самооцінкою і адаптацією підлітків є вкрай сильною (r = -0.99 для мережі і самооцінки, r = 0.98 для самооцінки і адаптації), що підтверджує існування тісного зв'язку між ними. Вищий рівень впливу соцмереж, як правило, супроводжується зниженням самооцінки та труднощами в адаптації до соціальних умов, тоді як здорова самооцінка сприяє кращій адаптації в соціальному середовищі.

Ці результати підкріплюють основну гіпотезу дослідження, що соціальні мережі мають значний вплив на психоемоційний стан підлітків, зокрема на їх самооцінку та здатність адаптуватися до соціуму.

У результаті проведеного дослідження було виявлено значний зв'язок між рівнем впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, їх адаптацією до соціального середовища та емоційним станом. Аналіз кореляцій між різними методиками, зокрема авторською анкетою, тестом САН та методикою К. Роджерса – Р. Даймонда, підтвердив гіпотезу про те, що соціальні мережі мають суттєвий вплив на самооцінку підлітків, що, в свою чергу, позначається на їх здатності до адаптації та емоційному стані.

Кореляція між рівнем впливу соцмереж і самооцінкою підлітків показала дуже сильний зворотний зв'язок (r = -0.99), що означає, що високий рівень впливу соціальних мереж часто супроводжується зниженням самооцінки. Окрім цього, кореляція між соціальними мережами та адаптацією підлітків (r = -0.87) свідчить про те, що підлітки, які мають високу залежність від соцмереж, мають труднощі в адаптації до соціальних умов. Водночас, зростання рівня самооцінки позитивно впливає на здатність до адаптації (r = 0.98), що підтверджує важливість підтримки здорової самооцінки для соціальної адаптації.

Загалом, отримані результати свідчать про тісний зв'язок між впливом соціальних мереж, самооцінкою та адаптацією підлітків, що підкреслює важливість розуміння цього впливу для забезпечення психоемоційного благополуччя молоді в умовах цифрового середовища.

3.3. Рекомендації щодо корекції негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків

У сучасному інформаційному суспільстві, коли інтернет став не лише джерелом знань, а й середовищем соціалізації, соціальні мережі набули надзвичайної значущості у житті підлітків. Згідно з численними дослідженнями, понад 90% підлітків щодня користуються соціальними платформами, і майже половина з них проводить там понад три години на день. Саме у соціальних мережах відбувається велика частина комунікації, самопрезентації, формування образу «Я» та самовизначення.

Проте парадокс полягає в тому, що віртуальна свобода та безмежність, яку надають соцмережі, часто обертається новими викликами для психічного здоров'я, передусім – для самооцінки. Адже саме самооцінка в підлітковому віці є тим критичним показником, який визначає впевненість у собі, здатність до самореалізації, емоційну стійкість, а в майбутньому – якість життя загалом.

На основі аналізу емпіричних результатів (Анкета про вплив соцмереж, методики САН, соціально-психологічна адаптація К. Роджерса – Р. Даймонда, методика визначення самооцінки) можна стверджувати, що соціальні мережі нерідко виступають джерелом психологічного тиску, сприяючи емоційній нестабільності, дезадаптивній поведінці, заниженій або неадекватній самооцінці.

Опрацювавши рекомендації передових психологів, зокрема щодо дотримання принципів психогігієни в інтернет-середовищі, а також сучасні практики цифрової безпеки підлітків, ми розробили комплекс психолого-педагогічних рекомендацій, спрямованих на корекцію негативного впливу соцмереж на самооцінку .

Одним з основних засобів протидії негативному впливу є розвиток здатності підлітка самостійно інтерпретувати побачене в інтернеті. Завдяки введенню уроків медіаграмотності у шкільну програму, учні можуть навчитися аналізувати контент: визначати емоційно маніпулятивні елементи, розуміти механізми візуальної редакції, розпізнавати постановочний характер багатьох

зображень. Важливо не забороняти соціальні мережі, а навчити їх свідомому використанню.

Крім того, підлітки мають засвоїти навичку «цифрового самозапиту»: «Що я зараз відчуваю, коли гортаю стрічку новин? Я порівнюю себе з іншими? Це порівняння реалістичне?» – подібна рефлексія поступово створює емоційну дистанцію до контенту й зменшує залежність самооцінки від реакцій інших людей.

Практика психогігієни в інтернеті

Психогігієна – це система правил, що допомагає зберігати психічне здоров'я в інформаційно насиченому просторі. Для підлітків особливо важливо:

– обмежувати безперервний час перебування в мережі (не більше 1–2 годин поспіль);

– уникати перевірки соцмереж одразу після пробудження або перед сном;

– встановлювати «екранні перерви» — мінімум 15 хвилин на кожні 45 хвилин онлайн;

– фільтрувати підписки: відписка від токсичного або нереалістичного контенту;

– вести «емоційний щоденник» цифрового користувача: фіксувати, як змінюється настрій від різного контенту.

Формування здорової самооцінки через офлайн-діяльність

Оскільки основа самооцінки – це власна ефективність, необхідно створювати для підлітка умови, в яких він може досягати результатів поза межами цифрового світу. Це можуть бути:

– участь у спортивних секціях;

– виступи на шкільних заходах;

– творчі майстерні, гуртки;

– волонтерські ініціативи.

Такий досвід формує внутрішню стійкість, розвивають компетентність, знижують потребу у визнанні ззовні (лайки, підписники), а значить – і вплив соцмереж на самооцінку.

Психологічна підтримка

Психологічна допомога повинна бути доступною в навчальних закладах. Важливо:

– проводити регулярні тренінги на розвиток самоцінності;
– залучати учнів до груп з емоційної грамотності;
– використовувати методики арттерапії, тілесно-орієнтованої терапії, метафоричних асоціативних карт для опрацювання негативного досвіду у соцмережах;
– підтримувати індивідуальні консультації.

Однією з ефективних технік є робота з уявленням: «Я без інтернету: ким я є? Що в мені є цінного, незалежно від екранів?»

Соціально-педагогічний вплив

У шкільному середовищі слід розвивати культуру поваги до різноманітності. Боротьба з булінгом, кібербулінгом, навчання толерантного спілкування – критично важливі для збереження позитивної самооцінки. Вчителі мають бути прикладом стійкої особистості, яка не піддається впливу трендів і цінує справжні людські якості.

Батьки, своєю чергою, повинні знати: їхня увага та підтримка значно важливіші за будь-які віртуальні взаємодії. Часто занижена самооцінка формується в умовах байдужості або критичності батьків.

Проте важливо також надати практичні рекомендації, які б підлітки могли застосовувати у повсякденному житті (Додаток Ж).

1. Обмеження часу в соціальних мережах ґрунтується на концепції інформаційної гігієни та саморегуляції. Тривале перебування в онлайн-просторі активізує порівняльні механізми мислення, що, згідно з когнітивно-поведінковою теорією, веде до зниження самооцінки через постійне зіставлення себе з ідеалізованими образами. Установлення обмежень і контроль часу допомагає повернутися до реального життя, де порівняння менш інтенсивні й менш шкідливі.

2. Ревізія контенту спирається на теорію соціального навчання А. Бандури: людина засвоює поведінкові й емоційні патерни, спостерігаючи за

іншими. Якщо підліток постійно стикається з контентом, що підкреслює неідеальність його життя, зовнішності чи досягнень, це шкодить самооцінці. Очистка інформаційного поля дозволяє зменшити кількість тригерів і спрямовує фокус на конструктивне, реалістичне зображення життя.

3. Аналіз мотивів онлайн-активності сприяє розвитку рефлексії – важливої складової емоційного інтелекту. Коли підліток починає усвідомлювати, що його поведінка в мережі спрямована на отримання схвалення, він може поступово знижувати залежність від зовнішніх оцінок, що є центральною метою формування здорової самооцінки згідно з гуманістичною психологією К. Роджерса.

4. Спілкування офлайн із підтримувальним оточенням базується на теорії прив'язаності та потребі в соціальному прийнятті. Якісні живі контакти, де підліток відчуває себе прийнятим і почутим, забезпечують позитивне дзеркало Я-образу, стабілізуючи самооцінку. Токсичні ж контакти – як онлайн, так і офлайн – викривляють сприйняття себе.

5. Фізична активність підкріплюється даними нейропсихології, згідно з якими рух активізує вироблення дофаміну та серотоніну – нейромедіаторів, відповідальних за відчуття задоволення, мотивацію і стабільність настрою. Регулярне фізичне навантаження сприяє не лише психоемоційному благополуччю, а й формуванню впевненості у своїх силах, що є основою самооцінки.

6. Розвиток особистих інтересів та щоденне фіксування досягнень – це підхід, який базується на когнітивно-поведінковій практиці «щоденників успіху». Такий метод дозволяє фокусувати увагу не на власних недоліках, а на здобутках, зрушеннях, покращеннях. Це дає змогу формувати позитивну Я-концепцію і сприяє особистісному зростанню.

7. Емоційна саморегуляція через щоденник емоцій та афірмації пов'язана з методом когнітивної реструктуризації. Він полягає у зміні негативних установок і переконань про себе на позитивні або реалістичні. Афірмації та письмова рефлексія допомагають підліткам відокремлювати себе від руйнівних думок, знижуючи рівень тривожності й внутрішньої критики.

8. Цифрова гігієна у вигляді «детокс-днів» – це профілактика цифрової залежності, яка може спричинити емоційне вигорання, тривожність та депресивні прояви. Відмова від соцмереж хоча б на один день на тиждень дає змогу відновити баланс між онлайн- і офлайн-життям, зменшити сенсорне перевантаження та покращити здатність концентруватися на реальних відчуттях і емоціях.

Усі ці рекомендації мають не лише практичну цінність, а й теоретичне підґрунтя, перевірене в дослідженнях з позитивної психології, психогігієни, когнітивно-поведінкової терапії та гуманістичних підходів. Їхнє регулярне застосування допомагає підлітку будувати міцне «Я», незалежне від зовнішнього визнання й постійних онлайн-порівнянь.

Опрацювання чотирьох психодіагностичних методик дозволило комплексно оцінити стан самооцінки у підлітків та її зв’язок із цифровими впливами. Авторська анкета підтвердила: основним джерелом емоційного напруження в соцмережах є порівняння себе з ідеальними образами інших. Методика САН виявила, що емоційний стан підлітків після взаємодії з соцмережами значно погіршується – особливо це стосується активності та настрою. Результати методики Роджерса – Даймонда засвідчили високий рівень дезадаптації, емоційного дискомфорту, низького прийняття себе. Це прямо пов’язано зі зниженим рівнем самооцінки, який чітко простежується у методиці визначення самооцінки: велика частина учасників має занижену або нестабільну самооцінку, нерідко пов’язану з бажанням відповідати очікуванням онлайн-середовища.

Соціальні мережі відіграють подвійну роль у житті підлітків: вони дають можливість самовираження, але водночас – формують хибні стандарти порівняння та викривлене самосприйняття. Самооцінка, як динамічне утворення, особливо вразлива до зовнішніх впливів у підлітковому віці. Наявність заниженої або нестійкої самооцінки значно ускладнює соціальну адаптацію, підвищує ризик тривожних або депресивних станів.

Ураховуючи це, розроблені рекомендації спрямовані на формування здорової цифрової культури, розвиток усвідомленості, емоційної зрілості та внутрішньої опори. Найголовніше – навчити підлітка бачити себе не через екран смартфона, а через призму власних цінностей, здібностей і досягнень. І тільки тоді самооцінка стане справжнім джерелом сили, а не залежністю від віртуального схвалення.

ВИСНОВКИ

В результаті написання кваліфікаційної роботи ми дійшли наступних висновків.

1. Охарактеризовано сутність поняття самооцінки як одного з ключових психологічних утворень, що визначає ставлення особистості до самої себе та впливає на всі аспекти її внутрішнього і соціального функціонування. Розгляд самооцінки в контексті наукових підходів дав змогу виявити її складну й багатовимірну природу, що включає когнітивний, афективний і поведінковий компоненти. З'ясовано, що самооцінка не є сталою характеристикою, а формується й трансформується впродовж життя під впливом соціальних, особистісних і ситуаційних факторів. Доведено, що вона виконує важливі функції: регулятивну, мотиваційну, захисну та адаптаційну, а її рівень тісно пов'язаний із психологічним благополуччям особистості, рівнем тривожності, здатністю до самореалізації та якістю міжособистісних стосунків. Узагальнення позицій вітчизняних і зарубіжних науковців підтвердило, що самооцінка відіграє провідну роль у формуванні ідентичності, відображає ступінь самоприйняття та є базовим чинником у побудові життєвих стратегій підлітка в сучасному інформаційному суспільстві.

2. Висвітлено вікові особливості формування самооцінки у підлітків як складного, багатогранного процесу, що відбувається на тлі інтенсивного особистісного, фізіологічного та соціального розвитку. Проаналізовано ключові чинники, які впливають на динаміку самооцінки, зокрема біологічні зміни, кризи дорослішання, особливості самосвідомості та соціального середовища. Встановлено, що самооцінка в підлітковому віці є нестабільною, чутливою до зовнішніх оцінок, водночас вона поступово набуває суб'єктивного й особистісного характеру. Наголошено на ролі рефлексії, самоспостереження, соціальних взаємин та культурно-історичних умов як провідних механізмів розвитку самооцінки. Особливу увагу приділено сучасним викликам, пов'язаним із цифровізацією суспільства та воєнною ситуацією в Україні, які

ускладнюють процес формування адекватної самооцінки, але водночас створюють нові можливості для самопізнання та саморозвитку підлітків.

Визначено, що основні чинники, які впливають на розвиток самооцінки в підлітковому віці, мають як зовнішнє, так і внутрішнє походження. До зовнішніх належать соціальне середовище – зокрема, ставлення батьків, педагогів, однолітків, а також соціальна позиція підлітка в колективі. Внутрішні чинники включають емоційні переживання, особливості тілесного «Я», інтелектуальний розвиток і особисті досягнення. Самооцінка формується у взаємозв'язку з рефлексією, самосвідомістю та досвідом міжособистісних взаємодій. Важливу роль відіграє і педагогічна оцінка, що впливає як на когнітивну, так і на емоційно-вольову сферу особистості. Особливо значущими для становлення адекватної самооцінки є підтримка з боку сім'ї, безумовне прийняття, доброзичливий стиль спілкування, а також соціальне визнання в середовищі однолітків. Саме ці фактори створюють передумови для формування конструктивного ставлення до себе, що є важливою умовою гармонійного розвитку особистості підлітка.

3. У межах другого розділу було проаналізовано феномен соціальних мереж як чинника, що істотно впливає на процеси соціалізації та формування самооцінки підлітків. Визначено, що соціальні мережі виступають новітнім середовищем комунікації, яке поєднує у собі функції міжособистісного спілкування, самопрезентації, отримання соціального зворотного зв'язку та формування і підтримання особистісної ідентичності. Підлітки активно інтегруються в цифровий простір, що дає їм можливість не лише бути учасниками мережевих спільнот, а й створювати власний віртуальний образ, який стає частиною їхнього уявлення про себе.

Розкрито поняття соціальних мереж як особливого комунікативного простору, що характеризується високою швидкістю поширення інформації, анонімністю, доступністю та необмеженістю в часі й просторі. Соціальні платформи стали простором для самовираження, формування соціального досвіду, набуття статусу та прийняття в групі однолітків. З'ясовано, що мережі виконують не лише розважальну функцію, а й виступають потужним

середовищем соціального навчання, в якому підлітки засвоюють соціальні норми, ролі та моделі поведінки.

Окреслено позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки. До позитивних чинників віднесено можливість самореалізації, підтримки соціальних зв'язків, отримання соціального схвалення, відчуття приналежності до спільноти, а також розвиток комунікативних навичок. У той же час, наголошено на ризиках: порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів, надмірна залежність від зовнішньої оцінки (кількості лайків, підписників, коментарів), зростання тривожності, формування викривленого уявлення про власну цінність, що може призводити до зниження самооцінки, депресивних переживань, розвитку емоційної нестабільності.

Проаналізовано психологічні механізми впливу соціальних мереж на становлення образу «Я» у підлітковому віці. Показано, що соціальні мережі формують новий формат ідентичності, де реальне й віртуальне «Я» можуть не збігатися. Самопрезентація, публікація контенту, участь у мережевих дискусіях, отримання коментарів і реакцій впливають на розвиток самоусвідомлення та формування внутрішньої цінності. Особливу роль відіграє механізм соціального порівняння: підлітки порівнюють себе з іншими користувачами, що часто призводить до фрустрації у разі невідповідності власного образу з ідеалізованими зразками. При цьому отримання підтримки та позитивного зворотного зв'язку може виступати компенсаторним чинником, який зміцнює позитивну самооцінку.

Загалом, результати аналізу свідчать, що соціальні мережі є подвійним за своєю сутністю чинником впливу: вони можуть як сприяти формуванню адекватної, стійкої самооцінки, так і виступати джерелом психологічного дискомфорту, заниження або викривлення уявлень про себе. Тому критичне мислення, психологічна обізнаність, розвиток цифрової грамотності та підтримка з боку дорослих (батьків, педагогів, психологів) є необхідними умовами безпечного та конструктивного функціонування підлітків у цифровому середовищі.

4. Організували емпіричне дослідження з метою виявлення впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, застосувавши комплексну систему методів, що дозволила охопити різні аспекти психоемоційного стану, соціальної адаптації та суб'єктивного самосприйняття респондентів. Незважаючи на невелику вибірку з 20 учнів Токмацького закладу загальної середньої освіти, дослідження було репрезентативним у межах локального освітнього середовища, що забезпечило можливість глибокого аналізу індивідуальних характеристик.

Інструментарій дослідження був ретельно підібраний і включав авторську анкету «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків», тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій), методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда та методику визначення самооцінки. Використання цих методик дозволило не лише кількісно оцінити рівень самооцінки, але й простежити взаємозв'язки між частотою користування соціальними мережами, емоційним станом, соціальною адаптованістю та образом «Я» у підлітковому віці.

Визначено, що вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є помітним та багатофакторним, охоплюючи як зовнішню поведінку, так і внутрішній емоційний стан. Результати дослідження, проведеного за допомогою чотирьох методик (авторської анкети, тесту САН, методики К. Роджерса – Р. Даймонда та методики визначення самооцінки), дозволили отримати цілісну картину особливостей формування самооцінки в умовах активного користування соціальними мережами.

За авторською анкетою, 65% респондентів (13 із 20 осіб) показали помірний або підвищений рівень впливу соціальних мереж на самооцінку, що вказує на регулярне відчуття емоційної реакції на контент та порівняння з іншими. При цьому 50% підлітків зізналися, що порівнюють себе з блогерами, а 35% – відчувають зниження самооцінки після перегляду профілів інших користувачів. Це підтверджує, що соціальні порівняння є основним чинником впливу.

За результатами тесту САН, 50% респондентів продемонстрували середній рівень самопочуття, 60% – середній рівень активності, а 50% – середній рівень настрою, що свідчить про емоційну нестабільність у значної частини підлітків. Водночас 20% респондентів мали низьке самопочуття, і лише 5% – низький настрій, що узгоджується з підвищеним впливом зовнішніх чинників на емоційний стан.

Методика К. Роджерса – Р. Даймонда показала, що лише 25% учасників (5 осіб) мають нормальний рівень прийняття себе, тоді як 35% (7 осіб) – низький або проблемний, що співвідноситься з високим рівнем емоційного дискомфорту та частим униканням проблем (ескапізмом), зафіксованим у 6 респондентів. Показники адаптивності виявилися високими лише у 6 осіб (30%), тоді як у 5 респондентів (25%) було виявлено дезадаптивність або проблемний рівень адаптації.

За методикою визначення самооцінки, найбільшу частку становлять підлітки з адекватною самооцінкою – 7 осіб (35%). Проте 5 осіб (25%) мають занижену, а ще 2 (10%) – низьку самооцінку, що сумарно становить 35% респондентів із недостатньо позитивним уявленням про себе. Ще 4 респонденти (20%) виявили завищену, а 2 (10%) – високу самооцінку, що в окремих випадках може свідчити про спотворене уявлення про себе під впливом соціальних стандартів, представлених у цифровому середовищі.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що активне використання соціальних мереж (зокрема, понад 3 години на день, регулярна взаємодія у вигляді лайків, коментування, створення контенту) дійсно впливає на самооцінку підлітків. У респондентів, які проводили в соціальних мережах найбільше часу та були найбільш активними, частіше фіксувалися ознаки заниженої самооцінки, емоційної нестабільності та проблем у прийнятті себе (35% мали занижену або низьку самооцінку, 30% – низький рівень прийняття себе, 20% – дезадаптивність). Дані вказують на те, що механізми соціального порівняння та залежності від схвалення в онлайн-середовищі спричиняють внутрішній дискомфорт і знижують емоційне благополуччя. Отже, можна

стверджувати, що соціальні мережі справді виступають фактором, що впливає на формування самооцінки, особливо вразливої в підлітковому віці.

Аналіз кореляцій між результатами авторської анкети, тесту САН та методики К. Роджерса – Р. Даймонда підтвердив тісний зв'язок між рівнем впливу соціальних мереж на самооцінку, адаптацію та емоційний стан підлітків. Отримані результати свідчать, що високий рівень впливу соціальних мереж супроводжується зниженням самооцінки та труднощами в адаптації до соціального середовища, що підкреслює негативний вплив цифрового середовища на психоемоційний стан підлітків. Водночас, здорова самооцінка сприяє кращій адаптації, що підтверджується сильною позитивною кореляцією між самооцінкою та адаптацією. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість підтримки здорової самооцінки для ефективної соціальної адаптації підлітків у сучасному цифровому середовищі.

У відповідь на виявлені ризики було розроблено комплекс психолого-педагогічних рекомендацій, які базуються на засадах психогігієни, когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної психології та теорії соціального навчання. Вони спрямовані на посилення психологічної стійкості підлітків, розвиток емоційної грамотності, навичок критичного мислення щодо цифрового контенту, а також на підтримку формування внутрішньої самоцінності, незалежної від зовнішнього схвалення. Реалізація цих рекомендацій у практиці шкільного навчання, сімейного виховання та індивідуальної психологічної допомоги дозволить знизити негативний вплив соціальних мереж та сприяти формуванню стійкої, здорової самооцінки у сучасних підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус.* 2020. № 14. С. 152–157. URL : https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327

2. Бабій А.Г. особливості психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей сучасних підлітків. *Науковий вісник КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*, 2024. С. 6. URL : https://surli.cc/ybuobl

3. Белякова С. М., Шовкова К. О. «Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка». *Молодий науковець,* 2018. № 5 (57). С. 454-458.

4. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36

5. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»* № 3 (67), 2022. С. 153–160.

6. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145-149.

7. Вплив соціальних мереж на самооцінку та самопочуття – плюси та мінуси. *Fact news,* 2024. URL : https://fact-news.com.ua/yak-sotsialni-merezhi-vplivayut-na-samootsinku-ta-samopochuttya-pozitivni-ta-negativni-naslidki

8. Гернешій М.В. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки. Молодіжна наукова ліга*, Житомир, 2023. С. 204-206. URL : https://surl.li/govjcy

9. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету.* Серія : Юриспруденція. 2021. № 50. С. 26–29.

10. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія».* 2021. Том 12, № 4. С. 118–124.

11. 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. Том 34 (73) № 4 2023. С. 60-66. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf

12. Даниленко Н. В. Духовна складова здоров'я особистості. *Педагогіка здоров'я*. 2016. С. 102–106.

13. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 10-15.

14. Євсейчик Я. О., Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* 2015. № 124. С. 163–165.

15. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 304-311

16. Камінська О. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : видавництво ЖДУ ім. І. Франка. 2015. 339 с.

17. Іваненко Т. В. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та соціалізацію підлітків. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2023. Том 34 (73), № 4. С. 60-66.

18. Катрич О. Я. Соціальні мережі, як комунікативний простір. *Сучасні політичні процеси: глобальний та національний виміри :* матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. НУ «ОЮА». Одеса, 2018. С. 79–84. URL : https://dspace.onua.edu.ua/items/ebc57482-350b-47cd-84c2-42230f98f9a7

19. Качинська А.В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Наука – практиці. Освіта та розвиток обдарованої особистості*, вип. 3. 2013. с. 105-107. URL : https://surl.li/srzujt

20. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж З психологічним благополуччям підлітків. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія.* 2018. Том 23. Випуск 2 (48). С. 58-65.

21. Колеснікова Т. В., Сингаївська І. В. Психологічні передумови формування іміджу сучасної жінки в соціальних мережах. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). Київ: Університет «КРОК». с. 44–46.

22. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* 2018. Вип. 29. С. 113–115.

23. Кулаков Р.С., Кулакова Л.М. Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. *The XXXIV International Scientific and Practical Conference «Problems and prospects of global business development»,* (August 26-28, 2024). Bilbao, Spain. С. 127-130. URL : https://surl.li/omsfwk

24. Леонтьєва Т.С. Соціальні мережі як форма комунікаційного простору для дитини. *Соціальні медіа у фокусі соціології. Соціальні комунікації*, 2021 р., № 4 (48). С. 148-154. URL : file:///C:/Users/innal/Downloads/drsk_2021_4_22.pdf

25. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Київ, 2017. 24 с.

26. Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади : навч.-метод. посібник. Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2014. 136 с.

27. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. *Актуальні питання :* матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки». (25-26 квітня 2019). Тернопіль : ТНТУ, 2019. С. 292–293.

28. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Г. Основи психології та педагогіки : навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця : ВНТУ, 2009. 163 с.

29. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2021. №3. С. 86-92.

30. Мудра І. М. Українські соціальні мережі: стан та перспективи для ЗМІ. *Держава та регіони.* Серія: Соціальні комунікації. 2021. № 2 (46). С. 124–129.

31. Нечиталюк М.О. Соціально-психологічні чинники впливу соціальних мереж на психіку підлітків. М.О. Нечиталюк ; наук. кер. Л.П. Клевака. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку :* матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., (15 листопада 2024 р.). Переяслав, 2024. Вип. 102. С. 143-146.

32. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку :* збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький, 2021. С. 137-139.

33. Олексюк Г., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного я вконтексті становлення цілісної особистості. *Вчені записки Університету «КРОК».* №1(73), 2024. С. 195-202. URL : https://surli.cc/milqxy

34. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97– 101.

35. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44

36. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. вид. 4-те. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

37. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2022. № 4. С. 74–79.

38. Салівон Л.М. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків. *Плекаємо особистість :* наук.-метод. альманах. Вип. 9. Полтава, Лубни : Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка», 2025. С. 177-180. URL : https://surl.li/cgyecm

39. Тимошенко А. В. Вплив соціальних мереж на формування ідентичності підлітків та їх соціалізацію. *Вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету.* 2021. 56. С. 213-220.

40. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку :* збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-190.

41. Токарева Н.М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

42. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128-135.

43. Чорна І. Теоретичний аналіз психологічних механізмів сприймання екранної інформації в підлітковому віці. *Вісник Львівського університету.* Серія : Психологічні науки. 2021. Випуск 10, С. 133-138. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/21.pdf

44. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.

45. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства :* матеріали IX Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_ doslidzhennia.pdf

46. Яновська Т.А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 155-167

47. Adler N, Stewart J. Self-esteem. Psychosocial Working Group. 2004. Available from. URL : https://www.intechopen.com/chapters/71773

48. Branden, Nathaniel. The Psychology of Self-Esteem: A New Concept of Man`s Psychological Nature. Nash Publishing Corporation, 1969. 276 p.

49. Erikson E. Childhood and Society. New York: W.w. Norton and Compny Inc., 1950. 389 p.

50. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action. Springer Cham, 2018. 909 p.

51. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 23. Princeton, NJ, Princeton University Press. 1965. P. 443–451.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета: «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків»

1. **Які соціальні мережі ви використовуєте найчастіше?** (Instagram, TikTok, Facebook, Telegram, інші – вказати)
2. **Скільки часу на день ви проводите в соціальних мережах?**
   а) Менше 1 години
   б)1-3 години
   в) 3-5 годин
   г) Більше 5 годин
3. **З якою метою ви користуєтесь соцмережами?** (спілкування, перегляд контенту, навчання, розваги, інше – вказати)
4. **Як ви реагуєте на кількість лайків/коментарів під вашими постами?**
   а) Не звертаю уваги
   б) Приємно
   в) Засмучує
   г) Залежить від ситуації
5. **Чи порівнюєте ви себе з іншими користувачами?**
   а) Так, часто
   б) Інколи
   в) Ні
6. **Як ви почуваєтесь після перегляду профілів популярних блогерів/інфлюенсерів?**
   а) Натхнення
   б) Мотивація
   в) Заздрість
   г) Зниження самооцінки
   д) Інше (вказати)
7. **Чи впливає соціальна мережа на ваше уявлення про власну зовнішність?**
   а) Так, позитивно
   б) Так, негативно
   в) Не впливає
8. **Чи відчуваєте ви потребу редагувати свої фото перед публікацією?**
   а) Так, завжди
   б) Інколи
   в) Ні
9. **Чи впливає перебування у соцмережах на ваш емоційний стан?**
   а) Так, позитивно
   б) Так, негативно
   в) Не впливає
10. **Що для вас є найважливішим у соціальних мережах?**

КЛЮЧ

Питання умовно поділені на індикатори кількох блоків:

А. Активність у соціальних мережах

Б. Емоційне реагування

В. Соціальне порівняння та вплив на самооцінку

Г. Сприйняття зовнішності

Ґ. Емоційний стан

А. Активність у соціальних мережах

Питання 1: Які соцмережі використовуєте найчастіше?
Аналіз: описовий, фіксація популярності ресурсів.

Питання 2: Скільки часу проводите в соцмережах?
а) 0 балів
б) 1 бал
в) 2 бали
г) 3 бали
(Чим більше часу – тим вищий рівень активності / потенційного впливу)

Питання 3: З якою метою користуєтесь соцмережами?
Аналіз: класифікація за типом діяльності (пізнавальна / емоційна / розважальна / компенсаторна).
Можна провести групування:

Пізнавальна мета (навчання, інформування) – **1 бал**
Спілкування, розваги – **2 бали**
Самопрезентація, зняття емоційної напруги – **3 бали**

Б. Емоційне реагування на взаємодію

Питання 4: Реакція на лайки/коментарі
а) 0 балів (незалежність)
б) 1 бал (помірна чутливість)
в) 2 бали (негативна емоційна залежність)
г) 1 бал (змінна реакція)

В. Соціальне порівняння і вплив на самооцінку

Питання 5: Чи порівнюєте себе з іншими?
а) 2 бали
б) 1 бал
в) 0 балів

Питання 6: Як почуваєтесь після перегляду профілів інфлюенсерів?
а) 0 балів (позитивний вплив)
б) 0 балів (мотиваційний вплив)
в) 2 бали (заздрість)
г) 3 бали (зниження самооцінки)
д) Інше — за змістом (можна оцінити за аналогією)

Г. Сприйняття зовнішності

Питання 7: Вплив на уявлення про зовнішність
а) 0 балів (позитивно)
б) 2 бали (негативно)
в) 0 балів (не впливає)

Питання 8: Потреба редагувати фото
а) 2 бали (висока залежність від зовнішньої оцінки)
б) 1 бал
в) 0 балів

Ґ. Емоційний стан та внутрішній комфорт

Питання 9: Вплив на емоційний стан
а) 0 балів
б) 2 бали
в) 0 балів

Питання 10: Що найважливіше у соціальних мережах?
Аналіз: якісне групування за категоріями:

Спілкування / самовираження — потенційно **1–2 бали**
Увага з боку інших / популярність — **3 бали**
Пізнання / розвиток — **0–1 бал**

Загальна інтерпретація балів:

0–6 балів – низький рівень впливу соцмереж на самооцінку
7–13 балів – помірний вплив, епізодична емоційна реакція
14–20 балів – підвищений вплив, ознаки соціального порівняння
21+ бал – високий рівень чутливості до оцінки, ризик зниження самооцінки

Додаток Б

Тест САН

(Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____ ,Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий

Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Оригінальна шкала (-3 до +3)	**Нова шкала (1 до 5)**
-3 (дуже поганий стан)	**1** (мінімальне значення)
-2	**2**
-1	**3** (середнє значення)
0 (нейтральний стан)	**3** (також середнє)
1	**4**
2	**5**
3 (дуже добрий стан)	**5** (максимальне значення)

Додаток В

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда

Прізвище та ім'я_____Група_____

Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом
У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:
0 - це мене зовсім не стосується;
1 - це мене не стосується;
2 - мабуть, це мене не стосується;
3 - не знаю, чи це мене стосується;
4 - це схоже на мене, але трапню сумніви;
5 - це схоже на мене;
6 - це точно я.

№	*Текст методики*	0	1	2	3	4	5	6
1.	Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог							
2.	Не має бажання розкриватися перед іншими.							
3.	У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.							
4.	Маю до себе високі вимоги.							
5.	Часто сварю себе за те, що зробив.							
6.	Часто відчуваю себе пригніченим.							
7.	Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.							
8.	Свої обіцянки виконую завжди.							
9.	Теплі, добрі стосунки з оточуючими.							
10.	Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.							
11.	У невдачах звинувачую себе.							
12.	Людина відповідальна, на яку можна покластися.							
13.	Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.							
14.	На багато що, дивлюся очима однолітків.							
15.	Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.							
16.	Власних переконань і правил не вистачає.							
17.	Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.							
18.	Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.							
19.	Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.							
20.	Часто змінюється настрій, настає нудьга.							
21.	Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.							
22.	Люди, як правило, мені подобаються.							
23.	Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.							
24.	Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.							
25.	Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.							
26.	З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.							
27.	Важко боротися із самим собою.							
28.	Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.							
29.	У душі - оптиміст, вірю у найкраще.							
30.	Людина вперта, таких називають важкими.							

31.	До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.							
32.	Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.							
33.	Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.							
34.	Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.							
35.	Людина з привабливою зовнішністю.							
36.	Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.							
37.	Прийнявши рішення, виконую його.							
38.	Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.							
39.	Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.							
40.	Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.							
41.	Всим задоволений.							
42.	Почуваюся погано: не можу організувати собе.							
43.	Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.							
44.	Врівноважений, спокійний.							
45.	Роздратований, часто не можу стриматися.							
46.	Часто відчуваю себе ображеним.							
47.	Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.							
48.	Буває, що поширюю плітки.							
49.	Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.							
50.	Досить важко бути самим собою.							
51.	На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.							
52.	Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.							
53.	Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.							
54.	Намагаюся не думати про свої проблеми.							
55.	Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.							
56.	Людина сором'язлива.							
57.	Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.							
58.	У душі відчуваю перевагу над іншими.							
59.	Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".							
60.	Боюся думок інших про себе.							
61.	Честолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.							
62.	Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.							
63.	Людина діяльна, енергійна, ініціативна.							
64.	Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.							
65.	Просто недостатньо оцінюю себе.							

66.	Ватажок, вмію впливати на інших.							
67.	Ставлюся до себе в цілому добре.							
68.	Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.							
69.	Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.							
70.	Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.							
71.	Розгублений, невпевнений у собі.							
72.	Задоволений собою.							
73.	Мені часто не щастить.							
74.	Людина приємна, приваблюю інших.							
75.	Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.							
76.	З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.							
77.	Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.							
78.	Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.							
79.	Умію наполегливо працювати.							
80.	Відчуваю, що росту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.							
81.	Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.							
82.	Завжди кажу тільки правду.							
83.	Схвильований, напружений.							
84.	Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.							
85.	Відчуваю невпевненість у собі.							
86.	Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обгрунтовувати свої вчинки.							
87.	Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.							
88.	Людина, якій подобається міркувати.							
89.	Іноді подобається хизуватися.							
90.	Приймаю рішення і відразу змінюю їх., звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.							
91.	Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чиюсь допомогу.							
92.	Ніколи не запізнююся.							
93.	Відчуваю внутрішню несвободу.							
94.	Відрізняюся від інших.							
95.	Не дуже надійний, на мене не можна покластися.							
96.	Добре себе розумію, все в собі приймаю.							
97.	Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.							
98.	Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.							
99.	Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серьозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.							
100.	Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.							
101.	Всі свої звички вважаю позитивними.							

Обробка та оцінювання результатів

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
A	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Дезадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22–42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

Додаток Г

Методика визначення самооцінки

Вік досліджуваного: з 14 років. Інструкція. Перед вами 20 слів, які характеризують окремі якості та риси характеру. Вам необхідно проранжувати ці риси характеру, надавши їм рангові місця з 1 по 20-те залежно від ступеня значущості цих рис саме для вас. На першому місці повинна бути риса, найбільш важлива для вас, на 20-му - найменш важлива. Рангові місця першого етапу дослідження занесіть у колонку "Я". На другому етапі ці ж самі риси проранжуйте щодо вашого життєвого ідеалу. Рангові місця занесіть у колонку "Мій ідеал". Після цього підрахуйте різницю між місцями у першій колонці ("Я") та у другій колонці ("Мій ідеал"). Результати впишіть у колонку "Різниця між місцями". Не звертайте уваги на знак, він може бути "+" або "-". Потім отримані різниці між місцями піднесіть у квадрат - колонка "Д2 ". Наприклад: "сміливість".

Я	Мій ідеал	Різниця між місцями (Д)	$Д^2$
3	8	-5	25

Розрахуйте *рівень самооцінки (СО)* за формулою:

$$СО = 1 - (6 \cdot \Sigma Д^2) / (n^3 - n),$$

де n – кількість запропонованих рис (n = 20);
Д – різниця рангів (різниця між місцями).

Межі самооцінки:

від -1 до 0 – низька;
0,01-0,3 – занижена;
0,31-0,6 – адекватна;
0,61-0,85 – завищена;
0,86-1 – висока.

Бланк відповідей

Риси характеру	Я	Мій ідеал	Різниця між місцями (Д)	$Д^2$
Поступливість				
Сміливість				
Нестримність				
Наполегливість				
Поспішність				
Комунікабельність				
Неорганізованість				
Цілеспрямованість				
Боягузтво				
Безпечність				
Турботливість				
Грубість				
Терпеливість				
Самовпевненість				
Енергійність				
Байдужість				
Активність				
Впертість				
Красномовність				
Доброзичливість				

Додаток Д

Респондент	К-сть балів	Рівень впливу	Коментар
1	8	Помірний	Реагує на лайки, іноді порівнює себе з іншими
2	15	Підвищений	Ознаки соціального порівняння, редагує фото
3	5	Низький	Використання соцмереж – переважно пізнавальне
4	22	Високий	Залежність від оцінок, емоційна нестабільність
5	13	Помірний	Позитивно реагує на контент, помірно залежить
6	17	Підвищений	Часто порівнює себе з іншими, впливає на самооцінку
7	9	Помірний	Легко реагує на лайки, не завжди порівнює себе
8	10	Помірний	Використовує соцмережі для спілкування та розваг
9	16	Підвищений	Постійно стежить за відгуками під постами
10	12	Помірний	Залежність від лайків, переглядає профілі інфлюенсерів
11	7	Низький	Використовує соцмережі рідко, в основному для навчання
12	20	Високий	Зниження самооцінки після перегляду популярних профілів
13	11	Помірний	Перегляд контенту викликає емоційну залежність
14	14	Помірний	Помірно залежить від соціального порівняння
15	18	Підвищений	Важливість лайків і коментарів, часто редагує фото
16	9	Помірний	Реакція на лайки змінна, не порівнює себе з іншими
17	6	Низький	Переважно використовує соцмережі для інформації та навчання
18	19	Підвищений	Значний вплив соцмереж на самооцінку, реагує на лайки
19	8	Помірний	Залежить від оцінок, використовується для розваг та спілкування
20	13	Помірний	Позитивно ставиться до соцмереж, але іноді почувається засмученим

Додаток Ж

Практичні рекомендації подолання негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків

Сфера	**Що робити щодня / регулярно**	**Чому це важливо для самооцінки**
Користування соцмережами	Обмежити перебування в соцмережах до 1–2 годин на день. Встановити таймер або екранні перерви	Менше порівняння з іншими, більше часу для себе і свого розвитку.
	Перевіряти, на що підписаний: залишити лише надихаючі сторінки, видалити токсичний контент.	Контент впливає на настрій і самосприйняття, навіть якщо це здається дрібницею.
	Запитувати себе: «Чому я це публікую? Чи хочу я просто схвалення?»	Допомагає краще розуміти свої мотиви та знижує залежність від лайків.
Спілкування офлайн	Проводити час із людьми, які підтримують, а не знецінюють.	Оточення формує наше «дзеркало», від якого залежить самооцінка.
	Говорити собі щось добре після зустрічі або розмови: «Я був щирий, я впорався».	Позитивна саморефлексія формує внутрішню впевненість.
Фізична активність	Займатися спортом, танцями, руханками – хоча б 20 хвилин щодня.	Фізичні успіхи підвищують віру у власні сили і дають енергію.
Особистий розвиток	Щодня робити маленький крок у навчанні, хобі або новій справі.	Навички та досягнення формують почуття компетентності.
	Записувати свої досягнення дня в щоденник або трекер.	Фокус на реальних успіхах замість порівнянь із чужим «ідеалом».
Психоемоційна рівновага	Вести щоденник думок і емоцій, особливо коли виникає розчарування чи порівняння.	Це допомагає побачити: думки – не факти. А емоції – тимчасові.
	Повторювати афірмації: «Я цінний(-а) просто тому, що я є», «Я маю право бути собою».	Позитивні переконання поступово замінюють внутрішню критику.
Цифрова гігієна	Один день на тиждень без соцмереж – «цифровий детокс».	Дає відпочинок мозку, зменшує залежність, відновлює емоційний баланс.