

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: **«Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування
самооцінки підлітків»**

Виконала студентка 2 курсу, групи ЗМПс-22
спеціальності 053 Психологія
Пак Діна Герасимівна

Керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Грицюта Оксана Федорівна

Рецензент – кандидат психологічних наук, доцент
Оксентюк Наталія Володимирівна

Допущено до захисту:
Завідувач кафедри: _____
Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	8
1.1. Психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці.....	8
1.2. Соціальні мережі як фактор впливу на особистісний розвиток підлітків.	14
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	23
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження	23
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	28
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	47
3.1. Принципи та напрями психологічної роботи з формування самооцінки підлітків	47
3.2. Розвивальна програма з формування адекватної самооцінки підлітків	53
3.3 Заходи щодо усунення негативного впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків	61
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне цифрове суспільство характеризується безпрецедентною інтеграцією соціальних мереж у повсякденне життя підлітків, що створює якісно нові умови для формування їхньої самооцінки та особистісного розвитку. За даними міжнародних досліджень, понад 90% підлітків щоденно користуються соціальними медіа, проводячи онлайн у середньому 3-5 годин на добу, що перетворює цифровий простір на провідний контекст соціалізації молодого покоління.

Проблемна ситуація, що зумовлює актуальність обраної теми, полягає у суперечності між інтенсивним впливом соціальних мереж на формування самооцінки підлітків та недостатньою теоретичною розробленістю механізмів цього впливу в українському науковому просторі. Звичайно такі явища і тенденції у розвитку підлітків, які без сумніву мають вплив на формування самооцінки, стали предметом дослідницької уваги українських (О. Белінська, О. Зінченко, Ю. Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкина, О. Філатова) та західноєвропейських вчених (Д. Грінфілд, К. Янг). З'являється також необхідність у вивченні цілей та мотивації користувачів соціальних мереж, їхнього впливу на розвиток та соціалізацію зростаючої особистості, створення симптомокомплексів у проявах (М. Кастельс, Д. Белл, А. Турен, А. Тоффлер, Дж. Гелбрейт, Р. Інгельгарт), алгоритмів використання соціальних мереж і прогнозування взаємодії людей в Інтернет-просторі (Дж. Вальтер, Д. Вестерман, Б. Ван Дер Хейд, С. Тонг, Л. Лангвелл, Дж. Кім, Дж. Антоні). Проте у вітчизняній психології бракує комплексного аналізу специфіки впливу соціальних мереж саме на самооцінку підлітків як ключове психологічне утворення кризового віку.

Теоретична актуальність дослідження зумовлена необхідністю доповнення наукових уявлень про закономірності формування підліткової самооцінки в умовах цифрового середовища. Традиційні теорії самооцінки (У. Джеймс, Ч. Кулі, Дж. Мід, С. Куперсміт) розроблялися до появи соціальних

медіа і не враховують їхні специфічні механізми впливу: постійне соціальне порівняння з ідеалізованими образами, залежність від зовнішнього схвалення через систему "лайків", вплив нереалістичних стандартів краси та успішності, феномен кібербулінгу [6]. Як зазначають Ю. Якущенко та К. Глущенко, соціальні мережі стали провідним видом віртуального спілкування, що кардинально змінює характер міжособистісної взаємодії підлітків [56]. Однак слід визнати, що існуючі дослідження переважно фокусуються на описі феномену цифрової комунікації, тоді як психологічні механізми трансформації самооцінки під впливом віртуального середовища залишаються недостатньо вивченими, що потребує поглибленого емпіричного аналізу.

Практична актуальність визначається нагальною потребою у розробці ефективних методів психологічного супроводу підлітків у цифровому просторі. Дослідження цього явища набуває принципового значення у контексті попередження психоемоційних порушень, редукції тривожних станів та забезпечення ментального здоров'я молодого покоління. Статистичні дані свідчать про зростання тривожних та депресивних станів серед підлітків-активних користувачів соціальних мереж, що вимагає створення науково обґрунтованих програм формування адекватної самооцінки в умовах цифрового середовища [32]. Водночас наявні корекційно-розвивальні програми орієнтовані переважно на традиційні форми соціальної взаємодії і не враховують специфіку впливу соціальних медіа. Варто критично оцінити той факт, що наявні практичні розробки щодо формування адекватної самооцінки підлітків, зокрема соціально-психологічні тренінги [9], здебільшого не інтегрують роботу з цифровою ідентичністю та віртуальною самопрезентацією, що знижує їхню ефективність у контексті сучасних реалій цифрової соціалізації.

Соціальна актуальність дослідження пов'язана із завданнями збереження психічного здоров'я молодого покоління в епоху цифрової трансформації суспільства. Формування неадекватної самооцінки під впливом соціальних мереж може призводити до порушень емоційної сфери, соціальної

дезадаптації, зниження академічної успішності, що загрожує ментальному благополуччю підлітків та їхньому майбутньому особистісному і професійному становленню.

Таким чином, актуальність обраної теми визначається необхідністю вирішення теоретичного завдання розуміння механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків та практичного завдання розробки ефективних психологічних технологій супроводу особистісного розвитку в цифрову епоху. У зв'язку з цим обрана тематика є високо актуальною, суспільно важливою та відповідає нагальним запитам як психологічної теорії, так і практичної діяльності.

Метою дослідження є теоретично дослідити й емпірично перевірити особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.

Об'єкт дослідження: формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.

Гіпотеза: залежність від соціальних мереж має негативний вплив на формування самооцінки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до формування самооцінки у підлітків.
2. Виявити та проаналізувати особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.
4. Розробити, апробувати розвивальну програму з формування адекватної самооцінки підлітків.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, узагальнення та систематизація даних;

емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик:

авторська анкета користувача соціальних мереж для отримання детальної інформації про патерни використання соціальних мереж підлітками, зокрема про кількість часу, проведеного в соціальних мережах щодня;

методика «Шкала самооцінки» М. Розенберга для визначення рівня самооцінки опитаних;

методика визначення інтернет-залежності- анкета користувача соціальних мереж за Кімберлі Янг.

Теоретична значущість дослідження полягає в емпіричному підтвердженні ролі цифрового середовища у формуванні самооцінки підлітків та збагаченні вітчизняної психологічної науки даними про психологічні наслідки медіатизації підліткового життя.

Практична цінність отриманих результатів визначається можливістю їх використання для розробки доказово обґрунтованих профілактичних програм, спрямованих на формування здорових патернів використання соціальних мереж, створення корекційно-розвивальних програм для підлітків із заниженою самооцінкою, а також психо-освітньої роботи з батьками та педагогами щодо оптимізації цифрового досвіду підлітків.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі літнього підліткового табору. Вибірку дослідження склали 92 респонденти.

Публікації, виступи на конференціях за час навчання : основні положення та результати дослідження оприлюднено на студентської наукової конференції «Психологія в часи воєнних викликів: пошуки стратегій психологічної стійкості та витривалості» 6 листопада 2025 р., онлайн; представлено у науковій публікації : 1. Пак Д. Г. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків: матеріали студент. наук. конф. (Острог; 6 листоп. 2025). Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька Академія», 2025. С. 84-88. 2. Пак Д. Г. Метафоричні асоціативні карти як інструмент діагностики та корекції самооцінки підлітків у цифрову епоху. Науковий вісник

Національного університету «Острозька Академія». 2025.
URL:<https://naub.oa.edu.ua/metaforychni-asotsiatyvni-karty-yak-instrument-diahnostyky-ta-korektsiyi-samootsinky-pidlitkiv-u-tsyfrovi-epohu/>

Структура роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування), 3 додатків. Основний зміст викладено на 72 сторінках тексту. Загальний обсяг – 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найбільш критичних періодів у формуванні особистості, коли відбуваються кардинальні зміни в усіх сферах психічного розвитку. Центральним новоутворенням цього періоду виступає становлення самосвідомості, невід'ємним компонентом якої є самооцінка [4]. Розуміння психологічних механізмів формування самооцінки в підлітковому віці є важливим як для теоретичного осмислення процесів особистісного розвитку, так і для практичної роботи психологів з цією віковою категорією.

Самооцінка як психологічний феномен привертала увагу дослідників протягом усієї історії психологічної науки. У науковій літературі існують різноманітні підходи до визначення цього поняття, що відображають складність та багатогранність даного явища [25]. У класичній психології самооцінка розглядається як компонент самосвідомості, що включає поряд із знанням про себе оцінку людиною самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. За визначенням С.Л. Рубінштейна, самооцінка є результатом порівняння себе з іншими людьми та узагальненням досвіду власних успіхів і невдач у різних сферах життєдіяльності. Вчений підкреслював, що самооцінка завжди емоційно забарвлена і пов'язана з самоповагою особистості.

У роботах вітчизняних психологів Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, О.М. Леонтьєва самооцінка розглядається як структурний компонент самосвідомості особистості, що виконує регулятивну функцію в поведінці та діяльності людини [27]. Самооцінка виступає як складне динамічне особистісне утворення, яке формується в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Сучасні дослідники визначають самооцінку як

ставлення особистості до результатів зіставлення власних образів реального та ідеального Я. Самооцінка є емоційно-ціннісним ставленням до себе, яке не залежить безпосередньо від реальних можливостей та характеристик людини, а визначається соціальними очікуваннями та особистісними стандартами [17].

Аналіз наукової літератури виявляє відмінності у розумінні природи самооцінки різними психологічними школами. С.Л. Рубінштейн підкреслював афективний компонент цього феномену, стверджуючи, що самооцінка завжди емоційно забарвлена і пов'язана з самоповагою особистості. На противагу цьому, представники когнітивного напрямку визначають самооцінку переважно через призму когнітивних процесів оцінювання власних характеристик. Принципова різниця простежується між класичним розумінням самооцінки як результату інтроспекції та сучасним соціально-конструктивістським підходом. Якщо Б.Г. Ананьєв розглядав самооцінку як внутрішній процес самопізнання, то сучасні дослідники наголошують на її соціальній обумовленості: самооцінка формується переважно через інтерналізацію оцінок значущих інших.

У структурі самооцінки виділяють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент включає знання про себе, уявлення про власні якості, можливості та особливості. Емоційний компонент характеризує ставлення до цих знань, ступінь задоволеності собою. Поведінковий компонент виявляється в конкретних діях, які є наслідком самооцінки і спрямовані на підтвердження або зміну уявлень про себе.

За своїми параметрами самооцінка характеризується рівнем, адекватністю та стійкістю [47]. Рівень самооцінки може бути високим, середнім або низьким. Адекватність самооцінки визначається ступенем відповідності уявлень людини про себе її реальним характеристикам та можливостям. Стійкість самооцінки відображає її константність у часі та в різних ситуаціях. Функції самооцінки в структурі особистості є багатоманітними. Регулятивна функція полягає в тому, що самооцінка впливає на вибір цілей, способів поведінки та діяльності. Захисна функція забезпечує відносну стабільність та автономність особистості. Розвиваюча функція

виявляється в тому, що самооцінка стимулює або гальмує розвиток особистості. Сигнальна функція проявляється в можливості самооцінки інформувати людину про рівень її благополуччя.

Підлітковий вік (від 11-12 до 15-16 років) характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах життя дитини [42]. Як зазначав Л.С. Виготський, у цей період відбувається кардинальна перебудова свідомості: вперше виникає здатність до самопізнання та саморозуміння, формується внутрішня позиція особистості. Центральним новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості, яке супроводжується виникненням рефлексії – здатності звернути свідомість на саму себе, на власний внутрішній світ. Підліток починає усвідомлювати свою унікальність, неповторність, формується його Я-концепція [10]. У цьому контексті самооцінка виступає як результат діяльності самосвідомості та одночасно як одна з її функцій.

Фізіологічні зміни підліткового віку, пов'язані з статевим дозріванням, істотно впливають на формування самооцінки. Швидкі зміни у фізичному вигляді, поява вторинних статевих ознак призводять до підвищеної уваги підлітка до свого тіла, зовнішності. Виникає феномен "дзеркала" – підліток постійно намагається побачити себе очима інших, оцінити своє враження на оточуючих. Дослідження показують, що незадоволеність власною зовнішністю в підлітковому віці може стати основою для формування заниженої самооцінки та негативного ставлення до себе в цілому.

Когнітивний розвиток підлітка характеризується переходом до стадії формальних операцій (за Ж. Піаже), що дає можливість абстрактного мислення, здатності до узагальнень та побудови гіпотез. Це створює передумови для більш диференційованої та глибокої самооцінки. Якщо молодші школярі оцінюють себе переважно через призму конкретних вчинків та навчальних досягнень, то підлітки вже здатні аналізувати свої психологічні якості, мотиви поведінки, співвідносити реальне та ідеальне Я. Однак розвиток рефлексії має і свої негативні аспекти. Підліток схильний до надмірної інтроспекції,

самокопання, яке може призводити до підвищеної тривожності та невротизації [44].

Емоційна сфера підлітка характеризується підвищеною емоційністю, лабільністю настрою, інтенсивністю переживань. Самооцінка в цьому віці стає надзвичайно вразливою до зовнішніх впливів [21]. Підліток болісно реагує на критику, насмішки, негативні оцінки з боку значущих інших. Водночас спостерігається прагнення до самоствердження, захисту свого Я, що може виявлятися в агресивних формах поведінки або, навпаки, в замкненості та відчуженні.

Провідною діяльністю підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Саме в цій сфері відбувається інтенсивне формування самооцінки [48]. Підліток орієнтується переважно на думку групи ровесників, а не дорослих. Визнання в групі однолітків, статус серед них стають визначальними факторами самооцінки. Конформність поєднується з прагненням до індивідуалізації, що створює внутрішній конфлікт і позначається на стабільності самооцінки. Дослідження показали, що самооцінка підлітків характеризується рядом особливостей: недостатньою диференційованістю, нестійкістю, схильністю до крайнощів (занижена або завищена), високою залежністю від оцінок оточуючих. У цьому віці часто спостерігається розбіжність між самооцінкою та рівнем домагань, що може призводити до внутрішніх конфліктів та дезадаптивної поведінки.

Важливим чинником формування самооцінки в підлітковому віці є стиль сімейного виховання. Дослідження показали, що демократичний стиль, що поєднує підтримку, прийняття дитини з пред'явленням розумних вимог, сприяє формуванню адекватної самооцінки. Авторитарне виховання часто призводить до заниженої самооцінки, невпевненості в собі або до захисної завищеної самооцінки. Ліберальний стиль може формувати неадекватно завищену самооцінку, нестійкість, інфантильність. Академічна успішність продовжує залишатися значущим фактором самооцінки підлітків, особливо в країнах з високими освітніми стандартами. Проте її вплив стає менш домінуючим

порівняно з молодшим шкільним віком. Підліток починає диференціювати свою загальну самооцінку від самооцінки в окремих сферах діяльності.

Гендерні особливості також відіграють роль у формуванні самооцінки підлітків. Дослідження показують, що дівчата-підлітки частіше мають занижену самооцінку, особливо в сфері зовнішності та фізичної привабливості. Хлопці частіше демонструють завищену або неадекватно завищену самооцінку, особливо в сфері фізичних можливостей та лідерських якостей. Культурний контекст також впливає на особливості формування самооцінки. У індивідуалістичних культурах заохочується висока самооцінка, самостійність суджень. У колективістських культурах більше цінується скромність, орієнтація на думку групи, що може проявлятися в тенденції до більш стриманої самооцінки.

Формування самооцінки відбувається через дію низки психологічних механізмів. Базовим механізмом є інтеріоризація – перехід зовнішніх оцінок у внутрішній план, формування внутрішніх критеріїв самооцінювання. Цей процес особливо інтенсивний у підлітковому віці, коли відбувається привласнення соціальних норм та цінностей. Механізм соціального порівняння, описаний Л. Фестінгером, полягає в тому, що людина оцінює себе через порівняння з іншими людьми. Підлітки активно використовують цей механізм, порівнюючи себе з однолітками, кумирами, ідеалами. Вибір об'єктів порівняння та критеріїв оцінювання значною мірою визначає характер самооцінки.

Механізм відображеного оцінювання означає, що самооцінка формується на основі уявлень про те, як нас оцінюють інші люди [30]. Підліток постійно "зчитує" реакції оточуючих, інтерпретує їх як позитивні або негативні і формує на цій основі ставлення до себе. Механізм ідентифікації передбачає прийняття якостей, цінностей, способів поведінки значущих інших як власних. Підлітки ідентифікуються з друзями, улюбленими персонажами, публічними особами, що впливає на формування ідеального Я та, відповідно, на самооцінку через порівняння реального Я з ідеальним. Механізм атрибуції також впливає на

самооцінку. Інтерналізація успіхів (пояснення їх власними здібностями, зусиллями) та екстерналізація невдач (пояснення їх зовнішніми обставинами) сприяють підтримці високої самооцінки. Протилежна модель атрибуції може призводити до формування заниженої самооцінки та виученої безпорадності.

За рівнем самооцінка може бути високою, адекватною (реалістичною) та низькою. Адекватна самооцінка, що відповідає реальним можливостям та якостям особистості, є найбільш сприятливою для психологічного благополуччя та ефективної адаптації. Підлітки з адекватною самооцінкою реалістично оцінюють свої можливості, здатні до критичного самоаналізу, ставлять перед собою досяжні цілі, конструктивно реагують на критику. Завищена самооцінка характеризується переоцінкою своїх можливостей, ігноруванням невдач, нереалістичними домаганнями. Такі підлітки часто конфліктні, не здатні до компромісів, нечутливі до критики. Завищена самооцінка може виконувати захисну функцію, маскуючи глибинні сумніви у власній цінності. Занижена самооцінка виявляється в недооцінці своїх можливостей, постійних сумнівах у собі, страху перед невдачами. Підлітки з заниженою самооцінкою схильні до тривожності, депресивних станів, уникають ситуацій конкуренції та самопред'явлення.

За стійкістю розрізняють стабільну та нестабільну самооцінку. Нестабільна самооцінка, характерна для підліткового віку, виявляється в різких коливаннях ставлення до себе залежно від ситуативних успіхів або невдач, оцінок оточуючих. Така нестабільність є нормативною для підліткового віку, але її надмірна виразність може свідчити про психологічні проблеми. За ступенем узагальненості виділяють глобальну (загальну) самооцінку та приватні самооцінки в окремих сферах (академічні здібності, зовнішність, фізичні можливості, соціальна компетентність тощо). У підлітковому віці відбувається диференціація самооцінки, формується багатовимірна Я-концепція.

Формування ідентичності як центральне завдання підліткового віку безпосередньо пов'язане з самооцінкою. Адекватна позитивна самооцінка є

основою для формування зрілої ідентичності. Проблеми з самооцінкою можуть призводити до дифузії ідентичності, рольової плутанини. Вплив самооцінки на особистісний розвиток підлітка є багатоаспектним. Самооцінка визначає рівень домагань особистості – тобто складність цілей, які ставить перед собою підліток. Адекватна самооцінка сприяє постановці реалістичних, але достатньо високих цілей, що забезпечує оптимальний розвиток. Завищена самооцінка може призводити до вибору надскладних завдань та частих невдач, що з часом може знизити мотивацію. Занижена самооцінка обмежує рівень домагань, позбавляє підлітка можливості розкрити свій потенціал.

Самооцінка впливає на соціальну адаптацію підлітка. Адекватна самооцінка сприяє успішній взаємодії з однолітками, формуванню дружніх стосунків. Занижена самооцінка може призводити до соціальної ізоляції, труднощів у спілкуванні. Завищена самооцінка часто стає причиною конфліктів, неприйняття з боку групи. Емоційний стан підлітка тісно пов'язаний з рівнем самооцінки. Адекватна та висока самооцінка асоціюються з емоційним благополуччям, життєвою задоволеністю. Занижена самооцінка часто супроводжується тривожністю, депресивними переживаннями, може ставати фактором ризику суїцидальної поведінки. Самооцінка впливає на академічну успішність підлітка через механізм самоефективності. Віра у власні можливості мотивує докладати зусиль, долати труднощі. Занижена самооцінка знижує мотивацію досягнення, призводить до уникнення складних завдань.

Таким чином, самооцінка в підлітковому віці є центральним особистісним утворенням, що визначає траєкторію подальшого розвитку особистості. Розуміння закономірностей її формування є необхідною основою для ефективної психологічної роботи з підлітками.

1.2. Соціальні мережі як фактор впливу на особистісний розвиток підлітків

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасного суспільства, особливо молодого покоління. За визначенням дослідників,

соціальні мережі – це веб-сервіси, які дозволяють користувачам створювати публічний або напівпублічний профіль у межах обмеженої системи, формувати список інших користувачів, з якими вони взаємодіють, та переглядати власний список контактів та списки інших учасників системи [58]. Глобальне поширення соціальних мереж розпочалося на початку 2000-х років. Сьогодні найпопулярнішими платформами серед підлітків є Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, Telegram, у деяких регіонах – Facebook та Twitter (X). Кожна з цих платформ має свої особливості, але всі вони надають можливості для самопрезентації, спілкування, обміну контентом та формування віртуальних спільнот.

Статистика використання соціальних мереж підлітками вражає. За даними різних досліджень, понад 90% підлітків у розвинених країнах мають акаунти в соціальних мережах, а середній час, проведений онлайн, становить від 3 до 7 годин на добу [56]. Для багатьох підлітків соціальні мережі стали основним простором соціалізації, що витіснив традиційні форми взаємодії. Психологи виділяють кілька ключових характеристик соціальних мереж, які роблять їх особливо привабливими для підлітків. По-перше, це можливість постійної присутності та доступності – підліток може бути на зв'язку з друзями цілодобово, що відповідає його потребі в інтенсивному спілкуванні. По-друге, це можливість контролю над самопрезентацією – на відміну від реального спілкування, в онлайн-просторі можна ретельно продумати та відредагувати те, що ти хочеш показати іншим. По-третє, це можливість отримання швидкого зворотного зв'язку у вигляді лайків, коментарів, переглядів.

Незважаючи на численні дискусії про негативний вплив соціальних мереж, дослідники відзначають і їхні потенційно позитивні ефекти для розвитку підлітків. Соціальні мережі можуть виконувати функції підтримки соціальних зв'язків, особливо для підлітків, які мають труднощі в офлайн-спілкуванні через сором'язливість, соціальну тривожність або фізичні обмеження. Вони надають можливість знайти однодумців, людей зі схожими інтересами, що особливо важливо для підлітків з нестандартними

захопленнями або тих, хто належить до меншин. Соціальні мережі можуть сприяти розвитку цифрової грамотності, творчих здібностей, навичок комунікації та самопрезентації. Створення контенту, ведення блогів, участь у дискусіях розвивають навички самовираження, критичного мислення. Для деяких підлітків соціальні мережі стають платформою для самореалізації, розвитку талантів, навіть професійної діяльності.

Дослідження показують, що соціальні мережі можуть підтримувати психологічне благополуччя підлітків через отримання соціальної підтримки, позитивного зворотного зв'язку від ровесників [3]. Відчуття приналежності до онлайн-спільноти може компенсувати дефіцит соціальних зв'язків у реальному житті. Особливо це важливо для підлітків, які переживають складні життєві обставини – вони можуть знайти підтримку та розуміння в онлайн-групах підтримки. Освітній потенціал соціальних мереж також є значним. Підлітки використовують їх для обміну навчальними матеріалами, участі в освітніх групах, доступу до експертних знань. YouTube, наприклад, став величезним освітнім ресурсом, де можна знайти пояснення з будь-якої теми.

Разом з позитивними аспектами соціальні мережі несуть і значні ризики для психологічного розвитку підлітків. Одним з найбільш досліджених негативних ефектів є вплив на психічне здоров'я. Численні дослідження встановили зв'язок між інтенсивним використанням соціальних мереж та підвищеним рівнем депресії, тривожності, самотності у підлітків [32]. Механізми цього впливу включають соціальне порівняння, кібербулінг, порушення сну, зменшення часу на офлайн-активності. Феномен FOMO (Fear Of Missing Out – страх пропустити щось важливе) особливо виражений у підлітків, які користуються соціальними мережами. Постійне спостереження за життям інших, яке зазвичай представлене в ідеалізованому вигляді, створює відчуття, що всі навколо живуть більш цікавим, насиченим, успішним життям. Це призводить до почуття неповноцінності, незадоволеності власним життям.

Кібербулінг (онлайн-цькування) став серйозною проблемою у віртуальному просторі [6]. На відміну від традиційного булінгу, кібербулінг

може бути анонімним, постійним (переслідування 24/7), публічним (на очах великої аудиторії), з широким розповсюдженням образливого контенту. Дослідження показують, що жертви кібербулінгу мають підвищений ризик депресії, суїцидальних думок, психосоматичних розладів. Вплив на самооцінку є особливо руйнівним. Залежність від соціальних мереж стає все більш визнаною проблемою. Механізми формування залежності схожі з іншими поведінковими адикціями і включають дію системи винагороди в мозку [1]. Лайки, коментарі, нові повідомлення активують викид дофаміну, створюючи цикл підкріплення. Підлітки з їхньою ще не повністю сформованою системою самоконтролю особливо вразливі до формування такої залежності.

Порушення сну є частим наслідком нічного використання соціальних мереж. Синє світло екранів пригнічує вироблення мелатоніну, а емоційна стимуляція від контенту ускладнює засинання. Хронічний дефіцит сну у підлітків призводить до проблем з концентрацією, академічної неуспішності, емоційної нестабільності, що негативно впливає на самооцінку. Викривлення реальності – ще один важливий аспект негативного впливу. Соціальні мережі створюють ілюзію ідеального життя інших людей. Фотографії з фільтрами, ретушування, демонстрація лише позитивних моментів створюють нереалістичні стандарти краси, успіху, щастя. Підлітки, порівнюючи своє реальне життя з віртуальними образами інших, відчувають незадоволеність собою.

Механізм соціального порівняння, описаний Л. Фестінгером, набуває особливої інтенсивності в умовах соціальних мереж. Підлітки постійно порівнюють себе з іншими за різними параметрами: зовнішність, популярність (кількість підписників, лайків), стиль життя, досягнення. На відміну від порівнянь у реальному житті, які обмежені безпосереднім оточенням, соціальні мережі надають доступ до порівняння з величезною кількістю людей, включаючи знаменитостей, інфлюенсерів, ідеалізовані образи. Дослідження показують, що висхідне соціальне порівняння (порівняння з тими, хто здається кращим) переважає в соціальних мережах і негативно впливає на самооцінку.

Теорія самопрезентації (Е. Гофман) пояснює, як підлітки конструюють свій образ у соціальних мережах. Створення та підтримка бажаного враження стає важливою діяльністю. Підлітки ретельно відбирають фотографії, редагують їх, обмірковують підписи, намагаючись презентувати ідеалізовану версію себе. Це створює розрив між реальним Я та віртуальним Я, що може призводити до внутрішнього конфлікту та зниження самооцінки. Парадокс полягає в тому, що усвідомлення підлітками штучності образів у соціальних мережах не нейтралізує їхнього впливу. Це явище когнітивного дисонансу – одночасне розуміння нереальності образів та порівняння себе з ними – є ключовим для розуміння механізмів впливу на самооцінку.

Механізм кількісного оцінювання через метрики (лайки, коментарі, підписники, перегляди) перетворює абстрактне поняття соціального схвалення на конкретні цифри. Це створює ілюзію об'єктивної оцінки власної цінності. Підлітки можуть розвивати залежність від цих показників, постійно перевіряючи їх, порівнюючи з метриками інших. Низькі показники інтерпретуються як соціальне відторгнення, що негативно впливає на самооцінку. Феномен зворотного зв'язку в соціальних мережах має свої особливості. З одного боку, позитивний зворотний зв'язок (компліменти, лайки) може підвищувати самооцінку. Однак ця залежність від зовнішнього схвалення робить самооцінку нестабільною та залежною від мінливих реакцій аудиторії. Негативний зворотний зв'язок (критика, неприємні коментарі, ігнорування) має сильний руйнівний ефект, особливо враховуючи публічність та можливість широкого розповсюдження.

Механізм селективної експозиції означає, що люди в соціальних мережах демонструють переважно позитивні аспекти свого життя, приховуючи проблеми та невдачі. Це створює викривлену картину реальності, де всі навколо здаються щасливими та успішними. Підліток, не розуміючи цього механізму, вважає, що тільки у нього є проблеми, що знижує його самооцінку. Ефект дезінгібіції (розгальмування) в онлайн-комунікації означає, що люди схильні поводитися більш імпульсивно та агресивно в інтернеті, ніж у

реальному житті [19]. Анонімність або дистанційованість знижують відчуття відповідальності. Це робить підлітків більш вразливими до негативних коментарів, кібербулінгу.

Важливо розуміти, що вплив соціальних мереж на самооцінку не є однаковим для всіх підлітків. Дослідження виявили групи особливого ризику. Підлітки з вже наявною заниженою самооцінкою більш вразливі до негативного впливу соціальних мереж. Вони більш чутливі до соціального порівняння, схильні інтерпретувати нейтральну інформацію як негативну, більше фокусуються на негативному зворотному зв'язку. Дівчата-підлітки виявляються більш вразливими до деяких аспектів впливу соціальних мереж, особливо тих, що пов'язані з зовнішністю та соціальними стосунками. Культура selfie, фільтри, що змінюють зовнішність, нереалістичні стандарти краси особливо негативно впливають на самооцінку дівчат. Хлопці більше схильні до проблем, пов'язаних з демонстрацією маскулінності, успіху, статусу.

Підлітки з високою соціальною тривожністю можуть використовувати соціальні мережі як компенсаторний механізм для уникнення реального спілкування, що в довгостроковій перспективі погіршує їхні соціальні навички та самооцінку [8]. Підлітки-перфекціоністи особливо вразливі до тиску ідеалізованих образів у соціальних мережах. Кількість часу, проведеного в соціальних мережах, є важливим модератором впливу. Дослідження показують нелінійну залежність: помірне використання (до 2 годин на день) може мати нейтральний або навіть позитивний ефект, тоді як інтенсивне використання (понад 4-5 годин) значно підвищує ризик негативних наслідків.

Характер активності також має значення. Пасивне споживання контенту (перегляд стрічки новин, scrolling) більш негативно впливає на самооцінку, ніж активна взаємодія (спілкування з друзями, створення власного контенту). Пасивне споживання посилює соціальне порівняння без компенсаторних позитивних ефектів від взаємодії. Різні соціальні мережі мають специфічні особливості, які по-різному впливають на самооцінку підлітків. Instagram традиційно вважається найбільш проблемною платформою для самооцінки

через свій фокус на візуальному контенті, зовнішності, демонстрації ідеалізованого стилю життя. Культура перфекціонізму, використання фільтрів та фоторедакторів створюють нереалістичні стандарти краси. Дослідження Facebook (власника Instagram) показали, що компанія знала про негативний вплив платформи на психічне здоров'я підлітків, особливо дівчат.

TikTok з його короткими відео та алгоритмом, орієнтованим на вірусність, створює культуру постійної гонитви за увагою та популярністю. Швидка зміна трендів, порівняння кількості переглядів може впливати на самооцінку. Водночас TikTok надає можливості для творчого самовираження, що може мати позитивний ефект. Snapchat з його функцією зникаючих повідомлень створює відчуття приватності, але також посилює страх пропустити щось (FOMO), оскільки контент доступний обмежений час. Snapchat-фільтри, що змінюють зовнішність, можуть призводити до викривлення сприйняття власної зовнішності. YouTube, будучи більше платформою для споживання контенту, може мати різний вплив залежно від типу контенту. Порівняння себе з успішними блогерами може знижувати самооцінку, але освітній та мотиваційний контент може мати позитивний ефект.

Модель витіснення припускає, що час, проведений у соціальних мережах, витісняє час на інші важливі для розвитку активності – спілкування віч-на-віч, фізичну активність, сон, хобі. Це опосередковано впливає на самооцінку через зниження якості реальних соціальних зв'язків та благополуччя. Модель стимуляції постулює, що соціальні мережі можуть як підсилювати існуючі тенденції (позитивні або негативні), так і стимулювати нові форми поведінки та переживання. Для підлітків з проблемами самооцінки інтенсивне використання соціальних мереж може поглиблювати ці проблеми через негативне соціальне порівняння та пошук підтвердження через метрики.

Біопсихосоціальна модель розглядає вплив соціальних мереж як результат взаємодії біологічних (особливості дозрівання мозку підлітка, гормональні зміни), психологічних (особистісні характеристики, когнітивні патерни) та соціальних факторів (соціальна підтримка, культурний контекст). Модель самодетермінації (Е.

Дісі, Р. Райан) може пояснити привабливість соціальних мереж через задоволення базових психологічних потреб: потреби в приналежності (соціальні зв'язки), автономії (можливість вибору, контроль над самопрезентацією), компетентності (отримання позитивного зворотного зв'язку). Однак поверхневість задоволення цих потреб у віртуальному просторі може призводити до парадоксального ефекту зниження благополуччя.

Таким чином, соціальні мережі є потужним фактором впливу на формування самооцінки підлітків. Їхній вплив є амбівалентним – вони можуть надавати можливості для розвитку та підтримки, але також нести значні ризики [7]. Розуміння механізмів цього впливу є необхідним для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції проблем самооцінки у підлітків.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми формування самооцінки підлітків в умовах впливу соціальних мереж дозволяє констатувати багатоаспектність цього психологічного феномену. Самооцінка постає як складне динамічне особистісне утворення, що інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і виконує ключові функції у регуляції поведінки особистості. Вона формується через інтеріоризацію зовнішніх оцінок, соціальне порівняння, ідентифікацію зі значущими іншими та власний досвід успіхів і невдач.

Підлітковий вік визначається як критичний період для становлення самооцінки через інтенсивний розвиток рефлексії, самосвідомості та переорієнтацію на однолітків як провідне джерело оцінок. Самооцінка підлітка характеризується нестійкістю, схильністю до крайніх проявів, високою залежністю від оцінок референтної групи ровесників. Адекватна самооцінка виступає фундаментом для успішного формування ідентичності, тоді як порушення у її становленні можуть призводити до дезадаптації та емоційних розладів.

Соціальні мережі постають як новий потужний фактор соціалізації підлітків, що трансформує простір їхнього особистісного розвитку. Аналіз

літератури свідчить про амбівалентний характер їхнього впливу: з одного боку, вони надають можливості для підтримки соціальних контактів та творчого самовираження, з іншого – існують численні свідчення про негативний вплив інтенсивного використання соціальних мереж на психічне здоров'я, що проявляється у підвищенні рівня депресії, тривожності та зниженні самооцінки.

Психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку є комплексними. Центральним виступає соціальне порівняння з ідеалізованими образами, трансформація соціального схвалення у кількісні метрики та розрив між віртуальним та реальним Я. Феномени кібербулінгу, FOMO та цифрової залежності створюють додаткові ризики. Проведений теоретичний аналіз створює необхідне підґрунтя для емпіричного дослідження та розробки стратегій профілактики негативних наслідків впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків було побудовано на принципах системного, діяльнісного та суб'єктного підходів у психології. Методологічною основою дослідження слугували положення вітчизняної психології про соціальну детермінацію розвитку особистості, ідеї Л.С.Виготського про соціальну ситуацію розвитку, концепція провідної діяльності Д.Б.Ельконіна, теоретичні уявлення про самооцінку як компонент самосвідомості особистості.

Дослідження мало кореляційний характер, що дозволило встановити наявність та характер взаємозв'язків між інтенсивністю використання соціальних мереж, особливостями онлайн-активності та рівнем самооцінки підлітків. Кореляційний дизайн дослідження обумовлений неможливістю експериментального втручання в природне середовище використання соціальних мереж підлітками з етичних міркувань, а також необхідністю вивчення явища в його реальному контексті.

Загальна стратегія дослідження передбачала декілька послідовних етапів. На підготовчому етапі здійснювалося теоретичне вивчення проблеми, формулювання мети, завдань та гіпотез дослідження, підбір методичного інструментарію. На діагностичному етапі проводилося безпосереднє емпіричне дослідження з використанням підібраних методик. На аналітичному етапі здійснювалася математично-статистична обробка отриманих даних, їх аналіз та інтерпретація. Заключний етап передбачав формулювання висновків та розробку методичних рекомендацій на основі отриманих результатів.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки. Усі учасники та їхні батьки були проінформовані про мету дослідження, конфіденційність даних та добровільність участі. Було отримано

інформовану згоду на участь у дослідженні. Учасникам гарантувалася анонімність обробки даних та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі літнього підліткового табору протягом липня 2025 року. Вибірку дослідження склали 92 підлітки віком від 13 до 18 років. Вибір саме цієї вікової категорії обумовлений тим, що підлітковий вік є критичним періодом для формування самооцінки, а також періодом найбільш інтенсивного використання соціальних мереж.

Структура вибірки за віком була наступною: 13 років -- 19 осіб (21%), 14 років -- 22 особи (24%), 15 років -- 25 осіб (27%), 16 років -- 17 осіб (18%), 17 років -- 7 осіб (8%), 18 років -- 2 особи (2%). Таким чином, найбільш представленою виявилася вікова група 14-16 років, що відповідає середньому підлітковому віку та є оптимальною для дослідження даної проблематики.

За гендерним розподілом вибірка включала 52 дівчини (56%) та 40 хлопців (44%), що відображає приблизно рівну представленість обох статей та дозволяє здійснювати порівняльний гендерний аналіз. Всі учасники дослідження були учнями загальноосвітніх навчальних закладів, переважно міських шкіл, що забезпечує однорідність вибірки за освітнім рівнем та соціальним статусом.

Важливою характеристикою вибірки є те, що всі учасники активно користуються соціальними мережами та мають власні акаунти принаймні на одній з популярних платформ (Instagram, TikTok, Telegram, YouTube). Це було критерієм включення в дослідження, оскільки предметом вивчення є саме вплив соціальних мереж на самооцінку.

Процедура дослідження включала індивідуальне та групове тестування. Діагностика проводилася в комфортних умовах, у спеціально відведений час, коли підлітки не були зайняті основними табірними активностями. Тривалість однієї діагностичної сесії становила приблизно 30-40 хвилин. На початку діагностики учасникам пояснювалася мета дослідження, надавалася інструкція

щодо заповнення методик, підкреслювалася важливість щирих відповідей та конфіденційність результатів.

Дослідження проводилося в два етапи. На першому етапі учасники заповнювали методику самооцінки Розенберга, що дозволило отримати базові дані про рівень їхньої самооцінки. На другому етапі, підлітки проходили тест інтернет-залежності Кімберлі Янг та заповнювали авторську анкету для вивчення особливостей використання соціальних мереж, зокрема часу, проведеного онлайн щодня. Така організація дослідження дозволила уникнути ефекту втоми та забезпечити більш вдумливе заповнення методик.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методів, що включав стандартизовану психологічну методику та авторську анкету.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) є одним із найбільш валідних та надійних інструментів для вимірювання глобальної самооцінки особистості. Методика була розроблена американським соціологом та психологом Моррісом Розенбергом у 1965 році і з тих пір широко використовується в міжнародних дослідженнях. Українська адаптація методики пройшла процедуру валідизації та показала високі психометричні характеристики.

Методика складається з 10 тверджень, які стосуються загального ставлення людини до себе. П'ять тверджень сформульовані позитивно (наприклад, "Я відчуваю, що маю чимало хороших якостей", "Я ставлюся до себе позитивно"), і п'ять -- негативно (наприклад, "Іноді я відчуваю себе абсолютно нікчемним", "Я схильний/на відчувати, що я невдаха"). Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою Лайкерта: 1 -- абсолютно не згоден/на, 2 -- не згоден/на, 3 -- згоден/на, 4 -- абсолютно згоден/на.

Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма пунктами з урахуванням реверсивності негативних тверджень. Загальний бал може коливатися від 10 до 40 балів. Високі бали (30-40) свідчать про високу

самооцінку, середні бали (20-29) -- про адекватну самооцінку, низькі бали (10-19) -- про занижену самооцінку.

Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT) є стандартизованим інструментом для визначення рівня залежності від інтернету та соціальних мереж. Методика була розроблена американським психологом Кімберлі Янг у 1998 році і є одним з найбільш широко використовуваних діагностичних інструментів для оцінки проблемного використання інтернету в усьому світі.

Тест складається з 20 питань, що охоплюють різні аспекти використання інтернету та соціальних мереж: частоту використання, вплив на повсякденне життя, емоційні реакції на обмеження доступу, спроби контролювати час онлайн, вплив на соціальні стосунки та навчальну діяльність. Кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта: 1 -- рідко, 2 -- іноді, 3 -- часто, 4 -- дуже часто, 5 -- завжди. Приклади питань включають: "Як часто ви виявляєте, що затримуєтеся онлайн довше, ніж планували?", "Як часто страждає ваша успішність у навчанні через час, проведений онлайн?", "Як часто ви відчуваєте тривогу, коли не маєте доступу до інтернету?".

Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за всіма 20 пунктами. Загальний бал може коливатися від 20 до 100 балів. Інтерпретація результатів здійснюється за такими критеріями: 20-49 балів -- нормальний рівень використання інтернету без ознак залежності; 50-79 балів -- помірний рівень інтернет-залежності, що свідчить про певні проблеми з контролем часу онлайн та потребу в більш усвідомленому використанні; 80-100 балів -- високий рівень інтернет-залежності, що значно впливає на повсякденне функціонування та потребує психологічної допомоги.

Використання цієї методики в контексті даного дослідження дозволяє не лише кількісно оцінити час, проведений у соціальних мережах, але й якісно визначити ступінь проблемності цього використання, виявити ознаки залежної поведінки та оцінити вплив інтенсивного використання соціальних мереж на різні сфери життя підлітків.

Авторська анкета для вивчення особливостей використання соціальних мереж була розроблена спеціально для цього дослідження з метою отримання детальної інформації про патерни використання соціальних мереж підлітками, зокрема про кількість часу, проведеного в соціальних мережах щодня.

Анкета включала наступні ключові блоки питань:

1. Загальна інформація про використання соціальних мереж: які платформи використовує підліток, скільки акаунтів має, як давно користується соціальними мережами.

2. Кількісні показники використання: скільки часу на добу в середньому проводить у соціальних мережах (менше 1 години, 1-2 години, 2-4 години, 4-6 годин, понад 6 годин), в який час доби найбільш активний, чи перевіряє соціальні мережі вночі, чи перше, що робить після пробудження.

3. Характер активності: що переважно робить у соціальних мережах -- переглядає стрічку новин, спілкується з друзями, публікує власний контент, переглядає профілі інших людей.

Анкета дозволила отримати комплексну картину використання соціальних мереж підлітками та виділити ключові параметри для кореляційного аналізу.

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних використовувався комплекс методів математичної статистики. Обробка здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS версії 21.0.

Описова статистика використовувалася для первинного аналізу даних та характеристики вибірки. Обчислювалися показники центральної тенденції (середнє арифметичне, медіана), показники варіативності (стандартне відхилення).

Кореляційний аналіз був основним методом для перевірки гіпотези дослідження про наявність взаємозв'язку між часом використання соціальних мереж та рівнем самооцінки. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r) при нормальному розподілі даних. Статистична значущість кореляцій оцінювалася на рівні $p < 0,05$.

Порівняльний аналіз використовувався для виявлення гендерних відмінностей між групами підлітків. Для порівняння двох незалежних груп (хлопці та дівчата) використовувався t-критерій Ст'юдента.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Описова статистика використовувалася для первинного аналізу даних та характеристики вибірки. Цей етап статистичної обробки є фундаментальним для розуміння загальних тенденцій у досліджуваній групі та створює базу для подальших аналітичних процедур. Обчислювалися показники центральної тенденції (середнє арифметичне, медіана), які характеризують типові значення у вибірці, та показники варіативності (стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення), які відображають ступінь розкиду даних навколо центральних значень.

У дослідженні взяли участь 40 хлопців (43,5%) і 52 дівчини (56,5%), що забезпечує репрезентативність вибірки за гендерною ознакою та можливість проведення порівняльного аналізу. Усі 100% учасників дослідження мали акаунти в соціальних мережах. Найбільш популярними платформами виявилися Instagram (89% підлітків), TikTok (85%), Telegram (78%), YouTube (94%), як це видно на рис.2.1.

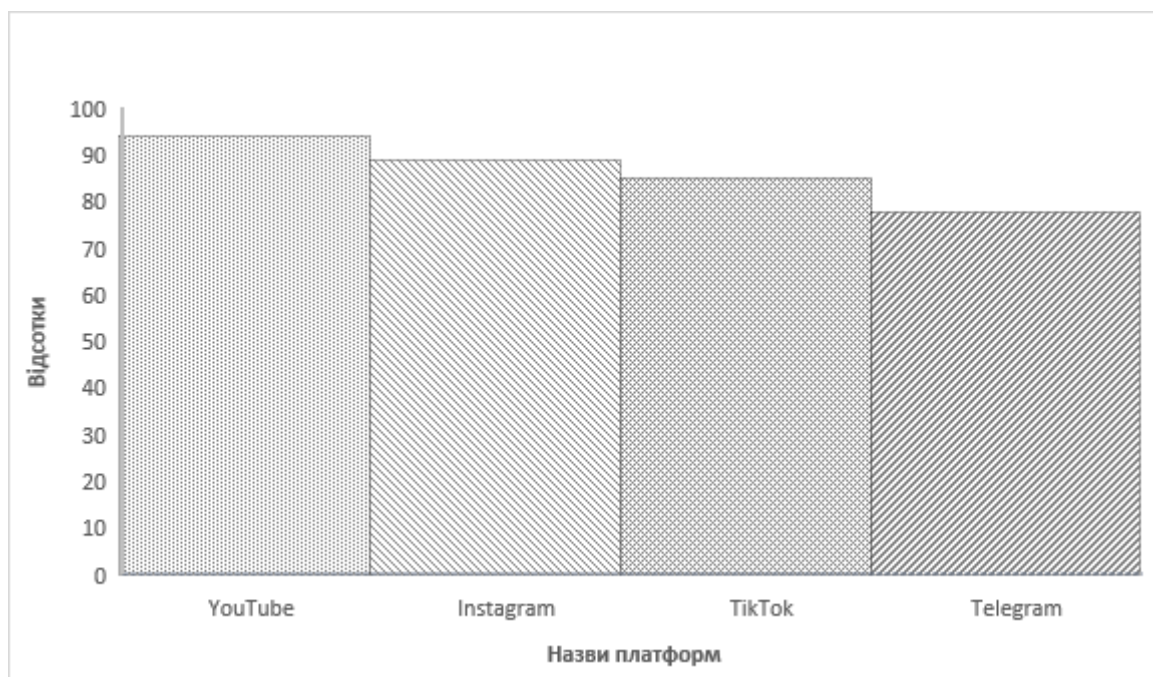


Рис 2.1 Вивчення найбільш популярних платформ серед респондентів

Розглянемо аналіз показників часу, який підлітки проводять у соціальних мережах (Табл.2.1).

Таблиця 2.1

Аналіз показників проведеного часу в соціальних мережах

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Час у соцмережах(год/день)	92	0,7	7,5	4,121	1,8513	3,427
Рівень самооцінки (бали)	92	12	30	20,74	4,289	18,393
Valid N (listwise)	92					

В процесі дослідження виявлено такі тенденції:

- Середній час користування соціальними мережами становить 4,12 год/день, що свідчить про достатньо високу залученість підлітків до онлайн-активності та підтверджує актуальність обраної проблематики дослідження.
- Медіана дорівнює 4,15 годин, що майже збігається зі середнім значенням. Це вказує на те, що розподіл даного показника є відносно симетричним, без значних викривлень.
- Стандартне відхилення становить 1,85 години, що демонструє помірну варіативність: різниця між окремими учасниками є помітною, але не надмірною.
- Значення коливаються від 0,7 до 7,5 годин на день, що свідчить про наявність як мінімальних користувачів (менше години на день), так і тих, хто проводить значну частину дня в онлайн-просторі (понад 7 годин).

Показники самооцінки досліджуваних підлітків характеризуються наступними параметрами:

- Середнє значення самооцінки становить 20,74 бала, що відповідає середньому рівню за використаною шкалою вимірювання та знаходиться на межі між адекватною та заниженою самооцінкою.

- Медіана дорівнює 21 балу, тобто половина підлітків має самооцінку на рівні 21 бала або вище, що також вказує на відносну симетричність розподілу.
- Стандартне відхилення дорівнює 4,29 бала, що вказує на більшу варіативність самооцінки порівняно з часом у соціальних мережах. Це свідчить про те, що самооцінка підлітків є більш неоднорідним показником.
- Діапазон значень коливається від 12 до 30 балів, що демонструє суттєві міжособистісні відмінності: від заниженої до достатньо високої самооцінки серед учасників дослідження.

Аналіз результатів діагностики за методикою Розенберга дозволив охарактеризувати рівень самооцінки у досліджуваній вибірці підлітків (рис. 2.2)



Рис. 2.2 Рівень самооцінки респондентів за шкалою самооцінки М. Розенберга

Розподіл підлітків за рівнями самооцінки виявив наступну картину:

- високу самооцінку (30-40 балів) мали 1 особа, що становить 1,1% вибірки.
- адекватну самооцінку (20-29 балів) -- 46 осіб (50%).
- занижену самооцінку (10-19 балів) -- 45 осіб (48,9%).

Таким чином, майже половина досліджуваних підлітків демонструють занижену самооцінку, що значно перевищує нормативні показники для

підліткового віку та свідчить про серйозність проблеми самооцінки у сучасних підлітків

Розподіл балів виявився відносно симетричним, що підтверджується близькістю середнього значення (20,74) та медіани (21). Це означає, що у вибірці представлені підлітки з різними рівнями самооцінки, переважно в діапазоні від заниженої до адекватної.

Проведений нами детальний аналіз відповідей на окремі пункти шкали Розенберга надав додаткову якісну інформацію про специфіку самосприйняття підлітків. Найбільш проблемними виявилися твердження, пов'язані з відчуттям власної цінності та схильністю до самокритики:

- З твердженням "Іноді я відчуваю себе абсолютно нікчемним/ою" згодні 47% підлітків (43 особи), що свідчить про те, що майже половина досліджуваних переживає періодичні епізоди глибокої самодевальвації.
- З твердженням "Я хотів/ла б більше себе поважати" погодилися 64% респондентів (59 осіб), що вказує на дифузне незадоволення собою та бажання змін у самоствердженні.
- Твердження "Я схильний/на відчувати, що я невдаха" викликало згоду у 38% підлітків (35 осіб), що є тривожним показником, оскільки відображає стійке відчуття неспішності.

Водночас позитивним є те, що 53% підлітків (49 осіб) погодилися з твердженням "Я відчуваю, що маю чимало хороших якостей", а 58% (53 особи) -- з твердженням "Я можу робити щось настільки ж добре, як і більшість інших людей". Це свідчить про збереження певних позитивних аспектів самоствердження навіть у підлітків із загальною заниженою самооцінкою, що є важливим ресурсом для психологічної роботи.

Важливим аспектом нашого дослідження було вивчення рівня інтернет-залежності підлітків, оскільки цей показник дозволяє оцінити не лише кількісний аспект використання соціальних мереж (скільки часу проводять підлітки онлайн), але й якісний – наскільки проблемним є це використання, чи має воно ознаки залежної поведінки, як впливає на різні сфери життя підлітків.

Для діагностики інтернет-залежності застосовувався тест Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT), що дозволив комплексно оцінити ступінь проблемності використання соціальних мереж у досліджуваній вибірці підлітків.

Аналіз показників інтернет-залежності у досліджуваній вибірці представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Описова статистика показників інтернет-залежності за тестом
Кімберлі Янг**

Показник	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Рівень інтернет- залежності (бали)	92	28	89	8,34	15,42	237,75
Valid N (listwise)	92					

Аналіз отриманих даних виявив наступні тенденції:

Середній бал за тестом інтернет-залежності становить 8,34 бала, що відповідає помірному рівню інтернет-залежності згідно з класифікацією К. Янг (50-79 балів). Це свідчить про те, що в середньому підлітки демонструють певні проблеми з контролем часу онлайн та потребують більш усвідомленого використання соціальних мереж.

Медіана дорівнює 59 балам, що практично збігається із середнім значенням і вказує на відносно симетричний розподіл даних без суттєвих викривлень.

Стандартне відхилення становить 15,42 бала, що демонструє значну варіативність показників інтернет-залежності у вибірці. Це вказує на суттєві

індивідуальні відмінності між підлітками у ступені проблемності використання соціальних мереж.

Діапазон значень коливається від 28 до 89 балів, що охоплює весь спектр від нормального використання до високого рівня залежності. Мінімальне значення 28 балів знаходиться в межах нормального використання інтернету (20-49 балів), максимальне значення 89 балів потрапляє в категорію високого рівня залежності (80-100 балів), що потребує психологічної допомоги.

Для більш детального аналізу було здійснено розподіл підлітків за трьома рівнями інтернет-залежності відповідно до критеріїв інтерпретації тесту К. Янг (рис. 2.3).

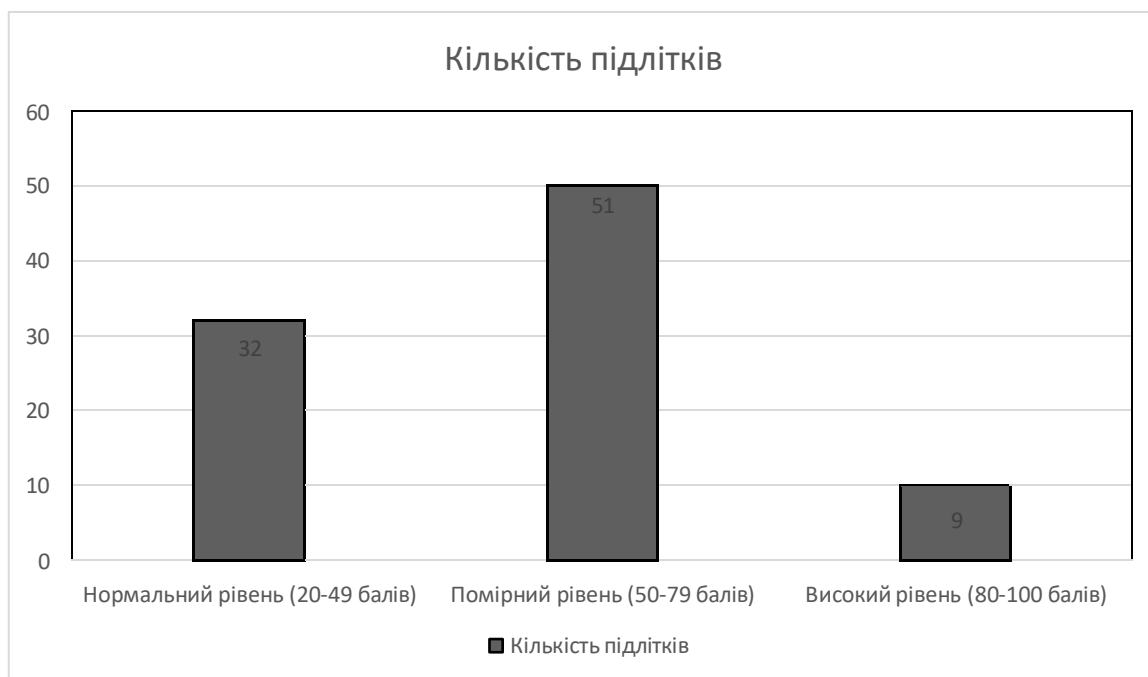


Рис. 2.3 Розподіл підлітків за рівнями інтернет-залежності

Аналіз розподілу виявив наступну картину:

Нормальний рівень використання інтернету без ознак залежності (20-49 балів) продемонстрували 32 підлітки, що становить 34,8% вибірки. Ці підлітки здатні контролювати час, проведений у соціальних мережах, використовують їх переважно для спілкування та розваг без шкоди для інших сфер життя.

Помірний рівень інтернет-залежності (50-79 балів) зафіксовано у 51 підлітка (55,4% вибірки). Це найбільш чисельна група, яка становить більше половини

досліджуваних. Підлітки цієї групи мають певні проблеми з контролем часу онлайн, періодично відчують труднощі з відривом від соціальних мереж, що може впливати на навчальну діяльність, сон та реальне спілкування.

Високий рівень інтернет-залежності (80-100 балів) виявлено у 9 підлітків (9,8% вибірки). Для цієї групи характерна значна залежність від інтернету, яка суттєво впливає на повсякденне функціонування, знижує академічну успішність, порушує режим дня, негативно позначається на фізичному та психологічному здоров'ї. Ці підлітки потребують цілеспрямованої психологічної допомоги.

Таким чином, лише третина досліджуваних підлітків (34,8%) демонструє нормальне використання соціальних мереж, тоді як дві третини (65,2%) мають ознаки інтернет-залежності різного ступеня вираженості, що є тривожним показником і підтверджує актуальність проблеми.

Порівняльний аналіз використовувався для виявлення гендерних відмінностей між групами підлітків, що є важливим аспектом розуміння специфіки формування самооцінки в підлітковому віці. Численні дослідження вказують на те, що процеси соціалізації, статевої ідентифікації та формування самоставлення мають суттєві гендерні особливості. Для порівняння двох незалежних груп (хлопці та дівчата) застосовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок, який дозволяє оцінити статистичну значущість відмінностей між середніми значеннями двох груп. Перевірка передумов для застосування цього критерію (нормальність розподілу та гомогенність дисперсій) підтвердила коректність його використання для даної вибірки.

Результати порівняльного аналізу виявили статистично значущі відмінності у рівні самооцінки між хлопцями та дівчатами, що підтверджується розрахованим значенням t-критерію ($t = 5,195$, $p < 0,001$). Рівень значущості $p < 0,001$ означає, що ймовірність випадкового виникнення таких відмінностей становить менше 0,1%, що дозволяє з високим ступенем упевненості стверджувати про реальність гендерних особливостей самооцінки в досліджуваній вибірці.

Середній рівень самооцінки у хлопців становить 23,08 бала ($SD = 3,39$), що відповідає вищому середньому рівню та знаходиться в діапазоні адекватної самооцінки. Цей показник вказує на те, що хлопці в середньому демонструють помірне позитивне самоставлення, здатні реалістично оцінювати свої можливості та досягнення. Стандартне відхилення 3,39 бала свідчить про відносну однорідність групи хлопців за показником самооцінки, що означає менший розкид індивідуальних значень навколо середнього.

В той же час середній рівень самооцінки у дівчат становить 18,94 бала ($SD = 4,06$), що є нижчим показником порівняно з хлопцями та знаходиться на межі між заниженою та адекватною самооцінкою. Цей результат вказує на те, що дівчата в середньому схильні недооцінювати себе, більш критично ставитися до власних досягнень та відчувати меншу впевненість у собі. Стандартне відхилення 4,06 бала є дещо більшим, ніж у хлопців, що вказує на трохи більший розкид даних у групі дівчат та свідчить про більшу неоднорідність цієї групи.

Різниця середніх значень складає 4,14 бала, де хлопці демонструють вищий середній рівень самооцінки. Ця різниця не лише є статистично значущою, але й має практичне значення, оскільки фактично переводить дівчат з категорії адекватної самооцінки до категорії заниженої. Розрахунок величини ефекту (Cohen's d) показав, що ця різниця є середньою за розміром, що підтверджує її практичну значущість для психологічної роботи з підлітками.

Стандартне відхилення дещо більше у дівчат ($\approx 4,06$) порівняно з хлопцями ($\approx 3,39$), що вказує на трохи більший розкид даних у групі дівчат. Це означає, що самооцінка дівчат є більш неоднорідною та варіативною. Якщо серед хлопців переважають особи з показниками, близькими до середнього значення, то серед дівчат спостерігається більша поляризація: є як дівчата з відносно високою самооцінкою, так і з дуже низькою. Така варіативність може бути пов'язана з індивідуальними відмінностями у стилях використання соціальних мереж, в особливостях самопрезентації, у чутливості до соціальних порівнянь та інших психологічних чинниках.

Аналіз розподілу за рівнями самооцінки виявив суттєві гендерні відмінності. Серед дівчат відсоток осіб із заниженою самооцінкою становив 58% (30 осіб), тоді як серед хлопців -- 48% (19 осіб). Різниця у 10 відсоткових пунктів є клінічно значущою та вказує на те, що дівчата становлять групу підвищеного ризику щодо розвитку проблем із самооцінкою. Більше половини дівчат у вибірці потребують психологічної підтримки для підвищення самооцінки, тоді як серед хлопців ця частка є дещо меншою, хоча також залишається тривожно високою.

Ці дані узгоджуються з результатами міжнародних досліджень, які також фіксують гендерні відмінності в самооцінці підліткового віку. Зокрема, метааналізи досліджень у різних країнах consistently демонструють, що дівчата-підлітки мають нижчу глобальну самооцінку порівняно з хлопцями, причому ця різниця посилюється в середній та пізній підлітковості. Особливо виражені гендерні відмінності спостерігаються у сфері оцінки зовнішності та фізичної привабливості, де дівчата значно критичніше оцінюють себе.

Результати порівняльного аналізу виявили статистично значущі відмінності у рівні самооцінки між хлопцями та дівчатами ($t = 5,195$, $p < 0,001$) (табл 2.3)

Таблиця 2.3

**Статистично значущі відмінності у рівні самооцінки
між хлопцями та дівчатами**

	Стать	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Рівень самооцінки (бали)	Хлопець	40	23,08	3,392	,536
	Дівчина	52	18,94	4,056	,562

- Середній рівень самооцінки у хлопців становить 23,08 бала (SD = 3,39), що відповідає вищому середньому рівню.
- Середній рівень самооцінки у дівчат становить 18,94 бала (SD = 4,06), що є нижчим показником порівняно з хлопцями.

- Різниця середніх значень складає 4,14 бала, де хлопці демонструють вищий середній рівень самооцінки. Ця різниця є статистично значущою.

- Стандартне відхилення дещо більше у дівчат ($\approx 4,06$) порівняно з хлопцями ($\approx 3,39$), що вказує на трохи більший розкид даних у групі дівчат. Це означає, що самооцінка дівчат є більш неоднорідною та варіативною.

Серед дівчат відсоток осіб із заниженою самооцінкою становив 58% (30 осіб), тоді як серед хлопців -- 48% (19 осіб). Ці дані узгоджуються з результатами міжнародних досліджень, які також фіксують гендерні відмінності в самооцінці підліткового віку.

Виявлені гендерні відмінності узгоджуються з результатами вітчизняних та зарубіжних досліджень підліткової самооцінки. Нижчий рівень самооцінки у дівчат може бути пов'язаний з:

- більшою чутливістю до соціальних порівнянь та оцінок оточуючих;
- вищими стандартами щодо зовнішності, які активно транслиються в соціальних мережах;
- особливостями статевої ідентифікації та соціальних очікувань;
- більшою емоційною вразливістю в підлітковому віці.

Більша варіативність самооцінки у дівчат свідчить про те, що ця група є більш неоднорідною у психологічному плані, що потребує диференційованого підходу в корекційно-розвивальній роботі.

Розглянемо гендерні відмінності у рівні інтернет-залежності. Порівняльний аналіз за допомогою t-критерію Ст'юдента виявив статистично значущі гендерні відмінності у рівні інтернет-залежності ($t = -2,876$, $p = 0,005$) (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Гендерні відмінності у рівні інтернет-залежності

Стать	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Хлопець	40	53,45	14,28	2,26
Дівчина	52	62,15	15,29	2,12

Результати порівняльного аналізу показали:

Середній рівень інтернет-залежності у хлопців становить 53,45 бала ($SD = 14,28$), що відповідає нижній межі помірного рівня залежності. Це вказує на те, що хлопці в середньому мають менш виражені ознаки проблемного використання соціальних мереж.

Середній рівень інтернет-залежності у дівчат становить 62,15 бала ($SD = 15,29$), що є вищим показником і відповідає середньому помірному рівню залежності. Дівчата демонструють більшу схильність до залежної поведінки в онлайн-середовищі.

Різниця середніх значень складає 8,7 бала на користь вищих показників у дівчат. Ця різниця є статистично значущою ($p = 0,005$), що підтверджує реальність гендерних особливостей у формуванні інтернет-залежності.

Аналіз розподілу за рівнями залежності виявив:

- Серед хлопців: нормальний рівень – 45% (18 осіб), помірний – 50% (20 осіб), високий – 5% (2 особи).
- Серед дівчат: нормальний рівень – 27% (14 осіб), помірний – 59,6% (31 особа), високий – 13,4% (7 осіб).

Таким чином, дівчата не лише мають вищі середні показники інтернет-залежності, але й частіше потрапляють до групи високого ризику. Це може бути пов'язано з особливостями використання соціальних мереж дівчатами: більша увага до самопрезентації, активніше відстеження профілів інших користувачів, вища чутливість до соціального схвалення та оцінок.

Кореляційний аналіз був основним методом для перевірки гіпотези дослідження про наявність взаємозв'язку між часом використання соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків. Використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r) при нормальному розподілі даних (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз про наявність взаємозв'язку між часом використання соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків

	Час у соцмережах (год/день)	Рівень самооцінки (бали)
Pearson Correlation	1	-0,949
Час у соцмережах(год/день) Sig. (2-tailed)		0,00
N	92	92
Pearson Correlation	-0,949	1
Рівень самооцінки (бали) Sig. (2-tailed)	0,000	
N	92	92

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

Статистична значущість кореляцій оцінювалася на рівні $p < 0,05$.

Виявлено статистично значущий сильний обернений (негативний) кореляційний зв'язок між часом, проведеним підлітками у соціальних мережах, та їхнім рівнем самооцінки ($r = -0,949$, $p < 0,001$)

Отриманий коефіцієнт кореляції $r = -0,949$ свідчить про наявність сильного зворотного зв'язку між досліджуваними змінними. Це означає, що:

- Підлітки, які витрачають більше часу на соціальні мережі, як правило, демонструють нижчий рівень самооцінки.
- Навпаки, підлітки з меншим часом перебування в соціальних мережах характеризуються вищим рівнем самооцінки.
- Зв'язок є статистично значущим ($p < 0,001$), що підтверджує надійність виявленої закономірності та виключає випадковість результату.

Сила зв'язку (0,949) вказує на те, що близько 90% варіації самооцінки може бути пояснено часом використання соціальних мереж ($r^2 = 0,9$).

Виявлено сильний прямий кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю та часом використання соціальних мереж ($r = 0,892$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем інтернет-залежності проводять значно більше часу в соціальних мережах. Це підтверджує, що кількісний показник (час онлайн) тісно пов'язаний із якісним (ступінь залежності). Коефіцієнт детермінації ($r^2 = 0,80$) вказує, що близько 80% варіації часу в соціальних мережах може бути пояснено рівнем інтернет-залежності.

Цей результат є логічно обґрунтованим: чим більше часу підліток проводить у соціальних мережах, тим більше формується залежність від них, і навпаки – наявність залежності спонукає до збільшення часу онлайн. Таким чином, виявлено взаємопосилюючий механізм формування проблемного використання соціальних мереж.

Розглянемо взаємозв'язок між інтернет-залежністю та самооцінкою. Виявлено сильний обернений кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю та самооцінкою підлітків ($r = -0,856$, $p < 0,001$). Це означає, що підлітки з вищим рівнем залежності від соціальних мереж характеризуються нижчою самооцінкою. Близько 73% варіації самооцінки ($r^2 = 0,73$) може бути пояснено рівнем інтернет-залежності.

Цей результат є особливо важливим, оскільки демонструє, що не просто час, а саме проблемне, залежне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням самооцінки. Підлітки, які втрачають контроль над часом онлайн, відчують тривогу без доступу до інтернету, нехтують іншими сферами життя заради соціальних мереж, демонструють значно нижчу самооцінку порівняно з тими, хто використовує соціальні мережі помірно та контрольовано.

Важливо відзначити, що всі три досліджувані змінні взаємопов'язані, утворюючи складну систему взаємовпливів. Час у соціальних мережах сприяє формуванню залежності, залежність негативно впливає на самооцінку, а низька самооцінка може спонукати до більш інтенсивного використання соціальних мереж як форми компенсації або втечі від реальності, створюючи таким чином замкнене коло.

Перейдемо до розгляду візуалізації результатів дослідження. Для візуального відображення виявленого зв'язку використовується діаграма розсіювання (Scatter Plot), на якій кожна точка представляє одного учасника дослідження (рис. 2.3) з його показниками за обома змінними: часом у соціальних мережах (вісь X) та рівнем самооцінки (вісь Y).

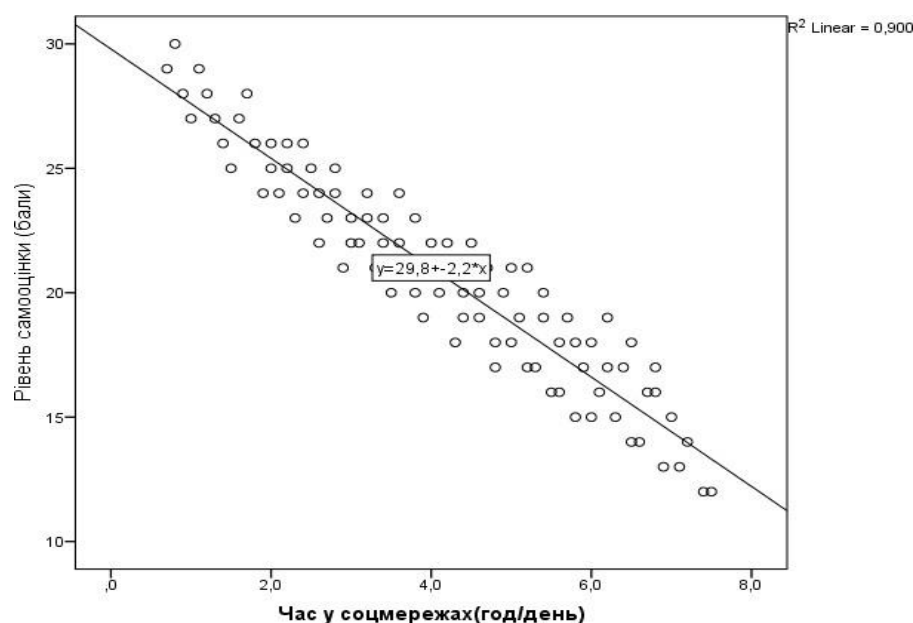


Рис 2.3 Діаграма розсіювання

Аналіз діаграми розсіювання дозволяє зробити наступні висновки:

- Точки на діаграмі скупчені навколо уявної прямої, що нахилена зверху зліва вниз праворуч. Це графічно підтверджує наявність негативного лінійного зв'язку між змінними.
- Чим далі точка розташована праворуч (більше часу в соціальних мережах), тим нижче вона розташована (нижча самооцінка), що візуально демонструє сильний обернений зв'язок.
- Щільність розташування точок навколо уявної лінії тренду підтверджує силу кореляційного зв'язку ($r = -0,949$).
- Наявність окремих точок, які відхиляються від загальної тенденції, свідчить про індивідуальні особливості респондентів та вплив додаткових чинників, які не були предметом даного дослідження.

Візуалізація результатів наочно демонструє виявлену закономірність: підлітки, які проводять 5-7 годин на день у соціальних мережах, як правило, мають показники самооцінки в діапазоні 12-18 балів (занижена самооцінка), тоді як підлітки, які проводять 1-2 години онлайн, демонструють показники 24-30 балів (адекватна та висока самооцінка).

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків на вибірці 92 респондентів віком від 13 до 18 років дозволило отримати переконливі докази наявності значущого взаємозв'язку між цими феноменами та підтвердити основну гіпотезу дослідження.

Аналіз базових показників дослідження засвідчив глибоку інтеграцію соціальних мереж у повсякденне життя сучасних підлітків. Встановлено стовідсоткове охоплення респондентів соціальними мережами, що робить це середовище одним із ключових факторів соціалізації та формування ідентичності підлітків. Середній час перебування в онлайн-просторі становить понад чотири години на добу ($M = 4,12$ год/день), що свідчить про інтенсивну цифрову активність досліджуваної вибірки. Домінування візуально орієнтованих платформ, таких як YouTube (94%), Instagram (89%) та TikTok (85%), створює специфічне середовище постійних соціальних порівнянь, культу ідеалізованої зовнішності та демонстрації успішності.

Середній рівень самооцінки у вибірці становить $M = 20,74$ бала, що знаходиться на межі між адекватним та заниженим рівнем самосприйняття. Розподіл респондентів за рівнями самооцінки виявив тривожну картину: майже половина досліджуваних підлітків (48,9%) демонструють занижену самооцінку, 39,1% мають адекватну самооцінку, і лише 12,0% характеризуються завищеною самооцінкою. Ці дані підтверджують актуальність проблеми

формування адекватного самосприйняття у підлітковому віці та необхідність психологічного втручання.

Діагностика інтернет-залежності за тестом Кімберлі Янг засвідчила, що дві третини досліджуваних підлітків (65,2%) мають ознаки залежності різного ступеня вираженості. Лише 34,8% респондентів (32 особи) демонструють нормальний рівень використання інтернету без ознак залежності (20-49 балів). Помірний рівень інтернет-залежності (50-79 балів) виявлено у 55,4% підлітків (51 особа), що вказує на певні проблеми з контролем часу онлайн. Високий рівень залежності (80-100 балів), що потребує психологічної допомоги, зафіксовано у 9,8% досліджуваних (9 осіб). Середній бал за тестом становить 58,34, що відповідає помірному рівню інтернет-залежності.

Якісний аналіз відповідей за тестом Кімберлі Янг дозволив виявити найбільш проблемні аспекти використання соціальних мереж підлітками. 71% респондентів (65 осіб) зазначили, що часто або дуже часто затримуються онлайн довше, ніж планували, що свідчить про труднощі з самоконтролем та саморегуляцією поведінки. 58% підлітків (53 особи) відзначили звичку перевіряти соціальні мережі одразу після пробудження, що вказує на сформовану психологічну залежність від онлайн-середовища та його інтеграцію в базові поведінкові патерни. Майже половина підлітків (47%) визнали, що їхня успішність у навчанні страждає через час, проведений онлайн, що підтверджує негативний вплив надмірного використання соціальних мереж на академічну сферу. 63% досліджуваних (58 осіб) відчувають тривогу або роздратування при відсутності доступу до інтернету, що є ознакою емоційної залежності та порушення афективної регуляції. Втрату контролю над власною поведінкою демонструють 52% підлітків (48 осіб), які визнали, що намагалися скоротити час у соціальних мережах, але не змогли цього зробити.

Виявлено статистично значущу гендерну специфіку досліджуваного явища, що вказує на необхідність диференційованого підходу до психологічної роботи з підлітками. Дівчата-підлітки виявилися значно більш вразливою категорією, демонструючи статистично значуще нижчий рівень самооцінки (М

= 18,94) порівняно з хлопцями ($M = 23,08$). Відмінності є високодостовірними за t -критерієм Стюдента ($t = 5,195$, $p < 0,001$), що свідчить про системний характер гендерних розбіжностей у формуванні самосприйняття.

Аналіз розподілу за рівнями самооцінки підтвердив більшу психологічну вразливість дівчат: 58% дівчат мають занижену самооцінку порівняно з хлопцями, у яких цей показник є нижчим. Ці дані можуть пояснюватися більшою чутливістю дівчат до соціальних стандартів привабливості, інтенсивнішою практикою соціальних порівнянь у візуально орієнтованих соціальних мережах, а також гендерними особливостями соціалізації в підлітковому віці. Отримані результати вказують на необхідність розробки гендерно-чутливих профілактичних та корекційних програм з особливим фокусом на психологічній підтримці дівчат у процесі формування адекватного самосприйняття в умовах активної онлайн-присутності.

Результати кореляційного аналізу виявили систему взаємопов'язаних статистично значущих зв'язків між ключовими змінними дослідження, що підтверджує основну гіпотезу про вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.

Встановлено сильний негативний зв'язок між часом використання соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків ($r = -0,949$, $p < 0,001$). Коефіцієнт детермінації ($r^2 = 0,90$) свідчить про те, що близько 90% варіативності самооцінки може бути пояснено відмінностями в часі користування соціальними мережами. Це означає, що інтенсивне перебування у цифровому просторі супроводжується суттєвим зниженням рівня самосприйняття підлітків, причому цей зв'язок є надзвичайно потужним.

Виявлено сильний обернений кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та самооцінкою ($r = -0,856$, $p < 0,001$), що вказує на те, що проблемне, залежне використання соціальних мереж є значущим чинником зниження самооцінки підлітків. Це підтверджує, що негативний вплив на самооцінку чинить не лише кількісний аспект (час онлайн), але й якісний – ступінь проблемності та залежності від онлайн-середовища.

Встановлено сильний позитивний зв'язок між часом перебування в соціальних мережах та рівнем інтернет-залежності ($r = 0,892$, $p < 0,001$), що свідчить про закономірний перехід інтенсивного використання соціальних мереж у стан психологічної залежності.

Виявлена система кореляцій вказує на складний механізм взаємопосилюючих впливів, де кількісні та якісні характеристики онлайн-активності спільно детермінують рівень самооцінки підлітків. Ці дані підтверджують формування замкненого кола: інтенсивне використання соціальних мереж призводить до розвитку інтернет-залежності та зниження самооцінки, низька самооцінка спонукає до ще більшого занурення в онлайн-простір як форму втечі від реальності та пошуку соціальної підтримки, що посилює залежність та ще більше знижує самооцінку.

Необхідно враховувати обмеження кореляційного дизайну дослідження, який не дозволяє встановити однозначну причинно-наслідкову послідовність між досліджуваними змінними. Виявлені зв'язки можуть бути опосередковані третіми змінними, такими як особливості сімейного виховання, соціально-економічний статус, особистісні риси, рівень соціальної підтримки. Крім того, зворотний причинно-наслідковий зв'язок також є можливим: підлітки з низькою самооцінкою можуть компенсаторно збільшувати час перебування в соціальних мережах, шукаючи там підтримку та визнання. Незважаючи на ці обмеження, отримані результати формують надійне емпіричне підґрунтя для подальших лонгitudних та експериментальних досліджень механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Вони також створюють основу для розробки комплексних психологічних інтервенцій, спрямованих на формування критичного медіаспоживання, розвиток навичок цифрової гігієни, підвищення медіаграмотності підлітків та корекцію інтернет-залежності.

Результати дослідження підтверджують необхідність інтеграції питань цифрової соціалізації в систему психологічного супроводу підлітків, розробки стандартів здорового використання соціальних мереж та впровадження профілактичних програм на базі освітніх закладів. Особлива увага має бути

приділена розробці спеціалізованих програм для дівчат-підлітків як групи підвищеного ризику, а також просвітницькій роботі з батьками та педагогами щодо впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення конкретних механізмів впливу різних типів онлайн-активності на самооцінку, аналіз протективних факторів, що знижують негативний вплив соціальних мереж, та розробка й апробація корекційно-розвивальних програм для підлітків з ознаками інтернет-залежності та заниженою самооцінкою.

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Принципи та напрями психологічної роботи з формування самооцінки підлітків

Результати емпіричного дослідження виявили комплексну й багаторівневу природу проблем, пов'язаних із формуванням самооцінки підлітків у сучасному цифровому середовищі. Значний вплив соціальних мереж, посилений вразливістю підліткового віку, зумовлює потребу в науково обґрунтованій системі психологічних заходів, спрямованих на підтримку розвитку здорового самоставлення. Відтак, неможлива ефективна корекційна робота без інтеграції теоретико-методологічних положень психології розвитку, нейропсихологічних уявлень про дозрівання когнітивно-емоційних структур та сучасних досліджень психічної динаміки в умовах цифрової комунікації. При цьому сучасні дослідники підтверджують, що цифрове середовище створює принципово нові умови для розвитку особистості підлітка, що вимагає перегляду традиційних підходів до психологічної роботи [16; 29].

У центрі побудови програм психологічної допомоги перебуває принцип системності, який визначає самооцінку не як окреме психологічне утворення, а як складний інтегративний конструкт, що охоплює когнітивні судження, емоційне ставлення до себе та поведінкові прояви. У зв'язку з цим самооцінка характеризується як психологічний феномен, що інтегрує різноманітні аспекти самосвідомості особистості. Таким чином, системний підхід вимагає врахування взаємозв'язків між цими компонентами та впливу зовнішніх чинників, серед яких соціальні мережі набувають ролі ключового середовища соціального порівняння, самоідентифікації та емоційного реагування. Виходить, психологічна робота має бути спрямована на одночасну трансформацію установок, емоційних механізмів і поведінкових стратегій, а не на локальну корекцію окремих аспектів самоставлення. Крім того,

психологічні наслідки використання соціальних мереж підлітками мають системний характер і впливають на всі рівні функціонування особистості.

Перш ніж перейти до розгляду наступного принципу, необхідно зупинитися на принципі розвитку, в межах якого акцент робиться на тому, що підлітковий вік є сенситивним періодом для становлення ідентичності, формування образу «Я» та цілісного самосприйняття. У цьому контексті підлітковий період має особливу значущість для формування стійких особистісних структур, що обумовлює необхідність врахування вікової специфіки при плануванні психологічних втручань [42]. Отже, психологічний вплив повинен бути спрямований не лише на зменшення проявів незадоволеності собою або занижених самооцінювальних тенденцій, а передусім на створення умов, у яких підліток може активно конструювати власний образ, усвідомлювати власні сильні сторони та потенціал. Згідно з цим обґрунтовується необхідність комплексного психолого-педагогічного супроводу, що враховує індивідуальні особливості підлітка та соціокультурний контекст його розвитку. Внаслідок цього корекційна робота набуває характеру підтримувально-розвивального впливу, який сприяє формуванню автономної, стійкої й ціннісно вмотивованої ідентичності.

Звернемося тепер до важливого методологічного принципу активності суб'єкта. Психологічні інтервенції мають спиратися на внутрішню залученість підлітка, його готовність і здатність до саморефлексії, до прийняття відповідальності за процес змін та до усвідомленого переосмислення власних переконань і реакцій. У цьому зв'язку дослідники констатують, що без внутрішньої активності особистості зміни залишаються поверхневими та нестійкими. Зокрема, самовдосконалення особистості нерозривно пов'язане з її самооцінкою та потребує активної позиції суб'єкта у процесі власного розвитку [38]. Тому програми повинні містити рефлексивні практики, діалогові форми роботи, вправи на самоспостереження та аналіз особистісних патернів. При цьому особливо ефективними виявляються методи, що стимулюють критичне

осмислення власного досвіду взаємодії з цифровим простором та формування усвідомленого ставлення до інформаційних потоків соціальних мереж.

Розглянемо далі принцип вікової відповідності, який передбачає адаптацію методів і змісту психологічної роботи до психосоціальних характеристик підліткового розвитку. Насамперед, цей віковий етап характеризується посиленою сензитивністю до оцінки оточення, гострою потребою у визнанні, пошуком автономії та одночасною нестійкістю емоційно-вольової сфери. У зв'язку з цим психолог має добирати такі форми роботи, які є водночас емоційно значущими, доступними для розуміння й такими, що відповідають потребі підлітка в суб'єктності. Так, виявлено особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами, що підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної роботи. Крім того, особливу увагу необхідно приділяти роботі з феноменом соціального порівняння, який у підлітків часто має більш інтенсивний та емоційно забарвлений характер, ніж у дорослих. При цьому підлітки схильні до постійного порівняння себе з іншими, особливо в умовах цифрового середовища, де такі порівняння стають більш інтенсивними та частими [1; 7].

Перейдемо до розгляду принципу гендерної чутливості, який виступає окремим методологічним орієнтиром, обумовленим виявленими у дослідженні відмінностями у переживанні власної цінності між дівчатами та хлопцями. По-перше, для дівчат більш критичними є питання зовнішності, відповідності естетичним нормам і стандартам привабливості, що активно просуваються цифровими платформами, зокрема Instagram та іншими візуально орієнтованими соціальними мережами. По-друге, хлопці ж частіше зіштовхуються з вимогами демонструвати силу, компетентність і соціальну успішність. Виходить з цього, що психологічна робота повинна не лише враховувати ці тенденції, а й деконструвати шкідливі соціальні сценарії, сприяти розвитку автентичності та формуванню персонального розуміння цінності, вільного від соціокультурних стереотипів. До того ж важливо розуміти, що гендерні очікування та стереотипи можуть значно обмежувати

можливості для вільного самовираження та формування справжньої самооцінки, заснованої на внутрішніх цінностях, а не на зовнішніх соціальних нормах.

Необхідно зупинитися на одному з ключових принципів сучасної психокорекції в цифрову епоху — інтеграції реального та віртуального досвіду. Слід зазначити, що підлітки часто будують два паралельні образи себе: один — у реальному житті, інший — у мережевій ідентичності. У цьому контексті сучасне інформаційне середовище та інтернет справляють значний вплив на формування «Образу Я» підлітків, що створює потребу в інтеграції різних аспектів ідентичності [16]. Тим часом нераціональна розбіжність між цими образами може призводити до внутрішніх конфліктів, втрати цілісності самосприйняття та емоційної нестабільності. Завдяки цьому психологічна підтримка спрямована на формування єдності та узгодженості різних проявів «Я», на вироблення здатності критично аналізувати онлайн-контент і використовувати цифровий простір як інструмент розвитку, а не як джерело деструктивних порівнянь. У зв'язку з цим психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків у віртуальному просторі суттєво відрізняються від їхньої поведінки в реальному житті, що потребує спеціальної уваги з боку психологів та педагогів.

Розглянувши основні принципи, перейдемо до аналізу напрямів практичної роботи. У межах практичної реалізації зазначених принципів виокремлюються декілька напрямів роботи. Насамперед важливою є когнітивна складова, що включає роботу зі спотвореними переконаннями, формування навичок критичного мислення та здатності аналізувати інформаційні потоки. Передусім підліток має усвідомити, що соціальні мережі відображають вибіркиму й часто штучно сконструйовану реальність, яка не може слугувати коректною основою для самооцінювання. При цьому важливо формувати безпечну поведінку в Інтернет-мережі, що включає розвиток критичного ставлення до онлайн-контенту [23]. Крім того, когнітивна робота передбачає також корекцію ірраціональних переконань про себе, формування

реалістичних стандартів самооцінювання та розвиток здатності до об'єктивного самоаналізу. До того ж важливим аспектом є навчання підлітків розпізнавати маніпулятивні техніки, що використовуються в соціальних мережах, та усвідомлювати комерційні інтереси, які стоять за просуванням певних стандартів краси, успішності та популярності.

Перш ніж перейти до поведінкового аспекту, звернемося до емоційного напрямку, який зосереджений на розвитку емоційної саморегуляції. По-перше, підлітки повинні навчитися розпізнавати емоції, що виникають у процесі взаємодії з цифровим простором, та опановувати техніки їх конструктивного опрацювання. По-друге, емоційна нестійкість цього віку потребує практик, які розширюють репертуар регулятивних механізмів і зменшують залежність від оцінок зовнішнього середовища. У цьому контексті необхідне формування емоційної стійкості та здатності до конструктивного переживання негативних емоцій при взаємодії з соціальними мережами [3]. Отже, цей напрям включає техніки усвідомленості (mindfulness), методи емоційної саморегуляції, вправи на розвиток емоційного інтелекту та формування здатності до емпатії. При цьому особливу увагу слід приділяти роботі з почуттям заздрості, тривоги та невпевненості, які часто виникають у підлітків при взаємодії з соціальними мережами.

Розглянемо далі поведінковий аспект, який передбачає корекцію не лише онлайн-активності, зокрема регулювання часу, відбір контенту, розвиток асертивності в мережі, а й зміцнення офлайн-поведінки, орієнтованої на реальні досягнення, активності та соціальні контакти. Внаслідок цього сприяє формуванню самооцінки, заснованої на реальному досвіді, а не на числових індикаторах мережевої популярності. Водночас Інтернет-залежність суттєво впливає на особистість підлітка, змінюючи його поведінкові патерни та соціальні взаємодії [22]. Тому поведінковий напрям включає формування навичок цифрової гігієни, розвиток здатності до самоконтролю при користуванні соціальними мережами, а також стимулювання участі в реальних активностях, що приносять задоволення та сприяють розвитку

компетентностей. Крім того, важливим є також навчання підлітків встановлювати здорові межі у використанні цифрових технологій та розвивати альтернативні способи проведення часу.

Перейдемо тепер до соціального напрямку, який відображає потребу у відновленні значущості живого спілкування. Насамперед, реальні стосунки забезпечують емпатію, підтримку, тілесну присутність і невербальну комунікацію, що є незамінним для становлення стабільної та позитивної самооцінки. У цьому зв'язку соціальні мережі розглядаються як провідний вид віртуального спілкування, однак віртуальна комунікація не може повністю замінити реальну міжособистісну взаємодію [56]. Виходить, що формування навичок конструктивної комунікації, здатності до співпереживання та вирішення конфліктів створює соціально-психологічне підґрунтя для внутрішнього прийняття себе. Таким чином, цей напрям передбачає розвиток соціальних компетентностей, навчання ефективній міжособистісній взаємодії, формування здатності до побудови глибоких та значущих стосунків. При цьому дослідження демонструють ефективність соціально-психологічного тренінгу як методу формування адекватної самооцінки підлітків, що підтверджує важливість групових форм роботи.

Необхідно розглянути також ціннісний напрям, який передбачає глибоке опрацювання внутрішньої мотивації підлітка. Спочатку він включає формування здатності відрізняти власні цінності від нав'язаних, створення усвідомленого ставлення до особистих цілей та розуміння того, що автентична самооцінка базується не на зовнішніх атрибутах, а на внутрішньо прийнятих життєвих орієнтирах. У цьому контексті вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації підлітків підкреслює необхідність формування усвідомленої системи цінностей, незалежної від зовнішніх впливів [15]. Отже, такий підхід сприяє подоланню перфекціонізму, залежності від зовнішнього схвалення і формує основу для стійкого почуття власної гідності. Крім того, ціннісна робота включає рефлексію власних життєвих пріоритетів, визначення особистих сенсів та цілей, формування розуміння власної унікальності та

цінності. До того ж важливим є також розвиток здатності до морального вибору та формування відповідальності за власне життя.

Таким чином, корекційно-розвивальна робота з формування самооцінки підлітків потребує комплексного й інтегрованого підходу, що поєднує системні, вікові, особистісні, емоційні та соціальні компоненти. При цьому успішність цієї роботи залежить від здатності психолога адаптувати теоретичні підходи до реалій цифрової культури та створити умови, у яких підліток може усвідомлено, безпечно й цілісно формувати власне «Я» у сучасному світі. Згідно з цим цифрова соціалізація підлітків створює як виклики, так і можливості для розвитку особистості, що вимагає від психологів гнучкості та креативності в розробці та впровадженні програм психологічної підтримки [29].

Важливо підкреслити, що ефективність психологічної роботи значно підвищується при залученні батьків, педагогів та інших значущих дорослих у життя підлітка. Внаслідок цього створення підтримувального середовища, яке сприяє формуванню здорової самооцінки, є колективним завданням, що потребує координації зусиль різних фахівців та інституцій [5; 57]. Отже, сучасна психологічна наука та практика мають у своєму розпорядженні достатній арсенал методів та технологій для ефективної роботи з підлітками, однак їх успішне застосування потребує глибокого розуміння специфіки сучасного цифрового середовища та його впливу на формування особистості.

3.2. Розвивальна програма з формування адекватної самооцінки підлітків

Підлітковий період характеризується особливою сензитивністю до формування стабільної самооцінки, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток рефлексивних здібностей, актуалізується потреба у самопізнанні та самовизначенні. Вивчення особистості підлітка вимагає комплексного підходу, який враховує як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні соціальні чинники впливу. Водночас сучасні підлітки перебувають під потужним впливом цифрового середовища, зокрема соціальних мереж, які

створюють специфічні умови для формування Я-образу через механізми постійного соціального порівняння, оцінювання та зворотного зв'язку [16].

У зв'язку з цим розробка ефективної корекційно-розвивальної програми потребує інтеграції класичних психологічних підходів до роботи з самооцінкою та сучасних методів, що враховують специфіку цифрової соціалізації. Самооцінка відіграє ключову роль у процесах самореалізації особистості, визначаючи рівень її життєвих і професійних домагань, стійкість до стресових ситуацій та здатність до конструктивної взаємодії з оточенням. Тому формування адекватної самооцінки в підлітковому віці має розглядатися не лише як актуальне завдання психологічної роботи, але й як важлива профілактична міра, що забезпечує гармонійний особистісний розвиток у майбутньому.

Розроблена програма психологічної роботи з формування адекватної самооцінки підлітків ґрунтується на інтеграції сучасних психотерапевтичних підходів та враховує специфіку впливу цифрового середовища на особистісний розвиток у підлітковому віці. Програма побудована за модульним принципом і передбачає поступове заглиблення у структуру самооцінки, починаючи від первинного усвідомлення власного Я-образу до формування стійких навичок емоційної саморегуляції та критичного мислення [9].

Тривалість програми становить двох днів у форматі інтенсивного семінару-тренінгу, що забезпечує концентрований психологічний вплив та глибоке занурення у тематику формування адекватної самооцінки. Вбачаємо застосування програми в підліткових таборах, тренінгах, тематичних гуртках тощо. Кожне заняття триває від шістдесяти до дев'яноста хвилин залежно від складності запропонованих вправ та глибини групової рефлексії. Заняття проводяться протягом дня з перервами для відпочинку та інтеграції отриманого досвіду.

Така темпоральна організація дозволяє учасникам не лише засвоїти теоретичний матеріал, але й опрацювати його на емоційному рівні через систему практичних вправ та групових обговорень. Інтенсивний формат сприяє

формуванню згуртованості групи, глибшому емоційному контакту та можливості безперервної рефлексивної роботи.

Семінар «Усвідомлення структури самооцінки та чинників її формування» рекомендовано використовувати як вступний, орієнтований на глибинне осмислення підлітками власного Я-образу, джерел формування самоусвідомлення та механізмів, що впливають на самооцінку. У межах цього семінару пропонується поєднання метафоричного підходу та раціонально-рефлексивних технік, що забезпечує гнучкість, чутливість до вікових особливостей та безпечність саморозкриття. Програма семінару складається з двох занять, до яких входять три вправи. Детальний план занять приводиться у додатках.

Перше заняття використовує МАК-сесію «Дерево» як метод первинної діагностики Я-образу. Метою заняття є формування у підлітків усвідомленого уявлення про власний внутрішній світ, виокремлення основних структурних компонентів Я-образу, визначення сильних сторін, зон напруження та потенційних ресурсів розвитку. Рекомендується використовувати метафоричні асоціативні карти «Дерево» як провідний інструмент, що дозволяє підліткам у символічній формі відобразити своє теперішнє «Я», усвідомити його багатовимірність і пов'язані з ним емоційні переживання [50].

Метафоричний образ дерева дає змогу м'яко опрацювати різні аспекти особистості підлітка. Корені символізують внутрішні опори особистості, сімейні цінності та джерела стабільності, що формують базове почуття безпеки та приналежності. Стовбур репрезентує ядро особистості, характерологічні особливості та базові переконання, які визначають сталість та цілісність самосприйняття. Крона відображає зовнішні прояви особистості, соціальні ролі, досягнення та те, як підліток презентує себе у взаємодії з оточенням. Погода символізує вплив зовнішнього середовища, зокрема соціального та цифрового контексту, на актуальний емоційний стан та самопочуття.

Заняття розпочинається з вступного налаштування, під час якого психолог детально пояснює принципи роботи з метафоричними асоціативними

картами, створює атмосферу психологічної безпеки, що є критично важливим для подальшої ефективності всієї програми. Наголошується на відсутності правильних чи неправильних відповідей та підкреслюється цінність будь-якого особистого досвіду учасників. Далі учасники інтуїтивно обирають картку, що викликає найбільший емоційний відгук.

На етапі описового опрацювання образу психолог пропонує звернути увагу на деталі, емоції, асоціації, які виникають під час споглядання зображення. Здійснюється поступове описове опрацювання обраного образу. Через систему відкритих запитань психолог допомагає підліткам побачити паралелі між характеристиками дерева та особливостями їхнього актуального самосприйняття. Обговорюється схожість дерева з внутрішнім станом учасника.

В аналітичному блоці рекомендується пропрацювати питання, пов'язані з коренями, стовбуром, кроною та умовами розвитку. Це дозволяє перейти від абстрактного символу до конкретного усвідомлення власних ресурсів, зон напруження та потенційних напрямів розвитку. Завершальним етапом заняття стає вибір картки, що репрезентує бажане дерево майбутнього, формуючи таким чином образ потенційного Я та окреслюючи можливу траєкторію особистісного розвитку.

Після проведення заняття учасники поступово вибудовують більш цілісний та усвідомлений образ себе, у якому поєднуються їхні риси, переживання та уявлення про власні можливості. Вони краще розуміють, які внутрішні та зовнішні ресурси підтримують їхню самооцінку, а які чинники можуть її послаблювати. Це допомагає визначити особисту зону подальшого розвитку й окреслити ті напрями, що потребуватимуть особливої уваги на наступних семінарах. Одночасно формується відчуття внутрішньої захищеності, довіри до процесу та власної готовності продовжувати корекційну й самопізнавальну роботу. Особлива цінність використання метафоричного підходу на початковому етапі полягає у створенні психологічно безпечного простору для саморозкриття, що є критично важливим для

встановлення довірливої атмосфери в групі та готовності учасників до більш глибокої рефлексивної роботи на наступних етапах програми.

Друге заняття присвячене аналізу джерел самооцінки та спрямоване на формування у підлітків здатності критично оцінювати різні джерела інформації про себе, розрізняти внутрішні та зовнішні чинники впливу, а також усвідомлювати, яким чином соціальні контексти формують їхню самооцінку. Рекомендується використовувати поєднання аналітичних і візуально-рефлексивних технік, щоб допомогти підліткам виявити закономірності власного реагування та визначити вразливі точки [34].

Перша вправа має назву «Кому я дозволяю впливати на свою думку?» та спрямована на сприяння усвідомленню зовнішніх чинників, які безпосередньо або опосередковано впливають на самооцінку підлітка, розвиток здатності диференціювати значущі та незначущі оцінки, посилення автономності власного самоставлення. Центральною вправою цього заняття є створення концентричної моделі зовнішніх впливів на самооцінку. Учасникам пропонується працювати з індивідуальним аркушем. У центрі аркуша підліток малює коло зі словом «Я». Далі навколо цього кола рекомендується створити кілька концентричних кіл.

Найближче коло позначається як «Родина» та символізує родину як первинний та найбільш впливовий соціальний інститут. Наступні кола позначаються як «Однолітки» та «Школа», що репрезентують шкільне середовище та вплив ровесників. Зовнішні кола включають «Соціальні мережі» та «Ширше соціальне середовище», які відображають ширший соціальний контекст та цифрове оточення.

У кожне коло учасники вписують конкретні ситуації, у яких підтримка або критика з боку відповідного соціального контексту суттєво вплинула на їхній емоційний стан та самосприйняття. Також фіксуються приклади висловлювань, які запам'яталися та справили найбільший вплив, незалежно від того, чи був він позитивним чи негативним. Описуються обставини, у яких думка певної групи виявилася вирішальною для прийняття ними важливих

рішень, та випадки, коли зовнішня оцінка була хибною, упередженою або несправедливою.

Поглиблена рефлексія здійснюється через систему запитань, що стимулюють критичне осмислення автоматичних патернів сприйняття зовнішніх оцінок. Доцільно використовувати наступні запитання

« Чия думка для мене найважливіша і чому? »

« Чи завжди ця думка допомагає мені розвиватися? »

« Які оцінки я автоматично сприймаю як правдиві? »

« Які оцінки варто сприймати менш емоційно? »

« На кого я спираюся, коли хочу підтримки? »

Учасники аналізують, чия думка для них є найважливішою та які саме психологічні механізми зумовлюють цю значущість. Окрема увага приділяється диференціації конструктивного та деструктивного зовнішнього впливу, усвідомленню того, які оцінки автоматично сприймаються як беззаперечно правдиві, а які потребують більш критичного аналізу. Це дозволяє учасникам ідентифікувати найбільш надійні джерела підтримки та водночас розпізнати ті впливи, емоційну значущість яких варто свідомо знижувати.

Підлітки отримують можливість побачити структуру зовнішніх впливів на самооцінку у наочній формі, диференціювати позитивні й негативні джерела, а також визначити, яким саме впливам вони надають надмірну вагу. Це сприяє більш зрілому ставленню до соціального зворотного зв'язку та формуванню основи для розвитку більш автономної та стабільної самооцінки, менш залежної від ситуативних зовнішніх впливів. Вправа реалізує механізм когнітивної переоцінки, який дозволяє зменшити емоційний вплив негативних зовнішніх суджень через усвідомлення їхньої суб'єктивної природи та можливої необ'єктивності, та механізм дистанціювання, що сприяє переходу від автоматичного, некритичного прийняття будь-яких зовнішніх оцінок до рефлексивного аналізу їхньої доцільності, обґрунтованості та відповідності власним цінностям і цілям.

Друга вправа має назву «Екран соціальних мереж» та спрямована на ідентифікацію емоційних тригерів у цифровому середовищі, розвиток навичок критичного сприйняття онлайн-контенту та зниження впливу соціальних порівнянь на самооцінку. Учасники працюють із візуальними матеріалами, підготовленими заздалегідь, що репрезентують типовий контент соціальних мереж. Це можуть бути типові приклади контенту, характерного для соціальних мереж підлітків, зокрема ідеалізовані фотографії, пости про досягнення, демонстрації так званого ідеального життя, мотиваційні цитати, гумористичний контент та коментарі оцінювального характеру.

Кожному учаснику пропонується позначити власну реакцію на кожен тип поста, використовуючи категорії покращення емоційного стану, погіршення або нейтрального впливу. Групове обговорення результатів дозволяє виявити загальні закономірності емоційного реагування на цифровий контент та індивідуальні особливості сприйняття. Пропонуємо ставити наступні запитання для групового обговорення:

- « Що саме у контенті викликає негативні емоції? »
- « Які думки супроводжують ці емоції? » (які автоматичні думки супроводжують ці емоційні стани)
- « Які внутрішні переконання активізуються під час перегляду певних постів? » (які глибинні переконання про себе активізуються)
- « Чи реалістичний контент, на який ви реагуєте найсильніше? »
- « Як можна знизити вплив цього контенту? »

Особлива увага приділяється критичному аналізу реалістичності контенту, що викликає найсильніші емоційні реакції, оскільки часто саме нереалістичні, ретельно відфільтровані зображення провокують найбільш інтенсивні почуття неповноцінності або незадоволеності собою.

Учасники усвідомлюють, що їхні емоційні реакції на соціальний контент є індивідуальними і нерідко пов'язані не з об'єктивною якістю постів, а з їх власними переживаннями, очікуваннями чи внутрішніми комплексами. Це стає підґрунтям для формування здоровішої позиції щодо цифрового середовища.

Вправа базується на процесах емоційної диференціації та підвищення медіаграмотності. Через усвідомлення емоційних тригерів та цих механізмів знижується вплив порівняльних процесів на самооцінку, підсилюється внутрішня автономія, формується здатність критично оцінювати інформацію, а не реагувати на неї автоматично, та здатність свідомо обирати характер взаємодії з цифровим середовищем.

У результаті реалізації двох вправ підлітки отримують можливість побачити структуру зовнішніх впливів на власну самооцінку, диференціювати значущі та незначущі оцінки, знизити емоційний вплив соціального порівняння, краще розуміти власні реакції на цифровий контент та здійснювати когнітивну переоцінку оцінок і тригерів. Таке заняття створює підґрунтя для подальших етапів програми, що спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції та конструювання більш стабільного Я-образу.

Інтегрований ефект семінару полягає у формуванні в учасників структурованого уявлення про власну самооцінку, усвідомлення множинності зовнішніх впливів на неї та розвитку початкових навичок диференціації конструктивних і деструктивних джерел зворотного зв'язку. Підлітки отримують інструменти для критичного аналізу як реальних соціальних взаємодій, так і цифрового контенту, що створює міцне підґрунтя для подальшої корекційно-розвивальної роботи.

Перспективи подальшої роботи, на нашу думку, полягають у розробці і впровадженні програм заходів, які будуть зосереджені на розвитку конкретних навичок емоційної саморегуляції, формуванні реалістичних стандартів самооцінювання, зміцненні внутрішніх опор особистості та вибудовуванні здорових стратегій взаємодії з соціальними мережами. Комплексний характер програми забезпечує не лише корекцію наявних проблем у сфері самооцінки, але й профілактику можливих труднощів, пов'язаних із надмірною залежністю від зовнішнього схвалення та нереалістичними соціальними порівняннями в цифровому середовищі.

3.3 Заходи щодо усунення негативного впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків

Емпіричне дослідження засвідчило системний характер негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, що виявляється у посиленні соціального порівняння, формуванні нереалістичних стандартів самооцінювання та зростанні емоційної залежності від онлайн-схвалення. Ці результати узгоджуються з висновками Ю. О. Асєєвої [1], яка характеризує кіберкомунікативну залежність від соціальних мереж як серйозну проблему сучасної молоді. У цьому контексті розробка та впровадження комплексної системи заходів, спрямованих на нейтралізацію деструктивних впливів цифрового середовища, набуває особливої актуальності та практичної значущості.

Система заходів щодо усунення негативного впливу соціальних мереж структурується за трьома основними векторами: профілактична робота з підлітками, психоосвітня діяльність з батьками та педагогами, а також створення безпечного інформаційного середовища. Кожен із цих напрямів передбачає специфічні форми роботи та методичні підходи, однак їх об'єднує загальна мета – формування критичного, усвідомленого ставлення до цифрового простору та розвиток психологічної стійкості до його маніпулятивних впливів.

Першочерговим завданням у роботі з підлітками є розвиток критичного ставлення до контенту соціальних мереж. Як зазначають О. А. Лазаренко та Т. Г. Веретенко [23], формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі неможливе без розвитку здатності аналізувати та оцінювати онлайн-інформацію. Підлітки мають усвідомлювати, що більшість контенту в соціальних мережах є ретельно відредагованим, відфільтрованим і часто створеним із комерційною метою. Це усвідомлення дозволяє зменшити тиск нереалістичних стандартів та послабити емоційний вплив онлайн-порівнянь.

Практична реалізація цього напрямку включає проведення інформаційних сесій, присвячених механізмам роботи алгоритмів соціальних мереж, технікам

обробки фотографій, психології реклами та використанню прихованих маніпулятивних стратегій. Підлітки мають навчитися розпізнавати спроби впливу на їхню самооцінку через створення штучних стандартів краси, успішності та популярності. Особливу увагу слід приділяти аналізу візуального контенту Instagram та TikTok, оскільки саме ці платформи найбільш активно використовуються підлітками та справляють найпотужніший вплив на їхнє самосприйняття [1].

Ефективним методом є організація груп критичного аналізу медіаконтенту, де підлітки спільно розбирають популярні публікації, виявляють маніпулятивні елементи та обговорюють реальність, що стоїть за ідеалізованими зображеннями. Такі заняття сприяють формуванню навичок медіаграмотності та допомагають підліткам дистанціюватися від нав'язаних стандартів. Дослідження А. С. Козака та Н. А. Сургунд [16] підтверджують, що усвідомлення механізмів впливу інформаційного середовища значно знижує його негативний вплив на формування образу «Я».

Другим критично важливим напрямом є формування здатності до свідомого контролю використання соціальних мереж. С. Є. Кулачківська [22] наголошує, що Інтернет-залежність суттєво трансформує особистість підлітка, змінюючи його поведінкові патерни та емоційні реакції. Тому розвиток навичок саморегуляції є необхідною умовою психологічного благополуччя в цифрову епоху.

Практичні заходи в цьому напрямі включають навчання підлітків техніці усвідомленого використання соціальних мереж. Це передбачає встановлення часових обмежень на перебування онлайн, визначення конкретних цілей використання платформ (замість безцільного скролінгу), відстеження власних емоційних реакцій під час взаємодії з контентом та розвиток здатності припиняти онлайн-активність при появі негативних переживань. Підлітки мають навчитися розпізнавати тригери, які викликають у них почуття неповноцінності, заздрості або тривоги, та свідомо обмежувати контакт з таким контентом.

Корисним інструментом є ведення особистого щоденника цифрової активності, де підлітки фіксують час, проведений у соціальних мережах, характер переглянутого контенту та власні емоційні стани до і після використання платформ. Така рефлексивна практика допомагає усвідомити зв'язок між онлайн-активністю та самопочуттям, що є першим кроком до формування здорових звичок. Дослідження Л. О. Кондратенко [19] показують, що усвідомлення власних патернів поведінки у віртуальному просторі сприяє їх конструктивній трансформації.

Важливою складовою цифрової саморегуляції є навчання підлітків практикам «цифрового детоксу» – періодичного свідомого утримання від використання соціальних мереж. Такі перерви дозволяють відновити психологічну рівновагу, знизити залежність від онлайн-схвалення та переорієнтувати увагу на реальні життєві події та стосунки. Початково це можуть бути короткі періоди (кілька годин на день), які поступово подовжуються до повноцінних «цифрових вихідних».

Третій напрям заходів фокусується на розвитку альтернативних джерел позитивного самоствалення, пов'язаних із реальними досягненнями та міжособистісними стосунками. Як відзначають Ю. Якущенко та К. Глущенко [56], віртуальне спілкування не може повноцінно замінити реальну міжособистісну взаємодію, яка залишається основою здорового особистісного розвитку.

Практична реалізація цього напрямку передбачає активне залучення підлітків до позашкільних активностей, які забезпечують відчуття компетентності, приналежності та самореалізації поза межами цифрового простору. Це можуть бути спортивні секції, творчі гуртки, волонтерська діяльність, участь у проєктах громадської активності. Важливо, щоб ці активності відповідали справжнім інтересам підлітка та давали можливість для розвитку навичок, отримання підтримки та визнання в реальному житті.

Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок живого спілкування та побудови якісних міжособистісних стосунків. О. Дячок [9] продемонстрував

ефективність соціально-психологічного тренінгу як методу формування адекватної самооцінки підлітків через розвиток комунікативних компетентностей. Групові форми роботи, тренінги спілкування, ігрові активності та спільні проєкти створюють умови для розвитку соціальних навичок та формування самооцінки, заснованої на реальній взаємодії, а не на віртуальних метриках популярності.

Важливим є створення можливостей для підлітків отримувати безпосереднє схвалення та підтримку від значущих дорослих та однолітків у реальному житті. Це допомагає зменшити залежність від онлайн-лайків та коментарів як основного джерела підтвердження власної цінності.

Ефективність заходів щодо усунення негативного впливу соціальних мереж значно підвищується при залученні батьків як активних учасників процесу. Батьки мають розуміти специфіку впливу цифрового середовища на самооцінку їхніх дітей та володіти інструментами підтримки здорового розвитку в умовах цифровізації. Психосвітня робота з батьками включає інформування про психологічні механізми впливу соціальних мереж, навчання розпізнаванню ознак негативного впливу (зміни настрою після користування платформами, надмірна зосередженість на зовнішності, залежність від онлайн-схвалення, соціальне відчуження), а також оволодіння стратегіями конструктивної підтримки підлітка. О. Г. Мірошник та О. П. Мірошник [32] наголошують, що батьківська обізнаність щодо психологічних наслідків використання соціальних мереж є критичним чинником профілактики негативних впливів.

Батькам важливо розуміти принципи здорової цифрової комунікації в родині. Це передбачає встановлення розумних правил використання гаджетів, створення «зон, вільних від екранів» (наприклад, під час сімейних обідів), підтримку офлайн-активностей та, що найважливіше, моделювання здорових цифрових звичок власним прикладом. Батьки також мають навчитися вести відкриті розмови з підлітками про їхній онлайн-досвід, створюючи атмосферу

довіри та підтримки, в якій підлітки можуть ділитися своїми переживаннями без страху осуду чи покарання.

Важливою складовою роботи з батьками є розвиток їхньої здатності зміцнювати самооцінку підлітків через визнання реальних досягнень, підтримку автономії та безумовне прийняття. Батькам слід усвідомлювати, що їхнє ставлення та оцінки залишаються одним із найпотужніших чинників формування самоставлення підлітка, навіть у період, коли думка однолітків набуває особливої значущості.

Шкільне середовище також відіграє важливу роль у формуванні ставлення підлітків до цифрового простору та власної ідентичності. Педагоги мають володіти базовим розумінням психологічних аспектів впливу соціальних мереж та інтегрувати питання цифрової грамотності та психологічного благополуччя у свою роботу. Це може реалізовуватися через включення тематичних блоків у навчальні програми, організацію позакласних заходів, присвячених медіаграмотності та психологічній безпеці в мережі, створення підтримувальної атмосфери в класі, де цінується автентичність та індивідуальність, а не зовнішні атрибути успішності. Педагоги також можуть сприяти розвитку критичного мислення через обговорення актуальних тем, пов'язаних із цифровою культурою, та заохочення рефлексії над власним онлайн-досвідом.

Важливою є координація зусиль класних керівників, шкільних психологів та адміністрації у створенні комплексної системи підтримки підлітків. Це включає моніторинг психологічного стану учнів, своєчасне виявлення ознак проблем, пов'язаних із використанням соціальних мереж (кібербулінг, соціальна ізоляція, симптоми залежності), та надання відповідної допомоги. Є. С. Гіденко [6] звертає увагу на серйозність проблеми кібербулінгу та необхідність системної роботи освітніх закладів у цьому напрямі.

Ключовою стратегією усунення негативного впливу соціальних мереж є допомога підліткам у формуванні самооцінки, заснованої на внутрішніх цінностях, реальних компетентностях та якісних стосунках, а не на зовнішніх

маркерах онлайн-успішності. А. С. Козак [15] підкреслює необхідність формування усвідомленої системи цінностей як основи стійкого самоставлення. Це передбачає роботу з ідентифікацією власних сильних сторін, талантів та інтересів, які виходять за межі того, що цінується в соціальних мережах. Підлітки мають відкрити для себе джерела задоволення та самоповаги, пов'язані з особистісним зростанням, творчістю, допомогою іншим, розвитком навичок та побудовою справжніх стосунків. Важливо допомогти їм усвідомити, що справжня цінність людини визначається не кількістю підписників чи лайків, а внутрішніми якостями, цінностями та вкладом у життя інших людей.

Практична робота в цьому напрямі має включати вправи на самопізнання, дослідження власних цінностей та інтересів, постановку особистісно значущих цілей, розвиток навичок саморефлексії. Підлітки мають навчитися оцінювати себе за внутрішніми критеріями успішності та прогресу, а не за зовнішніми соціальними стандартами, нав'язаними цифровим середовищем.

Усунення негативного впливу соціальних мереж є колективним завданням, що вимагає створення цілісного підтримувального середовища на різних рівнях. Як зазначає О. А. Мельник [29], цифрова соціалізація підлітків створює як виклики, так і можливості, що потребує координованих зусиль усіх учасників освітнього процесу. Це передбачає співпрацю психологів, педагогів, батьків та самих підлітків у формуванні культури здорового використання цифрових технологій. Важливо створити атмосферу, в якій підлітки можуть відкрито говорити про свій онлайн-досвід, ділитися проблемами та отримувати підтримку без страху осуду. Школи та громади можуть організовувати групи взаємопідтримки, де підлітки разом опрацьовують виклики цифрового життя та обмінюються стратегіями здорового використання соціальних мереж.

Таким чином, комплексна система заходів щодо усунення негативного впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків охоплює розвиток критичного мислення та цифрової грамотності, формування навичок саморегуляції, зміцнення реальних соціальних зв'язків та офлайн-активностей,

психоосвітню роботу з батьками та педагогами, а також створення альтернативних джерел позитивної самооцінки. Реалізація цих заходів у їх взаємозв'язку та системності створює умови для здорового особистісного розвитку підлітків у сучасному цифровому середовищі та формування стійкої, автентичної самооцінки, заснованої на внутрішніх цінностях та реальних досягненнях.

Висновки до розділу 3

Розроблена корекційно-розвивальна програма з формування адекватної самооцінки підлітків представляє собою науково обґрунтовану систему психологічної роботи, що відповідає актуальним викликам сучасності та специфіці підліткового віку. Програма інтегрує класичні психологічні підходи до роботи з самооцінкою з інноваційними методами, орієнтованими на врахування впливу цифрового середовища на особистісний розвиток молодого покоління.

Теоретичною основою програми стали концептуальні положення провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо природи самооцінки як центрального компоненту самосвідомості особистості.

Методологічною особливістю програми є модульний принцип побудови, що забезпечує поступове заглиблення у структуру самооцінки від первинного усвідомлення до формування стійких навичок емоційної саморегуляції. Оптимальна темпоральна організація (2-3 дні у форматі інтенсивного семінару-тренінгу з заняттями тривалістю шістдесят-дев'яносто хвилин) створює необхідні умови для концентрованого психологічного впливу, глибокого занурення у тематику та формування згуртованості групи. Інтенсивний формат дозволяє підліткам повністю зосередитися на процесі саморефлексії без відволікання на повсякденні справи та забезпечує можливість безперервної рефлексивної роботи.

Розроблена нами програма семінару демонструє ефективне поєднання метафоричних та раціонально-рефлексивних технік роботи. Використання

метафоричних асоціативних карт на початковому етапі дозволяє обійти захисні механізми психіки підлітків та створити психологічно безпечний простір для саморозкриття. Метафора дерева виявилася продуктивним інструментом для дослідження чотирьох ключових вимірів Я-образу: внутрішніх опор (корені), ядра особистості (стовбур), зовнішніх проявів (крона) та впливу середовища (погодні умови).

Аналітичний блок першого семінару орієнтований на формування критичного мислення щодо джерел зовнішнього впливу на самооцінку. Вправа концентричних кіл забезпечує наочну візуалізацію структури соціальних впливів та сприяє розвитку навичок диференціації конструктивних і деструктивних джерел зворотного зв'язку. Особливого значення набуває робота з аналізу впливу цифрового середовища, що відображає специфіку сучасної соціалізації підлітків.

Психологічні механізми, що лежать в основі запропонованих вправ, включають когнітивну переоцінку, дистанціювання, емоційну диференціацію та підвищення медіаграмотності. Ці механізми забезпечують перехід від автоматичного, некритичного сприйняття зовнішніх оцінок до рефлексивного аналізу їхньої обґрунтованості та відповідності власним цінностям. Така трансформація когнітивних процесів створює основу для формування більш автономної та стабільної самооцінки.

Інтегрований ефект першого семінару виявляється у формуванні структурованого уявлення про власну самооцінку, усвідомленні множинності зовнішніх впливів та розвитку початкових навичок критичного аналізу як реальних соціальних взаємодій, так і цифрового контенту. Це створює міцне підґрунтя для подальшої корекційно-розвивальної роботи в наступних семінарах програми.

Перспективність розробленої програми полягає не лише у корекційному потенціалі щодо наявних порушень самооцінки, але й у профілактичній спрямованості. Формування навичок критичного мислення, емоційної саморегуляції та медіаграмотності на етапі підліткового віку є важливою

превентивною мірою, що запобігає розвитку більш серйозних особистісних проблем у майбутньому, зокрема надмірної залежності від зовнішнього схвалення, тривожних розладів та депресивних станів, пов'язаних із нереалістичними соціальними порівняннями.

Комплексний характер програми, що враховує як традиційні соціальні контексти (родина, школа, однолітки), так і специфіку цифрового середовища, робить її актуальним та ефективним інструментом психологічної роботи з підлітками в умовах сучасного інформаційного суспільства. Подальший розвиток програми передбачає розширення тематичних модулів, спрямованих на зміцнення внутрішніх опор особистості, формування реалістичних стандартів самооцінювання та вибудовування здорових стратегій взаємодії з цифровим середовищем.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних аспектів впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків дозволило отримати цілісне уявлення про природу цього складного феномену та розробити науково обґрунтовані підходи до психологічної роботи з підлітками в умовах цифрової реальності.

Теоретичний аналіз проблеми підтвердив багатоаспектність самооцінки як динамічного особистісного утворення, що інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Встановлено, що підлітковий вік є критичним періодом для становлення самооцінки через інтенсивний розвиток рефлексії, самосвідомості та переорієнтацію на однолітків як провідне джерело оцінок. Самооцінка підлітка характеризується нестійкістю, схильністю до крайніх проявів та високою залежністю від оцінок референтної групи ровесників, що робить цю вікову категорію особливо вразливою до зовнішніх впливів.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що соціальні мережі постають як новий потужний фактор соціалізації підлітків, який трансформує простір їхнього особистісного розвитку. Виявлено амбівалентний характер їхнього впливу: поряд із можливостями для підтримки соціальних контактів та творчого самовираження існують численні свідчення про негативний вплив інтенсивного використання соціальних мереж на психічне здоров'я, що проявляється у підвищенні рівня депресії, тривожності та зниженні самооцінки. Ідентифіковано основні психологічні механізми впливу: соціальне порівняння з ідеалізованими образами, трансформація соціального схвалення у кількісні метрики, розрив між віртуальним та реальним Я, а також феномени кібербулінгу, FOMO та цифрової залежності.

Емпіричне дослідження на вибірці 92 респондентів віком від 13 до 18 років надало переконливі докази наявності значущого взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків. Виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,66$) між часом перебування у цифровому просторі та рівнем самосприйняття підлітків, що свідчить про

суттєвий вплив інтенсивності онлайн-активності на формування самооцінки. Результати кореляційного аналізу повністю підтверджують основну гіпотезу дослідження про наявність значущого взаємозв'язку між часом використання соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків. Негативний характер цього зв'язку свідчить про те, що інтенсивне використання соціальних мереж виступає фактором ризику для формування адекватної самооцінки в підлітковому віці. Майже половина варіативності самооцінки може бути пояснена відмінностями в часі користування соціальними мережами.

Перш ніж перейти до узагальнення емпіричних результатів, необхідно зупинитися на методологічних особливостях проведеного дослідження. Емпіричне дослідження на вибірці 92 респондентів віком від 13 до 18 років надало переконливі докази наявності значущого взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків. Виявлено сильний негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,66$) між часом перебування у цифровому просторі та рівнем самосприйняття підлітків, що свідчить про суттєвий вплив інтенсивності онлайн-активності на формування самооцінки.

Результати кореляційного аналізу повністю підтверджують основну гіпотезу дослідження про наявність значущого взаємозв'язку між часом використання соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків. Негативний характер цього зв'язку свідчить про те, що інтенсивне використання соціальних мереж виступає фактором ризику для формування адекватної самооцінки в підлітковому віці. Отже, майже половина варіативності самооцінки може бути пояснена відмінностями в часі користування соціальними мережами, що підтверджує центральну гіпотезу нашого дослідження.

Встановлено, що середній рівень самооцінки досліджуваної вибірки знаходиться на межі між адекватним та заниженим, причому майже половина підлітків демонструють занижену самооцінку. Ці дані слугують достатньою основою для висновку про актуальність проблеми та необхідність психологічного втручання. Виявлено значущу гендерну специфіку: дівчата-підлітки виявилися більш вразливою категорією, демонструючи статистично

нижчий рівень самооцінки порівняно з хлопцями, причому більше половини дівчат мають занижену самооцінку.

Аналіз патернів використання соціальних мереж засвідчив їхню глибоку інтеграцію в повсякденне життя сучасних підлітків. Середній час перебування в онлайн-просторі становить понад чотири години на добу при стовідсотковому охопленні підлітків соціальними мережами. Домінування візуально орієнтованих платформ (YouTube, Instagram, TikTok) створює специфічне середовище постійних соціальних порівнянь, що пояснює виявлений негативний вплив на самооцінку.

На основі теоретичних узагальнень та емпіричних даних нами розроблено комплексну корекційно-розвивальну програму з формування адекватної самооцінки підлітків, що представляє собою науково обґрунтовану систему психологічної роботи. Програма інтегрує класичні психологічні підходи з інноваційними методами, орієнтованими на врахування впливу цифрового середовища на особистісний розвиток. Методологічною особливістю програми є модульний принцип побудови, що забезпечує поступове заглиблення у структуру самооцінки від первинного усвідомлення до формування стійких навичок емоційної саморегуляції.

Розроблена програма демонструє ефективне поєднання метафоричних та раціонально-рефлексивних технік роботи, спрямованих на формування критичного мислення щодо джерел зовнішнього впливу на самооцінку, розвиток навичок диференціації конструктивних і деструктивних джерел зворотного зв'язку та підвищення медіа-грамотності. Психологічні механізми програми включають когнітивну переоцінку, дистанціювання, емоційну диференціацію, що забезпечують перехід від автоматичного некритичного сприйняття зовнішніх оцінок до рефлексивного аналізу їхньої обґрунтованості.

Перспективність розробленої програми полягає не лише у корекційному потенціалі щодо наявних порушень самооцінки, але й у профілактичній спрямованості. Формування навичок критичного мислення, емоційної саморегуляції та медіа-грамотності на етапі підліткового віку є важливою

превентивною мірою, що запобігає розвитку надмірної залежності від зовнішнього схвалення, тривожних розладів та депресивних станів, пов'язаних із нереалістичними соціальними порівняннями.

Однак слід зазначити наявність обмеження кореляційного дизайну дослідження, який не дозволяє встановити однозначну причинно-наслідкову послідовність між досліджуваними змінними. Отримані результати формують надійне емпіричне підґрунтя для подальших лонгітюдних та експериментальних досліджень механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Комплексний характер розробленої програми, що враховує як традиційні соціальні контексти, так і специфіку цифрового середовища, робить її актуальним та ефективним інструментом психологічної роботи з підлітками в умовах сучасного інформаційного суспільства. На завершення слід зазначити, що подальший розвиток дослідження передбачає розширення тематичних модулів програми, вивчення довгострокових ефектів психологічних інтервенцій та розробку гендерно-чутливих підходів до профілактичної роботи з особливим фокусом на психологічній підтримці дівчат у процесі формування адекватного самосприйняття в умовах активної онлайн-присутності.

Підбиваючи підсумок, варто сказати, що все викладене дозволяє зробити висновок про підтвердження основної гіпотези дослідження та досягнення поставленої мети. На нашу думку, результати проведеного дослідження відкривають нові перспективи для розуміння психологічних механізмів впливу цифрового середовища на особистісний розвиток підлітків та створюють основу для розробки ефективних психологічних інтервенцій у сучасних умовах тотальної медіатизації підліткового життя.

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> (дата звернення: 02.12.2025).
2. Бандура А. Теорія соціального навчання / пер. з англ. Київ : Освіта, 2000. 320 с.
3. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36
4. Вікторук Т. В. Психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 47–53.
5. Галузинський В. М., Євтух М. Б. Педагогіка та психологія вищої школи : навч. посібник. Київ : МАУП, 2005. 432 с.
6. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6
7. 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. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117
8. Гриценко Л. І. Вплив віртуального спілкування на психологічний стан підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 78–89.
9. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ. Серія Психологія*. Харків, 2016. № 3. С. 15–25.

10. Жигайло Н. І., Кривоконь Н. І. Психологічні особливості Я-концепції сучасних підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Том 7. Вип. 43. С. 134–142.
11. Завищена самооцінка : Еко-життя. Огляд. URL: <https://eko.org.ua/zavishhena-samoocinka/> (дата звернення: 02.12.2025).
12. Зимянський А. Р. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 252–257.
13. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
14. Калашник О. В., Кашпур Ю. В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Журнал «Редакційна колегія: Головний редактор»*. 2022. С. 107–113.
15. Козак А. С. Вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації підлітків: психологічний аналіз та перспективи формування особистості. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024). Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. С. 41–42.
16. Козак А. С., Сургунд Н. А. Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування «Образу Я» підлітків. *Psychology Travelogs* : науковий журнал. Хмельницький : Хмельницький Національний Університет, 2024. № 4. С. 41–48.
17. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти*. 2015. № 3. С. 163–165.
18. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХП», 2017. 172 с.

19. Кондратенко Л. О. Психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків у віртуальному просторі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 53(1). С. 41–48.
20. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 21–22.
21. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія». Миколаїв : ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. 84 с.
22. Кулачківська С. Є. Особливості впливу Інтернет-залежності на особистість підлітка. *Психологічний часопис*. 2018. № 4(14). С. 56–67.
23. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси : МЦНД. С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218> (дата звернення: 02.12.2025).
24. Леві К. Р. *Journal of Personality and Social Psychology*. Огляд. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-pspp0000265.pdf> (дата звернення: 02.12.2025).
25. Литвинчук Л. М. Самооцінка як психологічний феномен: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 2(16). С. 145–150.
26. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61–69.
27. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
28. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.

29. Мельник О. А. Цифрова соціалізація підлітків: виклики та можливості. *Габітус*. 2021. № 25. С. 89–94.
30. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. С. 86–92.
31. Мільчевська Г. С. Структура особистісної самореалізації старшого підлітка в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 63. С. 181–187.
32. Мірошник О. Г., Мірошник О. П. Психологічні наслідки використання соціальних мереж підлітками. *Психологія і особистість*. 2020. № 1(17). С. 178–192.
33. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 16. С. 121–125.
34. Овчарова Р. В. Практична психологія освіти : навч. посібник. Київ : Академія, 2003. 448 с.
35. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97–101.
36. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 22. С. 396–412.
37. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. № 12. С. 79–89.
38. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С. 74–78.
39. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.

40. Реан А. А., Коломинський Я. Л. Соціальна педагогічна психологія. Санкт-Петербург : Пітер, 1999. 416 с.
41. Самооцінка підлітка: як допомогти набутти впевненості в собі. URL: <https://uk.ebolet.com/7714643-self-esteem-of-a-teenager-how-to-help-gain-self-confidence#menu-2> (дата звернення: 02.12.2025).
42. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
43. Сидоренко О. Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. *Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління* : матеріали Всеукраїнських психол.-педагогіч. Демиденківських читань. Бердянськ : БДПУ, 2013. С. 43–45.
44. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 13. С. 465–477.
45. Столярчук О. А. Динаміка професійного універсаму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 2. С. 48–53.
46. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503> (дата звернення: 02.12.2025).
47. 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. 186–191.
48. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.

49. Токарева Н. Н. Розвиток комунікативної особистості підлітка. *Scientific Papers of The Witelon State University of Applied Sciences in Legnica*. 2014. № 12 (3). С. 57–66.
50. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога : навч.-метод. посіб. для вчителя. Харків : Вид. група «Основа»; Тріада+, 2008. 256 с.
51. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11–13.
52. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
53. Швень Ю. Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених : у 2-х т. Т. 1 (м. Київ, 5–9 квітня 2021 р.). Київ : НАУ, 2021. С. 106–107.
54. Як підвищити самооцінку підлітка? Поради для батьків. URL: <https://amlima.com/vidnosini/ljubov/6189-jak-pidvishhiti-samoocinkupidlitka-poradi-dlja.htm> (дата звернення: 02.12.2025).
55. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. I. С. 431–438.
56. 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 (дата звернення: 02.12.2025).
57. Boiko A. E. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Київ : Інститут

проблем виховання НАПН України, 2022. Вип. 26. Кн. 1. С. 55–64. DOI: 10.32405/2308-3778-2022-26-1-55-64

58. Boyd D. M., Ellison N. B. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 13(1). PP. 210–230. DOI: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

59. Laghi F., Schneider B. H., Vitoroulis I. et al. Knowing when not to use the Internet: Shyness and adolescents' on-line and off-line interactions with friends. *Computers in Human Behavior*. 2013. № 29. PP. 51–57.

60. Manago A. M., Graham M. B., Greenfield P. M., Salimkhan G. Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2008. № 29. PP. 446–458.

61. Twenge J. M., Campbell W. K. The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement. New York : Free Press, 2009. 352 p.

62. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*. 1996. Vol. 79. PP. 899–902.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА «Дослідження особливостей використання соціальних мереж підлітками»

Шановний учаснику! Запрошуємо тебе взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей використання соціальних мереж сучасними підлітками. Анкета є анонімною. Немає правильних чи неправильних відповідей – нам важлива саме твоя думка та твій досвід. Будь ласка, відповідай щиро.

Дякуємо за участь!

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

1. Вкажи свій вік: _____ років

2. Стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

БЛОК 1: ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

3. Чи користуєшся ти соціальними мережами?

- ☐ Так
- ☐ Ні (*якщо ні, анкету можна не продовжувати*)

4. Якими соціальними мережами та платформами ти користуєшся?

(можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ YouTube
- ☐ Telegram
- ☐ Facebook
- ☐ Snapchat
- ☐ Pinterest
- ☐ Інше: _____

5. Скільки акаунтів у соціальних мережах ти маєш загалом?

- ☐ 1 акаунт
- ☐ 2-3 акаунти
- ☐ 4-5 акаунтів
- ☐ 6-7 акаунтів
- ☐ Більше 7 акаунтів

6. Як давно ти користуєшся соціальними мережами?

- ☐ Менше 1 року

- ☐ 1-2 роки
- ☐ 3-4 роки
- ☐ 5-6 років
- ☐ Більше 6 років

7. На скільки з 10 балів соціальні мережі є важливою частиною твого життя?

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 (зовсім не важливі) ←→
(дуже важливі)

БЛОК 2: КІЛЬКІСНІ ПОКАЗНИКИ ВИКОРИСТАННЯ

8. Скільки часу на добу в середньому ти проводиш у соціальних мережах (загалом у всіх платформах)?

- ☐ Менше 1 години
- ☐ 1-2 години
- ☐ 2-4 години
- ☐ 4-6 годин
- ☐ Понад 6 годин

9. Чи знаєш ти точно, скільки часу ти проводиш у соціальних мережах щодня?

- ☐ Так, перевіряю статистику екранного часу
- ☐ Приблизно знаю
- ☐ Не знаю, не перевіряю

10. Якщо перевіряєш статистику, вкажи середній екранний час за минулий тиждень: _____ годин/день

11. В який час доби ти найбільш активний/а в соціальних мережах? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Вранці (6:00-9:00)
- ☐ До обіду (9:00-12:00)
- ☐ Після обіду (12:00-15:00)
- ☐ Ввечері (15:00-18:00)
- ☐ Увечері (18:00-21:00)
- ☐ Пізно ввечері (21:00-24:00)
- ☐ Вночі (00:00-6:00)

12. Що ти робиш одразу після пробудження?

- ☐ Перевіряю соціальні мережі (це перше, що я роблю)
- ☐ Перевіряю соціальні мережі, але не відразу
- ☐ Не перевіряю соціальні мережі вранці

13. Що ти робиш безпосередньо перед сном?

- ☐ Гортаю соціальні мережі (це останнє, що я роблю)
- ☐ Іноді переглядаю соціальні мережі
- ☐ Не користуюся соціальними мережами перед сном

14. Чи перевіряєш ти соціальні мережі вночі, якщо прокидаєшся?

- ☐ Так, завжди
- ☐ Іноді так
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

15. Як часто ти перевіряєш соціальні мережі протягом дня?

- ☐ Постійно (телефон завжди в руках)
- ☐ Кожні 15-30 хвилин
- ☐ Кожну годину
- ☐ Кілька разів на день
- ☐ 1-2 рази на день

16. Чи відчуваєш ти тривогу або дискомфорт, якщо не можеш перевірити соціальні мережі протягом кількох годин?

- ☐ Так, відчуваю сильну тривогу
- ☐ Так, відчуваю невеликий дискомфорт
- ☐ Ні, мені все одно
- ☐ Навіть приємно зробити паузу

17. Чи намагався/лася ти коли-небудь зменшити час, проведений у соціальних мережах?

- ☐ Так, намагаюся постійно
- ☐ Так, намагався/лася кілька разів
- ☐ Думав/ла про це, але не пробував/ла
- ☐ Ні, не вважаю це потрібним

БЛОК 3: ХАРАКТЕР АКТИВНОСТІ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

18. Що ти переважно робиш у соціальних мережах? (обери ТРИ найчастіші дії)

- ☐ Переглядаю стрічку новин/рекомендацій
- ☐ Дивлюся відео (Reels, TikTok, YouTube Shorts)
- ☐ Спілкуюся з друзями в месенджерах
- ☐ Публікую власний контент (фото, відео, сторіс)
- ☐ Переглядаю профілі інших людей
- ☐ Коментую пости інших
- ☐ Читаю групи/канали за інтересами
- ☐ Дивлюся прямі трансляції (стріми)
- ☐ Граю в ігри через соціальні мережі
- ☐ Шопінг/перегляд товарів
- ☐ Читаю новини
- ☐ Інше: _____

19. Як часто ти публікуєш власний контент (фото, відео, сторіс)?

- ☐ Кілька разів на день
- ☐ Щодня

- ☐ Кілька разів на тиждень
- ☐ Раз на тиждень або рідше
- ☐ Дуже рідко
- ☐ Взагалі не публікую

20. Чи використовуєш ти фільтри або редагуєш фотографії перед публікацією?

- ☐ Так, завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи
- ☐ Не публікую фото

22. Як часто ти переглядаєш профілі інших людей?

- ☐ Постійно, це основне, що я роблю
- ☐ Дуже часто, кілька разів на день
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Майже ніколи

23. Чиї профілі ти найчастіше переглядаєш? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Друзів та знайомих
- ☐ Знаменитостей та інфлюенсерів
- ☐ Блогерів за інтересами
- ☐ Людей зі своєї школи/міста
- ☐ Незнайомих людей
- ☐ Не переглядаю профілі інших

24. Як важливі для тебе лайки та коментарі під твоїми постами?

- ☐ Дуже важливі, постійно перевіряю
- ☐ Досить важливі
- ☐ Трохи важливі
- ☐ Не дуже важливі
- ☐ Зовсім не важливі
- ☐ Не публікую пости

25. Чи траплялося, що ти видаляв/ла пост через малу кількість лайків?

- ☐ Так, часто
- ☐ Так, кілька разів
- ☐ Один-два рази
- ☐ Ніколи
- ☐ Не публікую пости

26. Чи порівнюєш ти себе з іншими людьми, переглядаючи соціальні мережі?

- ☐ Так, постійно
- ☐ Так, досить часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

27. Які емоції ти найчастіше переживаєш під час користування соціальними мережами? (можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Веселощі, радість
- ☐ Цікавість
- ☐ Натхнення
- ☐ Задоволення, розслаблення
- ☐ Нудьгу
- ☐ Заздрість до інших
- ☐ Незадоволеність собою
- ☐ Тривогу
- ☐ Самотність
- ☐ Роздратування
- ☐ Нейтральні емоції (нічого особливого не відчуваю)

БЛОК 4: МОТИВАЦІЯ ТА СТАВЛЕННЯ

28. Чому ти користуєшся соціальними мережами? (обери найважливіші причини, не більше 5)

- ☐ Щоб бути в курсі життя друзів
- ☐ Для розваги
- ☐ От нудьги, щоб убити час
- ☐ Щоб ділитися своїм життям
- ☐ Для пошуку натхнення та ідей
- ☐ Щоб дізнаватися новини
- ☐ Для навчання, перегляду освітнього контенту
- ☐ Щоб почуватися частиною спільноти
- ☐ Щоб відволіктися від проблем
- ☐ Бо всі мої друзі там
- ☐ Щоб бачити, як живуть інші люди
- ☐ Інше: _____

29. Як ти думаєш, чи впливають соціальні мережі на те, як ти себе оцінюєш?

- ☐ Так, впливають позитивно
- ☐ Так, впливають негативно
- ☐ Впливають по-різному

- ☐ Ні, не впливають
- ☐ Не замислювався/лася над цим

30. Чи відчуваєш ти, що проводиш у соціальних мережах більше часу, ніж хотів/ла б?

- ☐ Так, набагато більше
- ☐ Так, трохи більше
- ☐ Ні, саме стільки, скільки хочу
- ☐ Ні, навіть менше, ніж хотів/ла б

31. Якби тобі запропонували не користуватися соціальними мережами тиждень, ти б зміг/змогла?

- ☐ Так, легко
- ☐ Так, але було б складно
- ☐ Навряд чи зміг/змогла б
- ☐ Точно не зміг/змогла б

Дата заповнення: _____ Код анкети: _____

ДОДАТОК Б

Розвивальна програма з формування адекватної самооцінки підлітків

Мета програми: створення умов для формування адекватної самооцінки підлітків

Завдання програми:

- формування самооцінки підлітків охоплює розвиток критичного мислення та цифрової грамотності,
- формування навичок саморегуляції, зміцнення реальних соціальних зв'язків та офлайн-активностей,
- створення альтернативних джерел позитивної самооцінки
- здоровий особистісний розвиток підлітків у сучасному цифровому середовищі та формування стійкої, автентичної самооцінки, заснованої на внутрішніх цінностях та реальних досягненнях.

Тривалість програми становить двох днів у форматі інтенсивного семінару-тренінгу.

Заняття 1. МАК-сесія «Дерево» як метод первинної діагностики Я-образу

Тривалість: 60-90 хвилин

Етапи заняття:

1. Вступне налаштування (10 хв)

Створення безпечної атмосфери

Пояснення принципів роботи з МАК

2. Вибір картки «Моє дерево» (5-10 хв)

Інтуїтивний вибір учасників

3. Описове опрацювання образу (15-20 хв)

Аналіз деталей, емоцій, асоціацій

4. Зв'язок образу з власним Я-образом (15-20 хв)

Обговорення схожості дерева з внутрішнім станом

5. Аналітичний блок (20-25 хв)

Опрацювання коренів (внутрішні опори, сімейні цінності)

Аналіз стовбура (ядро особистості, характер)

Дослідження крони (зовнішні прояви, соціальні ролі)

Вплив «погоди» (середовище, соціальний та цифровий контекст)

6. Вибір «дерева майбутнього» (10-15 хв)

Формування бажаного Я-образу

Окреслення траєкторії розвитку

Необхідні матеріали: набір МАК «Дерево», аркуші паперу, ручки

Заняття 2. Аналіз джерел самооцінки

Тривалість: 60-90 хвилин

Етапи заняття:

1. Вправа «Кому я дозволяю впливати на свою думку?» (30-40 хв)

Процедура: Створення концентричних кіл із центром «Я» (10 хв)

Заповнення кіл: Родина, Однолітки, Школа, Соціальні мережі, Ширше середовище (15 хв)

Рефлексія за запитаннями (15 хв)

Матеріали: аркуші А4, кольорові маркери

2. Вправа «Екран соціальних мереж» (30-40 хв)

Процедура: Перегляд типових прикладів контенту (5 хв)

Індивідуальне позначення реакцій (10 хв)

Групове обговорення емоційних тригерів (15-20 хв)

Вироблення стратегій критичного сприйняття (5-10 хв)

Матеріали: роздатковий матеріал із прикладами контенту, бланки для відповідей

3. Підсумкова рефлексія (10 хв)

Узагальнення результатів. Зворотний зв'язок від учасників.

Необхідні матеріали: роздатковий матеріал, аркуші паперу, маркери, візуальні зразки соціального контенту.

Додаток В

Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності.

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності. 80–

100 балів — надмірне користування інтернетом.

Опитувальник

1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?

9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті? 10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі? 11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?

12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережеских «друзів»?

13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?

14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?

15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?

16. Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?

17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?

19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу провадженню часу в мережі?

20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєте, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Отримані результати складіть.

0–30 балів — нормальне використання інтернету. 31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності. 50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності. 80–100 балів — надмірне користування інтернетом.