МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Виконала студент (ка) ІІІ курсу, П/30 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Куксенко Валерія Сергіївна

Науковий керівник – канд. психол. наук
Радзівіл Катерина Павлівна

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП …….. 3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ…… 7

1.1. Психологічні особливості становлення ідентичності та формування самооцінки в підлітковому віці……... 7

1.2. Соціальні мережі як простір соціалізації та міжособистісної комунікації сучасних підлітків…… 19

1.3. Теоретичний аналіз механізмів впливу контенту соціальних мереж на самосприйняття особистості…… 34

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКОВОЇ МОЛОДІ…….. 42

2.1. Організація та хід емпіричного дослідження …… 42

2.2. Математичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей самосприйняття підлітків-користувачів соцмереж……. 47

2.3. Методичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу віртуального простору на підлітків…… 57

ВИСНОВКИ…….. 63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 66

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена стрімкою трансформацією соціального середовища, у якому соціальні мережі перетворилися з інструменту комунікації на основний простір самопрезентації та формування ідентичності підлітка. У цьому віці самооцінка є надзвичайно вразливою, оскільки вона значною мірою залежить від зовнішнього схвалення та порівняння себе з іншими. Віртуальне середовище створює ілюзію «ідеального життя», що змушує підлітків постійно оцінювати власну цінність через кількість вподобань, коментарів та візуальну відповідність мережевим стандартам. Неспівпадіння реального образу з цифровим еталоном часто призводить до зростання внутрішньої напруги, незадоволеності собою та емоційної нестабільності, що робить вивчення цього впливу критично важливим для сучасної психології.

Теоретичні засади дослідження спираються на фундаментальні напрацювання класиків психологічної думки. Природа ідентичності та механізми формування самосвідомості закладені у працях А. Адлера, Е. Еріксона, К. Роджерса, З. Фройда та К. Юнга. Питання вікової динаміки самооцінки та розвитку особистості в період пубертату детально розкриті у дослідженнях Х. Ремшмідта, Л. Шнейдер та Т. Яблонської. У вітчизняному науковому просторі ці категорії отримали ґрунтовний розвиток у роботах М. Боришевського, С. Максименка, Г. Балла, І. Булах та С. Кузікової, які розглядають ідентичність крізь призму саморозвитку та духовної цілісності людини.

Сучасний вимір проблеми вимагає аналізу нових викликів, зумовлених кіберпростором. Питання впливу мереж на психологічне благополуччя та функціонування особистості сьогодні активно досліджують Л. Березовська, І. Гоян та Т. Данилова. Специфіку кіберкомунікативної залежності, зокрема від візуально орієнтованих платформ як-от Instagram, аналізує Ю. Асєєва, а особливості інтернет-практик молоді висвітлюють Н. Малєєва та Ю.

Якущенко. Окремої уваги заслуговує проблема кібербулінгу як агресивного чинника руйнації самооцінки, що детально представлена у працях Є. Гіденка.

Отже, гостра необхідність об'єднання класичних теорій ідентичності з аналізом новітніх деструктивних впливів цифрового середовища, а також потреба у розробці стратегій захисту ментального здоров'я молоді, визначають високу актуальність та своєчасність обраної теми дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу соціальних мереж на рівень самооцінки підлітків, а також розробити практичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу віртуального середовища на самосприйняття особистості.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Вивчити психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці.
2. Проаналізувати роль соціальних мереж як фактора сучасної соціалізації підлітків.
3. Охарактеризувати основні механізми впливу цифрового контенту на самооцінку.
4. Провести кількісний та якісний аналіз показників самооцінки у підлітків із різним рівнем залученості до соціальних мереж.
5. Розробити методичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу віртуального простору на підлітків.

Об'єктом дослідження є процес формування самооцінки особистості в підлітковому віці в умовах сучасного інформаційного простору.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на особливості формування та рівні самооцінки підлітків.

Методи дослідження.

Теоретичні методи:

- аналіз, систематизація та узагальнення отриманої інформації з наукової літератури, що забезпечило визначення теоретико-методологічних засад дослідження.

Емпіричні методи:

- комплекс психодіагностичних методів (для кількісної оцінки психологічних змінних):

- Шкала самооцінки М. Розенберга: спрямована на визначення загального рівня самоповаги та цілісного ставлення підлітка до власної особистості.
- Шкала соціального порівняння (А. Аллан, С. Гілберт): використана для вимірювання інтенсивності схильності підлітків порівнювати власні успіхи, зовнішність та статус із образами інших людей у соціальному просторі.
- Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптована версія): застосований для аналізу того, як зануреність у мережевий контент корелює з такими показниками, як автономія, самоприйняття та наявність життєвих цілей.

Математико-статистичні методи:

- описова статистика (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частотного розподілу);

- порівняльний аналіз

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні та систематизації наукових знань про психологічні особливості самооцінки підлітків у сучасному цифровому середовищі. Нами було уточнено зміст поняття «самооцінка» в контексті віртуальної соціалізації та проаналізовано специфічні механізми впливу соціальних мереж на внутрішнє самосприйняття особистості.

Практична значущість дослідження визначається можливістю впровадження отриманих результатів у роботу шкільних психологів та педагогів для проведення діагностики та корекції самооцінки учнів. Розроблені нами математично обґрунтовані висновки та прикладні

рекомендації можуть бути використані батьками для створення безпечного цифрового простору та підтримки позитивного «Я-образу» підлітка. Крім того, матеріали роботи стануть надійним підґрунтям для створення тренінгових програм із медіаграмотності та цифрової гігієни для молоді.

Експериментальна база дослідження.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 14 до 17 років. Вибірку склали учні Уманського ліцею № 2 Уманської міської ради Черкаської області.

Апробація результатів дослідження.

Радзівіл К. П., Куксенко В.С. Теоретичний аналіз механізмів впливу контенту соціальних мереж на самосприйняття особистості. *Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів* : матеріали IX Всеукр. психол. читань (м. Умань, 14 травня 2026). Умань, 2026.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновка, списку використаних джерел, який налічує 00 найменування та додатків. Повний обсяг роботи становить 00 сторінок. Обсяг основного тексту складає 00 сторінок і містить 0 таблиці на 0-х сторінках.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Психологічні особливості становлення ідентичності та формування самооцінки в підлітковому віці

Підлітковий період є одним із найбільш складних та динамічних етапів онтогенезу, що характеризується кардинальною перебудовою структури особистості. У вітчизняній та зарубіжній психологічній науці цей вік традиційно розглядається як перехідний період, головним змістом якого є інтенсивне самопізнання та пошук свого місця в системі соціальних відносин. Центральним вектором психічного розвитку підлітка стає перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції, що безпосередньо залежить від успішності розв’язання кризи ідентичності.

Становлення ідентичності в цей період виступає базовим процесом, у межах якого підліток намагається інтегрувати свої уявлення про себе в цілісний образ «Я». Важливою складовою цього процесу є формування самооцінки – складного системного утворення, яке виконує регулятивну та захисну функції. Оскільки підлітковий вік характеризується високою сензитивністю до зовнішніх оцінок, самооцінка в цей час вирізняється нестабільністю та значною залежністю від соціального контексту. Саме вразливість механізмів самосприйняття та незавершеність процесу ідентифікації створюють передумови для того, щоб сучасне цифрове середовище ставало визначальним чинником у формуванні особистості сучасного підлітка.

Питання ідентичності як засадничої властивості індивідуальності належить до ключових тем у психологічній науці, що підтверджується постійною увагою та активною дослідницькою роботою багатьох фахівців. Зокрема, фундаментальні напрацювання щодо природи ідентичності належать таким ученим, як А. Адлер, Е. Еріксон, К. Левін, Дж. Мід, К. Роджерс,

З. Фройд, Е. Фромм, К. Юнг та ін. Детальний аналіз психологічного змісту цього феномену представлений у працях Н. Антонової, М. Гінзбурга, О. Кікінежді, І. Кона, Дж. Марсії, Х. Ремшмідта, Л. Шнейдер та Т. Яблонської.

У сучасному українському науковому дискурсі різні грані особистісної ідентичності розглядаються через призму різноманітних психологічних категорій: професійного та життєвого самовизначення (В. Зливков), процесів особистісного зростання (І. Булах) та саморозвитку (С. Кузікова), структури самосвідомості (М. Боришевський), механізмів самореалізації (Г. Балл) та творчої активності (В. Моляко). Також дослідження охоплюють питання генезису особистості (С. Максименко), її духовної складової (М. Савчин), ціннісно-смислових орієнтирів (З. Карпенко, Г. Радчук), гендерних аспектів (Т. Говорун, О. Кікінежді), психологічної герменевтики (Н. Чепелєва) та особливостей функціонування особистості в системі родинних стосунків (Т. Яблонська).

Огляд наукової літератури вказує на гостру необхідність глибшого вивчення розвитку ідентичності саме на етапі підлітковості. Цей період відзначається інтенсифікацією уваги до власного «Я», трансформацією самосприйняття та зміною характеру взаємодії з соціумом. Для підлітків стає пріоритетним глибоке самопізнання та освоєння простору дорослості, що супроводжується прагненням до автономії, незалежності у виборі та спробами подолати надмірну батьківську опіку. Разом з тим, на сьогодні спостерігається дефіцит розробок, присвячених взаємозв’язку особистісної ідентичності підлітка з іншими психологічними характеристиками, а також бракує досліджень, що висвітлюють особливості її становлення безпосередньо у контексті сімейної взаємодії.

Дослідження феномену ідентичності особистості та його окремих складових представлене у працях численних зарубіжних і вітчизняних науковців. Аналіз наукових джерел свідчить про існування різнопланових підходів до вивчення цієї проблеми. Зокрема, у межах концепції психосоціального розвитку Е. Еріксон [34] визначає ідентичність як складне

особистісне утворення. Багаторівнева структура цього феномену, на думку вченого, розкривається через три ключові рівні аналізу людської природи: індивідний, особистісний та соціальний.

- На індивідному рівні ідентичність постає як результат усвідомлення людиною своєї часової протяжності. Вона базується на уявленнях про власну незмінність у фізичних характеристиках, особливостях темпераменту й задатках, а також на інтеграції минулого досвіду з орієнтацією на майбутнє [34].
- З позиції особистісного рівня ідентичність визначається як відчуття людиною власної неповторності, усвідомлення унікальності свого життєвого шляху та збереження тотожності самому собі.
- У контексті соціального рівня людської природи ідентичність розглядається як особистісний конструкт, що відображає внутрішню солідарність індивіда із соціальними, груповими ідеалами та стандартами. Це сприяє процесу Я-категоризації, на основі якої відбувається диференціація світу на «своїх» і «чужих». Саме таку структуру дослідник означив як соціальну ідентичність [34].

В епігенетичній теорії Е. Еріксона підлітковий вік посідає одну із центральних позицій. На цьому етапі підліток намагається вирішити фундаментальне завдання – розвинути почуття рольової ідентичності. Воно об’єднує не лише актуальну систему рольових ідентифікацій, а й досвід, накопичений на попередніх етапах розвитку, синтез якого стає надійним підґрунтям для становлення зрілої особистості.

Підтвердженням значущості цього процесу є запроваджене вченим поняття «кризи ідентичності» як визначальної характеристики підліткового періоду. Найважливішим завданням розвитку у цей час є формування самототожності, чітке визначення себе як особистості та індивідуальності, що неминуче супроводжується глибоким зверненням до власних почуттів, переживань та думок.

Процес переорієнтації уваги підлітка із зовнішнього світу на внутрішній аналіз власної особистості та поступове відкриття свого «Я» на початку підліткового періоду часто набуває драматичного характеру як для самої дитини, так і для її соціального оточення [34].

Першими індикаторами активного пошуку унікальної сутності підлітка стають негативізм та реакція емансипації. Різноманітні експерименти із зовнішнім виглядом (зміна зачіски, специфічний стиль одягу, використання макіяжу чи пірсингу) є невід'ємними складниками процесу конструювання власного образу, що допомагають особистості виразити свою ідентичність [30].

Намагання віднайти власне «Я», окреслити межі своїх можливостей та отримати підтвердження власного існування інколи проявляються через ризиковану поведінку, що становить загрозу для життя. У цьому контексті фізичний ризик стає інструментом самоствердження: готовність до межових ситуацій виступає для підлітка доказом реальності його існування (яскравим прикладом цього є створення селфі у небезпечних локаціях – на дахах багатоповерхівок, мостах чи занедбаних об'єктах). Поряд із фізичним, підлітки вдаються і до соціального ризику. Дотримання групових стандартів або, навпаки, їх демонстративне ігнорування стає критерієм оцінки особистості з боку дорослих та однолітків, що відображає постійне прагнення підлітка довести власну значущість іншим та самому собі [30].

Сфера комунікації та міжособистісної взаємодії виступає ще одним ключовим простором, де чітко простежується намагання підлітка сформувати власну ідентичність. Оскільки самопізнання можливе лише через віддзеркалення в інших, підліток передусім орієнтується на групу однолітків як на головний референтний центр у пошуках власного «Я». Проте варто зауважити, що надмірне злиття з групою може стати на заваді самопізнанню. Це відбувається тоді, коли група починає виконувати функцію сім'ї, надаючи підлітку захист, але водночас обмежуючи його становлення як автономного індивіда через повне ототожнення з колективним образом.

Становлення особистісної ідентичності та прагнення до дорослості актуалізують потребу підлітка у визнанні та повазі до його особистості. Оскільки повага та самоповага належать до базових психологічних потреб людини [30], сім'я має зберігати свою виховну роль, забезпечуючи дитині відчуття безпеки та емоційної підтримки. Водночас батькам необхідно сприяти розвитку незалежності, активності та творчої самореалізації підлітка через побудову взаємин, що ґрунтуються на взаємоповазі, довірі та любові.

Формування почуття ідентичності є одним із центральних психологічних новоутворень підліткового періоду. Ця структура є комплексною і охоплює кілька вимірів:

- Тілесну та сексуальну ідентичність;
- Професійну ідентичність;
- Ідеологічну та моральну ідентичність.

Процес пошуку ідентичності нерозривно пов'язаний із прагненням до емансипації від батьківського контролю. У підлітковому віці набуття автономії реалізується за декількома напрямами [30]:

1. Емоційна емансипація – подолання дитячих форм емоційної прив'язаності та залежності.
2. Інтелектуальна незалежність – розвиток здатності до самостійного мислення, формування критичного погляду на чужі судження та вміння самостійно приймати рішення.
3. Поведінкова автономія – вияв самостійності в усіх сферах життєдіяльності: від формування власного стилю та кола спілкування до вибору дозвілля і майбутньої професії.

Окрім зазначеного, потреба у незалежності проявляється у прагненні підлітка до просторової автономії (власної території) та фінансової незалежності від батьків [30].

Таким чином, розглядаючи ідентичність як засадничу психологічну характеристику періоду дорослішання, необхідно акцентувати увагу на

специфіці підліткового віку. Цей етап відіграє визначальну роль у розвитку особистості, формуючи уявлення про власне «Я», внутрішній світ, життєві сенси, професійні перспективи та реалізацію суб'єктного потенціалу індивіда. Як зазначає Г. Цукерман, підліток постає активним суб'єктом комунікації, що виявляється у побудові довірливого особистісного спілкування з однолітками [30].

Одним із ключових проявів «почуття дорослості» (центрального новоутворення віку) є потреба в самоствердженні. У цьому процесі підліток намагається продемонструвати свою індивідуальність та неповторність у межах соціальної взаємодії. Шлях до становлення індивідуальності пролягає передусім через комунікацію з іншими: думки оточуючих стають важливим «будівельним матеріалом» для образу «Я», що зумовлює надмірну чутливість підлітків до сфери міжособистісних стосунків. Дослідниця додає, що провідною діяльністю цього періоду є соціально-психологічне експериментування з власною ідентичністю, де інтимно-особистісне спілкування виступає основним, але не єдиним інструментом. Саме ідентичність як суб'єктивне відчуття неперервної самототожності є фундаментом підліткової самосвідомості, що супроводжується цілеспрямованим дослідженням власної унікальності порівняно з іншими людьми [30].

Спираючись на традиційне розуміння ідентичності як багатогранного феномену, що об'єднує різні рівні свідомості (індивідуальні та колективні, онтогенетичні та соціогенетичні), Л. Шнейдер характеризує її як результат активної рефлексії. Цей процес відображає автентичні уявлення суб'єкта про себе та власний, а не нав'язаний ззовні шлях розвитку. Сформована ідентичність супроводжується відчуттям особистісної визначеності й цілісності, що дозволяє людині сприймати власне життя як досвід безперервності свідомості, єдності життєвих цілей та щоденних вчинків. Зокрема, особистісну ідентичність авторка трактує як усвідомлення

екзистенційної унікальності та неповторності власних якостей при одночасному відчутті належності до соціальної реальності [30].

Проблематика ідентичності особистості знаходить своє відображення у працях сучасних українських психологів, серед яких М. Боришевський, З. Карпенко, О. Кікінежді, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та інші, чиї погляди відрізняються багатогранністю міркувань щодо цього феномену. Зокрема, Н. Чепелєва наголошує на співіснуванні особистісної та соціальної ідентичності, зауважуючи, що дискусійний характер цього питання є відлунням наукових пошуків минулого століття. Досліджуючи особистість у межах психологічної герменевтики, авторка акцентує на можливості подолання суперечності між тлумаченнями персональної та соціальної ідентичності за допомогою розрізнення особистої та особистісної ідентичності. При цьому особисту ідентичність дослідниця розуміє як сталість індивідуальних рис і характеристик людини, що формують її стабільне уявлення про себе як про особу, тотожну самій собі. Натомість особистісну ідентичність варто тлумачити з урахуванням соціокультурного контексту та залучення особистості в цей простір. На думку Н. Чепелєвої, особистісна ідентичність базується на особистій і формується тоді, коли людина вибудовує власну життєву історію на основі засадничих культурних наративів, трансформуючи їх відповідно до своїх якостей та унікальних подій життя. Саме таке розуміння ідентичності як розгорнутої особистої історії дозволяє зняти протиріччя між персональним та соціальним вимірами самосвідомості, на яких наголошує значна кількість сучасних науковців [25].

Аналізуючи вплив процесів розуміння та інтерпретації власного досвіду на особистісне зростання, Н. Чепелєва акцентує увагу на підлітковому віці як на періоді інтенсивного розвитку. Авторка розглядає здатність до осмислення життєвих подій як вагомий чинник становлення особистості, зазначаючи, що підвести підлітка до такої рефлексії можливо лише в умовах довірливого спілкування. У наративах підлітків зазвичай фіксується висока емоційна насиченість подій, а ключовими персонажами їхніх життєвих історій постають

самі автори, члени родини, друзі, значущі дорослі, а також особи, яких дитина ігнорує чи не сприймає. Через опис взаємодії з ними розкривається ставлення підлітка до оточення, при цьому в текстах часто фігурують підлітковий сленг та цитати, запозичені переважно зі статусів у соціальних мережах [25].

Вагомий внесок у вивчення психологічних особливостей розвитку особистісної ідентичності підлітків належить Т. Титаренко, яка характеризує підліткову кризу як найбільш гострий період порівняно з іншими віковими кризами. Цей етап супроводжується глибокою ендокринною перебудовою, внаслідок чого тіло втрачає звичну підконтрольність, а підлітка охоплюють важкокеровані архаїчні емоційні стани. Соціальні прояви цього періоду часто включають зниження працездатності, втрату інтересу до навчання та виражений негативізм щодо дорослих. Внутрішні переживання підлітка за своєю складністю нерідко перевершують зовнішні конфлікти, а власний внутрішній світ стає для нього пріоритетною реальністю. Постають нові виклики, які потребують самостійного вирішення, що перетворює цей етап на кризу самоусвідомлення та набуття відчуття власної індивідуальності [25].

Завершення негативної фази кризового періоду збігається із фізіологічним дозріванням і супроводжується появою нових джерел позитивних емоцій: потягом до пригод, захопленням мистецтвом, веденням щоденників, написанням віршів та тривалим особистісним спілкуванням із друзями. У цей час відбувається принциповий вибір між формуванням его-ідентичності (визначеності власного «Я») та станом дифузії розмитості й невизначеності соціальних ролей. За умови рольової сплутаності спостерігаються ризики регресії до інфантильних рівнів розвитку, зростання тривожності, страх перед міжособистісною взаємодією та вороже ставлення до суспільних норм і вимог [25, 276 с.].

Згідно з поглядами української вченої З. Карпенко, підлітковий вік відзначається особливою чутливістю до слова як універсального інструменту комунікації. Підлітки виявляють підвищену увагу до поняттєвої глибини, експресивної образності та метафоричності мовлення, що проявляється у

постійному пошуку прихованих підтекстів. Через цей філологічний та смисловий аналіз вони поступово відкривають для себе складність і «закодованість» власної особистості.

Прагнення до взаємодії з однолітками як партнерами по процесу самопізнання, а також суперечливе поєднання ідентифікації з дорослими та одночасного відособлення від них, живляться з інтимно-особистісного спілкування. Почуття дорослості, що дедалі зростає, та бунтівне заперечення авторитетів і загальноприйнятих стандартів поведінки знаходять своє вираження у соціоцентричній активності, яка стає для підлітка креативним середовищем.

Розвиток вищих психічних функцій, таких як абстрактне мислення, довільна пам’ять, творча уява, воля та внутрішнє мовлення, створює фундамент для суттєвого розширення змістової бази особистого досвіду. Це дозволяє підлітку індивідуалізувати власне світосприйняття та знайти першу, хоча ще нестабільну, рівновагу між власною індивідуальністю та вимогами колективу [14, с. 287].

Для аналізу проблеми ідентичності принципове значення має її трактування через усвідомлення самототожності, цілісності та унікальності особистості у часовому вимірі, на чому наголошує М. Боришевський. Згідно з поглядами вченого, відчуття ідентичності образу «Я» імпліцитно передбачає здатність людини усвідомлювати внутрішні зміни, що відображає діалектичну єдність стійкості та мінливості. Важливою характеристикою образу «Я» як регулятора поведінки є його часова «протяжність»: він одночасно охоплює уявлення індивіда про себе в минулому, теперішньому та майбутньому. Це зумовлює співіснування двох форм самосприйняття – «Я-реального» та «Я-ідеального» [5, с. 165].

У працях сучасних науковців ідентичність розглядається як особистісна складова, що акумулює характеристики індивідуальності та виступає джерелом суб’єктності. Зокрема, О. Кікінежді визначає ідентичність як складну інтегративну властивість, що формується шляхом уподібнення,

ототожнення чи самокатегоризації, виступаючи процесом структурування життєвого досвіду в індивідуальне «Я». Оскільки ґендерна ідентичність є невід'ємною частиною особистісної, вона також має багатокомпонентну структуру, представлену на різних рівнях буттєвого та смислового просторів індивіда [15].

Дослідниця зазначає, що особистість прагне утвердити свою ґендерну ідентичність у всіх сферах життєдіяльності, що дає змогу пережити відчуття власної самості та неповторності. Охоплюючи когнітивний, афективний та конативний компоненти, цей процес наповнює внутрішні структури глибинними сенсами, які корелюють із ядром особистості, її екзистенційними цінностями та сенсом життя. Завершення процесу ідентифікації дозволяє особистості трансформувати та підтверджувати свою ідентичність у конкретних вчинках, діяльності та загальному життєвому просторі [15].

Становлення ідентичності в підлітковому віці є центральним психологічним новоутворенням, що визначає вектор розвитку особистості та її самосвідомості. Цей процес супроводжується глибокою внутрішньою кризою, під час якої підліток переходить від дитячої залежності до пошуку власної автономії та унікальності. У працях науковців ідентичність розглядається як багатогранна структура, що охоплює індивідуальний, особистісний та соціальний рівні, забезпечуючи відчуття самототожності в часі. Ключовим інструментом цього процесу є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, через яке відбувається «дзеркальне» пізнання власного «Я». Важливою складовою ідентичності виступає самооцінка – оціночний компонент, що відображає ступінь прийняття підлітком своєї індивідуальності. Вразливість і нестабільність образу «Я» робить самооцінку підлітка надзвичайно чутливою до зовнішніх впливів та соціальних стандартів. Успішна інтеграція життєвого досвіду в цілісну его-ідентичність закладає фундамент для стабільної самоповаги та адекватної саморегуляції. Таким чином, саме в підлітковому віці формується базис самосприйняття,

який у подальшому трансформується під впливом нових соціокультурних умов, зокрема віртуального середовища.

Теоретичний аналіз свідчить, що попри початок розвитку самооцінки у ранньому дитинстві, саме в підлітковому віці вона набуває ознак істинності. Це виявляється у пріоритетності внутрішніх критеріїв оцінювання власного «Я» та поступовому відході від прямого копіювання думок дорослих. У цей період відбувається перехід особистості на якісно нову соціальну позицію, що стимулює активний розвиток свідомості та самосвідомості. За досить короткий проміжок часу бачення себе трансформується від фрагментарних уявлень до цілісної та всеосяжної Я-концепції. Зокрема, кількість усвідомлюваних якостей у старшого підлітка подвоюється порівняно з молодшим школярем, а сама самооцінка стає більш узагальненою, охоплюючи майже всі сторони особистості та критичні судження щодо власних недоліків [13, с. 352].

Судження підлітків про себе відображають їхній загальний емоційний стан і розкриваються через категорії навчальної діяльності, інтересів та захоплень. Хоча вони часто орієнтовані на ідеальну самооцінку, розрив між нею та реальним образом «Я» зазвичай не сприймається як психологічна травма. У змістовному наповненні самооцінки домінують моральні риси, такі як чесність, справедливість та доброта, а висока самокритичність дозволяє підліткам визнавати наявність негативних якостей і прагнути до їх подолання [13, с. 352].

Формування самооцінки виступає характерною рисою підліткового періоду, впливаючи на емоційне самопочуття, успіхи в навчанні та розвиток творчого потенціалу. За умови низької самооцінки підліток схильний недооцінювати власні можливості, що перешкоджає його самоствердженню, тоді як високий ступінь самоприйняття сприяє вірі в успіх. Проте неадекватно завищена самооцінка також може стати джерелом особистісних проблем і конфліктів у колективі. Оскільки школа є основною референтною групою для

підлітка, труднощі у навчанні часто корелюють із невідповідним статусом у групі, зумовленим неадекватним рівнем самооцінки [17, с. 138].

Попри тривалу історію досліджень, самооцінку прийнято вважати специфічним новоутворенням саме підліткового віку. Науковці відзначають її еволюцію від ситуативності та нестійності у молодшому підлітковому віці до багатогранності та стійкості у старшому періоді. Як зазначає С. Рубінштейн, розвиток самосвідомості проходить шлях від наївного непізнання себе до визначеної, хоча подекуди коливної самооцінки. У процесі цього розвитку увага підлітка зміщується від зовнішніх атрибутів до внутрішнього світу та рис характеру в цілому. Це веде до усвідомлення власної своєрідності, переходу до духовних та ідеологічних масштабів оцінювання, що зрештою дозволяє людині самовизначитися як особистість на вищому якісному рівні [26].

Значна кількість дослідників констатує поступове зростання адекватності самооцінки протягом підліткового періоду. Це пояснюється тим, що підлітки починають оцінювати себе більш критично за найбільш значущими для них параметрами, що свідчить про перехід до реалістичного сприйняття на противагу дитячій схильності до завищення власних якостей [17, с. 85].

Наукові дані вказують на відсутність суттєвих гендерних відмінностей у здатності до самооцінювання, проте дівчата демонструють вищі показники в адекватному оцінюванні інших, що зумовлено їхнім підвищеним інтересом до соціального оточення. Водночас процес екстраполяції знань про інших на власне «Я» у дівчат-підлітків може відбуватися дещо повільніше, ніж у юнаків.

Адекватна самооцінка розглядається як реалістичне сприйняття суб’єктом своїх здібностей, морального обличчя та вчинків, що дозволяє критично ставитися до себе та коректно співвідносити власні ресурси зі складністю завдань. Натомість неадекватні форми самооцінки проявляються у завищенні (необґрунтовано висока оцінка) або заниженні (недооцінювання) особистісних якостей. Важливу роль у цих процесах відіграє психологічна

стійкість особистості до впливів соціального середовища та міжособистісної взаємодії.

Дослідження визначають конкретні індикатори різних типів самооцінки: адекватна самооцінка корелює з чіткою професійною орієнтацією та позитивним сприйняттям з боку вчителів щодо дотримання моральних норм. Завищена самооцінка часто стає компенсаторною реакцією на низьке визнання однолітками, а занижена – є наслідком недостатньої психологічної стійкості [18, с. 52].

Особливої уваги потребують стани «прикордонної свідомості», пов'язані з початковими формами психічних аномалій без патологічної деформації особистості. У таких випадках часто спостерігається амбівалентність – внутрішньо суперечливе ставлення до себе, що характеризується одночасним прийняттям і відкиданням певних сторін своєї природи. Для старшокласників найбільш пріоритетними критеріями «Я» виступають інтелектуальні, вольові та комунікативні якості, що стають основою ціннісного ставлення до себе. Відтак формування самооцінки та самоповаги відбувається переважно під впливом тих осіб із найближчого оточення, які сприймаються підлітком як еталонні носії цих значущих якостей.

Зміст самооцінки дівчат здебільшого зосереджений на рефлексії їхніх взаємин з оточенням. Динаміка цього процесу від підліткового до юнацького віку полягає в зміні орієнтирів: якщо підліток прагне з'ясувати ступінь своєї схожості з однолітками, то юнак, орієнтуючись на власний ідеал, аналізує свою відмінність від інших та наближеність до бажаного образу. Згодом самооцінка молодих людей стає синтезом зовнішніх оцінок і результатів діяльності, спрямованим на пошук значущості для себе та соціуму.

Важливим завданням пубертатного періоду є реконструкція тілесного образу «Я» та формування гендерної ідентичності [18, с. 105]. У цей час інша людина стає для підлітка дзеркалом: через сприйняття фізичних особливостей, а згодом – якостей діяльності та внутрішнього світу інших, підліток приходить

до розуміння себе. За даними В. Куніцина, першочергову роль у сприйнятті відіграють зовнішні ознаки (фізичні риси, зачіска, одяг), проте з віком судження стають більш гнучкими та глибокими, відображаючи індивідуальність людини.

Сприйняття фізичного вигляду інших з часом екстраполюється на власне «Я». Відповідність дитини груповим стандартам стає вирішальним фактором її соціального статусу. Доведено, що загальна самооцінка дівчат зазвичай нижча за самооцінку хлопців, що прямо пов’язано із задоволеністю зовнішністю. Якщо для дівчат критичною є привабливість тіла, то для юнаків – його ефективність. Ця різниця підкріплюється соціальними стереотипами та впливом мас-медіа.

Характер самооцінки безпосередньо впливає на розвиток особистісних якостей. Адекватна самооцінка корелює з високою успішністю, широким колом інтересів та стабільним соціальним статусом. Підлітки із завищеною самооцінкою часто обмежують себе у видах діяльності, фокусуючись на малозмістовному спілкуванні. Агресивним підліткам притаманні крайні показники самооцінки, егоцентризм та висока тривожність. Низька самооцінка часто виступає предикатором або наслідком депресивних станів.

Важливим аспектом є емансипація самооцінки – намагання підлітка сформувати її незалежно від оточення, хоча повна автономія в умовах соціальної взаємодії неможлива. Значну роль відіграє сім’я: зацікавленість і підтримка батьків позитивно впливають на самоставлення підлітка. Тепле ставлення формує впевненість, тоді як негативний підхід провокує страх невдач та агресію. Симетричний (партнерський) стиль спілкування в родині сприяє розвитку власних критеріїв оцінювання, тоді як асиметричний (обмежувальний) веде до несприятливого образу «Я» [13].

Я. Коломінський виокремив ряд закономірностей соціальної перцепції:

- Тенденція до завищення статусу у підлітків з низьким положенням у групі та заниження – у лідерів;

- Егоцентричне нівелювання – приписування іншим рівного або нижчого статусу порівняно зі своїм;
- Ретроспективна оптимізація – схильність ідеалізувати свій статус у минулих колективах [13].

Адекватність усвідомлення свого місця в колективі є критичною: переоцінка статусу веде до конфліктності та зневаги до товаришів, а недооцінка – до відчуженості. Педагогічна оцінка також суттєво коригує самосвідомість підлітка через орієнтуючу (інтелектуальну) та стимулюючу (емоційну) функції. Крім того, рівень самооцінки впливає на продуктивність інтелектуальної праці: підлітки з низькою самооцінкою в стресових ситуаціях демонструють гірші результати та потребують більше часу на виконання завдань через вищу емоційну напруженість [18 с. 175].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна констатувати, що становлення ідентичності та формування самооцінки є взаємопов’язаними та визначальними процесами підліткового віку, які закладають фундамент цілісної структури особистості. Розвиток ідентичності на індивідуальному, особистісному та соціальному рівнях забезпечує підлітку відчуття самототожності, тоді як самооцінка виступає ціннісним інструментом, що відображає ступінь прийняття ним власного «Я». У цей період відбувається якісна трансформація самосвідомості: від прямого копіювання оцінок дорослих особистість переходить до формування автономної системи внутрішніх критеріїв. Особливе значення у цьому процесі набуває реконструкція тілесного образу «Я» та соціально-психологічне експериментування в межах референтної групи, де думка однолітків стає основним матеріалом для побудови самооцінки.

Ефективність подолання підліткової кризи та вихід на рівень его-ідентичності замість її дифузії безпосередньо залежить від адекватності самооцінювання та емоційної підтримки з боку сім’ї. Адекватна самооцінка дозволяє підлітку реалістично співвідносити власні можливості з вимогами

соціуму, що сприяє високому соціометричному статусу та академічній успішності. Натомість неадекватні форми самооцінки, обтяжені тривожністю чи амбівалентністю, можуть призводити до соціальної дезадаптації та зниження психологічної стійкості. Таким чином, ідентичність і самооцінка підлітка постають як динамічні утворення, що формуються у просторі міжособистісної взаємодії та безпосередньо залежать від соціокультурного контексту. Саме ця чутливість підліткового «Я» до зовнішніх оцінок та соціальних стандартів зумовлює необхідність подальшого вивчення того, як сучасне цифрове середовище та віртуальні комунікації трансформують процеси самосприйняття та самопрезентації молодої людини.

1.2. Соціальні мережі як простір соціалізації та міжособистісної комунікації сучасних підлітків

У сучасному інформаційному суспільстві цифрова компетентність виступає базовим фундаментом для успішного входження особистості в соціум. Особливо критичним цей процес є в підлітковому віці – періоді активного формування світогляду, системи цінностей та освоєння нових соціальних ролей. Попри високу інтенсивність використання гаджетів, підлітки часто демонструють брак усвідомлення потенційних кіберзагроз, нехтують етичними нормами мережевої взаємодії та не володіють достатнім рівнем критичного мислення, необхідним для безпечної життєдіяльності в цифровому просторі.

Актуальність питання формування цифрової компетентності підлітків загострюється через стрімку діджиталізацію ключових сфер: від освітнього процесу та майбутньої професійної реалізації до дозвілля й міжособистісних комунікацій. Ігнорування цієї проблеми створює ризики глибоких дисбалансів у розвитку особистості, посилює інформаційну нерівність та може призвести

до соціальної ізоляції або деструктивного впливу агресивних цифрових середовищ.

З наукової позиції цифрова компетентність має розглядатися як комплексна інтегративна характеристика. Вона не зводиться лише до технічних навичок користування пристроями, а охоплює систему знань, умінь, ціннісних ставлень та моделей поведінки. Практичний вектор розв'язання цієї проблеми полягає у впровадженні інноваційних педагогічних підходів, що акцентують увагу на розвитку інформаційної грамотності, здатності критично аналізувати контент та виховують відповідальне ставлення до дій у віртуальній реальності [27].

Сучасні наукові розвідки, присвячені ролі соціальних мереж у житті підлітків, наголошують, що розвиток цифрової компетентності є фундаментальною передумовою їхньої успішної соціалізації та гармонійної адаптації в інформаційному середовищі. Такий процес потребує цілісного підходу, який об'єднує не лише технічну вправність, а й етичні, когнітивні та соціальні виміри взаємодії у віртуальному просторі.

По-перше, визначальним фактором стає внутрішня структура цифрової компетентності. Спираючись на підходи А. Велет та Н. Рубан, можна виокремити чотири ключові вектори, що визначають якість перебування підлітка в соціальних мережах: інформаційно-медійна грамотність, комунікативна вправність, технічна обізнаність та культура споживання цифрового контенту. Ці елементи формують необхідну базу знань, мотивації та відповідальності, що дозволяють молодій людині ефективно використовувати ресурси платформ для саморозвитку та повсякденної комунікації [6].

По-друге, значний вплив на простір цифрової соціалізації має інтеграція інтелектуальних систем. Як зазначає І. Гайдамака, сучасна компетенція підлітка в мережі повинна охоплювати когнітивну складову (вміння шукати й створювати якісний контент), праксеологічну (навички обробки та трансляції інформації) та аксіологічну (етичний кодекс поведінки в інтернеті).

Формування цих компонентів найбільш ефективно відбувається в умовах практико-орієнтованого середовища, де віртуальна комунікація стає інструментом вирішення реальних завдань [9].

По-третє, важливим механізмом розвитку особистості в мережевих спільнотах виступає проєктно-цифрова діяльність. На думку О. Наливайко та колег, залучення підлітків до створення спільних цифрових продуктів у соціальних медіа стимулює критичне мислення та вдосконалює навички міжособистісної взаємодії. Участь у таких ініціативах дозволяє підліткам не просто пасивно споживати контент, а й цілеспрямовано застосовувати інформаційні ресурси для досягнення соціально значущих цілей [22].

По-четверте, особливості соціалізації в межах соціальних платформ нерозривно пов’язані з викликами цифрового середовища. Н. Клименюк акцентує увагу на тому, що процес входження підлітка в соціум сьогодні ускладнюється технологічним розривом між поколіннями, надмірним інформаційним шумом та тотальною гейміфікацією спілкування. У зв’язку з цим безпека в мережі та цифрова грамотність постають не просто як технічні навички, а як критично важливі умови збереження психологічного благополуччя та успішного формування ідентичності підлітка в умовах діджитал-реальності [16].

По-п’яте, особливу роль у процесі соціалізації відіграє інтеграція соціальних мереж в освітній простір. Дослідження М. Кривоноса підтверджують, що використання соціальних платформ як інструменту навчання сприяє не лише розвитку технічної вправності, а й удосконаленню комунікативних навичок та критичного сприйняття контенту. Такий підхід стимулює підлітків до більш відповідального поводження з інформацією, трансформуючи звичні розважальні ресурси на простір для інтелектуального та соціального зростання [6].

На міжнародному рівні орієнтиром у цьому питанні є Рекомендації Ради Європейського Союзу, де цифрова компетентність структурується за п’ятьма ключовими доменами: інформаційна грамотність, мережева взаємодія та

співпраця, генерування цифрового контенту, кібербезпека, а також здатність до вирішення проблем у цифровому середовищі. У документі підкреслюється, що володіння цими компетенціями є базовою вимогою для сучасного громадянина, забезпечуючи його життєдіяльність у XXI столітті [29].

Таким чином, результати аналізу актуальних наукових тенденцій вказують на гостру потребу в комплексному підході до цифрового розвитку підлітків. Стає очевидним, що просте опанування технічних функцій гаджетів не є достатнім для гармонійної соціалізації. Необхідно фокусуватися на формуванні етичної культури поведінки в мережі, розвитку критичного мислення та гнучких соціальних навичок. Впровадження інноваційних форматів, зокрема проєктно-цифрової діяльності та активне використання вебресурсів, дозволяє значно підвищити якість підготовки молоді до викликів діджитал-епохи, перетворюючи соціальні мережі на безпечний та продуктивний простір для самореалізації.

Підлітковий період виступає ключовим етапом переходу від дитинства до зрілості. Згідно з нормативами ООН та Всесвітньої організації охорони здоров'я, цей вік охоплює осіб від 10 до 19 років, поділяючись на ранню (10–14 років) та пізню (15–19 років) фази. Це критичний час для становлення соціальних навичок, здорових звичок та особистісного базису, що визначатиме подальшу життєву траєкторію індивіда.

Розвиток у цей період позначений суперечливим поєднанням акселерації – прискореного фізичного й статевого дозрівання – та інфантилізму, що проявляється у збереженні дитячих патернів поведінки та незрілості емоційно-вольової сфери. Така диспропорція часто провокує внутрішні конфлікти, вразливість та відчуття незахищеності, які можуть посилюватися через деструктивні стилі виховання: від авторитарного диктату до надмірної опіки чи вседозволеності. Вагомим чинником самосприйняття стає оцінка власної зовнішності; прагнення відповідати естетичним ідеалам робить підлітка надчутливим до будь-яких зауважень чи жартів щодо його вигляду.

Центральним новоутворенням віку є «відчуття дорослості» – інтенсивне прагнення до автономії, вищого соціального статусу та визнання. Оскільки ресурси для повної самостійності ще формуються, підліток шукає підтримки поза межами родини. Значущість фігур батьків і вчителів поступово нівелюється, а домінуюче місце займає спілкування з однолітками. Саме в референтних групах підлітки задовольняють потребу в суспільному схваленні та вибудовують свій перший значущий соціальний простір, який сьогодні все частіше переміщується у вебсередовище.

Для успішного досягнення зрілості, за теорією Б. Брауна, особистість має розв'язати чотири засадничі завдання:

- Виділитися: сформувати унікальну ідентичність та вибороти право на самостійність.
- Вписатися: знайти своє коло спілкування та здобути авторитет серед ровесників.
- Виміряти: розвинути необхідні компетенції та визначити механізми досягнення цілей.
- Зачепитися: сформувати стійку систему переконань та взяти на себе зобов'язання щодо обраної діяльності.

Процес здобуття незалежності в цей період нерозривно пов'язаний із розвитком ідентичності, успішною інтеграцією в соціальні спільноти та першим досвідом побудови романтичних взаємин [33].

В умовах глобальних цифрових перетворень особливого значення набуває розвиток цифрової компетентності підлітків. Цей феномен охоплює здатність до безпечного, відповідального та продуктивного використання інструментів віртуального простору для навчання, комунікації та особистісного зростання. Структура такої компетентності є комплексною і містить інформаційну грамотність, цифрову безпеку, технічні навички, а також критичне мислення та комунікативну спроможність. Попри природну адаптованість підлітків до гаджетів, їхня когнітивна незрілість створює ризики вразливості перед дезінформацією, кіберцькуванням та залежністю. Відтак,

цифрова компетентність має формуватися як цілісна характеристика, що інтегрує знання, навички та ціннісні орієнтири.

Цифрові технології відкривають перед підлітками широкі горизонти для самореалізації:

- Удосконалення комунікації: опанування різноманітних форм письмового та візуального вираження думок.
- Міжкультурний діалог: можливість взаємодії зі світовими спільнотами та інтеграція в глобальний контекст.
- Когнітивний розвиток: швидкий доступ до верифікованої інформації, аналітичних ресурсів та онлайн-освіти.
- Творча експресія: реалізація потенціалу через ведення блогів, створення відеоконтенту та участь у креативних проєктах.
- Соціальна активність: залучення до волонтерства, форумів та громадських ініціатив.
- Психологічна підтримка: пошук однодумців та допомоги в спеціалізованих онлайн-спільнотах, що є критично важливим для вразливих груп молоді.

Гармонійний розвиток особистості в інформаційному суспільстві можливий лише за умови адаптації виховних підходів до викликів діджиталізації [35]. Цифрове середовище здатне стати потужним ресурсом для соціальної активності та успішної інтеграції в сучасний соціум.

Водночас цифрова соціалізація супроводжується низкою суттєвих ризиків. Надмірне перебування у віртуальному світі часто спричиняє деградацію навичок «живого» спілкування та може трансформуватися в інтернет-залежність, що шкодить фізичному та ментальному здоров'ю. Підлітки ризикують стати об'єктами маніпуляцій, агресивної пропаганди або деструктивного контенту, що викривлює їхнє сприйняття реальності.

Надзвичайно гострою є проблема кібербулінгу – цифрового насильства, що призводить до глибоких емоційних травм. Крім того, недотримання правил конфіденційності створює загрози для цифрової безпеки особистості.

Окремим викликом є формування викривленої самооцінки: постійне порівняння власного життя з ідеалізованими образами в соціальних мережах нерідко провокує незадоволення собою, депресивні стани та емоційне виснаження.

Педагогічне супроводження в сучасних умовах має бути сфокусоване на цілісному розвитку ключових цифрових компетенцій підлітків, зокрема:

- Інформаційна грамотність: оволодіння методами ефективного пошуку, глибокого аналізу та об’єктивної оцінки даних.
- Медіаосвіта: розвиток здатності критично інтерпретувати медіаконтент, розуміючи приховані механізми його впливу.
- Цифрова етика: засвоєння та дотримання морально-етичних норм і правил відповідальної поведінки в інтернеті.
- Цифрова безпека: набуття практичних навичок захисту персональних даних та конфіденційності в мережі.

Провідна роль у цьому процесі належить освітнім закладам, які інтегрують інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) у навчальну діяльність на системному рівні [4]. Ключові стратегії включають наскрізну діджиталізацію всіх предметних дисциплін, активне впровадження цифрових інструментів у дослідницьку роботу, використання моделей змішаного та дистанційного навчання, а також створення безпечного віртуального освітнього простору.

Ефективність таких практик підтверджується успіхом міжпредметних проєктів, хакатонів та медіашкіл, які, окрім технічних умінь, розвивають креативність, командну взаємодію та персональну відповідальність. Оскільки цифрова компетентність нерозривно пов’язана із соціалізацією, через онлайн-канали підлітки не лише вибудовують власну ідентичність та розширюють соціальні зв’язки, а й освоюють нові суспільні ролі. Проте цей шлях супроводжується ризиками соціального тиску та впливу деструктивних спільнот. Тому критично важливо формувати у підлітків цифрову рефлексію

– здатність усвідомлено аналізувати свою активність у мережі та її потенційні наслідки.

Підлітки, які володіють високим рівнем цифрової компетентності, демонструють кращу адаптивність: вони ефективніше засвоюють знання, виявляють критичність мислення та здатність до конструктивного розв'язання конфліктів. У підсумку, цифрова обізнаність стає фундаментальною умовою їхнього інформаційного добробуту, соціального успіху та конкурентоспроможності в майбутньому [8].

Таким чином, сучасна соціалізація реалізується через взаємодію традиційних інститутів – сім'ї, школи, групи однолітків – із засобами масової комунікації. З трансформацією суспільства дедалі більший обсяг функцій із формування особистості переміщується в цифрове середовище, де онлайн-ресурси стають визначальним простором соціального становлення молоді [27].

Узагальнюючи вищевикладене, можна стверджувати, що в умовах сучасної діджиталізації соціальні мережі перетворилися на ключовий простір соціалізації та міжособистісної комунікації підлітків. Цей віртуальний простір виступає не просто інструментом передачі інформації, а специфічним соціальним середовищем, де реалізуються базові потреби підліткового віку: прагнення до автономії, пошук ідентичності та встановлення значущих контактів з однолітками. Завдяки механізмам самопрезентації, лайків та коментарів соціальні мережі стають платформою для постійного соціального порівняння, що безпосередньо впливає на динаміку самооцінки підлітка та його самосприйняття.

Специфіка міжособистісної комунікації в цифровому середовищі, що характеризується поєднанням анонімності та публічності, створює умови для експериментування з різними соціальними ролями. Проте успішність такої соціалізації критично залежить від рівня цифрової компетентності особистості. Вона має охоплювати не лише технічну вправність, а й розвинену

цифрову рефлексію, етичну культуру спілкування та здатність до критичного аналізу контенту.

Отже, соціальні мережі постають як амбівалентне середовище: з одного боку, вони відкривають безмежні можливості для самореалізації, творчого вираження та отримання соціальної підтримки, а з іншого – містять ризики кібербулінгу, дезінформації та формування нереалістичних життєвих стандартів. Саме тому сучасний процес соціалізації вимагає від підлітка здатності інтегрувати свій онлайн-досвід у цілісну структуру особистості, зберігаючи баланс між віртуальною взаємодією та реальною життєдіяльністю, що є необхідною умовою гармонійного розвитку в інформаційному суспільстві.

1.3. Теоретичний аналіз механізмів впливу контенту соціальних мереж на самосприйняття особистості

Епоха високих технологій XXI століття ознаменувала перехід суспільства на якісно новий рівень розвитку, де віртуальний простір став основним майданчиком для комунікації, побудови стосунків та професійної діяльності. Завдяки повсюдному доступу до мережі Інтернет, соціальні платформи набули статусу невід’ємного атрибута повсякденності, що безпосередньо позначається на процесах формування самосприйняття особистості, особливо в молодіжному середовищі.

Для сучасних підлітків соціальні мережі відкривають широкі можливості для соціалізації: вони слугують інструментом для підтримки міжособистісних зв’язків, обміну думками та презентації власних досягнень. Через створення та споживання контенту молоді люди отримують платформу для самовираження, пошуку однодумців та дослідження власних інтересів, що є важливим аспектом становлення їхнього «Я».

Водночас контент соціальних мереж приховує в собі низку викликів для психологічного благополуччя та стабільності самооцінки. Систематичне перебування в онлайн-середовищі нерідко провокує деструктивні механізми самосприйняття, такі як постійне порівняння власного життя з ідеалізованими образами інших користувачів. Страх випасти з інформаційного потоку та надмірна чутливість до публічного оцінювання (коментарів чи реакцій) створюють підґрунтя для стресу та емоційної нестабільності. Як наслідок, нав’язлива потреба в соціальному схваленні та постійній підключеності до мережі може призводити до формування цифрової залежності, що негативно позначається на загальному самопочутті та адекватності самооцінки молодої людини [12].

Продовжуючи теоретичний огляд, варто закріпити аналіз внеском вітчизняних дослідників, які вивчали різні грані впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку особистості.

Теоретичні та практичні аспекти цієї проблеми стали предметом наукового інтересу таких дослідників, як Ю. Асєєва [2], Л. Березовська [3], Є. Гіденко [10], І. Гоян [11], Н. Малєєва [21], Ю. Якущенко [31] та інших.

Зокрема, Ю. Асєєва фокусує увагу на актуальній проблемі кіберкомунікативної залежності, виділяючи соціальну мережу Instagram як платформу з високим ризиком формування адиктивної поведінки серед молоді. Авторка наголошує на гострій необхідності розробки превентивних механізмів для запобігання інтернет-залежності [2].

Питання психологічного благополуччя детально досліджувала Л. Березовська. Її розвідка підтвердила гіпотезу про те, що помірне використання соціальних мереж корелює з вищим рівнем психологічного комфорту. Дослідницею було встановлено чіткі взаємозв’язки між тривалістю перебування онлайн та такими показниками, як задоволеність життям, самооцінка, наявність емоційних бар’єрів у реальному спілкуванні та загальні комунікативні здібності [3].

Окрему увагу в контексті негативного впливу мереж на самосприйняття приділено явищу кібербулінгу. Є. Гіденко у своїх працях розглядає це явище комплексно: від історичного контексту та видів відповідальності до розробки конкретних рекомендацій щодо протидії цифровому насильству, яке може стати причиною глибоких психологічних травм [10].

Досліджуючи взаємозв'язок між цифровою комунікацією та психологічним функціонуванням, І. Гоян та Т. Данилова зауважують, що цей вплив не є однозначним. Він детермінується низкою чинників: від індивідуального стилю спілкування та мотивації до рівня самосвідомості й ціннісних орієнтирів користувача. Автори роблять висновок, що саме культура свідомого використання соціальних мереж є вирішальним фактором збереження психічного здоров'я як окремої особистості, так і суспільства в цілому [11].

Практичний вимір проблеми також висвітлено у роботі Ю. Якущенко та К. Глущенко, які проаналізували комунікативні вподобання студентської молоді. Емпіричні дані підтвердили трансформацію структури спілкування: віртуальна взаємодія через соціальні мережі стає пріоритетною для молодих людей завдяки її доступності та зручності, поступово витісняючи традиційні форми реальної комунікації [31].

У XXI столітті стрімка еволюція інформаційно-комунікаційних технологій докорінно змінила структуру соціальної реальності. Цей технологічний прогрес зумовив поступове витіснення традиційних форм безпосередньої міжособистісної взаємодії новими формами онлайн-комунікації та віртуального зв'язку. Центральне місце в цьому процесі посідають соціальні мережі – спеціалізовані інтернет-платформи, що забезпечують користувачам можливість об'єднуватися за спільними інтересами, здійснювати обмін мультимедійним контентом (світлинами, відео) та транслювати власні ідеї широкій аудиторії.

Варто зауважити, що поняття «соціальна мережа» має тривалу історію: воно було впроваджене англійським соціологом Дж. Барнсом ще у 1954 році

для опису системних взаємозв’язків між людьми, що ґрунтуються на спільних уподобаннях чи соціальних потребах. Проте у сучасному цифровому розумінні першою соціальною мережею вважається ресурс Classmates.com, створений Ренді Конрадом у 1995 році. Саме цей етап став відправною точкою для формування нового віртуального простору, який сьогодні виступає ключовим чинником впливу на самосприйняття та психологічний стан сучасної особистості [3, с. 28].

На сьогодні Facebook залишається однією з найбільш масштабних соціальних платформ в Україні та Європі, надаючи користувачам інструменти для конструювання розгалужених особистих профілів, візуальної репрезентації власного життя та групової взаємодії за інтересами. Поряд із ним значну роль у медіапросторі відіграє X (Twitter), орієнтований на короткі текстові повідомлення, та Instagram – візуально-центрована мережа, де використання фільтрів та ефектів дозволяє користувачам створювати специфічні цифрові образи. Стрімка популярність TikTok, що базується на динамічному відеоконтенті, та історичний вплив таких платформ, як MySpace, демонструють еволюцію віртуального простору як потужного чинника сучасної масової культури.

Віртуальне середовище соціальних мереж надає молоді особливу свободу для вираження емоцій та переконань, що часто виступає механізмом подолання реальних життєвих конфліктів у сім’ї чи колі однолітків. Фактично, соціальні мережі починають конкурувати з традиційними інститутами соціалізації (сім’єю, школою), перетворюючись на провідну силу, що трансформує ціннісні орієнтації підлітків. У цьому цифровому просторі формується особлива субкультура зі своїми законами, де задовольняються базові потреби молодих людей у комунікації та моральній підтримці.

Завдяки формуванню «віртуальних» груп та ієрархій, соціальні мережі стають майданчиком для різнопланової активності – від освітньої до політичної. Як зазначає Н. Малєєва, такий комунікативний простір відтворює та суттєво розширює соціальну реальність, відкриваючи нові горизонти для

творчості, навчання та дистанційної освіти [21]. Проте, паралельно з розширенням технологічних можливостей, зростає і їхній вплив на психологічний стан особистості. О. Лазаренко та Т. Веретенко підкреслюють амбівалентність цього процесу: попри потенціал для когнітивного та інтелектуального розвитку, цифрові технології містять серйозні ризики для психосоціального здоров'я молоді, створюючи умови для розвитку інтернет-залежності та дестабілізації самооцінки [20, с. 26].

Детальніше зупинимося на аналізі ключових чинників впливу соціальних мереж на особистість.

1. Механізм соціального порівняння. Згідно з висновками І. Гоян та Т. Данилової, процес зіставлення власної особистості з іншими користувачами у цифровому просторі тісно корелює з депресивними станами та зниженням рівня самооцінки [11]. Регулярне порівняння параметрів своєї зовнішності, рівня доходів, кар'єрних здобутків чи якості відпочинку з ідеалізованими образами, що панують у мережі, провокує почуття заздрості. Хоча соціальне порівняння є природним інструментом формування ідентичності, у віртуальному середовищі воно набуває деструктивних рис.

Проблема полягає у вибірковості сприйняття: користувачі зазвичай демонструють лише позитивні та успішні аспекти свого буття, що створює ілюзію «ідеального життя». Коли молода людина спостерігає за таким контентом, вона мимоволі фокусується на власних дефіцитах, що породжує відчуття меншовартості. Це створює замкнене коло, де користувач, намагаючись не відставати від стандартів, також починає представляти себе виключно у вигідному світлі, поглиблюючи розрив між реальністю та цифровою вітриною.

Таким чином, соціальні мережі стають платформою для безперервного порівняння, яке часто призводить до глибокого незадоволення власним життям, зовнішнім виглядом та особистими досягненнями. Для молодих людей цей процес стає джерелом хронічного психологічного стресу,

формуючи стійке почуття невдачі та занижену самооцінку через неможливість досягти штучно створених ідеалів.

2. Формування залежності від соціальних мереж. Систематичне використання цифрових платформ нерідко призводить до виникнення стійкої залежності. Для значної частини молоді пріоритетним стає постійний моніторинг оновлень, очікування лайків та коментарів, що деструктивно впливає на загальне психологічне самопочуття та здоров'я.

Як зазначає Ю. Асєєва, інтернет-залежність постає як нав'язлива потреба у перебуванні онлайн, що супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженою симптоматикою на психологічному рівні [2]. Ключовими чинниками виникнення такої адикції є труднощі у встановленні здорових соціальних зв'язків у реальному житті, а також розмивання межі між нормативною та девіантною поведінкою. До основних критеріїв інтернет-залежності науковці відносять:

- Втрату контролю над часом: неспроможність особистості самостійно обмежити тривалість перебування в мережі.
- Лабільність емоційного стану: різкі коливання настрою – від ейфорії до пригніченості – залежно від характеру онлайн-діяльності.
- Витіснення реальних інтересів віртуальними: надмірне занурення в активності (соцмережі, ігри, шопінг) на тлі втрати зацікавленості подіями поза межами інтернету [2, с. 154].

Варто наголосити, що інтернет-залежність є багатогранним феноменом, причини якого є індивідуальними для кожного підлітка. Проблема полягає не у використанні мережі як такої, адже вона відкриває значні можливості для освіти та творчості, а в переході до неконтрольованої експлуатації цифрового ресурсу, що починає домінувати над іншими сферами життєдіяльності.

Запобігання та подолання цієї проблеми потребує дотримання балансу між віртуальним та реальним світом, встановлення чітких часових меж, розвитку комунікативних навичок у реальному соціумі та зміщення фокусу на

фізичну активність. У випадках глибокої залежності ефективним є звернення за професійною психологічною допомогою.

Комплексний характер інтернет-залежності підтверджується наявністю як базових індикаторів (табл. 1.1.), так і розширеного спектра ознак, виокремлених Ю. Асєєвою (табл. 1.2.), що включають високу потребу у соціальній взаємодії саме через мережу та використання інтернету як безальтернативного джерела емоційного розвантаження. Молодь часто використовує віртуальний світ як засіб «втечі» від реальних труднощів, не усвідомлюючи, як поступово цифрова реальність заміщує для них дійсність

Таблиця 1.1.

Базові індикатори інтернет-залежності [12;36]

№ за/п	Індикатор
1.	Зануреність у світ Інтернету та витрачання значної кількості часу та уваги на онлайн-активності.
2.	Зростаюча потреба проводити все більше часу в Інтернеті, де людина поступово віддаляється від офлайн-світу та приділяє переважну увагу онлайн-діяльностям.
3.	Повторні невдачі та спроби скоротити час використання Інтернету, коли особа усвідомлює свою залежність та намагається контролювати свій онлайн-час, але не може цього досягти.
4.	Занепокоєння та дискомфорт, що виникають, коли особа не знаходиться в Інтернет-середовищі, відчуває незручність та тривогу без доступу до мережі.
5.	Проблеми тайм-менеджменту. Неспроможність ефективно управляти часом в Інтернеті призводить до того, що час витрачається на непродуктивні або шкідливі онлайн-активності.
6.	Зміни настрою, які відбуваються в результаті використання Інтернету, коли люди відчувають задоволення, насолоду і хвилювання або погіршення настрою і дратівливість, залежно від їхнього досвіду в Інтернеті.

Таблиця 1.2.

Додаткові індикатори інтернет-залежності [2;12]

№ за/п	Індикатор
1.	Люди, які користуються Інтернетом, визнають переваги його комунікативних можливостей порівняно з тими, хто не має доступу до нього. Вони вважають онлайн-спілкування більш зручним і ефективним засобом комунікації.
2.	Інтернет-користувачі проводять багато часу в мережі, виконуючи різноманітні дії, такі як перегляд веб-сторінок, використання соціальних мереж, гра в онлайн-ігри та інше.
3.	Кількість віртуальних друзів у соціальних мережах велика. Це свідчить про активну соціальну взаємодію в онлайн-середовищі та численні зв'язки, які виникають через інтернет.
4.	Для них Інтернет став невід'ємною частиною їхнього життя, і вони не уявляють життя без нього.
5.	Інтернет є основним джерелом розваг для людей, які залежать від нього, витрачаючи значний час на перегляд відео, слухання музики, читання блогів та інші розважальні дії.

3. Кібербулінг як форма цифрового насильства. На сучасному етапі розвитку інформаційного суспільства кібербулінг постає як одна з найбільш гострих проблем, пов'язаних із використанням комунікаційних технологій для здійснення актів агресії та залякування. Ця форма соціокультурного тиску

передбачає навмисне використання соціальних мереж, електронної пошти та мобільних пристроїв для поширення наклепницької, образливої або загрозливої інформації, спрямованої проти особистості.

Соціальні платформи часто стають майданчиком для реалізації цифрового насильства, де жертви стикаються з шантажем, погрозами та публічним приниженням. Такий досвід провокує розвиток глибокого психологічного стресу, тривожних станів та депресії, а в деяких випадках призводить до серйозних психопатологічних наслідків у молодіжному середовищі.

Варто наголосити на різноманітності форм кібербулінгу, за допомогою яких кривдники завдають шкоди репутації та психологічному стану людини в інтернеті. Згідно з дослідженнями Є. Гіденка, до найбільш поширених проявів цього явища належать:

- поширення безпідставних чуток та наклепів;
- злам персональних акаунтів та електронних скриньок;
- незаконне оприлюднення приватних фото- та відеоматеріалів без згоди особи;
- створення фейкових профілів для дискредитації жертви;
- надсилання повідомлень з погрозами чи образами через канали приватного та публічного зв’язку [10, с. 27].

4. Ідеалізація реальності. Користувачі соціальних мереж переважно транслюють лише ті відомості про себе, які прикрашають їхнє повсякдення та формують позитивне враження в інших [28, с. 117]. Такий механізм самопрезентації призводить до штучної ідеалізації дійсності. Люди схильні демонструвати власні успіхи та щасливі моменти, приховуючи при цьому невдачі, життєві труднощі або негативні емоційні стани. Це створює ілюзорне відчуття бездоганності їхнього життя. Як наслідок, у оточуючих виникає викривлене сприйняття реальності, що провокує незадоволеність собою через порівняння власної долі з ідеалізованими цифровими образами. Таке явище

деформує самосприйняття: на фоні суцільного успіху інших людей особистість починає відчувати себе менш щасливою чи успішною.

До основних проявів інтернет-залежності науковці відносять надмірну зануреність у віртуальний світ, що супроводжується витрачанням значного часу на онлайн-активність. Поступово у людини зростає потреба проводити в мережі все більше часу, що веде до дистанціювання від реального життя. Характерною ознакою є повторні невдалі спроби самостійно обмежити перебування в інтернеті навіть після усвідомлення адикції. Відсутність доступу до мережі викликає у таких осіб тривожність та психологічний дискомфорт. Крім того, залежність проявляється через неспроможність керувати часом та різкі коливання настрою – від збудження до дратівливості – залежно від характеру онлайн-взаємодії [36].

Додатковими маркерами залежної поведінки є пріоритетність віртуального спілкування над реальним, яке сприймається як більш комфортне, а також наявність аномально великої кількості цифрових зв’язків. Для таких користувачів інтернет стає невід’ємною життєвою потребою та головним джерелом емоційного розвантаження [2, с. 154].

Необхідно усвідомлювати, що соціальні мережі не відтворюють об’єктивну дійсність. Інформація в цифровій площині часто не збігається з реальним станом справ, оскільки справжнє життя сповнене викликів, які зазвичай залишаються поза екраном. Тому вкрай важливо розвивати критичне ставлення до контенту та уникати деструктивних порівнянь своєї реальності з ідеалізованою картинкою в мережі.

5. Самовиявлення та самоствердження. Для певної частини молоді цифрові платформи виступають інструментом самоактуалізації та вираження власної ідентичності. Через публікацію контенту, оформлення персональних сторінок та демонстрацію стилю життя підлітки транслюють свою унікальність та індивідуальність [31, с. 414]. Позитивний зворотний зв’язок у формі вподобань та схвальних коментарів викликає у користувача піднесення.

Проте надмірна фіксація на зовнішніх оцінках створює ризики для стабільності самооцінки та загального психологічного добробуту.

Результати досліджень щодо особливостей освітнього процесу в кризових умовах підкреслюють гостру потребу у формуванні в молодих людей навичок критичного аналізу інформації, емоційного інтелекту та здатності до зваженого прийняття рішень [32]. Розвиток аналітичних здібностей дозволяє особистості самостійно диференціювати достовірні дані від маніпулятивного контенту чи недостовірних новин, що є критично важливим під час перебування у соціальних мережах.

Окрім цього, опанування методів керування емоціями дає змогу молоді краще усвідомлювати власні реакції, уникати деструктивних онлайн-суперечок та будувати конструктивну взаємодію з іншими учасниками цифрового простору. Не менш важливим є вміння ідентифікувати ризики в інтернет-середовищі, зокрема розуміти загрози, пов’язані з конфіденційністю персональних даних та психологічною безпекою.

Впровадження відповідних освітніх та психологічних заходів має на меті навчити молодь раціонально використовувати ресурси соціальних мереж, що сприятиме їхньому особистісному розвитку та мінімізує негативний вплив віртуального простору на рівень впевненості у собі.

Отже, на основі розглянутого матеріалу можна підсумувати, що вплив соціальних мереж на самосприйняття є складним процесом, де віртуальний простір стає основним місцем соціалізації сучасної молоді та прямо впливає на їхні життєві цінності. Головним механізмом дестабілізації самооцінки виступає постійне порівняння себе з ідеалізованими образами інших, що через вибіркову самопрезентацію створює ілюзію чужого бездоганного життя та породжує почуття власної меншовартості. Окрім того, психологічний стан особистості опиняється під загрозою через формування цифрової залежності, коли самоповага починає повністю залежати від лайків та коментарів, а також через ризики кібербулінгу, що стає джерелом глибокого стресу. Разом із тим соціальні мережі залишаються інструментом для самовираження та пошуку

ідентичності, тому вирішальним фактором захисту психічного здоров’я є розвиток критичного мислення та емоційного інтелекту. Саме здатність аналізувати контент і контролювати власні реакції дозволяє молодій людині зберігати адекватне сприйняття свого «Я» та мінімізувати негативні наслідки перебування у віртуальній реальності. Таким чином, вплив мереж залежить не лише від характеру контенту, а й від внутрішньої готовності користувача критично сприймати цифрову інформацію.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКОВОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та хід емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження було виявлення та аналіз особливостей впливу контенту соціальних мереж на рівень самооцінки осіб підліткового віку. Для досягнення поставленої мети було визначено об’єкт, предмет, сформовано вибірку респондентів та обрано відповідний психодіагностичний інструментарій.

Етапи проведення дослідження:

1. Підготовчий етап: аналіз наукової літератури, визначення методологічного апарату, вибір стандартизованих методик, що відповідають віковим особливостям підліткової молоді та меті роботи.
2. Діагностичний етап: проведення опитування серед обраної групи респондентів. Дослідження проводилося анонімно в онлайн-форматі за допомогою Google Forms з дотриманням етичних норм психологічного дослідження.
3. Аналітичний етап: кількісна обробка отриманих первинних даних, статистичний аналіз результатів та їх якісна інтерпретація.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 14 до 17 років. Вибірку склали учні Уманського ліцею № 2 Уманської міської ради Черкаської області. Такий віковий діапазон був обраний через те, що підлітковий період є сензитивним для формування самооцінки, яка в сучасних умовах активно вибудовується під впливом віртуального середовища.

Для збору емпіричних даних було використано наступні стандартизовані методики:

- Шкала самооцінки М. Розенберга: спрямована на визначення загального рівня самоповаги та цілісного ставлення підлітка до власної особистості.
- Шкала соціального порівняння (А. Аллан, С. Гілберт): використана для вимірювання інтенсивності схильності підлітків порівнювати власні

успіхи, зовнішність та статус із образами інших людей у соціальному просторі.

- Опитувальник психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптована версія): застосований для аналізу того, як зануреність у мережевий контент корелює з такими показниками, як автономія, самоприйняття та наявність життєвих цілей.

Вибір саме цих інструментів обумовлений їхньою високою валідністю та надійністю, а також здатністю зафіксувати саме ті психологічні параметри, які, згідно з теоретичним аналізом, є найбільш вразливими до впливу соціальних мереж.

2.2. Математичний аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей самосприйняття підлітків-користувачів соцмереж

Після завершення емпіричного етапу дослідження було проведено ретельну обробку отриманих даних, що мала на меті систематизацію та наукове обґрунтування виявлених психологічних особливостей підлітків. Математико-статистичний аналіз результатів дозволяє не лише констатувати актуальний рівень самооцінки та психологічного благополуччя респондентів, а й простежити глибинні взаємозв’язки між інтенсивністю використання соціальних мереж та специфікою самосприйняття молоді.

Для забезпечення об’єктивності висновків результати розподілені за основними діагностичними шкалами: рівень самоповаги, схильність до порівняння себе з іншими та інтегральний показник психологічного благополуччя. Представлені дані дозволяють верифікувати гіпотезу про те, що специфіка контенту соціальних мереж виступає потужним модератором самосприйняття, часто провокуючи внутрішній дисонанс між реальним «Я» особистості та ідеалізованими стандартами віртуального середовища.

Першим етапом нашого аналізу став розподіл респондентів за рівнями загальної самооцінки, що дало змогу виділити групи ризику, найбільш вразливі до деструктивного впливу онлайн-контенту.

Таблиця 2.1.

Розподіл рівнів самооцінки підлітків за методикою М. Розенберга (n=40)

Рівень самооцінки	Абсолютна кількість (осіб)	Відсоткове співвідношення (%)
Низький	15	37,5%
Середній	18	45%
Високий	7	17,5%

Результати, отримані в ході емпіричного дослідження та систематизовані у таблиці 2.1, дають підстави для аналізу специфіки самосприйняття сучасних підлітків у контексті їхньої активної цифрової взаємодії. Отримані кількісні дані дозволяють припустити, що для значної частини молодих людей соціальні мережі виступають середовищем, яке може суттєво впливати на стабільність їхньої самооцінки.

Зокрема, показники середнього рівня самооцінки у 45% опитаних (18 осіб) можуть свідчити про наявність певного «хиткого балансу». Ймовірно, такі підлітки перебувають у процесі пошуку внутрішніх опор, проте їхнє самопочуття все ще може залишатися чутливим до зовнішніх атрибутів цифрового визнання, як-от соціальне схвалення чи кількість реакцій під публікаціями. Можна припустити, що в окремих ситуаціях їхня самоповага стає залежною від успішності віртуальної самопрезентації, що робить їх потенційно вразливими до соціального порівняння.

Особливої уваги потребують результати групи з низьким рівнем самооцінки, до якої увійшли 37,5% респондентів (15 осіб). Існує ймовірність, що для цієї категорії підлітків соціальні мережі можуть ставати чинником

посилення незадоволеності собою. Ймовірно, сприйняття ідеалізованого контенту інших користувачів часто інтерпретується ними через призму власних недоліків, що створює ризик формування стійкого психологічного дискомфорту та схильності до самокритики.

Водночас група респондентів із високим рівнем самооцінки (17,5% або 7 осіб), імовірно, володіє вищим ступенем психологічної резистентності. Можна припустити, що наявність розвиненого критичного мислення дозволяє цим підліткам дистанціюватися від ілюзорних стандартів цифрового світу, зберігаючи автономність свого «Я» незалежно від показників мережевої популярності.

Узагальнюючи ці дані, можна припустити наявність тенденції, за якої самооцінка сучасної молоді стає менш автономною та частіше зазнає впливу динамічних процесів віртуального простору. Це вказує на ймовірну потребу в розвитку навичок медіаграмотності та внутрішньої самодостатності як механізмів психологічного захисту особистості.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів самооцінки залежно від інтенсивності соціального порівняння (n=40)

Рівень соціального порівняння	Кількість осіб	Висока самооцінка	Середня самооцінка	Низька самооцінка
Високий рівень	11	0 (0%)	2 (5%)	9 (22,5%)
Середній рівень	19	3 (7,5%)	11 (27,5%)	5 (12,5%)
Низький рівень	8	2 (5%)	5 (12,5%)	1 (2,5%)
Мінімальний рівень	2	2 (5%)	0 (0%)	0 (0%)
Усього	40	7 (17,5%)	18 (45%)	15 (37,5%)

Результати, отримані в ході перехресного аналізу даних і систематизовані в таблиці 2.2, дають підстави для розгорнутих припущень щодо характеру взаємозв’язків між самосприйняттям підлітків та їхньою

схильністю до соціального порівняння. Отримані кількісні показники дозволяють простежити ймовірну тенденцію, де інтенсивність орієнтації на зовнішні еталони в цифровому просторі виступає одним із чинників, що впливає на стабільність внутрішньої самооцінки. Зокрема, у групі з високим рівнем соціального порівняння, яка охоплює 11 респондентів, спостерігається найбільш виражений дефіцит самоповаги, адже переважна більшість цієї категорії, а саме 9 осіб, що становить 22,5% всієї вибірки, мають низьку самооцінку, тоді як показники високої самооцінки в цій групі дорівнюють 0%. Можна припустити, що для таких підлітків постійне зіставлення себе з іншими в соціальних мережах стає деструктивним механізмом, який лише підсилює відчуття власної недосконалості на фоні ідеалізованих віртуальних образів. Водночас найчисельніша група із середнім рівнем порівняння, до якої увійшли 19 підлітків (47,5%), демонструє найбільшу варіативність показників, де більшість респондентів, а саме 11 осіб (27,5%), утримують середній рівень самооцінки. Це може свідчити про те, що для цієї частини молоді соціальне порівняння є хоч і звичним, але не критичним процесом, який завдяки певним адаптивним механізмам чи критичному мисленню не призводить до радикального знецінення власного «Я», хоча 5 осіб (12,5%) з цієї ж групи все ж демонструють низьку самооцінку. Окрему увагу варто приділити респондентам із низьким та мінімальним рівнями порівняння, де спостерігається високий рівень психологічної автономії. Ймовірно, що підлітки з цієї групи, зокрема ті 2 особи (5%) з мінімальними показниками прагнення до зіставлень, які виявили виключно високу самооцінку, володіють стійким внутрішнім стержнем і самодостатністю, що дозволяє їхньому самосприйняттю залишатися незалежним від динамічних стандартів успіху в мережі. Узагальнюючи ці дані, можна припустити наявність певної оберненої залежності, за якої зниження автономії самосприйняття та зростання фіксації на успіхах інших людей призводить до поступового руйнування психологічного комфорту особистості, що підтверджується загальним показником у 37,5% (15 осіб) респондентів із низькою самооцінкою по всій

вибірці. Отримані в ході дослідження цифри ймовірно підтверджують, що висока інтенсивність соціального порівняння в цифровому середовищі часто супроводжується тривожністю та нестабільністю самооцінки, роблячи підлітка більш вразливим до зовнішніх впливів віртуального світу.

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів психологічного благополуччя залежно від рівня самооцінки підлітків (n=40)

Рівень самооцінки (Розенберг)	Кількість осіб	Високе благополуччя	Середнє благополуччя	Низьке благополуччя
Висока самооцінка	7	5 (12,5%)	2 (5%)	0 (0%)
Середня самооцінка	18	2 (5%)	13 (32,5%)	3 (7,5%)
Низька самооцінка	15	0 (0%)	4 (10%)	11 (27,5%)
Усього	40	7 (17,5%)	19 (47,5%)	14 (35%)

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.5, дозволяє простежити глибоку взаємозалежність між внутрішнім ставленням підлітка до себе та його загальним відчуттям задоволеності життям. Отримані дані дають підстави припустити, що самооцінка виступає свого роду фундаментом для психологічного благополуччя: зокрема, серед 15 респондентів із низькою самооцінкою переважна більшість, а саме 11 осіб (27,5%), демонструють також і низький рівень благополуччя. Можна припустити, що постійне самознецінення та невпевненість суттєво обмежують здатність підлітка до самоприйняття та встановлення якісних відносин з оточенням, що є ключовими компонентами за методикою К. Ріфф. Водночас у групі з високою самооцінкою, яка налічує 7 респондентів, спостерігається протилежна тенденція: 5 осіб (12,5%) мають високі показники благополуччя, і в цій категорії зовсім відсутні особи з низьким рівнем задоволеності життям. Це

ймовірно підтверджує наукову тезу про те, що позитивне самосприйняття діє як захисний буфер, що сприяє особистісному зростанню та автономії. Найбільш масова група із середньою самооцінкою (18 осіб) здебільшого демонструє і середній рівень благополуччя – 13 респондентів (32,5%), що може вказувати на певний адаптивний ресурс, який дозволяє підліткам підтримувати психологічну рівновагу попри періодичні коливання впевненості. Узагальнюючи ці показники, можна зробити ймовірний висновок, що дефіцит самоповаги у 37,5% всієї вибірки тісно пов'язаний із загальним зниженням життєвого тонусу та відчуттям реалізованості, що підкреслює важливість роботи над самооцінкою як базовим елементом ментального здоров'я підліткової молоді.

Проведене дослідження дало змогу виявити ймовірну закономірність, за якої висока інтенсивність соціального порівняння в цифровому просторі виступає чинником дестабілізації внутрішнього стану підлітка. Отримані дані свідчать, що надмірна орієнтація на зовнішні стандарти у 27,5% респондентів тісно корелює з низьким рівнем самооцінки, створюючи передумови для формування стійкої незадоволеності собою. Своєю чергою, дефіцит самоповаги у 37,5% опитаних супроводжується зниженням загальних показників психологічного благополуччя, що вказує на вразливість їхньої емоційної сфери та особистісної автономії. Водночас наявність невеликої групи осіб із високою самодостатністю підтверджує, що низька схильність до порівнянь діє як захисний бар'єр, який сприяє збереженню високого рівня життєвої задоволеності. Таким чином, результати всіх трьох методик у сукупності підкреслюють, що гармонійне самосприйняття сучасної молоді безпосередньо залежить від здатності дистанціюватися від ілюзорних еталонів віртуального світу та спиратися на внутрішні психологічні ресурси.

2.3. Методичні рекомендації щодо мінімізації негативного впливу віртуального простору на підлітків

З метою зменшення деструктивного впливу цифрового середовища на психофізичний стан особистості вбачається за доцільне впровадження багатоаспектних стратегій, що поєднують у собі модернізацію системи охорони здоров'я, запуск просвітницьких ініціатив з медіагігієни та розробку новітніх методик виявлення і корекції розладів, спричинених надмірною віртуалізацією життя. Ефективна протидія викликам цифровізації потребує синергії між державними соціальними програмами та індивідуальними підходами до формування навичок екологічного користування технологіями, що дозволить не лише діагностувати наявні проблеми, а й превентивно мінімізувати ризики для ментального благополуччя.

З метою мінімізації деструктивного впливу цифрового середовища на стан здоров'я населення вбачається за необхідне впровадження багатоаспектної стратегії, що охоплює медичні, освітні та технологічні вектори розвитку. Ключовий акцент у системі охорони здоров'я має бути зроблений на регламентації тривалості взаємодії з цифровими пристроями, що є критично важливим для дитячої аудиторії з метою запобігання формуванню адиктивної поведінки. Паралельно з цим актуальним стає розроблення комплексних програм профілактики та лікування технологічних залежностей, які б поєднували психологічну підтримку з фаховим медичним консультуванням та широкими інформаційними кампаніями для підвищення загальної обізнаності громадян про існуючі ризики. Важливою складовою цієї діяльності є модернізація освітнього процесу шляхом інтеграції курсів із медіаграмотності та кібергігієни до навчальних планів, що дозволить молоді не лише ефективно захищати персональні дані та протидіяти кібербулінгу, а й критично аналізувати отриману інформацію. Разом із тим, впровадження методик релаксації та стрес-менеджменту в освітнє середовище сприятиме зниженню рівня тривожності та запобіганню психоемоційним розладам. Сучасна парадигма діагностики та терапії розладів, детермінованих цифровізацією, передбачає активне використання інновацій, зокрема мобільних додатків і носивних пристроїв для постійного моніторингу

самопочуття, а також розширення доступу до телемедичних послуг, що особливо актуально для мешканців віддалених районів. Застосування інтелектуального аналізу даних та штучного інтелекту відкриває нові можливості для точного прогнозування захворювань і розробки персоналізованих методів цифрової терапії. Реалізація зазначених рекомендацій має відбуватися згідно з чітким алгоритмом, який розпочинається з ретельного визначення пріоритетних потреб населення та формування міждисциплінарних робочих груп. Наступним етапом є створення деталізованої дорожньої карти, що включає конкретні цілі та ресурси для впровадження профілактичних програм і новітніх технологій у медичну практику. Завершальною ланкою цього процесу виступає безперервний моніторинг та оцінювання результативності впроваджених заходів, що дозволяє гнучко адаптувати стратегію до динамічних умов цифрового суспільства, забезпечуючи системний захист як фізичного, так і ментального благополуччя кожної особистості [7]..

На основі проведеного дослідження розроблено методичні рекомендації, що базуються на синергії медичних, освітніх та технологічних стратегій для системного захисту ментального здоров’я підлітків. Ключовим вектором визначено впровадження курсів із медіаграмотності та кібергігієни, які сприяють розвитку критичного мислення та здатності протидіяти деструктивному впливу віртуальних еталонів. Важливим елементом превенції є регламентація часу перебування в мережі та застосування технік стрес-менеджменту для зниження тривожності, спровокованої надмірною віртуалізацією. Запропоновано використання інноваційних інструментів моніторингу самопочуття та телемедичних платформ, що забезпечують доступ до персоналізованої психологічної підтримки у віддалених регіонах. Реалізація цих заходів через міждисциплінарний підхід дозволяє сформувати культуру екологічного користування технологіями, мінімізуючи ризики дестабілізації самооцінки та загального психологічного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що підлітковий вік є визначальним етапом у становленні самооцінки, яка трансформується з фрагментарних дитячих уявлень у цілісну, стабільну та ієрархічно структуровану Я-концепцію. Центральним психологічним вектором цього періоду виступає криза ідентичності, успішне розв'язання якої дає змогу підлітку перейти від зовнішнього копіювання соціальних оцінок до вибудовування внутрішньої системи саморегуляції на основі рефлексії власного досвіду. З'ясовано, що підліткова самооцінка відзначається високою сензитивністю до міжособистісної взаємодії, де група однолітків стає головним референтним джерелом для «дзеркального» пізнання своєї унікальності та соціальної значущості. Психологічними чинниками адекватності самооцінки в цей час є гармонійна емансипація від батьківського контролю, прийняття оновленого фізичного образу тіла та розвиток критичного мислення, що дозволяє диференціювати власні реальні можливості від ідеальних прагнень. Таким чином, самооцінка в підлітковому віці постає не лише як оцінний компонент самосвідомості, а й як базовий механізм психологічної стійкості, що визначає рівень соціальної адаптації та успішність особистісної самореалізації в умовах динамічного соціокультурного простору.

2. У ході дослідження з'ясовано, що в умовах діджиталізації соціальні мережі перетворилися на домінантний простір соціалізації, де підлітки реалізують ключові вікові потреби у самопрезентації, пошуку ідентичності та встановленні значущих міжособистісних контактів. Встановлено, що віртуальне середовище функціонує як специфічний соціальний майданчик, де через механізми зворотного зв'язку (лайки, коментарі) відбувається безперервне соціальне порівняння, що безпосередньо корегує динаміку самооцінки та образу «Я». Доведено, що успішність входження підлітка у соціум за цих умов критично залежить від рівня його цифрової компетентності, яка має інтегрувати не лише технічну вправність, а й

розвинену цифрову рефлексію та етичну культуру поведінки. Виявлено амбівалентну природу впливу мережевих платформ: вони відкривають широкі можливості для творчої самореалізації та підтримки, проте водночас створюють ризики кібербулінгу, дезінформації та викривлення ціннісних орієнтирів. Таким чином, сучасна соціалізація потребує від особистості здатності до гармонійного поєднання онлайн-досвіду з реальною життєдіяльністю, що є базовою умовою збереження психологічного благополуччя в інформаційному суспільстві.

3. У результаті дослідження було схарактеризовано ключові механізми впливу цифрового контенту на самооцінку підлітка, серед яких провідне місце посідає деструктивне соціальне порівняння. Встановлено, що через вибіркову самопрезентацію користувачів та ідеалізацію віртуальної реальності створюється ілюзія «бездоганного життя», яка провокує у підлітків почуття меншовартості та незадоволеності власними здобутками. З'ясовано, що стабільність самооцінки в цифровому просторі підривається механізмами зовнішнього схвалення (лайки, коментарі), що за умови надмірної фіксації призводить до формування кіберкомунікативної залежності та емоційної лабільності. Окремим негативним чинником визначено кібербулінг як форму цифрового насильства, що через публічне приниження та дискредитацію завдає глибоких психологічних травм і руйнує базове почуття самоповаги особистості. Водночас доведено, що соціальні мережі можуть виступати інструментом позитивного самоствердження та пошуку ідентичності за умови розвиненого критичного мислення та емоційного інтелекту користувача. Таким чином, характер впливу цифрового контенту на самосприйняття не є однозначним і визначається здатністю підлітка рефлексувати власну онлайн-активність та диференціювати ідеалізовані образи від об'єктивної дійсності.

4. У ході кількісного аналізу за методикою М. Розенберга встановлено, що лише 17,5% підлітків мають високу самооцінку, тоді як 37,5% респондентів демонструють низький рівень самоповаги, що робить їх групою ризику. Експериментально доведено тісну обернену залежність між схильністю до

соціального порівняння та стабільністю «Я»: серед осіб із високим рівнем порівняння 81,8% мають низьку самооцінку, а показники високої самооцінки у цій групі дорівнюють 0%. Виявлено, що у 22,5% загальної вибірки фіксація на ідеалізованих цифрових образах виступає деструктивним механізмом, який провокує внутрішній дисонанс та почуття меншовартості. Аналіз за методикою К. Ріфф підтвердив роль самооцінки як фундаменту ментального здоров'я: 73,3% підлітків із низькою самооцінкою мають аналогічно низький рівень психологічного благополуччя. Встановлено, що позитивне самосприйняття діє як захисний буфер, оскільки 71,4% респондентів із високою самооцінкою демонструють високі показники життєвої задоволеності та автономії. Доведено, що для 47,5% вибірки соціальне порівняння є хоч і звичним, але регульованим процесом, що дозволяє їм підтримувати середній рівень благополуччя (32,5% загальної вибірки). Кількісні дані зафіксували, що у 27,5% опитаних дефіцит самоповаги супроводжується емоційною нестабільністю та низьким життєвим тонусом. Якісний аналіз підтверджує, що низька схильність до зіставлень у мережі (лише 5% респондентів) є ключовим чинником збереження психологічної резистентності підлітка. Узагальнюючи результати трьох методик, можна стверджувати, що інтенсивна орієнтація на зовнішні цифрові еталони веде до втрати автономії та дестабілізації загального емоційного стану молоді. Таким чином, експериментально підтверджено, що гармонійне самосприйняття сучасної молоді прямо залежить від здатності спиратися на внутрішні психологічні ресурси замість ілюзорних стандартів віртуального світу.

5.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 9–13. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/uk/arkhiv-zhurnaliv/vipuski-2012/vipusk-6-nauka-i-osvita-2012-rik (дата звернення: 05.06.2026).
2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL: https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327 (дата звернення: 05.06.2026).
3. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
4. Бібік Н. М. Цифрова компетентність учнів у контексті Нової української школи. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2021. № 2. С. 3–7.
5. Боришевський М. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
6. Велет А. В., Рубан Н. П. Структура інформаційно-цифрової компетентності та засоби її формування у здобувачів профільної середньої освіти. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2024. Вип. 83. С. 123–135.
7. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. 2024. № 2. С. 34–45.
8. Воронцова А. І., Пєша І. В. Вебресурси у навчальному процесі: переваги, ризики та шляхи оптимізації. *Освітній простір України*. 2022. № 1(29). С. 45–52.
9. Гайдамака І. Формування цифрової компетентності здобувачів освіти (з урахуванням використання інструментів ШІ). *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. Вип. 8.
10. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.

11. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.
12. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73). С. 60–66.
13. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23–26.
14. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
15. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості : монографія. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 400 с.
16. Клименюк Н. В. Новий вимір виховання: соціалізація дитини в умовах цифрового простору. *Вересень*. 2023. № 3(98). С. 60–72.
17. Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). Київ : Стилос, 2000. 336 с.
18. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. закладів. Київ : Освіта, 1998. 255 с.
19. Кривонос М. П. Використання соціальних мереж в освітньому процесі для формування цифрової компетентності здобувачів освіти. *Агросвіт*. 2024. № 2(133). С. 131–138.
20. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття* : зб. матеріалів наук. конф. Черкаси : МЦНД, 2020. С. 26–34. URL: https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218 (дата звернення: 05.06.2026).
21. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. 22 с. URL: http://psychology-

naes-ua.institute/files/pdf/maleeva_1510574041.pdf (дата звернення: 05.06.2026).

22. Наливайко О. О. та ін. Проєктно-цифрова діяльність як засіб формування цифрової компетентності студентів гуманітарних спеціальностей. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2022. Т. 87, № 1. С. 218–235.
23. Олійник В. В. Соціалізація підлітків в умовах цифрового суспільства: виклики та перспективи. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2021. № 3. С. 88–95.
24. Осуховська О. С., Аймедов К. В. Дослідження поширення та особливостей залежності від азартних ігор як форми нехімічної адикції серед громадян України. *Архів психіатрії*. 2010. Т. 16. № 1 (60). С. 58–63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2010_16_1_17 (дата звернення: 05.06.2026).
25. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.
26. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу "Я" у дошкільників. *Педагогіка та психологія*. 2002. Вип. 20. С. 127–134.
27. Синюк Н., Кравчук О. Формування цифрової компетентності підлітків як умови гармонійної соціалізації й ефективної адаптації в інформаційному суспільстві. *Psychology Travelogs*. 2025. № 2. С. 37–50.
28. Тимошенко Є. О. Роботизація сучасності – щасливе майбутнє? *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022* : зб. тез доп. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503 (дата звернення: 05.06.2026).
29. Цифрова компетентність: рекомендації Європейської комісії. DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens. URL: https://joint-research-centre.ec.europa.eu/ (дата звернення: 05.06.2026).
30. Чіп Р. С., Кормило О. М., Г. Ф. Гончаровська. Психологічні особливості розвитку особистісної ідентичності підлітків. *Науковий вісник*

Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 126–130.

31. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали IX Всеукр. наук. конф. Суми : СумДУ, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf (дата звернення: 05.06.2026).
32. Boiko A. E. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2022. Вип. 26, кн. 1. С. 55–64. DOI: 10.32405/2308-3778-2022-26-1-55-64.
33. Brown B. B. The psychology of adolescence. *The science of adolescent risk-taking: Workshop report*. Washington, DC : The National Academies Press, 2011. P. 47–49. DOI: https://doi.org/10.17226/12961.
34. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
35. Oliinyk V. V. Socialization of adolescents in the digital society: Challenges and prospects. *Sotsialno-humanitarnyi visnyk*. 2021. № 3. С. 88–95.
36. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*. 1996. Vol. 79. P. 899–902.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень,пов'язаних зВашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть **«ПП»**. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть **«П»**. Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть **«НП»**. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть **«ПНП»**.

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (- ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток Б

Методика діагностики схильності до соціального порівняння

Шкала соціального порівняння є психодіагностичним інструментом, розробленим для визначення інтенсивності прагнення індивіда оцінювати власні якості та досягнення через зіставлення з іншими людьми. Процес соціального порівняння є механізмом аналізу своїх можливостей відносно соціуму, що безпосередньо корелює з емоційною стабільністю та характером самосприйняття особистості. Методика дозволяє кількісно виміряти частоту виникнення таких зіставлень та специфіку психологічних реакцій на них.

Опис інструментарію. Опитувальник складається з 10 тверджень, що охоплюють різні сфери життєдіяльності: від зовнішніх характеристик до академічних чи кар'єрних здобутків. Для оцінювання використовується 5-бальна шкала Лікерта, де значення варіюються від «абсолютно не властиво» (1 бал) до «повністю властиво» (5 балів).

Перелік тверджень методики:

1. Я часто порівнюю свої досягнення з досягненнями інших людей.
2. Я завжди відчуваю, що мої досягнення значно менші, ніж досягнення інших людей.
3. Я часто порівнюю свою зовнішність з зовнішністю інших людей.
4. Мені важливо виглядати краще за інших.
5. Я порівнюю свої фінансові можливості з можливостями інших.
6. Я часто порівнюю свою успішність в роботі або навчанні з іншими людьми.
7. Я порівнюю свої стосунки з іншими людьми і часто відчуваю себе в порівнянні з іншими неповноцінним/неповноцінною.
8. Я зазвичай порівнюю себе з іншими в ситуаціях, коли мені потрібно оцінити свою поведінку.
9. Я часто відчуваю заздрість, порівнюючи себе з іншими.
10. Я почуваю себе краще, коли порівнюю себе з людьми, які досягли менше, ніж я.

Процедура обробки та інтерпретація даних. Сумарний показник розраховується шляхом додавання балів за всіма пунктами (діапазон від 10 до 50 балів).

- **41–50 балів (Високий рівень):** Свідчить про надмірну фіксацію на зовнішніх стандартах. Характерною є залежність самооцінки від порівняльних процесів, що часто супроводжується тривожністю та незадоволеністю собою.
- **31–40 балів (Середній рівень):** Вказує на помірну схильність до зіставлень. Соціальне порівняння присутнє в житті особи, проте воно не завжди виступає джерелом вираженого стресу.
- **21–30 балів (Низький рівень):** Свідчить про автономність самосприйняття. Людина рідко орієнтується на чужі стандарти при оцінці власного «Я».
- **10–20 балів (Мінімальний рівень):** Характеризується високим рівнем самодостатності та відсутністю потреби в оціночному порівнянні з оточенням.

Практичне значення. Використання цієї шкали дозволяє виявити деструктивні патерни поведінки, що потребують психологічної корекції, особливо у випадках низької самооцінки. Важливо враховувати, що соціальне порівняння може виступати не лише чинником стресу, а й ресурсом для мотивації та цілепокладання, що потребує обережності під час клінічної інтерпретації результатів.

Додаток В

Методика діагностики психологічного благополуччя (Шкала К. Ріфф)

Для вимірювання суб'єктивного стану особистості та її гармонійного розвитку використовується Опитувальник психологічного благополуччя (The Psychological Well-Being Scale), створений Кері Ріфф. Цей діагностичний інструмент дозволяє проаналізувати шість фундаментальних складників благополуччя за допомогою відповідних діагностичних шкал.

Ключові параметри оцінювання:

1. **Самоповага (Self-Acceptance):** міра задоволеності власними рисами, рівень поваги до себе та здатність приймати як позитивні, так і негативні сторони своєї особистості.
2. **Особистісне зростання (Personal Growth):** відчуття безперервного розвитку, відкритість до змін та прагнення до вдосконалення.
3. **Автономія (Autonomy):** рівень незалежності від зовнішнього тиску та здатність ухвалювати самостійні рішення.
4. **Майстерність взаємин (Positive Relations with Others):** спроможність будувати та підтримувати якісні, довірчі стосунки з оточенням.
5. **Мета в житті (Purpose in Life):** відчуття осмисленості свого буття, наявність життєвих орієнтирів та планів на майбутнє.
6. **Особистісне управління (Environmental Mastery):** здатність ефективно керувати життєвими обставинами та адаптуватися до змін.

Запитання опитувальника

1. Самоповага

1. Я зазвичай відчуваю, що я маю значення як особистість.
2. Я відчуваю гордість за свої досягнення.
3. Я задоволений собою як особистістю.
4. Я приймаю свої сильні і слабкі сторони без зайвого самоосуду.

2. Особистісне зростання

5. Я почуваю, що я постійно розвиваюся як людина.

6. Я готовий вчитися новому і відкривати для себе нові можливості. 7. Мені цікаво дізнаватися більше про свої приховані таланти і можливості.

8. Я вважаю, що кожен день приносить можливості для зростання.

3. Автономія

9. Я приймаю рішення, що відповідають моїм внутрішнім переконанням. 10. Я почуваюся незалежним і не залежать від інших.

11. Я завжди маю чітке розуміння того, чого я хочу досягти в житті.

12. Я не дозволяю іншим людям контролювати мої думки або дії.

4. Майстерність взаємин

13. Я відчуваю глибокі, змістовні зв'язки з іншими людьми.

14. У моєму житті є кілька людей, з якими я можу поділитися своїми переживаннями.

15. Я маю підтримку від близьких людей у важкі часи.

16. Мої стосунки з іншими людьми приносять мені радість.

5. Мета в житті

17. Я маю ясне уявлення про те, чого хочу досягти в житті.

18. Моя життя має глибокий сенс і мету.

19. Я переконаний, що моє життя має велике значення.

20. Я відчуваю, що мої дії мають значення для інших.

6. Особистісне управління

21. Я почуваюся здатним контролювати обставини свого життя.

22. Я вмію адаптуватися до змін у своєму житті.

23. Я відчуваю, що маю всі необхідні ресурси для досягнення своїх цілей.

24. Я ефективно справляюся з труднощами в повсякденному житті.

Методичні вказівки до проведення та обробки

Процедура тестування: Респондент має оцінити кожне з 24 тверджень, використовуючи 6-бальну шкалу, де 1 означає «зовсім не вірно для мене», а 6 – «завжди вірно для мене».

Підрахунок балів: Для кожної з шести шкал (самоповага, зростання, автономія, взаємини, мета, управління) обчислюється окрема сума балів за відповідні 4 запитання. Максимально можливий бал за кожним компонентом – 24. Загальний рівень благополуччя визначається шляхом підсумовування балів за всіма шкалами.

Інтерпретація:

- **20–24 бали:** Високий показник; свідчить про гармонійне самосприйняття та ефективну взаємодію з навколишнім світом.
- **15–19 балів:** Середній показник; вказує на певні зони невдоволення або епізодичні труднощі в окремих сферах.
- **10–14 балів:** Низький показник; сигналізує про проблеми у самовідчутті, кризу цілей або складнощі у стосунках.