

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ»

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-2
Купцова Ольга Миколаївна

КЕРІВНИК:

Професор кафедри психології,
доктор політ. наук, канд. соціол. наук,
професор
Агарков О. А.

РЕЦЕНЗЕНТ:

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри
психології та педагогіки Хмельницького
нац. університету
Руденок А. І.

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології
Склянська О. В.

м. Дніпро
2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	8
1.1. Поняття самооцінки в психології: сутність та основні підходи	8
1.2. Психологічні особливості підліткового віку	11
1.3. Соціальні мережі як сучасний фактор соціалізації підлітків	14
Висновки до першого розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ	19
2.1. Основні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків	19
2.2. Позитивні та негативні аспекти використання соціальних мереж підлітками	22
2.3. Роль соціальних мереж у формуванні образу «Я»	25
2.4. Фактори ризику зниження самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж	28
Висновки до другого розділу	31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	34
3.1. Організація та етапи дослідження	34
3.2. Методи та методики дослідження	35
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	40
Висновки до третього розділу	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність дослідження

У сучасному суспільстві стрімкий розвиток цифрових технологій та поширення соціальних мереж суттєво трансформують процеси соціалізації підлітків. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя молоді, виконуючи не лише комунікативну, але й інформаційну, розважальну та самопрезентаційну функції. Вони значною мірою впливають на формування світогляду, ціннісних орієнтацій і самосприйняття підлітків [13].

Особливої уваги набуває проблема формування самооцінки у підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення особистості, розвиток самосвідомості та образу «Я» [34]. Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки, визначає рівень домагань, впевненість у собі та здатність до соціальної адаптації.

Водночас підлітки є найбільш вразливою категорією користувачів соціальних мереж через емоційну нестабільність і підвищену чутливість до соціальної оцінки [11].

Сучасні дослідження свідчать про неоднозначний характер впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. З одного боку, вони створюють можливості для самовираження, підтримки соціальних зв'язків і отримання зворотного зв'язку, що може сприяти підвищенню самооцінки [27]. З іншого боку, надмірне користування, орієнтація на ідеалізовані образи, порівняння себе з іншими та залежність від схвалення здатні призводити до її зниження, а також до розвитку тривожності й психологічного дискомфорту [30].

За результатами зарубіжних досліджень встановлено, що активне використання соціальних мереж може бути пов'язане зі зниженням рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям підлітків [46], що

підкреслює необхідність глибшого вивчення впливу цифрового середовища на особистісний розвиток молоді.

Проблема впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків широко висвітлюється у працях вітчизняних науковців. Зокрема, Гоян І. розглядає соціальні мережі як чинник формування самооцінки підлітків [13], Гречановська О. В. аналізує їхній вплив на психологічний стан і самосприйняття молоді [14], а Гуменюк О. І. підкреслює їхню роль у процесах соціалізації [16]. Кононенко Л. О. акцентує увагу на взаємозв'язку використання соціальних мереж із рівнем самооцінки [23], тоді як інші дослідники відзначають їхній вплив на емоційний стан, формування ідентичності та ціннісних орієнтацій підлітків [16; 29; 36]. Водночас зарубіжні науковці також підтверджують значущість цієї проблематики [42; 43; 47].

Отже, актуальність теми дослідження зумовлена зростанням ролі соціальних мереж у житті підлітків та необхідністю визначення їхнього впливу на формування самооцінки як ключового компонента особистості.

Мета дослідження – дослідити вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.

Об'єкт дослідження – самооцінка підлітків як психологічне явище.

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

Гіпотеза дослідження - соціальні мережі чинять істотний вплив на формування самооцінки підлітків: чим вищий рівень активності та залежності від соціальних мереж, тим нижчий рівень самооцінки, що зумовлено впливом соціального порівняння, прагненням до зовнішнього схвалення та засвоєнням ідеалізованих образів.

Водночас помірне та контрольоване використання соціальних мереж може не мати негативного впливу або навіть частково сприяти розвитку самооцінки через можливості самопрезентації та соціальної підтримки.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові підходи до визначення поняття самооцінки у психології.
2. Охарактеризувати психологічні особливості підліткового віку.
3. Визначити роль соціальних мереж як сучасного фактора соціалізації підлітків.
4. Дослідити основні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.
5. Проаналізувати позитивні та негативні аспекти використання соціальних мереж підлітками.
6. Визначити роль соціальних мереж у формуванні образу «Я» підлітків.
7. Виявити фактори ризику зниження самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж.
8. Організувати та провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.
9. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження.

Методи дослідження

У ході дослідження були використані теоретичні та емпіричні методи.

- Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми самооцінки підлітків і впливу соціальних мереж.
- Емпіричні методи:
 - Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)
 - Шкала Дембо—Рубінштейна (самооцінка та рівень домагань)
 - Шкала залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS)

- методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю використання соціальних мереж.

Емпіричну базу дослідження становили результати дослідження підлітків віком 14–16 років. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб. Вибірка була сформована за принципом доступності та є відносно однорідною за віковими характеристиками, що забезпечує коректність подальшого аналізу результатів.

Базою проведення емпіричного дослідження виступив Комунальний заклад «Інклюзивно-ресурсний центр “РОСТОК”» (КЗ ІРЦ «РОСТОК»), який також був базою проходження виробничої практики у період з 19.01.2026 по 15.02.2026.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять наукові праці вітчизняних і зарубіжних учених з проблеми самооцінки підлітків, психології підліткового віку, впливу соціальних мереж на особистість та особливостей формування «Я-концепції» в умовах цифрового середовища.

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до проблеми самооцінки підлітків та особливостей впливу соціальних мереж на її формування. Результати дослідження поглиблюють уявлення про психологічні механізми впливу цифрового середовища на особистість підлітка та можуть бути використані для подальших наукових розвідок у сфері вікової та соціальної психології.

Наукова новизна полягає у виявленні особливостей взаємозв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків, а також у уточненні механізмів їхнього впливу (соціальне порівняння, потреба у схваленні, самопрезентація). Дослідження дозволяє конкретизувати сучасні уявлення про роль соціальних мереж у процесі формування «Я-образу» підлітків.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, класних керівників та соціальних педагогів для профілактики зниження самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж. Отримані дані можуть бути використані при розробці профілактичних програм, тренінгів із формування адекватної самооцінки, розвитку критичного мислення щодо контенту соціальних мереж, а також у роботі з батьками щодо формування безпечної цифрової поведінки підлітків.

Апробація роботи - Основні положення та результати дослідження на тему «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» були апробовані та представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум», яка відбулася 24 квітня 2026 року на базі Університету митної справи та фінансів (м. Дніпро). За результатами участі у конференції тези доповіді були опубліковані у збірнику матеріалів конференції.

Структура роботи - курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Поняття самооцінки в психології: сутність та основні підходи

Самооцінка є одним із центральних структурних компонентів особистості, який відображає ставлення індивіда до самого себе, власних якостей, можливостей, досягнень, зовнішності та соціального статусу[30].

Вона виступає важливим внутрішнім регулятором поведінки людини, визначає рівень її домагань, впливає на формування життєвих цілей, особливості міжособистісної взаємодії, а також загальний рівень емоційного та психологічного благополуччя.

У сучасній психології самооцінка розглядається як складне інтегративне утворення, яке поєднує когнітивний (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (саморегуляція) компоненти. Вона не є статичною характеристикою, а змінюється протягом життя під впливом соціального досвіду, успіхів і невдач, а також оцінок значущих інших.

Перші наукові підходи до розуміння самооцінки були запропоновані У. Джеймсом, який розглядав її як співвідношення між досягненнями людини та рівнем її домагань.

Відповідно до цього підходу, самооцінка є динамічним утворенням, яке змінюється залежно від того, наскільки успішно індивід досягає поставлених цілей. Якщо результати діяльності відповідають або перевищують очікування, самооцінка підвищується, і навпаки.

Подальший розвиток уявлень про самооцінку відбувся в межах гуманістичної психології. К. Роджерс розглядав самооцінку як ключовий компонент «Я-концепції» особистості. Він підкреслював, що гармонійний розвиток людини можливий лише за умови узгодженості між реальним «Я» та ідеальним «Я».

Коли ця узгодженість порушується, виникає внутрішній конфлікт, який негативно впливає на самооцінку та загальний психологічний стан особистості.

Важливу роль у формуванні позитивної самооцінки, за Роджерсом, відіграє безумовне прийняття з боку значущих людей.

У межах соціально-когнітивного підходу А. Бандура розглядав самооцінку через призму соціального навчання. Він підкреслював, що формування уявлень про себе відбувається шляхом спостереження за поведінкою інших людей, її наслідування та отримання соціального підкріплення.

Особливу увагу він приділяв поняттю самоєфективності — віри людини у власну здатність досягати успіху в конкретних ситуаціях.

Самооцінка та самоєфективність тісно взаємопов'язані, оскільки позитивне уявлення про власні можливості сприяє підвищенню впевненості в собі та активності особистості [42].

У вітчизняній психології значний внесок у дослідження самооцінки зробили І. Д. Бех та І. С. Булах.

І. Д. Бех розглядав самооцінку як центральний компонент самосвідомості, що виконує регулятивну функцію у формуванні моральної

поведінки особистості та її ставлення до себе й інших людей [7]. Він підкреслював, що саме через самооцінку відбувається внутрішнє регулювання поведінки та формування особистісних цінностей.

І. С. Булах підкреслювала, що саме підлітковий вік є критичним для формування самооцінки, оскільки в цей період активно розвивається самосвідомість і формується «Я-образ» [9].

У цей час підлітки починають більш усвідомлено оцінювати власні якості, здібності та місце серед інших людей, що супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки.

Самооцінка стає менш стабільною та більш залежною від думки однолітків, соціального оточення і значущих дорослих.

Крім того, саме у підлітковому віці посилюється процес соціального порівняння, внаслідок чого підлітки співвідносять себе з певними ідеалами та стандартами, що може як сприяти розвитку адекватної самооцінки, так і зумовлювати її зниження.

Це робить підлітковий період особливо вразливим до впливу зовнішніх факторів, зокрема сучасного цифрового середовища та соціальних мереж.

Сучасні науковці розглядають самооцінку як динамічне утворення, що постійно змінюється під впливом соціальних взаємодій, життєвого досвіду, успіхів і невдач, а також зворотного зв'язку від значущих осіб.

Гречановська О. В зазначає, що сучасне соціальне середовище, включаючи цифрові платформи та соціальні мережі, відіграє суттєву роль у формуванні самооцінки підлітків, оскільки створює умови постійного порівняння себе з іншими [14].

У психологічній літературі виділяють різні види самооцінки. За рівнем вона може бути високою, середньою та низькою, а за ступенем відповідності реальності — адекватною або неадекватною.

Адекватна самооцінка характеризується реалістичним сприйняттям власних можливостей, сприяє емоційній стабільності, впевненості у собі та ефективній соціальній адаптації.

Натомість занижена самооцінка супроводжується невпевненістю, тривожністю, залежністю від зовнішньої оцінки, тоді як завищена може призводити до конфліктності, самовпевненості та викривленого сприйняття реальності [26].

Окрему увагу слід приділити стабільності самооцінки, яка визначає її стійкість у різних життєвих ситуаціях. Стабільна самооцінка дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу незалежно від зовнішніх обставин, тоді як нестабільна робить її емоційно вразливою та залежною від оцінок оточення.

Особливо важливим є формування самооцінки у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення особистісної ідентичності. У цей період підлітки є особливо чутливими до соціальної оцінки, активно порівнюють себе з іншими та прагнуть самоствердження.

Це підвищує їхню вразливість до впливу зовнішніх факторів, зокрема соціальних мереж, які стають важливим простором соціальної взаємодії та самопрезентації [31].

Таким чином, самооцінка є складним психологічним феноменом, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Вона формується під впливом як внутрішніх особистісних факторів, так і зовнішнього соціального середовища, включаючи сучасні цифрові комунікації.

У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найбільш значущих етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбувається перехід від дитинства до дорослого життя.

У психології його зазвичай визначають як віковий проміжок приблизно від 11–12 до 15–16 років, який характеризується інтенсивними змінами у фізичній, когнітивній, емоційній та соціальній сферах розвитку [4].

На цьому етапі особистість переживає глибоку перебудову самосвідомості. Як зазначає І. Д. Бех, підлітковий вік є періодом становлення моральної свідомості, коли дитина починає сприймати себе як активного учасника соціальних відносин і поступово переходить від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції [7].

Саме в цей час формуються власні переконання, цінності, життєві орієнтири та починає закладатися внутрішня позиція особистості.

Важливим психологічним новоутворенням є розвиток самосвідомості та «Я-образу». За І. С. Бехом та І. С. Булах, підліток починає усвідомлювати себе як унікальну особистість, аналізує власні риси, зовнішність, здібності, соціальні ролі та майбутні перспективи [9]. Цей процес супроводжується активним самопізнанням, самопорівнянням і формуванням самооцінки, яка на цьому етапі є особливо нестійкою.

Однією з ключових характеристик підліткового віку є підвищена чутливість до соціальної оцінки. Думка однолітків стає надзвичайно важливою, оскільки саме вони формують провідне референтне середовище. Підлітки прагнуть бути прийнятими у групі, часто орієнтуються на поведінкові моделі ровесників і будують власну поведінку з урахуванням соціального схвалення [11].

З позиції теорії соціального навчання А. Бандури, значна частина поведінки та уявлень про себе формується через спостереження, наслідування та соціальне підкріплення [42]. Це означає, що підлітки не лише переймають

моделі поведінки, а й формують самооцінку через реакції інших людей, їхні оцінки та порівняння себе з оточенням.

Емоційна сфера підлітків у цей період характеризується нестабільністю. Спостерігаються різкі зміни настрою, підвищена чутливість, імпульсивність та емоційна вразливість. Це пов'язано як із гормональною перебудовою організму, так і з розвитком центральної нервової системи [20].

У результаті підлітки можуть надмірно гостро реагувати на критику, невдачі або соціальне неприйняття.

Окремо слід звернути увагу на розвиток когнітивної сфери. У підлітковому віці формується здатність до абстрактного мислення, аналізу, узагальнення та рефлексії. Водночас критичне мислення ще перебуває на етапі становлення, тому підлітки можуть некритично сприймати інформацію, особливо з медіа та соціальних мереж [24]. Це підвищує їхню вразливість до зовнішніх впливів і соціальних стандартів.

Важливою характеристикою є також прагнення до автономії та самостійності. Підлітки намагаються відокремитися від батьківського контролю, відстоюють власну думку та прагнуть визнання своєї дорослості. Це часто призводить до конфліктів у сім'ї, однак є природним етапом становлення особистості та формування відповідальності [17].

У цей період активно формується система цінностей і життєвих орієнтирів. Під впливом соціального середовища, медіа та референтних груп підлітки засвоюють уявлення про успіх, зовнішність, соціальний статус і способи самореалізації [29]. Особливого значення набуває потреба у визнанні та соціальному прийнятті.

Сучасні дослідження підкреслюють, що підлітковий вік є критичним періодом для формування самооцінки, оскільки саме в цей час вона є найбільш нестійкою та залежною від зовнішніх факторів [43]. Постійне порівняння себе

з іншими та орієнтація на оцінку оточення роблять підлітків особливо вразливими до соціального тиску.

Окремої уваги заслуговує процес ідентифікації, який є центральним у підлітковому віці. Підліток активно шукає відповіді на питання «Хто я?», «Який я?», «Яким я хочу бути?». Цей процес супроводжується внутрішніми суперечностями, сумнівами та коливаннями самооцінки, оскільки відбувається формування цілісного образу «Я» [33].

Важливим чинником сучасного підліткового розвитку є вплив цифрового середовища. Соціальні мережі, онлайн-комунікація та цифрові платформи стають невід'ємною частиною повсякденного життя. Вони посилюють процес соціального порівняння, оскільки підлітки оцінюють себе через кількість лайків, підписників та реакцій. Це може як сприяти самоствердженню, так і викликати зниження самооцінки через порівняння з ідеалізованими образами.

Таким чином, підлітковий вік є складним і багатогранним етапом розвитку особистості, який характеризується інтенсивними змінами у всіх сферах психіки. Саме в цей період відбувається формування самосвідомості, самооцінки, ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності, що визначає подальший життєвий шлях особистості.

1.3. Соціальні мережі як сучасний фактор соціалізації підлітків

У сучасних умовах цифрового суспільства соціальні мережі стали одним із провідних факторів соціалізації підлітків. Вони не лише виконують функцію засобу комунікації, але й виступають простором формування цінностей, моделей поведінки, самопрезентації та самооцінки особистості.

Особливо це актуально для підліткового віку, коли потреба у спілкуванні, прийнятті та соціальному визнанні є надзвичайно високою [17].

Соціалізація підлітків у цифровому середовищі має свої специфічні особливості. На відміну від традиційних форм взаємодії, соціальні мережі

створюють віртуальний простір, у якому комунікація є більш відкритою, швидкою та часто анонімною. Це дозволяє підліткам експериментувати з власною ідентичністю, створювати бажаний образ «Я» та отримувати миттєвий зворотний зв'язок від інших користувачів.

Згідно з дослідженнями, соціальні мережі є важливим каналом соціального впливу, через який формуються уявлення підлітків про успіх, зовнішність, стиль життя та соціальний статус [30].

Візуально привабливий контент, ідеалізовані образи блогерів і знаменитостей створюють нереалістичні стандарти, яким підлітки часто намагаються відповідати.

Окрему увагу слід звернути на механізм соціального порівняння. Підлітки постійно оцінюють себе через призму інших користувачів, орієнтуючись на кількість лайків, підписників, коментарів та реакцій. Такий тип зворотного зв'язку може суттєво впливати на їхню самооцінку: позитивні реакції підвищують впевненість у собі, тоді як їхня відсутність або негативні коментарі можуть викликати сумніви у власній значущості [15].

З позиції психологічних досліджень, надмірне використання соціальних мереж може бути пов'язане з формуванням залежної поведінки та зниженням психологічного благополуччя. Зокрема, відзначається зв'язок між активним використанням соціальних платформ і підвищеним рівнем тривожності, емоційної нестабільності та незадоволеності собою [1; 2].

Важливим аспектом є вплив соціальних мереж на формування «Яобразу» підлітка. Через постійну самопрезентацію в онлайн-просторі (фото, пости, сторіз) підлітки конструюють власну цифрову ідентичність.

При цьому часто виникає розрив між реальним «Я» та «ідеалізованим образом», що може призводити до внутрішніх конфліктів і зниження самооцінки [33].

Як зазначає А. К. Прижибильський та А. Орбен, цифрові технології самі по собі не є однозначно негативними або позитивними — їхній вплив залежить від способу використання та психологічної стійкості особистості [46].

Помірне та усвідомлене користування соціальними мережами може сприяти розвитку комунікативних навичок, розширенню соціальних контактів і самовираженню.

Водночас, надмірне залучення до віртуального середовища може призводити до соціальної ізоляції, зниження реальних міжособистісних контактів та залежності від зовнішньої оцінки. Це особливо небезпечно у підлітковому віці, коли самооцінка ще є нестабільною та формується під впливом зовнішніх факторів [11].

Згідно з даними досліджень, підлітки часто використовують соціальні мережі як інструмент самоствердження. Кількість лайків і коментарів сприймається як показник соціальної значущості, що безпосередньо впливає на емоційний стан і впевненість у собі. У разі відсутності очікуваної реакції може виникати відчуття неприйняття або заниження власної цінності.

Соціальні мережі також впливають на процес формування ціннісних орієнтацій. Через контент, який споживають підлітки, формуються уявлення про успіх, матеріальні блага, зовнішність та соціальний статус [19]. Це може призводити до зміщення ціннісних пріоритетів у бік зовнішніх, а не внутрішніх критеріїв оцінки особистості.

Окремим аспектом є роль соціальних мереж у розвитку комунікативних навичок. З одного боку, вони розширюють можливості для спілкування, дозволяють підтримувати зв'язок з великою кількістю людей і знаходити однодумців. З іншого боку, віртуальна комунікація може знижувати рівень реальної соціальної взаємодії та ускладнювати формування навичок живого спілкування [31].

Важливо також враховувати вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків. Дослідження показують, що тривале перебування в онлайн-просторі

може бути пов'язане з підвищенням рівня тривожності, зниженням настрою та появою почуття емоційного виснаження [23]. Це пояснюється як інформаційним перевантаженням, так і постійним порівнянням себе з іншими. Водночас соціальні мережі можуть виконувати і позитивну функцію. Вони сприяють розвитку творчості, самовираження, доступу до інформації та соціальної підтримки. Для багатьох підлітків вони стають простором для пошуку підтримки, особливо у складних життєвих ситуаціях.

Таким чином, соціальні мережі є складним і багатофункціональним фактором соціалізації підлітків. Їхній вплив є амбівалентним: з одного боку, вони створюють нові можливості для розвитку особистості, з іншого — можуть негативно впливати на самооцінку, емоційний стан і поведінку підлітків.

Саме тому важливим є формування критичного мислення, цифрової грамотності та вміння усвідомлено користуватися онлайн-простором.

Висновки до першого розділу

У першому розділі курсової роботи було розглянуто теоретичні основи дослідження самооцінки підлітків у контексті впливу соціальних мереж. Аналіз наукової літератури дозволив узагальнити основні підходи до розуміння самооцінки, визначити психологічні особливості підліткового віку та окреслити роль сучасного цифрового середовища у процесі соціалізації особистості.

Було встановлено, що самооцінка є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і виконує регулятивну, оцінювальну, мотиваційну та захисну функції. Вона формується під впливом соціального досвіду, міжособистісної взаємодії та індивідуальних особливостей особистості.

У роботах У. Джеймса, К. Роджерса, А. Бандури, а також українських дослідників І. Д. Бега та І. С. Булах підкреслюється, що самооцінка є центральним елементом самосвідомості та важливим чинником психологічного благополуччя людини.

Проаналізовано, що підлітковий вік є критичним періодом для формування самооцінки, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, становлення «Я-образу», формування ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності.

Самооцінка підлітків характеризується нестабільністю, високою чутливістю до зовнішніх оцінок і значною залежністю від думки однолітків та соціального середовища.

Встановлено, що важливу роль у розвитку особистості підлітка відіграють соціальні фактори: сім'я, школа, група однолітків, а також сучасний інформаційний простір.

Особливо значний вплив мають соціальні мережі, які формують нові моделі спілкування, самопрезентації та соціального порівняння. Вони можуть як сприяти розвитку комунікативних навичок і самовираження, так і призводити до зниження самооцінки через порівняння з ідеалізованими образами та залежність від зовнішнього схвалення.

Окремо підкреслено, що підлітковий вік є періодом активного пошуку ідентичності, що супроводжується внутрішніми конфліктами, емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до соціальної оцінки. У цей час формуються основи майбутньої дорослої особистості, її ставлення до себе, інших людей та суспільства в цілому.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що самооцінка підлітків є динамічним і багатофакторним психологічним утворенням, на яке одночасно впливають вікові особливості розвитку, соціальне середовище та сучасні цифрові технології.

Соціальні мережі виступають одним із ключових чинників, що можуть як підтримувати, так і порушувати процес формування адекватної самооцінки.

Отже, розгляд теоретичних засад проблеми підтверджує її актуальність і необхідність подальшого емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

РОЗДІЛ II. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Основні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків

У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі виступають одним із провідних чинників формування самооцінки підлітків. Їхній вплив реалізується через низку психологічних механізмів, які пов'язані з особливостями вікового розвитку, потребою у соціальному визнанні та активним формуванням самосвідомості.

Одним із ключових механізмів є соціальне порівняння. Підлітки постійно співвідносять себе з іншими користувачами, аналізуючи їхню зовнішність, досягнення, стиль життя та рівень популярності.

Як зазначає Немеш О. М, у цифровому середовищі цей процес значно посилюється, оскільки підліток має постійний доступ до великої кількості ідеалізованого контенту [27].

У більшості випадків порівняння відбувається не на користь самого підлітка, що може призводити до зниження самооцінки, незадоволеності собою та формування відчуття меншовартості.

Іншим важливим механізмом є залежність від зовнішнього схвалення. Соціальні мережі створюють специфічну систему оцінювання через лайки, коментарі, репости та кількість підписників.

Підлітки починають сприймати ці показники як індикатори власної значущості та соціального статусу. За даними Ю. О. Асєєвої, така орієнтація на зовнішню оцінку може призводити до формування кіберкомунікативної залежності та емоційної нестабільності [1]. Відсутність очікуваної реакції часто викликає розчарування, тривожність і сумніви у власній цінності.

Значну роль відіграє також механізм самопрезентації. Соціальні мережі надають підліткам можливість створювати бажаний образ себе, який може суттєво відрізнитися від реального «Я». На думку О. М Немеш, підлітки активно конструюють свій цифровий образ, орієнтуючись на соціально схвалювані стандарти [27].

У результаті виникає розрив між реальним і ідеалізованим образом, що може спричиняти внутрішні конфлікти та зниження самооцінки.

Ще одним важливим механізмом є соціальне підкріплення, яке описується в межах теорії соціального навчання А. Бандури [42]. Позитивні реакції (лайки, коментарі, підтримка) виступають підкріпленням бажаної поведінки та зміцнюють позитивне самосприйняття. Водночас негативні коментарі або їх відсутність можуть формувати негативне ставлення до себе. Таким чином, самооцінка підлітка стає залежною від реакції онлайн-оточення.

Не менш значущим є механізм ідентифікації та наслідування. Підлітки часто орієнтуються на блогерів, інфлюенсерів або популярних користувачів, переймаючи їхні цінності, стиль поведінки та уявлення про успіх.

О. С. Штепа вважає, що це сприяє формуванню особистісної ідентичності, але водночас може призводити до втрати індивідуальності та залежності від зовнішніх стандартів [36].

Окрему увагу слід приділити механізму емоційного впливу контенту.

Соціальні мережі насичені візуальним матеріалом, який часто демонструє «ідеальне життя».

А.І. Селецька наголошує, що тривале перебування у такому інформаційному середовищі може викликати емоційне виснаження, підвищену тривожність та зниження задоволеності життям [31]. Це безпосередньо впливає на формування негативної самооцінки.

Ще одним важливим механізмом є формування залежної поведінки. Надмірне використання соціальних мереж може призводити до інтернетзалежності, що супроводжується зниженням самоконтролю, емоційною нестабільністю та порушенням реальних соціальних контактів.

За результатами досліджень Д. Дж. Кусса та М. Д. Гріффітса, така залежність пов'язана зі зниженням психологічного благополуччя та самооцінки [45].

Крім того, слід враховувати механізм інформаційного перенасичення, який проявляється у постійному потоці інформації, що перевантажує психіку підлітка. Це ускладнює процес критичного осмислення інформації та сприяє формуванню викривлених уявлень про себе і світ.

Таким чином, вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків здійснюється через комплекс взаємопов'язаних механізмів: соціального порівняння, зовнішнього схвалення, самопрезентації, соціального підкріплення, ідентифікації, емоційного впливу контенту та формування залежної поведінки.

У сукупності ці механізми можуть як сприяти розвитку позитивної самооцінки, так і створювати ризики її зниження.

Саме тому важливим є усвідомлення цих процесів та формування критичного ставлення до цифрового середовища.

Окремо варто звернути увагу на роль алгоритмів соціальних мереж, які формують індивідуалізовану стрічку контенту. Підлітки переважно

взаємодіють із матеріалами, що викликають сильний емоційний відгук, що може підсилювати як позитивні, так і негативні переживання. Така «інформаційна бульбашка» сприяє закріпленню певних уявлень про себе та світ, що безпосередньо впливає на самооцінку.

Крім того, варто зазначити, що інтенсивність впливу соціальних мереж залежить від рівня розвитку рефлексії підлітка. Чим краще сформована здатність до критичного осмислення інформації, тим менш вразливою є його самооцінка до зовнішніх впливів.

Отже, механізми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків мають багаторівневий характер і взаємодіють між собою, підсилюючи загальний ефект цифрового середовища.

2.2. Позитивні та негативні аспекти використання соціальних мереж підлітками

У сучасному суспільстві соціальні мережі стали невід’ємною частиною життя підлітків і суттєво впливають на їхній психічний розвиток, поведінку та самооцінку. Їхній вплив має двоїстий характер: з одного боку, вони відкривають нові можливості для розвитку особистості, а з іншого — створюють певні ризики для психологічного благополуччя.

До позитивних аспектів використання соціальних мереж передусім належить розширення можливостей комунікації.

Підлітки отримують змогу підтримувати зв’язок із друзями, знаходити нові знайомства та взаємодіяти з людьми за інтересами О.Ю.Романенкова вважає, що онлайн-комунікація сприяє розвитку комунікативних навичок і соціальної активності підлітків [30]. Особливо це важливо для тих, хто має труднощі у встановленні контактів у реальному житті.

Ще одним позитивним аспектом є можливість самовираження та самопрезентації. Соціальні мережі надають підліткам платформу для демонстрації власних інтересів, творчості, досягнень і поглядів.

За даними Н. Сургунд, це сприяє формуванню особистісної ідентичності та розвитку «Я-образу» [33]. Підлітки можуть експериментувати з різними ролями та знаходити власний стиль самовираження.

Важливою перевагою є також доступ до інформації та освітніх ресурсів. Соціальні мережі дозволяють швидко отримувати знання, знайомитися з новими ідеями, навчатися через відео, блоги та освітні платформи. Це сприяє розвитку пізнавальної активності та розширенню кругозору.

Крім того, соціальні мережі можуть виконувати функцію соціальної підтримки. Підлітки мають можливість ділитися своїми переживаннями, отримувати підтримку та поради від інших користувачів. За даними досліджень, це може позитивно впливати на емоційний стан і допомагати долати труднощі [24].

Водночас поряд із позитивними аспектами існує значна кількість негативних наслідків використання соціальних мереж.

Одним із найбільш поширених є зниження самооцінки через соціальне порівняння. Підлітки часто порівнюють себе з іншими користувачами, які демонструють ідеалізовані образи життя. Як підкреслює О. В. Гречановська, це може викликати незадоволеність собою, власною зовнішністю та досягненнями [14].

Ще одним негативним аспектом є залежність від соціальних мереж. Постійна потреба перевіряти повідомлення, отримувати лайки та оновлювати контент може призводити до формування поведінкової залежності. За результатами досліджень Д. Дж. Кусса та М. Д. Гріффітса, така залежність супроводжується зниженням самоконтролю та емоційною нестабільністю [45].

Серйозною проблемою є також погіршення емоційного стану. На думку В. І. Кириченко, надмірне використання соціальних мереж може бути пов'язане з підвищенням рівня тривожності, депресивних проявів і емоційного виснаження [19]. Підлітки стають більш чутливими до критики та негативних коментарів.

Окрему небезпеку становить кібербулінг — агресивна поведінка в онлайн-середовищі. Негативні коментарі, образи або ігнорування можуть значно впливати на психологічний стан підлітка, викликаючи почуття ізолюваності, страху та невпевненості в собі [40].

Ще одним важливим негативним аспектом є зниження рівня реального спілкування. Надмірна залученість до віртуального середовища може призводити до зменшення живих контактів, що ускладнює розвиток соціальних навичок.

А. О. Сіленко наголошує що, це може негативно впливати на формування міжособистісних відносин [32].

Важливим є також врахування результатів міжнародних досліджень. Зокрема, у роботах Е. Kross та співавторів встановлено, що навіть пасивне використання соціальних мереж може призводити до зниження рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям [44]. Це пояснюється тим, що користувачі частіше спостерігають за життям інших, ніж активно взаємодіють.

У свою чергу, J. Twenge зазначає, що сучасні підлітки, які проводять значну кількість часу в онлайн-середовищі, частіше демонструють ознаки емоційної нестабільності, тривожності та зниження самооцінки [49]. Це свідчить про те, що надмірне використання цифрових технологій може мати довготривалі психологічні наслідки.

Таким чином, позитивний або негативний вплив соціальних мереж визначається не лише самим фактом їх використання, а й характером взаємодії, рівнем активності та індивідуальними особливостями підлітка.

Не менш значущим є вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації підлітків. За даними О. Ю. Романенкова, контент соціальних мереж формує уявлення про успіх, зовнішність і соціальний статус, часто акцентуючи увагу на матеріальних і зовнішніх аспектах [30]. Це може призводити до зміщення життєвих пріоритетів.

Також варто зазначити проблему інформаційного перевантаження, яка виникає через постійний потік новин, повідомлень і контенту. Це може викликати втому, зниження концентрації уваги та погіршення когнітивної діяльності.

Водночас дослідники підкреслюють, що вплив соціальних мереж не є однозначно негативним чи позитивним. Як зазначають А. Орбен та А. Пржибильський, його характер залежить від інтенсивності використання, індивідуальних особливостей підлітка та рівня його психологічної стійкості [46].

Таким чином, соціальні мережі мають як значний потенціал для розвитку особистості підлітка, так і суттєві ризики для його психологічного благополуччя та самооцінки. Вони можуть сприяти самовираженню, комунікації та отриманню підтримки, але водночас здатні викликати залежність, тривожність і незадоволеність собою.

Це зумовлює необхідність формування у підлітків критичного мислення, медіаграмотності та навичок усвідомленого використання цифрового середовища.

2.3. Роль соціальних мереж у формуванні образу «Я»

У підлітковому віці формування образу «Я» є одним із ключових процесів розвитку особистості. Саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, усвідомлення власної унікальності, визначення життєвих цінностей і соціальних ролей. У сучасних умовах значний вплив на цей процес здійснюють соціальні мережі, які стають важливим середовищем самопізнання та самопрезентації.

Образ «Я» підлітка включає уявлення про власні якості, здібності, зовнішність, соціальний статус і перспективи майбутнього. За І. С. Булах, у підлітковому віці цей образ є нестабільним і перебуває в процесі активного формування [9]. Соціальні мережі, у свою чергу, значно розширюють можливості для його конструювання, але водночас ускладнюють цей процес.

Одним із основних способів впливу соціальних мереж на формування образу «Я» є самопрезентація. Підлітки створюють власні профілі, публікують фотографії, дописи, відео, формуючи певний образ себе для інших. Як зазначає О. М. Немеш, цифрове середовище дозволяє не лише відображати реальні характеристики особистості, а й свідомо модифікувати їх відповідно до бажаного образу [27]. Таким чином, підліток може демонструвати не те, ким він є насправді, а те, ким хоче виглядати в очах інших.

У цьому контексті формується так зване «ідеалізоване Я», яке часто не збігається з реальним. За твердженням О.В.Шевчук, розрив між реальним і бажаним образом може спричиняти внутрішні конфлікти, незадоволеність собою та зниження самооцінки [38]. Підліток починає орієнтуватися на створений образ і відчуває тиск відповідати йому.

Важливим фактором є також зворотний зв'язок, який підлітки отримують у соціальних мережах. Лайки, коментарі та реакції інших користувачів виступають своєрідним індикатором соціального прийняття. За дослідженнями П. О. Яковенка, саме через такі механізми формується ставлення підлітка до себе [40]. Позитивні реакції зміцнюють впевненість, тоді

як негативні або їх відсутність можуть викликати сумніви у власній значущості.

Не менш важливим є механізм соціального порівняння, який активно впливає на образ «Я». Підлітки постійно порівнюють себе з іншими користувачами, особливо з популярними блогерами або однолітками. Як підкреслює Н.Сургунд, це формує уявлення про соціальні стандарти успіху, краси та поведінки [33]. У результаті підліток може змінювати власне уявлення про себе, намагаючись відповідати цим стандартам.

Важливу роль відіграє також процес ідентифікації. Підлітки наслідують поведінку, стиль і цінності людей, яких вони вважають авторитетними. За даними Т. Леонтьєва, соціальні мережі значно розширюють коло таких референтних осіб, що впливає на формування ідентичності [25]. Водночас це може призводити до втрати індивідуальності та формування залежності від зовнішніх моделей.

Окремо слід звернути увагу на вплив соціальних мереж на тілесний образ «Я». Велика кількість візуального контенту, що демонструє ідеалізовану зовнішність, може викликати незадоволеність власним тілом. Як зазначає Л.В.Березовська, це може негативно впливати на психологічне благополуччя підлітків і сприяти формуванню комплексів [6].

Важливо підкреслити, що в умовах цифрового середовища образ «Я» набуває більш фрагментарного характеру. Підліток може створювати різні варіації власної ідентичності залежно від платформи, аудиторії чи контексту спілкування. Це, з одного боку, розширює можливості самовираження, а з іншого — ускладнює формування цілісного уявлення про себе.

Крім того, варто зазначити, що процес формування образу «Я» у соціальних мережах часто супроводжується прагненням до соціального схвалення. Це може призводити до того, що підліток орієнтується не на власні цінності, а на очікування аудиторії, що негативно впливає на розвиток автономності особистості.

Соціальні мережі також впливають на ціннісний компонент образу «Я». Під впливом контенту підлітки формують уявлення про те, що є важливим і значущим у житті. За даними Н.Сургунд, це можуть бути як позитивні цінності (самореалізація, розвиток), так і поверхневі орієнтації (популярність, зовнішній вигляд, матеріальні блага) [34].

Водночас не можна ігнорувати і позитивний вплив соціальних мереж на формування образу «Я». Вони надають можливість для самопізнання та рефлексії, допомагають підліткам краще усвідомлювати свої інтереси, здібності та цілі. У працях Л.Березовської зазначено що, цифрове середовище може виступати ресурсом для розвитку особистості за умови його усвідомленого використання [5].

Крім того, соціальні мережі можуть сприяти формуванню позитивної ідентичності через підтримку з боку однолітків, участь у спільнотах за інтересами та можливість самовираження. Це особливо важливо для підлітків, які не знаходять достатньої підтримки в реальному середовищі.

Разом із тим надмірне занурення у віртуальний простір може призводити до деформації образу «Я», коли підліток починає ототожнювати себе виключно з онлайн-образом. Це ускладнює процес формування цілісної особистості та може негативно впливати на соціальну адаптацію.

Таким чином, соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні образу «Я» підлітка. Вони створюють нові можливості для самопрезентації, самопізнання та соціальної взаємодії, але водночас можуть спричиняти внутрішні конфлікти, залежність від зовнішньої оцінки та викривлення самосприйняття. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розвиток критичного мислення та усвідомленого ставлення до власної цифрової ідентичності.

2.4. Фактори ризику зниження самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, однак їх активне використання супроводжується низкою ризиків, що можуть негативно впливати на формування самооцінки. Особливо вразливими є підлітки, оскільки їхня самооцінка ще не є сформованою та відзначається високою залежністю від зовнішніх факторів [10].

Одним із ключових факторів ризику є постійне соціальне порівняння. У соціальних мережах підлітки щоденно стикаються з великою кількістю інформації про життя інших людей, що часто подається у викривленому, ідеалізованому вигляді. На думку Зимянського А це формує у підлітків тенденцію порівнювати себе з «кращими версіями» інших, що призводить до зниження задоволеності собою та власним життям [17].

Особливо негативним є порівняння зовнішності, матеріального становища та соціального статусу.

Другим значущим фактором є вплив ідеалізованих стандартів, які активно транслиуються в соціальних мережах. Візуальний контент, що включає відредаговані фотографії, демонстрацію «ідеального життя», успіху та привабливості, створює нереалістичні уявлення про норму.

За даними Гречановської О. В. та співавторів, це може викликати відчуття невідповідності власного життя цим стандартам, що негативно позначається на самооцінці [14].

Важливим ризиком є також залежність від зовнішнього схвалення. У підлітковому віці значну роль відіграє соціальне визнання, а в умовах соціальних мереж воно набуває цифрової форми - лайків, коментарів, підписників.

Селецька А. вважає що, підлітки можуть почати оцінювати власну цінність через ці показники, що формує нестійку самооцінку, залежну від реакцій інших [31].

Відсутність очікуваної підтримки або негативні коментарі можуть викликати тривожність, розчарування та почуття меншовартості.

Ще одним фактором ризику є кібербулінг та онлайн-агресія. Соціальні мережі створюють умови для анонімної або напіванонімної комунікації, що може сприяти поширенню негативних коментарів, образ і принижень.

Дослідження показують, що підлітки, які стикаються з кібербулінгом, мають значно нижчий рівень самооцінки, підвищений рівень тривожності та депресивні прояви [24, 40]. Такий досвід може мати довготривалі психологічні наслідки.

Суттєвим фактором є надмірне використання соціальних мереж, яке може призводити до формування залежної поведінки. За Асєєвої Ю. О., кіберкомунікативна залежність проявляється у постійній потребі перебувати онлайн, перевіряти оновлення та отримувати нові реакції [1]. Це знижує рівень самостійності, підвищує залежність від зовнішніх оцінок і негативно впливає на самооцінку.

Також важливим чинником є інформаційне перевантаження та емоційне виснаження. Постійний потік інформації, новин, зображень та повідомлень може викликати перевтому, зниження концентрації та емоційне напруження.

Веретенко Т. зазначає, що тривале перебування в онлайн-середовищі пов'язане з підвищенням рівня тривожності та емоційної нестабільності [10]. Це, у свою чергу, негативно впливає на самосприйняття підлітка.

Ще одним фактором ризику є розрив між реальним і віртуальним «Я». У соціальних мережах підлітки часто створюють ідеалізований образ себе, який не відповідає реальному життю. Як підкреслює Т.С.Леонтьєва така невідповідність може призводити до внутрішніх конфліктів, невдоволення

собою та зниження самооцінки [25]. Підліток починає відчувати тиск відповідати створеному образу.

Важливу роль відіграє також вплив контенту на ціннісні орієнтації. Соціальні мережі активно формують уявлення про успіх, популярність, зовнішність і матеріальні досягнення. Як зазначає О.Ю. Романенкова, це може призводити до переоцінки зовнішніх критеріїв успіху та зниження значущості внутрішніх якостей [30]. У результаті самооцінка стає залежною від зовнішніх атрибутів.

Не можна оминати і зниження якості реальної соціальної взаємодії. Надмірне захоплення онлайн-спілкуванням може призводити до обмеження живого контакту, що ускладнює розвиток комунікативних навичок і формування адекватної самооцінки. За даними Бабій А.Г., віртуальна комунікація не завжди здатна повноцінно замінити реальну взаємодію [2].

Крім того, фактором ризику є недостатній рівень медіаграмотності. Підлітки не завжди здатні критично оцінювати інформацію, розрізняти реальність і маніпуляцію. Леонтьєва Т.С. наголошує, що, відсутність навичок критичного мислення підвищує вразливість до негативного впливу соціальних мереж [25].

Водночас слід враховувати, що не всі підлітки однаково піддаються негативному впливу. Індивідуальні особливості, рівень емоційної стійкості, підтримка з боку сім'ї та соціального оточення можуть як посилювати, так і послаблювати вплив зазначених факторів [10].

Таким чином, зниження самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж зумовлюється комплексом взаємопов'язаних факторів: соціальним порівнянням, ідеалізованими стандартами, залежністю від цифрового схвалення, кібербулінгом, інформаційним перевантаженням, формуванням нереалістичного «Я-образу» та недостатнім рівнем критичного мислення.

Урахування цих факторів є необхідним для розробки ефективних заходів психологічної підтримки підлітків у сучасному цифровому середовищі.

Узагальнюючи, фактори ризику зниження самооцінки можна умовно поділити на три групи.

До першої належать соціальні фактори, зокрема соціальне порівняння, залежність від зовнішнього схвалення та кібербулінг.

Друга група включає індивідуально-психологічні особливості підлітка, такі як емоційна вразливість, рівень самоприйняття та сформованість «Яконцепції».

До третьої групи належать медіафактори — характер контенту, інтенсивність використання соціальних мереж та вплив алгоритмів.

Взаємодія цих факторів створює комплексний вплив на особистість підлітка, що може як посилювати, так і послаблювати рівень його самооцінки залежно від конкретних умов.

Висновки до другого розділу

У другому розділі курсової роботи було здійснено комплексний аналіз впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. На основі узагальнення наукових джерел встановлено, що соціальні мережі виступають потужним чинником соціалізації, який суттєво трансформує процес становлення самосвідомості та «Я-образу» сучасної молоді.

З'ясовано, що вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків реалізується через низку психологічних механізмів, серед яких провідне місце займають соціальне порівняння, цифровий зворотний зв'язок, самопрезентація та наслідування поведінкових моделей.

Підлітки активно орієнтуються на оцінки оточення, що проявляється у залежності від лайків, коментарів та рівня популярності в онлайн-просторі. Це сприяє формуванню нестійкої самооцінки, яка значною мірою залежить від зовнішнього схвалення.

Встановлено, що соціальні мережі мають амбівалентний характер впливу. З одного боку, вони створюють нові можливості для самовираження, розвитку комунікативних навичок, розширення соціальних контактів та отримання підтримки. З іншого боку, надмірне та некритичне використання цифрових платформ може призводити до негативних наслідків, зокрема зниження самооцінки, підвищення тривожності, емоційної нестабільності та формування залежної поведінки.

Особливу увагу приділено ролі соціальних мереж у формуванні образу «Я». Виявлено, що підлітки активно конструюють власну цифрову ідентичність, яка часто має ідеалізований характер. Розбіжність між реальним і віртуальним образом себе може викликати внутрішні конфлікти, незадоволення собою та зниження самооцінки.

У ході аналізу також було визначено основні фактори ризику, що негативно впливають на самооцінку підлітків. До них належать: постійне соціальне порівняння, вплив ідеалізованого контенту, залежність від цифрового схвалення, кібербулінг, інформаційне перевантаження, зниження якості реальної соціальної взаємодії та недостатній рівень медіаграмотності.

Сукупна дія цих факторів зумовлює підвищену вразливість підлітків до негативного впливу цифрового середовища.

Водночас встановлено, що ступінь впливу соціальних мереж залежить від індивідуально-психологічних особливостей підлітка, рівня його емоційної стійкості, сформованості критичного мислення, а також якості соціальної підтримки з боку сім'ї та значущого оточення.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що соціальні мережі є важливим, але суперечливим фактором формування самооцінки підлітків.

Вони можуть як сприяти розвитку особистості, так і виступати джерелом психологічних ризиків. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування медіаграмотності, розвитку критичного мислення та

створення умов для підтримки позитивної самооцінки підлітків у цифровому середовищі.

Отже, проведений аналіз створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, що буде представлено у наступному розділі курсової роботи.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків було проведено з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю використання соціальних мереж.

Мета дослідження — виявити особливості самооцінки підлітків та рівня їх залученості до соціальних мереж.

У дослідженні взяли участь підлітки віком 14–16 років. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб.

Вибірка була сформована за принципом доступності та є відносно однорідною за віковими характеристиками, що забезпечує коректність подальшого аналізу результатів.

Базою проведення емпіричного дослідження виступив Комунальний заклад «Інклюзивно-ресурсний центр “РОСТОК”» (КЗ ІРЦ «РОСТОК»), який також був базою проходження виробничої практики у період з 19.01.2026 по 15.02.2026.

На його території було організовано та проведено психодіагностичне дослідження підлітків із дотриманням етичних норм і принципів конфіденційності.

Дослідження проводилося у звичайних умовах навчального процесу з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих даних.

Процес дослідження складався з кількох послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, що дало змогу уточнити понятійний апарат дослідження, визначити його мету, завдання.

Другий етап передбачав підбір психодіагностичних методик відповідно до поставленої мети дослідження. Було обрано інструменти, що дозволяють оцінити рівень самооцінки підлітків та особливості їх взаємодії із соціальними мережами.

На третьому етапі було проведено безпосереднє емпіричне дослідження. Респондентам було запропоновано заповнити психодіагностичні методики відповідно до інструкцій. Дослідження здійснювалося у груповій формі, що забезпечило однакові умови для всіх учасників.

Четвертий етап включав обробку та аналіз отриманих результатів, їх інтерпретацію та узагальнення. Обробка даних здійснювалася із використанням методів описової статистики, зокрема обчислення середніх значень та відсоткового розподілу, а також аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Таким чином, організація дослідження забезпечила можливість комплексного та об'єктивного вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків і підвищила надійність отриманих результатів

3.2. Методи та методики дослідження

Для вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як рівень самооцінки, так і особливості користування соціальними мережами та емоційні наслідки цього процесу.

1. Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)
2. Шкала Дембо—Рубінштейна (самооцінка та рівень домагань)

3. Шкала залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS)

4. Методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та інтенсивністю використання соціальних мереж.

Шкала самооцінки М. Розенберга

Шкала самооцінки М. Розенберга є однією з найбільш поширених та валідних методик у світовій психологічній практиці для вимірювання загального рівня самооцінки особистості.

Вона була розроблена американським соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році та з того часу активно використовується у численних емпіричних дослідженнях, зокрема у вивченні особливостей розвитку підлітків.

Методика спрямована на визначення глобального ставлення особистості до себе, включаючи рівень самоповаги, самоприйняття та задоволеності власними якостями. Вона дозволяє оцінити, наскільки індивід схильний сприймати себе як цінну, значущу та гідну поваги особистість.

Шкала складається з 10 тверджень, які відображають як позитивне, так і негативне ставлення до себе (див. дод. А). Серед них є висловлювання, що характеризують впевненість у власних силах, відчуття власної цінності, а також сумніви у власній значущості чи схильність до самокритики. Респонденту пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою Лайкерта (наприклад: «повністю згоден», «скоріше згоден», «скоріше не згоден», «повністю не згоден»).

Обробка результатів передбачає кількісну інтерпретацію відповідей із урахуванням прямого та зворотного кодування тверджень.

Загальний бал дозволяє визначити рівень самооцінки респондента: високий, середній або низький.

Високі показники свідчать про позитивне самосприйняття та впевненість у собі, тоді як низькі можуть вказувати на невпевненість, внутрішню напруженість і схильність до самознецінення.

Важливою перевагою даної методики є її висока надійність і валідність, підтверджена численними міжнародними дослідженнями. Крім того, шкала є простою у застосуванні, не потребує значного часу для проведення та легко піддається статистичній обробці. Це робить її особливо зручною для використання у дослідженнях із підлітками.

Застосування шкали М. Розенберга в межах даного дослідження дозволяє отримати об'єктивні дані про загальний рівень самооцінки підлітків та проаналізувати її взаємозв'язок із особливостями використання соціальних мереж.

Методика Дембо—Рубінштейна (дослідження самооцінки та рівня домагань)

Методика Дембо—Рубінштейна є однією з класичних психодіагностичних методик, що широко використовується для вивчення самооцінки особистості та рівня її домагань.

Вона дозволяє не лише визначити загальний рівень самооцінки, а й проаналізувати її структуру, а також співвідношення між реальним і бажаним образом «Я».

Сутність методики полягає у тому, що респонденту пропонується оцінити рівень розвитку певних особистісних якостей за допомогою спеціальних шкал. Зазвичай використовуються такі характеристики, як розум, характер, впевненість у собі, авторитет серед однолітків, зовнішність, щастя тощо.

Кожна з цих якостей представлена у вигляді вертикальної лінії (шкали), на якій верхня точка означає максимально можливий рівень розвитку даної якості, а нижня — мінімальний (див. дод. Б).

У процесі виконання завдання підлітку пропонується позначити на кожній шкалі дві точки:

- перша — це рівень, який, на його думку, відповідає його реальним характеристикам (реальне «Я»);
- друга — рівень, якого він хотів би досягти (ідеальне «Я» або рівень домагань).

Отримані результати дозволяють визначити:

- рівень самооцінки (за розташуванням реальної оцінки);
- рівень домагань (за положенням бажаного рівня);
- ступінь адекватності самооцінки;
- величину розриву між реальним та ідеальним «Я».

Невелика різниця між реальним і бажаним рівнем свідчить про більш адекватну та стабільну самооцінку. Натомість значний розрив може вказувати на внутрішню незадоволеність собою, завищені або занижені очікування, а також психологічну напруженість.

Методика дозволяє також виявити диференційованість самооцінки, тобто те, наскільки по-різному підліток оцінює різні сфери своєї особистості. Це є важливим показником сформованості самосвідомості.

Перевагою методики Дембо—Рубінштейна є її наочність, доступність для підлітків та можливість отримання як кількісних, так і якісних результатів. Вона добре підходить для досліджень у шкільному середовищі, оскільки не потребує складних інструкцій і дозволяє досить швидко зібрати необхідні дані.

У контексті даного дослідження використання цієї методики дає змогу глибше проаналізувати особливості самооцінки підлітків, зокрема виявити розбіжності між їхнім реальним самосприйняттям і бажаним образом себе, що

є важливим для розуміння впливу соціальних мереж на формування особистості.

Шкала залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS)

Для оцінки інтенсивності використання соціальних мереж та виявлення ознак залежної поведінки у підлітків у дослідженні було використано шкалу Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS).

Дана методика є сучасним психодіагностичним інструментом, розробленим на основі концепції поведінкових залежностей і широко застосовується у міжнародних дослідженнях впливу цифрового середовища на особистість.

Методика ґрунтується на шести ключових компонентах залежності, які відображають основні прояви адиктивної поведінки:

- сальєнтність (домінування) — постійна зосередженість на соціальних мережах;
- зміна настрою — використання соціальних мереж як способу покращення емоційного стану;
- толерантність — потреба проводити все більше часу онлайн;
- синдром відміни — виникнення негативних емоцій при обмеженні доступу до соціальних мереж;
- конфлікт — негативний вплив використання соцмереж на навчання, спілкування або інші сфери життя;
- рецидив — повернення до надмірного використання після спроб його обмежити.

Шкала складається з 6 тверджень, кожне з яких відповідає одному з вищезазначених компонентів(див.дод.В).

Респонденту пропонується оцінити, як часто протягом останнього часу він стикався з описаними ситуаціями, використовуючи п'ятибальну шкалу (від «ніколи» до «дуже часто»).

Обробка результатів передбачає підрахунок сумарного балу, що дозволяє визначити рівень вираженості залежності від соціальних мереж. Вищі показники свідчать про більшу схильність до формування залежної поведінки та потенційні труднощі у саморегуляції використання цифрових ресурсів.

Перевагою даної методики є її компактність, зрозумілість для респондентів та відповідність сучасним підходам до вивчення цифрових залежностей.

Вона дозволяє швидко отримати узагальнену оцінку рівня залученості до соціальних мереж і виявити ризикові групи підлітків.

У межах даного дослідження використання шкали BSMAS дає змогу проаналізувати ступінь залежності підлітків від соціальних мереж та встановити можливий взаємозв'язок між інтенсивністю їх використання і рівнем самооцінки.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик - шкали самооцінки М. Розенберга, методики Дембо - Рубінштейна та шкали залежності від соціальних мереж (BSMAS) - забезпечує всебічне дослідження особливостей самооцінки підлітків.

Застосування цих інструментів дозволяє оцінити як загальний рівень самооцінки, так і її структурні характеристики, а також визначити ступінь впливу соціальних мереж на психологічний стан досліджуваних.

Комплексний підхід до діагностики створює можливість для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків та інтенсивністю використання ними соціальних мереж.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано результати, отримані за трьома психодіагностичними методиками:

- шкалою самооцінки М. Розенберга,
- методикою Дембо—Рубінштейна
- шкалою залежності від соціальних мереж (BSMAS).

Аналіз рівня самооцінки за шкалою М. Розенберга

За результатами обробки даних було визначено рівні самооцінки підлітків.

Таблиця 3.3.1

Рівень самооцінки підлітків (за М. Розенбергом)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Високий	8	26,7%
Середній	14	46,6%
Низький	8	26,7%
Разом	30	100%

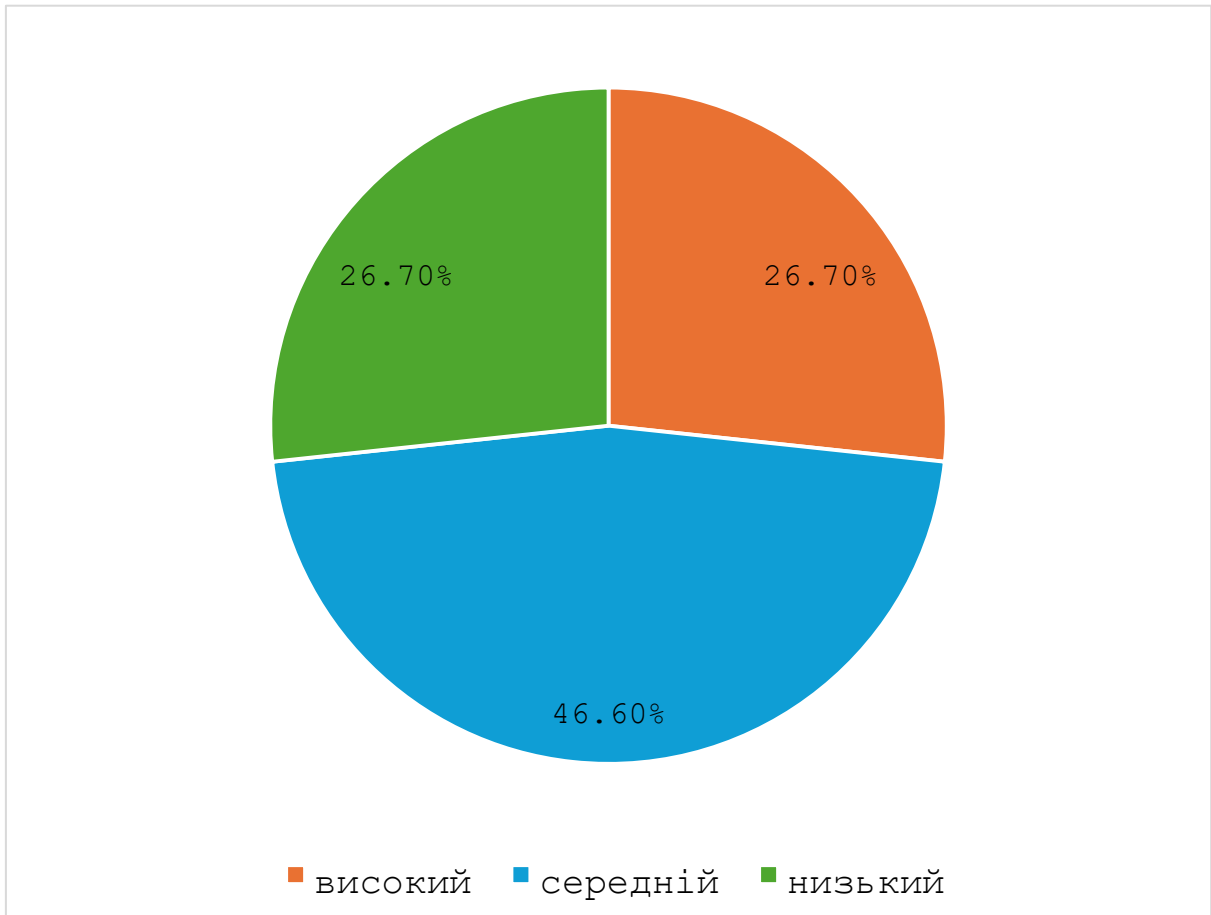


Рис.3.3.1 Розподіл рівнів самооцінки

Отримані результати дослідження рівня самооцінки підлітків за методикою М. Розенберга свідчать про те, що переважна більшість респондентів має середній рівень самооцінки (46,6%).

Додатково було розраховано середнє значення рівня самооцінки за шкалою М. Розенберга, яке становило $M = 2,00$, що відповідає загалом середньому рівню самооцінки у вибірці.

Такий показник є типовим для підліткового віку, що характеризується нестійкістю «Я-концепції», підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки та активним формуванням самосвідомості.

Середній рівень самооцінки вказує на те, що підлітки загалом адекватно сприймають себе, однак їхнє самоставлення ще є недостатньо стабільним і

може змінюватися під впливом зовнішніх соціальних чинників, зокрема думки однолітків, сімейного оточення та цифрового середовища.

Водночас результати демонструють, що рівень високої та низької самооцінки представлений однаковими частками респондентів — по 26,7%.

Така рівновага свідчить про поляризацію вибірки: частина підлітків характеризується впевненістю у собі, позитивним самосприйняттям і прийняттям власної особистості, тоді як інша частина має труднощі з самооцінкою, схильність до самокритики та невпевненість у власній цінності.

Наявність значної частки підлітків із низькою самооцінкою є особливо важливою з точки зору мети дослідження, оскільки може свідчити про вплив зовнішніх соціально-психологічних факторів.

Одним із таких чинників, відповідно до теоретичного аналізу, виступають соціальні мережі, які через механізми соціального порівняння, зовнішнього схвалення та ідеалізованого контенту можуть посилювати невпевненість у собі та формувати негативне самосприйняття.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити попередній висновок про неоднорідність рівня самооцінки у досліджуваній групі підлітків та підтверджують актуальність подальшого аналізу зв'язку між самооцінкою та особливостями використання соціальних мереж.

Аналіз самооцінки та рівня домагань (методика Дембо—Рубінштейна)

У ході дослідження було визначено співвідношення між реальним та ідеальним «Я».

Таблиця 3.3.2

Рівень самооцінки та домагань підлітків

Показник	Високий	Середній	Низький
Самооцінка	7 (23,3%)	15 (50%)	8 (26,7%)

Рівень домагань	18 (60%)	9 (30%)	3 (10%)
-----------------	----------	---------	---------

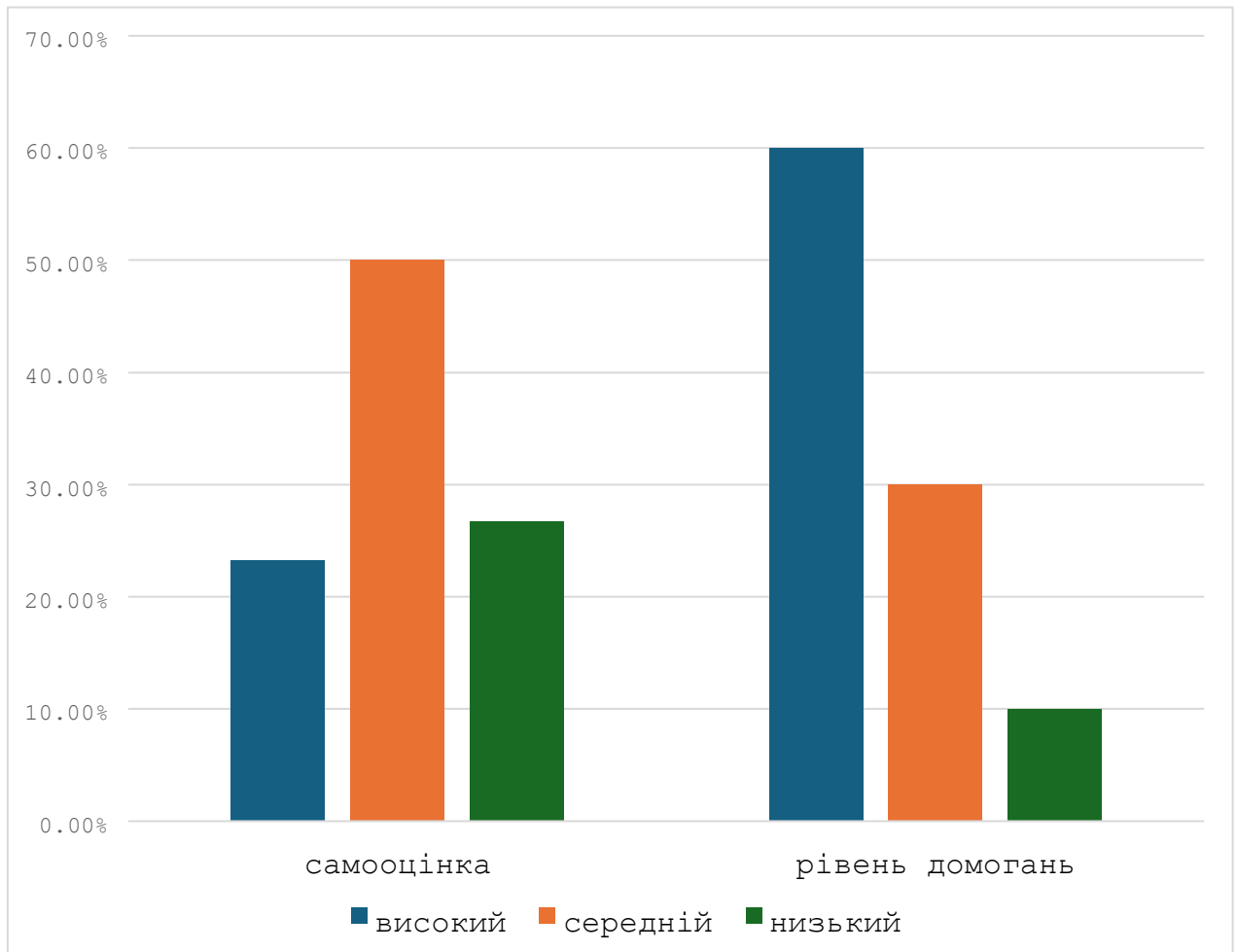


Рис.3.3. 2 Порівняння самооцінки і рівня домагань

Результати дослідження за методикою Дембо—Рубінштейна показують, що у більшості підлітків рівень домагань суттєво перевищує рівень реальної самооцінки.

Середнє значення рівня самооцінки за методикою Дембо—Рубінштейна становило $M = 1,97$, тоді як середній рівень домагань — $M = 2,50$, що підтверджує наявність розриву між реальним та ідеальним «Я»

Зокрема, встановлено, що 60% респондентів демонструють високий рівень домагань, тобто мають завищені очікування щодо власних можливостей, досягнень і соціального статусу.

Водночас лише 23,3% підлітків характеризуються високим рівнем реальної самооцінки, що вказує на те, що значна частина вибірки не повністю задоволена власними реальними досягненнями та самосприйняттям.

Такий дисбаланс між бажаним і реальним рівнем «Я» може призводити до внутрішньоособистісної напруженості, почуття невідповідності власним очікуванням, зниження задоволеності собою та, як наслідок, формування нестабільної або зниженої самооцінки.

З точки зору інтерпретації результатів, подібна тенденція є типовою для підліткового віку, оскільки саме в цей період активно формуються життєві ідеали, цілі та уявлення про «успішну особистість».

Важливим є вплив соціального середовища, зокрема соціальних мереж, які транслують переважно ідеалізовані образи життя, зовнішності та успіху.

Таким чином, можна припустити, що підвищений рівень домагань у поєднанні з відносно нижчою реальною самооцінкою частково зумовлений впливом цифрового середовища, яке формує завищені стандарти самосприйняття та сприяє виникненню порівняльного тиску серед підлітків.

Аналіз рівня залежності від соціальних мереж (BSMAS)

Було визначено ступінь вираженості залежності від соціальних мереж.

Таблиця 3.3.3

Рівень залежності від соціальних мереж

Рівень залежності	Кількість осіб	%
Низький	6	20%
Середній	16	53,3%
Високий	8	26,7%
Разом	30	100%

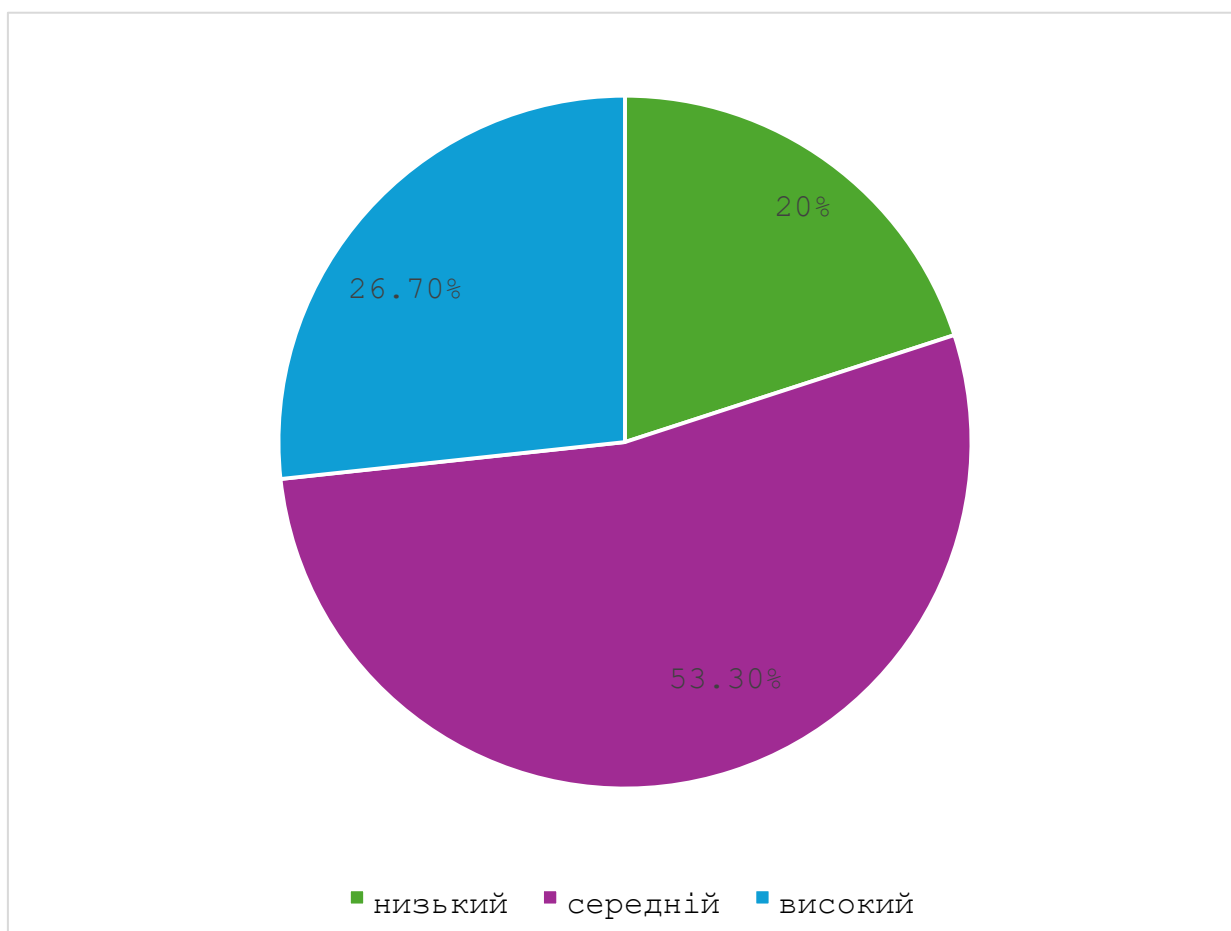


Рис.3.3.3 Рівень залежності від соцмереж

Більшість підлітків (53,3%) демонструють середній рівень залежності від соціальних мереж, що свідчить про регулярне, достатньо інтенсивне використання цифрових платформ без чітко виражених ознак патологічної або критичної залежної поведінки.

Середній рівень залежності від соціальних мереж за шкалою BSMAS становив $M = 2,07$, що свідчить про переважання середнього рівня залученості до соціальних мереж у досліджуваній вибірці.

Такий рівень можна розглядати як нормативний для сучасних підлітків, оскільки соціальні мережі є невід'ємною частиною їхнього щоденного спілкування, навчання та дозвілля.

Водночас значна частка респондентів (26,7%) характеризується високим рівнем залежності від соціальних мереж. Це може проявлятися у надмірній

залученості до онлайн-активності, постійній потребі перевіряти оновлення, повідомлення та реакції інших користувачів, а також у вираженій емоційній прив'язаності до цифрового простору.

Для таких підлітків характерними є труднощі із самоконтролем часу перебування в соціальних мережах, зниження концентрації уваги на навчальній діяльності та пріоритетність онлайн-взаємодії над реальним спілкуванням.

Подібні результати свідчать про наявність групи ризику щодо формування поведінкової залежності від соціальних мереж, що узгоджується з сучасними науковими даними про зростання цифрової залежності серед підлітків.

Таким чином, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновки про те, що соціальні мережі відіграють значущу роль у формуванні самооцінки підлітків. Вони виступають як фактор, що може одночасно виконувати як конструктивну, так і деструктивну функцію.

З одного боку, цифрове середовище створює можливості для самовираження, соціальної взаємодії та отримання підтримки, що може позитивно впливати на розвиток особистості.

З іншого боку, надмірне та некритичне використання соціальних мереж, орієнтація на зовнішнє схвалення та постійне соціальне порівняння сприяють формуванню нестійкої або зниженої самооцінки.

Аналіз результатів, отриманих за методиками М. Розенберга, Дембо—Рубінштейна та шкалою залежності від соціальних мереж (BSMAS), дозволив виявити особливості самооцінки підлітків та характер використання ними соціальних мереж.

За результатами дослідження встановлено, що переважна частина респондентів характеризується середнім рівнем самооцінки. Так, за шкалою М. Розенберга середній рівень самооцінки виявлено у 46,6% підлітків, тоді як високий і низький рівні представлені однаковою кількістю досліджуваних —

по 26,7%. Це свідчить про неоднорідність вибірки та наявність як достатньо впевнених у собі підлітків, так і тих, хто відчуває труднощі із самоприйняттям.

Результати методики Дембо—Рубінштейна показали, що рівень домагань у більшості підлітків є вищим за рівень реальної самооцінки. Високий рівень домагань було виявлено у 60% респондентів, тоді як високий рівень самооцінки характерний лише для 23,3% досліджуваних. Така тенденція свідчить про наявність розриву між реальним та ідеальним образом «Я», що може супроводжуватися незадоволеністю собою та прагненням відповідати високим очікуванням.

Дослідження залежності від соціальних мереж засвідчило, що більшість підлітків мають середній рівень залежності (53,3%). Водночас 26,7% респондентів продемонстрували високий рівень залежності від соціальних мереж, що може свідчити про надмірну залученість до цифрового середовища та підвищену потребу в онлайн-комунікації.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що соціальні мережі посідають важливе місце в житті сучасних підлітків і можуть впливати на формування їхнього самосприйняття. Наявність значної частки респондентів із низькою самооцінкою, високим рівнем домагань та підвищеною залежністю від соціальних мереж свідчить про актуальність проблеми впливу цифрового середовища на особистісний розвиток підлітків.

Таким чином, результати емпіричного дослідження загалом підтвердили припущення про те, що соціальні мережі є важливим чинником, який пов'язаний з особливостями самооцінки підлітків та їхнього самосприйняття.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі курсової роботи було представлено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, спрямоване на

вивчення особливостей самосприйняття та рівня залученості до цифрового середовища.

Базою дослідження виступив Комунальний заклад «Інклюзивноресурсний центр “РОСТОК”», на базі якого було проведено психодіагностичне обстеження 30 підлітків віком 14–16 років. Дослідження здійснювалося з дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичних норм психологічного дослідження.

У ході дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу самооцінки М. Розенберга, методику Дембо—Рубінштейна та шкалу залежності від соціальних мереж (BSMAS). Це дозволило отримати комплексну характеристику рівня самооцінки, рівня домагань та особливостей використання соціальних мереж.

Результати за шкалою М. Розенберга показали, що у вибірці переважає середній рівень самооцінки (46,6%), а середнє значення становить $M = 2,00$. Це свідчить про загалом помірний рівень самосприйняття підлітків при наявності індивідуальних відмінностей між респондентами.

За методикою Дембо—Рубінштейна встановлено, що середній рівень самооцінки становить $M = 1,97$, тоді як середній рівень домагань — $M = 2,50$. Отримані дані свідчать про наявність розриву між реальним та бажаним образом «Я», що є характерною особливістю підліткового віку та відображає процес формування життєвих орієнтацій і самосвідомості.

Аналіз результатів за шкалою BSMAS показав переважання середнього рівня залежності від соціальних мереж (53,3%), а середнє значення становить $M = 2,07$. Це свідчить про достатньо активне, але загалом контрольоване використання соціальних мереж у більшості підлітків. Водночас у частини респондентів виявлено високий рівень залученості до соціальних мереж, що може розглядатися як потенційний ризик формування залежної поведінки.

Узагальнення результатів дослідження свідчить, що соціальні мережі є важливим елементом життя сучасних підлітків і можуть впливати на

особливості їхнього самосприйняття. У вибірці спостерігається поєднання середнього рівня самооцінки, підвищених рівнів домагань та різного ступеня залученості до соціальних мереж, що відображає складність психологічних процесів у підлітковому віці.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують актуальність проблеми впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків та необхідність подальшого її вивчення.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання курсової роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

1. У ході теоретичного аналізу було розкрито сутність поняття самооцінки, її структуру та основні підходи в психологічній науці. Встановлено, що самооцінка є ключовим компонентом «Я-концепції» та відіграє важливу роль у регуляції поведінки, емоційного стану та соціальної адаптації підлітків.

2. Проаналізовано психологічні особливості підліткового віку, для якого характерними є нестійкість самосприйняття, підвищена чутливість до оцінок оточення та активне формування ідентичності.

3. Визначено роль соціальних мереж як сучасного чинника соціалізації підлітків. З'ясовано, що вони впливають на формування самооцінки через механізми соціального порівняння, зовнішнього схвалення, самопрезентації та наслідування.

4. У межах теоретичного дослідження встановлено, що вплив соціальних мереж має подвійний характер: вони можуть сприяти самовираженню та соціальній підтримці, але водночас провокувати зниження самооцінки, розвиток залежності та емоційної нестабільності.

5. У ході емпіричного дослідження встановлено, що у підлітків переважає середній рівень самооцінки, однак значна частина респондентів має знижені показники, що свідчить про нестійкість самосприйняття в досліджуваній групі.

6. Виявлено наявність розриву між реальним та ідеальним «Я», що свідчить про підвищені рівні домагань та внутрішню напруженість частини підлітків.

7. Встановлено, що більшість підлітків мають середній рівень залежності від соціальних мереж, однак існує значна група з високими показниками, що свідчить про ризик формування залежної поведінки.

8. За результатами кореляційного аналізу виявлено зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та залежністю від соціальних мереж ($r = -0,48$). Це означає, що зі зростанням інтенсивності використання соціальних мереж рівень самооцінки підлітків знижується.

9. У процесі дослідження підтверджено, що соціальні мережі мають значний вплив на формування самооцінки підлітків і можуть як підтримувати позитивне самосприйняття, так і сприяти його зниженню за умови надмірного використання.

Висунута гіпотеза дослідження про наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки підлітків та інтенсивністю використання соціальних мереж підтвердилася частково, оскільки за результатами емпіричного аналізу встановлено загальну тенденцію: підлітки з вищим рівнем залежності від соціальних мереж частіше демонструють нижчі показники самооцінки.

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/xmlui/handle/123456789/8327>
2. Бабій А. Г. Особливості психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних компетентностей сучасних підлітків. Науковий

вісник КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». 2024. С. 25–30. URL: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1770>

3. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 7. С. 57–60. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7258>

4. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий науковець. 2018. № 5 (57). С. 454–458. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgihttp://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2018_5%282%29__24bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=molv_2018_5%282%29__24

5. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3(71). С. 142–149. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-142-149>

6. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник НУОУ. 2020. № 55(2). С. 28–36. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214059>

7. Бех І. Д. Виховання особистості: Підлітковий вік. Київ: Либідь, 2018. URL: <https://nenc.gov.ua/education/wpcontent/uploads/2018/01/%D0%91%D0%B5%D1%85%D0%94.%D0%92%D0%B8%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96.-%D0%A2%D0%BE%D0%BC-2.pdf>

8. Біляєва Н. Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності. Теорія і практика управління соціальними системами. 2024. № 2. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.09>
9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків. Вінниця: Нілан - ЛТД, 2016. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b509242b-f5ff-4ce6-b23d-08b64c2dfb13/content>
10. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145–149. URL: https://www.aphn-journal.in.ua/archive/19_2018/part_1/29.pdf
11. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 6. С. 1–5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34%2873%29_6_3
12. 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.
13. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості. Гуманітарні студії. 2024. Т. 12, № 4. С. 118–124. URL: <https://humstudios.com.ua/uk/journals/tom-12-4-2024>
14. Гречановська О. В. та ін. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку молоді. 2023. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf
15. Гузар І. Психологічне благополуччя особистості: теоретичні підходи, структура та детермінанти. Psychology Travelogs. 2026. №2. С. 149–

159. <https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-15>

16. Гуменюк О. І. Комунікативна активність громадян у соціальних мережах у контексті впровадження освітніх реформ: програма дослідження. Проблеми політичної психології. 2017. Вип. 6. С. 63-72. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715298/>

17. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків. 2012. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2012_3_32

18. Кальба Я., Журавлюк В. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків . The 12th International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements”. Barcelona, Spain : Barca Academy Publishing, 2024. Р. 475. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/11/EUROPEAN-CONGRESS-OF-SCIENTIFIC-ACHIEVEMENTS-2-4.12.2024.pdf>

19. Кириченко В. І. Психологічні особливості інтернет-залежності підлітків. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2021. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/327120144.pdf>

20. Кравчук Л. М. Соціалізація підлітків у цифрову епоху. Наукові записки НПУ ім. Драгоманова. 2022. № 3. С.34-57 URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35211.pdf>

21. Кришталь А. О., Добренко В. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє : матеріали Всеукраїнської наук. конф. з міжнародною участю. Черкаси : ЧПБ, 2024. С. 187–189.

URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/24419>

22. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 58–66.

DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2\(48\).145643](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2018.2(48).145643)

23. Кононенко О. І., Григоращенко А. В. Сучасний стан наукових поглядів на психологічне благополуччя особистості. Психологія та соціальна робота. 2021. № 1(53). DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.1\(53\).241351](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.1(53).241351)
24. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття. Черкаси: МЦНД, 2021. С. 26–34.
URL: <https://ojs.ukrlgos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
25. Леонтьєва Т.С. Соціальні мережі як форма комунікаційного простору для дитини. Соціальні медіа у фокусі соціології. Соціальні комунікації, 2021 р., № 4 (48). С. 148-154. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/drsk_2021_4_22
26. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/05/ДИСЕРТАЦ_Я_МАЛЄЄВА.Н.С..pdf
27. Немеш О. М. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка. Проблеми сучасної психології. 2014. URL: <https://mpu.med-expert.com.ua/index.php/2227-6246/article/view/158832>
28. Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків // Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф., присвяч. 125річчю з дня народження Ж. Піаже. Кропивницький, 2021. С. 137–139. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12157>
29. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. № 4. С. 74–79 DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v4i.7430>

30. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Ментальне здоров'я. 2025. № 3. С. 85–91. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14>
31. Селецька А. І. Взаємозв'язок самооцінки та самотності у підлітковому віці Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 7. С. 123–128. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7270>
32. Сіленко А. О., Кедик Ю. О. Психологічні особливості комунікативних практик молоді у соціальних мережах. Ментальне здоров'я. 2025. № 2. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.13>
33. Сургунд Н., Козак А. Формування «Я» підлітків в умовах сучасного інформаційного середовища. Psychology Travelogs. 2024. № 4. С. 15–25. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/228>
34. 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>
35. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку : зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф., присвяч. 125річчю з дня народження Г. Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 186–191. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/52103>
36. Ходанич О. О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (24–25 берез. 2022 р.). Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 128–135. URL: <https://dspace.e-u.edu.ua/items/732c0174-b12a-445b-bbea-80ff0b088e35>
37. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Харків : Контраст, 2019. 116 с. URL:

https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6727/Sotsialna%20psykholohiia%20osobystosti_navchalnyi%20posibnyk_%20Shakhova_2019.pdf

38. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2025. № 1. С. 98–101.

DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17>

39. Штепа О. С. Психологічне благополуччя особистості: сучасні підходи до вивчення. Психологічні перспективи. 2020. Вип. 35. URL: <http://nbuv.gov.ua>

40. Яковенко П. О. Інтернет-спілкування як фактор зміни самооцінки підлітків. Психологічний вісник. 2021. № 3. С. 123–135

DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.7>

41. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали IX Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.

URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/86938>

42. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. URL <https://www.worldcat.org/title/social-learning-theory>

43. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Health? Psychological Science in the Public Interest, 2003.

DOI: <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

44. Kross E. et al. Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well Being in Young Adults. PLOS ONE, 2013 DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>

45. Kuss D. J., Mark D. Griffiths M. D. Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. International Journal of

Environmental Research and Public Health, 2011. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

46. Orben A., Andrew Przybylski A. K. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

47. Pew Research Center. Views of social media and its impacts on society in advanced economies. 2022.

URL: https://www.pewresearch.org/global/2022/12/06/views-of-social-media-and-its-impacts-on-society-in-advanced-economies-2022?utm_source=chatgpt.com and <https://www.pewresearch.org/global/2022/12/06/views-of-social-media-and-its-impacts-on-society-in-advanced-economies-2022>

48. Roeser R. W., Eccles J. S., Strobel K. R.

Linking the study of schooling and mental health: selected issues and empirical illustrations at the level of the individual. *Educational Psychologist*. 1998. Vol. 33(4). P. 153–176. DOI: <https://doi.org/10.1207/s15326985ep3304>

49. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017.

URL: <https://www.simonandschuster.com/books/iGen/Jean-M-Twenge/9781501151985>

50. Valkenburg P. M., Peter J. Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1177/0963721410396815>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Інструкція:

Нижче наведено твердження, що стосуються вашого ставлення до себе. Уважно прочитайте кожне з них і визначте, наскільки ви згодні або не згодні з кожним твердженням.

Оберіть один із варіантів відповіді:

- повністю згоден

- скоріше згоден
 - скоріше не згоден □ повністю не згоден **Твердження:**
1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не гірша за інших.
 2. Я маю багато хороших якостей.
 3. У цілому я схильний(а) вважати себе невдахою.
 4. Я здатний(а) робити речі не гірше за більшість інших людей.
 5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
 6. Я маю позитивне ставлення до себе.
 7. У цілому я задоволений(а) собою.
 8. Мені хотілося б більше поважати себе.
 9. Іноді я відчуваю свою повну непотрібність.
 10. Часом я думаю, що я ні на що не здатний(а).

Додаток Б

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище.

На наступній сторінці зображені сім таких ліній.

Вони позначають:

1. здоров'я;

2. розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Бланк для відповідей
(Методика Дембо-Рубінштейна)

Прізвище, ім. 'я _____
Вік _____
Клас _____

Здоров'я	Розум і здібності	Характер	Авторитет у ровесників	Уміння багато чого робити своїми руками	Зовнішність	Упевненість у собі

Додаток В

Шкала залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS)

Інструкція:

Нижче наведено твердження, що стосуються вашого використання соціальних мереж. Будь ласка, визначте, як часто ви відчували або поводитися так протягом останнього року.

Оберіть один із варіантів:

- ніколи
 - рідко
 - іноді
 - часто
 - дуже часто
- Твердження:**

1. Ви витрачаєте багато часу, думаючи про соціальні мережі або плануючи їх використання.
2. Ви відчуваєте потребу використовувати соціальні мережі все більше і більше.
3. Ви використовуєте соціальні мережі, щоб забути про особисті проблеми.
4. Ви намагалися скоротити використання соціальних мереж, але не змогли.
5. Ви відчуваєте занепокоєння або дискомфорт, коли не можете користуватися соціальними мережами.
6. Використання соціальних мереж негативно впливає на ваше навчання або інші важливі сфери життя.