

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,  
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ  
ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувачки вищої освіти  
першого (бакалаврського рівня)  
вищої освіти заочної  
форми здобуття освіти  
спеціальності 053 Психологія  
**Марти КУЦІР**

**Науковий керівник:**  
доцент кафедри загальної  
та соціальної психології,  
кандидат соціологічних наук, доцент  
**Анна ШИДЕЛКО**

**Рецензент**  
професор кафедри загальної  
та соціальної психології,  
доктор педагогічних наук, професор  
**Галина ЛЯЛЮК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026р., протокол № \_\_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів-2026**

## АНОТАЦІЯ

### Куцір Марта. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків в умовах сучасного цифрового середовища. Здійснено теоретичний аналіз феномену самооцінки як складової «Я-концепції» особистості, розкрито її структуру, функції та вікові особливості становлення у підлітковому періоді. Окреслено психологічні механізми впливу соціальних мереж на самосприйняття підлітків, зокрема механізми соціального порівняння, цифрового схвалення та формування ідеалізованих образів.

Проведено емпіричне дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та особливостями самооцінки підлітків. Установлено наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж і показниками глобальної самооцінки, а також зв'язок між інтенсивністю цифрової залученості та неадекватністю самооцінки (розривом між рівнем домагань і реальним самосприйняттям). Виявлено часткові гендерні відмінності у структурі самооцінки та характері цифрової активності.

Обґрунтовано необхідність психологічного супроводу підлітків, спрямованого на формування стійкої, внутрішньо узгодженої самооцінки, розвиток критичного ставлення до онлайн-контенту та зниження залежності від зовнішнього цифрового схвалення.

**Ключові слова:** самооцінка, підлітковий вік, соціальні мережі, цифрова залежність, соціальне порівняння, рівень домагань, «Я-концепція», психологічний супровід.

## ABSTRACT

### Kutsir Marta. The Influence of Social Media on the Formation of Adolescents' Self-Esteem

The qualification paper examines the problem of social media influence on the formation of adolescents' self-esteem in the context of the modern digital environment. A theoretical analysis of self-esteem as a structural component of the self-concept is presented, including its functions, structure, and age-related characteristics in adolescence. The psychological mechanisms of social media influence on adolescents' self-perception are outlined, particularly social comparison, digital approval, and the construction of idealized online images.

An empirical study was conducted to identify the relationship between the level of social media dependence and characteristics of adolescents' self-esteem. The results revealed a statistically significant negative correlation between social media dependence and global self-esteem indicators, as well as a relationship between digital engagement intensity and the inadequacy of self-esteem (the discrepancy between aspirations and actual self-perception). Partial gender differences in the structure of self-esteem and patterns of digital activity were also identified.

The study substantiates the importance of psychological support aimed at developing stable and internally coherent self-esteem, critical perception of online content, and reduced dependence on external digital approval.

**Keywords:** self-esteem, adolescence, social media, digital dependence, social comparison, level of aspirations, self-concept, psychological support.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ</b> .....	7
1.1. Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура та функції...	7
1.2. Психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці.....	9
1.3. Соціальні мережі як соціально-психологічний чинник формування самооцінки підлітків.....	12
Висновки до першого розділу.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ</b> .....	16
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	16
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження самооцінки підлітків.....	19
2.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків у контексті впливу соціальних мереж на формування самооцінки.....	34
Висновки до другого розділу.....	38
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	43

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали ключовим середовищем взаємодії підлітків, впливаючи на їх соціалізацію, самопізнання та формування образу «Я». Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості та формуванням системи цінностей, у цей період особистість надзвичайно чутлива до оцінок і схвалення оточення. Соціальні мережі створюють специфічні механізми соціального порівняння, зовнішнього схвалення та популярності, що безпосередньо впливають на рівень і адекватність самооцінки підлітків.

Актуальність обраної теми підтверджується сучасними дослідженнями. Так, О. Бейтан [1] підкреслює, що активність у соціальних мережах виступає маркером соціального схвалення та має прямий вплив на психологічну стабільність підлітка. Л. Березовська [2] вказує на тісний зв'язок між самопрезентацією у цифровому середовищі та коливаннями самооцінки. О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк [9] доводять, що інтенсивне користування соціальними мережами може як підсилювати, так і порушувати адекватність самооцінки підлітків. У своїх кваліфікаційних роботах автори: Ю. Власова [4], А. Галиченко [8], М. Коваленко [11] підтверджують актуальність обраної тематики. Таким чином, обрана тема є актуальною, оскільки потребує комплексного теоретичного та емпіричного вивчення впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків у сучасних умовах. Попри наявність численних досліджень, проблема взаємозв'язку залежності від соціальних мереж та структурних характеристик самооцінки підлітків із урахуванням гендерного аспекту потребує подальшого емпіричного уточнення.

**Об'єкт дослідження** – процес формування самооцінки у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні механізми та особливості впливу активності підлітків у соціальних мережах на формування їхньої самооцінки.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків та виявити взаємозв'язок між активністю в соціальних мережах і рівнем самооцінки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення самооцінки в психології.
2. Охарактеризувати психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці.
3. Дослідити роль соціальних мереж у формуванні самооцінки підлітків.
4. Емпірично виявити взаємозв'язок між активністю підлітків у соціальних мережах та рівнем їх самооцінки.

**Гіпотези часткові:**

1. Високий рівень залежності від соціальних мереж пов'язаний зі зниженим рівнем глобальної самооцінки.
2. Існують статистично значущі гендерні відмінності у зв'язку між активністю в соціальних мережах та самооцінкою.
3. Підлітки з високою інтенсивністю онлайн-активності мають більший розрив між реальним та ідеальним «Я».

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Дослідження ґрунтується на працях українських психологів, які системно вивчали самооцінку та вплив соціальних мереж: зокрема, К. Кондратюк [12] аналізує соціально-психологічні детермінанти формування самооцінки підлітків, Т. Гаврильчук [6] досліджує зв'язок самооцінки з поведінковими проявами, зокрема агресивністю, О. Логонюк [14] розглядає структуру «Я-образу» підлітка та його розвиток, О. Бейтан [1], Л. Березовська [2], А. Галиченко [8] та О. Гречановська, О. Мегем і Л. Потапюк, М. Задачаїна [5; 9; 10], Н. Лукіна,

А. Галиченко [15] проводили емпіричні дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку. Тему впливу соціальних мереж на самооцінку особистості у підлітковому віці також висвітлювали у своїх дослідженнях С. Лупаренко [16], І. Ляшенко [17], О. Марченко [18], А. Новікова [22], О. Романенкова [25], Н. Сургунд, А. Козак [27], С. Тимченко, В. Тканова, А. Федорішко, В. Фещук, О. Чепурна, О. Шевцова, Д. Супруненко та інші [28; 29; 30; 31; 32; 33]. Означені дослідження дозволили сформувати цілісний теоретичний фундамент і обґрунтувати вибір методик та гіпотез дослідження.

**Методи та методики дослідження. Теоретичні методи:** аналіз і синтез наукової літератури, порівняльний аналіз, узагальнення результатів попередніх досліджень.

**Емпіричні методи:**

1. Шкала самооцінки М. Розенберга [34] – вимірювання загального рівня самооцінки.
2. Методика Дембо-Рубінштейн [20] – аналіз структури самооцінки, рівня домагань та адекватності.
3. Шкала залежності від соціальних мереж М. Шанваза та У. Ремана (українська адаптація) [26] – оцінка рівня психологічної залежності від соціальних мереж. **Методи математичної статистики:** для перевірки статистичної значущості гендерних відмінностей застосовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні (U), що є доцільним за умов невеликого обсягу вибірки та порядкового характеру вимірюваних шкал. Рівень статистичної значущості приймався на рівні  $p \leq 0,05$ . Для аналізу взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками самооцінки застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r_s$ ), що є доцільним для аналізу порядкових шкал і невеликих вибірок.

**Вибірка дослідження.** Дослідження проводилося серед 54 підлітків – учнів загальноосвітніх шкіл м. Львова, віком 13-16 років, у складі 27 дівчат і 27 хлопців, що дозволило аналізувати гендерні особливості. Дослідження здійснювалося у онлайн-середовищі соціальних мереж на добровільній основі.

**Наукова (теоретична) новизна.** Наукова новизна роботи полягає у встановленні статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та глобальною самооцінкою підлітків, а також у виявленні зв'язку між залежністю та неадекватністю самооцінки (розривом між рівнем домагань і реальним самосприйняттям).

**Теоретичне значення дослідження.** Результати теоретичної та емпіричної частини дозволяють розширити наукове розуміння механізмів формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж і послужити основою для подальших досліджень у сфері психології розвитку та цифрової психології.

**Практичне значення дослідження.** Матеріали роботи можуть бути використані практичними психологами в освітній діяльності для розробки програм психопрофілактики негативного впливу соціальних мереж на підлітків; профілактики зниження самооцінки підлітків; розробки програм психологічного супроводу у цифровому середовищі; формування адекватної самооцінки та стійкої психологічної адаптації підлітків.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів по три параграфи, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує – 36 позицій. Робота вміщує 5 рисунків та 2 таблиці.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

#### 1.1. Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура та функції

Проблема самооцінки особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона визначає особливості самосприйняття, поведінкових стратегій та соціальної адаптації людини. Особливої актуальності ця проблема набуває у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування самосвідомості та закладаються основи подальшого особистісного розвитку. В умовах цифровізації суспільства процес формування самооцінки підлітків зазнає суттєвих трансформацій під впливом соціальних мереж, які стають одним із провідних середовищ соціалізації.

Самооцінка у психологічній науці розглядається як центральне утворення самосвідомості особистості, що відображає систему уявлень людини про власні якості, можливості, соціальну значущість та цінність. Вона формується в процесі соціалізації та виступає інтегративним результатом пізнання себе, емоційного ставлення до себе і регуляції власної поведінки.

Вчена К. Кондратюк визначає самооцінку як соціально опосередковану психологічну конструкцію, що виникає на основі інтеріоризації зовнішніх оцінок значущих інших та соціальних норм [12]. Дослідниця наголошує, що самооцінка не є статичною характеристикою, а змінюється залежно від життєвого досвіду, умов взаємодії та соціального контексту. У цьому сенсі самооцінка виступає показником адаптованості особистості до соціального середовища.

У межах сучасних підходів самооцінка трактується як багатовимірне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний з усвідомленням власних якостей, здібностей і обмежень, а також з формуванням узагальненого образу «Я». О. Логонюк підкреслює, що саме на когнітивному рівні відбувається структурування уявлень про себе, які згодом стають основою для самооцінних суджень [14].

Емоційний компонент самооцінки проявляється у переживанні самоповаги, задоволеності або незадоволеності собою, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя особистості. Н. Погорєлова доводить, що негативне емоційне ставлення до себе є предиктором депресивних проявів і внутрішньої дезадаптації [24]. Поведінковий компонент самооцінки визначає вибір стратегій діяльності, рівень активності, наполегливості та готовність особистості до подолання труднощів.

Функціональний аналіз самооцінки дозволяє виокремити низку її ключових функцій у структурі особистості. Однією з провідних є регулятивна функція, що забезпечує узгодження поведінки з уявленнями про власні можливості та соціальні очікування.

Т. Гаврильчук у своєму дослідженні підкреслює, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на вибір поведінкових реакцій, зокрема на схильність підлітків до агресивних або асоціальних форм поведінки [6; 35]. Орієнтаційна функція самооцінки полягає у формуванні внутрішніх стандартів і критеріїв успіху, які слугують основою для саморегуляції та самоконтролю. Захисна функція проявляється у здатності самооцінки підтримувати цілісність «Я» та знижувати рівень психологічної напруги в ситуаціях фрустрації або соціального тиску.

Важливою є також мотиваційна функція самооцінки, яка визначає рівень домагань і спрямованість особистісного розвитку. Згідно з положеннями, викладеними К. Кондратюк, адекватна самооцінка сприяє формуванню реалістичних життєвих цілей і підвищує суб'єктивне відчуття компетентності

[12]. Натомість завищена або занижена самооцінка може призводити до внутрішніх конфліктів, тривожності та порушень соціальної адаптації. У цьому контексті самооцінка розглядається не лише як індивідуально-психологічна характеристика, а і як соціально значущий феномен.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено трансформації самооцінки в умовах цифрового середовища. О. Немеш зазначає, що віртуальна діяльність особистості розширює межі самосприйняття, формуючи додатковий вимір самооцінки, пов'язаний з онлайн-ідентичністю [21; 36]. У цифровому просторі самооцінка все частіше ґрунтується на зовнішніх показниках соціального схвалення, що зумовлює її підвищену вразливість. Це особливо актуально для підліткового віку, коли самооцінка ще не набула стійкості та значною мірою залежить від соціального зворотного зв'язку.

Таким чином, самооцінка як психологічний феномен є складним, багатокомпонентним і динамічним утворенням, що виконує ключові функції у процесі особистісного розвитку та соціальної адаптації. Її формування відбувається під впливом індивідуального досвіду, міжособистісних взаємодій і соціокультурних умов, що зумовлює необхідність детального аналізу вікових особливостей цього процесу. Самооцінка виконує регулятивну, мотиваційну, захисну та прогностичну функції, забезпечуючи узгодженість між рівнем домагань особистості та її реальними досягненнями.

Логічним продовженням теоретичного аналізу є розгляд психологічних особливостей формування самооцінки в підлітковому віці, який характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів і інтенсивними змінами самосвідомості.

## **1.2. Психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці**

Підлітковий вік у психологічній науці розглядається як один із найбільш критичних та сенситивних періодів формування самооцінки особистості.

Саме на цьому етапі відбуваються глибокі біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни, які безпосередньо впливають на становлення уявлень підлітка про себе та власну цінність.

О. Логонюк підкреслює, що у підлітковому віці відбувається якісний стрибок у розвитку самосвідомості, внаслідок чого самооцінка перестає бути ситуативною і набуває більш узагальненого характеру [14]. Водночас ця узагальненість ще не супроводжується стабільністю, що зумовлює її підвищену вразливість.

Однією з ключових психологічних особливостей формування самооцінки підлітків є її тісний зв'язок із процесами самоідентифікації. О. Шевцова та Д. Супруненко зазначають, що підліток активно шукає відповідь на питання «Хто я є?», співвідносячи власні якості з соціальними зразками та груповими нормами [36]. У цьому процесі самооцінка виступає не лише результатом самопізнання, а й механізмом регуляції соціальної поведінки. Невизначеність і суперечливість образу «Я» часто зумовлюють коливання самооцінки від завищеної до заниженої.

Важливу роль у формуванні самооцінки підлітків відіграє соціальне оточення, насамперед референтна група однолітків. За даними досліджень В. Фещук та С. Пальчинської, саме оцінки однолітків стають провідним джерелом самоставлення у підлітковому віці, поступово витісняючи авторитет дорослих [32].

Позитивне прийняття у групі сприяє підвищенню самооцінки, тоді як соціальне відторгнення або ігнорування може призводити до її стійкого зниження. Т. Матієнко та М. Іващенко також наголошують, що емоційна залежність підлітків від соціального схвалення зумовлює їхню підвищену чутливість до критики [19].

Суттєвим чинником формування самооцінки в підлітковому віці є емоційна нестабільність, притаманна цьому віковому періоду. М. Коваленко встановлює прямий зв'язок між рівнем тривожності підлітків та нестійкістю їхньої самооцінки [11].

Під впливом емоційних коливань самооцінка може різко змінюватися залежно від успіхів або невдач у навчанні, міжособистісному спілкуванні чи позанавчальній діяльності. У цьому контексті самооцінка виконує не лише регулятивну, а й компенсаторну функцію, дозволяючи підліткові зберігати цілісність «Я».

Особливу увагу дослідники приділяють зв'язку самооцінки підлітків із психоемоційним станом. Н. Погорелова доводить, що занижена самооцінка у підлітковому віці значно підвищує ризик формування депресивних переживань і негативного емоційного фону [24].

Подібні результати представлені й у роботах О. Гречановської, О. Мегем та Л. Потапюк, які вказують на взаємозумовленість самооцінки, рівня тривожності та психологічного благополуччя молоді [9]. Таким чином, самооцінка в підлітковому віці виступає індикатором психічного здоров'я.

У сучасних умовах формування самооцінки підлітків відбувається в контексті цифрового середовища. А. Гайдаєнко зазначає, що цифрова ідентичність стає важливою складовою загального образу «Я» підлітка, впливаючи на структуру та рівень його самооцінки [7]. Віртуальні образи, створювані підлітками, нерідко ідеалізуються, що може спричинити внутрішній конфлікт між реальним і бажаним «Я». Цю думку підтримує Л. Березовська, яка підкреслює, що прагнення до соціального схвалення в онлайн-просторі підсилює залежність самооцінки від зовнішніх оцінок [2].

Дослідження О. Бейтан підтверджують, що механізми зворотного зв'язку у соціальних мережах мають особливу значущість саме для підлітків, чия самооцінка ще не є достатньо стабільною [1].

Водночас В. Кушнерьова та О. Джежик звертають увагу на дисбаланс між рівнем домагань і реальною самооцінкою, який загострюється у підлітковому віці під впливом соціальних порівнянь [13]. Це може призводити до внутрішньої напруги та зниження задоволеності собою. У підлітковому віці механізм соціального порівняння стає провідним у

формуванні самооцінки, оскільки орієнтація на референтну групу однолітків значно посилюється.

Отже, формування самооцінки в підлітковому віці має низку психологічних особливостей, серед яких провідними є нестійкість, залежність від соціального схвалення, емоційна зумовленість та тісний зв'язок із процесами самоідентифікації. Самооцінка підлітків формується у взаємодії індивідуальних, вікових і соціальних чинників, що робить її чутливою до впливів сучасного інформаційного середовища.

Логічним продовженням теоретичного аналізу є розгляд соціальних мереж як специфічного соціально-психологічного чинника формування самооцінки підлітків, оскільки саме у віртуальному просторі сьогодні реалізуються провідні механізми соціального порівняння, самопрезентації та оцінювання особистості, що буде розкрито у параграфі 1.3.

### **1.3. Соціальні мережі як соціально-психологічний чинник формування самооцінки підлітків**

У сучасному суспільстві соціальні мережі перетворилися на один із провідних інститутів соціалізації підлітків, істотно впливаючи на процес формування їхньої самосвідомості та самооцінки. На відміну від традиційних соціальних середовищ, віртуальний простір характеризується постійною доступністю, високою інтенсивністю соціальних контактів і домінуванням візуалізованих форм самопрезентації. За таких умов самооцінка підлітків формується не лише на основі безпосереднього міжособистісного спілкування, а й під впливом цифрових механізмів соціального зворотного зв'язку.

О. Бейтан зазначає, що соціальні мережі створюють специфічну систему символічного схвалення, де кількість лайків, коментарів і підписників виступає показником соціальної значущості особистості [1]. Для підлітків, чия самооцінка ще не набула стійкості, ці цифрові індикатори стають важливим джерелом самопідтвердження або, навпаки, фрустрації. У

результаті самооцінка набуває ситуативного характеру та значною мірою залежить від реакцій онлайн-аудиторії.

Л. Березовська у своїх дослідженнях наголошує на тісному взаємозв'язку між самооцінкою та самопрезентацією у соціальних мережах [2]. Підлітки прагнуть створити привабливий віртуальний образ, який відповідав би соціальним очікуванням та популярним стандартам. У цьому контексті самопрезентація стає інструментом регуляції самооцінки, а будь-яке відхилення від очікуваного рівня соціального схвалення може негативно позначатися на самостваленні.

Проблему конструювання віртуальної ідентичності детально аналізує Х. Білошицька, підкреслюючи, що соціальні мережі надають підліткам можливість експериментувати з образом «Я», але водночас посилюють розрив між реальним та ідеалізованим образом себе [3]. Такий розрив часто супроводжується внутрішньою напругою, незадоволеністю собою та зниженням рівня самооцінки. А. Галиченко також вказує на амбівалентний характер впливу соціальних мереж, підкреслюючи, що вони можуть бути як ресурсом саморозвитку, так і фактором психологічної вразливості підлітків [8].

Соціально-психологічний вплив соціальних мереж реалізується значною мірою через механізм соціального порівняння. За даними О. Гречановської, О. Мегем та Л. Потапюк, підлітки схильні порівнювати себе з ідеалізованими образами інших користувачів, що нерідко призводить до заниження самооцінки та формування почуття неповноцінності [9].

Подібні висновки підтверджують і дослідження В. Кушнерьової та О. Джежик, які виявили дисбаланс між рівнем домагань та реальною самооцінкою під впливом соціальних мереж [13].

А. Гайдаєнко розглядає соціальні мережі як простір формування цифрової ідентичності, що стає невід'ємною частиною загального образу «Я» підлітка [7]. У таких умовах самооцінка все частіше формується на основі віртуального досвіду, а не реальних досягнень. Це підсилює залежність

підлітків від онлайн-визнання та ускладнює процес формування адекватного самоствалення.

Проблему психологічних ризиків цифрового середовища висвітлює Т. Панішева, зазначаючи, що надмірне залучення підлітків до соціальних мереж підвищує рівень тривожності, емоційного виснаження та нестійкості самооцінки [23].

Аналогічні результати представлені у працях С. Тимченка, який доводить, що вплив блогерства та онлайн-лідерів думок може істотно модифікувати самооцінні установки підлітків [38].

Отже, соціальні мережі виступають потужним соціально-психологічним чинником формування самооцінки підлітків, впливаючи на неї через механізми самопрезентації, соціального порівняння, зовнішнього зворотного зв'язку та конструювання цифрової ідентичності. Їхній вплив має суперечливий характер і може як сприяти саморозвитку, так і підвищувати психологічну вразливість особистості.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі бакалаврської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми самооцінки підлітків у контексті впливу соціальних мереж. Самооцінку розглянуто як складний, багатовимірний психологічний феномен, що є центральним компонентом самосвідомості особистості та виконує регулятивні, мотиваційні, захисні й адаптаційні функції. Встановлено, що самооцінка формується в процесі соціальної взаємодії та є результатом інтеріоризації зовнішніх оцінок, соціальних норм і особистісного досвіду.

Проаналізовано психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці, який визначено як сенситивний і водночас кризовий період розвитку особистості. Показано, що самооцінка підлітків характеризується нестійкістю, емоційною зумовленістю, залежністю від соціального схвалення та тісним зв'язком із процесами самоідентифікації. Обґрунтовано, що рівень

самооцінки істотно впливає на психоемоційний стан підлітків, їхню соціальну адаптацію та психологічне благополуччя.

Особливу увагу приділено аналізу соціальних мереж як сучасного соціально-психологічного чинника формування самооцінки підлітків. Визначено, що віртуальне середовище створює специфічні умови для самопрезентації та соціального порівняння, які посилюють залежність самооцінки від зовнішніх оцінок. Доведено, що соціальні мережі мають амбівалентний вплив, поєднуючи потенціал саморозвитку з ризиками психологічної дезадаптації.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив актуальність емпіричного дослідження особливостей самооцінки підлітків у контексті їхньої взаємодії з соціальними мережами, що зумовлює логічний перехід до другого розділу роботи.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження був спрямований на перевірку теоретичних положень, обґрунтованих у першому розділі, та встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем залежності підлітків від соціальних мереж і особливостями їхньої самооцінки. Відповідно до поставленої мети дослідження було організоване у формі кореляційного психологічного дослідження, що передбачало виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними показниками без втручання у природний перебіг психічних процесів.

Дослідження проводилося у лютому 2026 року на базі закладів загальної середньої освіти м. Львова. У вибірку увійшли 54 підлітки віком від 13 до 16 років, що відповідає середньому та старшому підлітковому віку – періоду інтенсивного формування самосвідомості, становлення «Я-концепції» та підвищеної чутливості до соціального оцінювання. Гендерний розподіл був збалансованим: 27 дівчат (50%) та 27 хлопців (50%) (див. табл. 2.1), що дозволило здійснити порівняльний аналіз гендерних особливостей самооцінки та залежності від соціальних мереж. Добір респондентів здійснювався методом зручної вибірки.

*Таблиця 2.1*

#### Розподіл респондентів у дослідженні

<i>Всього респондентів:</i>	<i>Дівчата</i>	<i>Хлопці</i>
54	27	27

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Перед початком дослідження респондентам було надано інформацію про мету та умови участі. Було забезпечено дотримання етичних принципів психологічного дослідження: анонімність відповідей, конфіденційність отриманих даних, добровільність участі та право відмови на будь-якому етапі. Участь неповнолітніх здійснювалася за попередньою згодою батьків або законних представників.

З огляду на тематику роботи та специфіку сучасного підліткового середовища, дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням цифрових платформ, якими регулярно користуються підлітки. Психодіагностичні методики були представлені у формі структурованих електронних опитувальників. Такий підхід дозволив забезпечити екологічну валідність дослідження, оскільки опитування відбувалося у звичному для підлітків цифровому середовищі, що мінімізувало вплив додаткових ситуативних факторів. Середня тривалість проходження комплексу методик становила 20-25 хвилин.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі гіпотези:

1. Існує статистично значущий обернений кореляційний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем загальної самооцінки підлітків.

2. Вищий рівень залежності від соціальних мереж пов'язаний із більшою неадекватністю самооцінки (розривом між рівнем домагань та реальним самосприйняттям).

3. Існують гендерні відмінності у показниках самооцінки та залежності від соціальних мереж у підлітковому віці.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик.

1. Шкала самооцінки М. Розенберга [34]. Шкала самооцінки М. Розенберга є однією з найбільш валідних і надійних методик вимірювання глобальної самооцінки особистості. Вона містить 10 тверджень, що

відображають загальне ставлення індивіда до себе, рівень самоповаги та самоприйняття. Респонденти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу з урахуванням реверсивних пунктів. Методика дозволяє визначити низький, середній або високий рівень самооцінки та широко використовується у дослідженнях підліткового віку.

2. Методика Дембо-Рубінштейн [20]. Методика Дембо-Рубінштейн була використана з метою аналізу структури самооцінки, визначення рівня домагань та ступеня її адекватності. Вона передбачає оцінювання респондентами рівня розвитку певних якостей (здібності, характер, впевненість у собі, зовнішність тощо) на вертикальних шкалах, що відображають континуум від мінімального до максимального рівня. Паралельно визначається бажаний (ідеальний) рівень цих якостей. Різниця між реальним і бажаним показниками інтерпретується як індикатор адекватності самооцінки та рівня домагань. Використання цієї методики дозволило дослідити не лише загальний рівень самоставлення, а й внутрішню узгодженість структури «Я-концепції» підлітків.

3. Шкала залежності від соціальних мереж (М. Шанваз, У. Реман, українська адаптація) [26]. Для оцінки рівня психологічної залежності від соціальних мереж було застосовано адаптовану версію шкали М. Шанваза та У. Ремана. Методика спрямована на виявлення таких компонентів залежності, як: значущість соціальних мереж у повсякденному житті, втрата контролю над часом перебування онлайн, емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до мережі, конфлікти з оточенням через надмірне використання цифрових платформ. Результати дозволяють класифікувати респондентів за рівнем залежності (низький, середній, високий).

Застосування двох різних методик для дослідження самооцінки є методично обґрунтованим, оскільки шкала М. Розенберга вимірює глобальний рівень самоповаги, тоді як методика Дембо-Рубінштейн дозволяє проаналізувати внутрішню структуру самооцінки, її адекватність та

співвідношення з рівнем домагань. Комплексне використання цих інструментів забезпечило багатовимірний підхід до вивчення феномену самооцінки у підлітковому віці.

Для перевірки статистичної значущості гендерних відмінностей застосовувався непараметричний критерій Манна-Уїтні (U), що є доцільним за умов невеликого обсягу вибірки та порядкового характеру вимірюваних шкал. Рівень статистичної значущості приймався на рівні  $p \leq 0,05$ . Попередньо було здійснено перевірку розподілу даних, що показала їх відхилення від нормального, у зв'язку з чим було обрано непараметричні статистичні критерії.

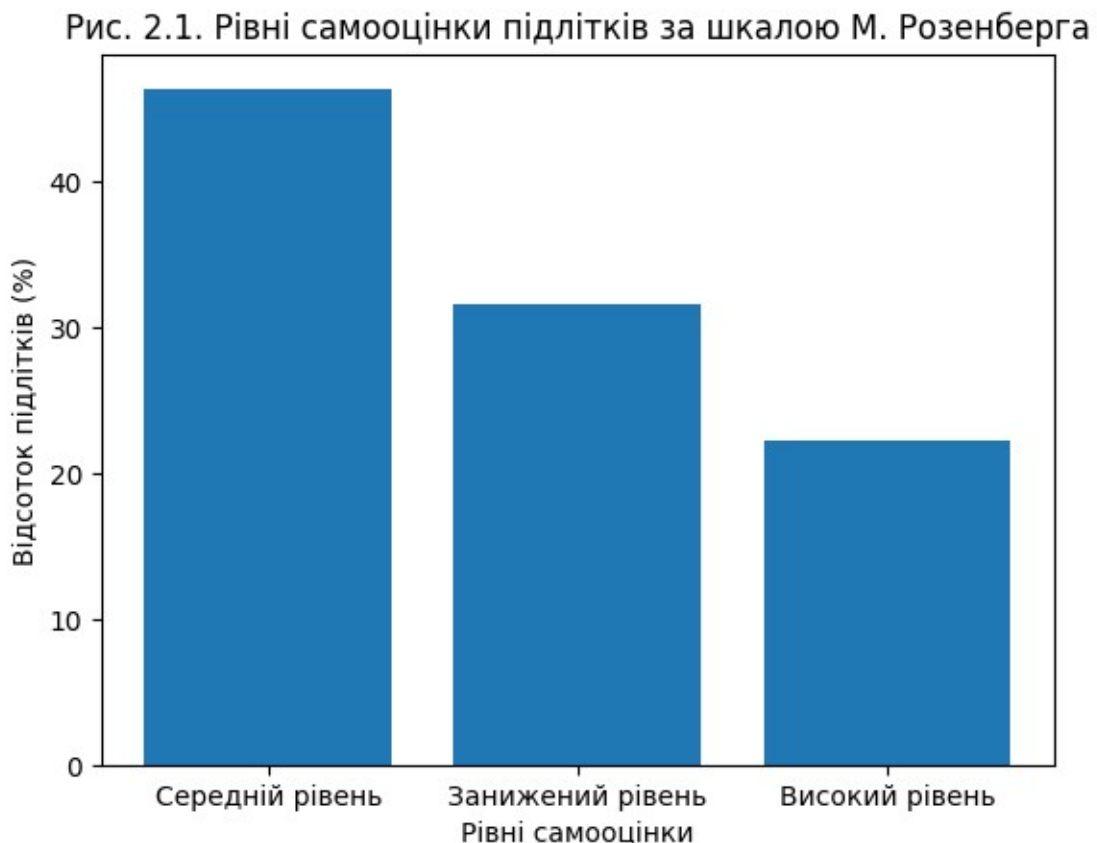
Таким чином, організація емпіричного дослідження, добір вибірки та використаний комплекс психодіагностичних методик забезпечили можливість комплексного аналізу взаємозв'язку між залежністю від соціальних мереж та особливостями формування самооцінки підлітків. Обрана методологія відповідає меті та завданням роботи й створює надійну основу для подальшого аналізу отриманих результатів.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження самооцінки підлітків**

На цьому етапі дослідження здійснено аналіз результатів, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення самооцінки підлітків та рівня їхньої залежності від соціальних мереж. Аналіз проводився відповідно до поставлених гіпотез і логіки емпіричного дослідження, з урахуванням гендерних відмінностей та кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Представимо аналіз результатів за **шкалою самооцінки М. Розенберга**. За результатами застосування шкали самооцінки М. Розенберга було визначено загальний рівень самооцінки підлітків. Отримані дані засвідчили, що у **46,3% респондентів** виявлено середній рівень самооцінки, що відповідає віковій нормі та свідчить про відносно стабільне самоствавлення.

**31,5% підлітків** продемонстрували занижений рівень самооцінки, який характеризується невпевненістю у власних можливостях, схильністю до самокритики та залежністю від зовнішніх оцінок. Високий рівень самооцінки було зафіксовано у **22,2% досліджуваних**, що проявляється у позитивному ставленні до себе та відчутті власної значущості (див. рис. 2.1.).



*Рис. 2.1. Рівні самооцінки підлітків за методикою М. Розенберга*

Отримані результати представлені на рис. 2.1. дозволяють зробити більш глибокі висновки щодо особливостей самосприйняття підлітків. Переважання середнього рівня самооцінки (46,3%) свідчить про відносну збалансованість «Я-концепції» у значної частини досліджуваних. Такий рівень самооцінки характеризується достатнім рівнем самоприйняття, здатністю адекватно оцінювати власні можливості та обмеження, а також відносною емоційною стабільністю у ситуаціях соціальної взаємодії. Для підліткового віку це є

показником нормативного перебігу процесу особистісного становлення, коли формується цілісний образ «Я» та відбувається інтеграція соціального досвіду.

Середнє значення показника глобальної самооцінки за шкалою М. Розенберга становило  $M = 21,8$  при стандартному відхиленні  $SD = 4,3$ , що відповідає нормативному середньому рівню. У групі дівчат середній показник становив  $M = 20,6$  ( $SD = 4,5$ ), у хлопців –  $M = 23,0$  ( $SD = 3,8$ ).

Водночас частка підлітків із заниженим рівнем самооцінки (31,5%) є досить значною. Психологічно це може свідчити про внутрішню невпевненість, підвищену чутливість до соціального оцінювання, страх невідповідності очікуванням значущих інших. У підлітковому віці самооцінка тісно пов'язана з прийняттям у групі однолітків, зовнішньою привабливістю та академічною успішністю, тому її зниження може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, схильністю до соціального порівняння та залежністю від зовнішнього схвалення. Такий тип самоставлення потенційно підвищує вразливість до негативного впливу соціальних мереж, де домінує культура порівняння та демонстративної успішності.

Високий рівень самооцінки, зафіксований у 22,2% підлітків, відображає позитивне ставлення до себе, відчуття власної компетентності та соціальної значущості. У більшості випадків це може бути ресурсним чинником особистісного розвитку, що сприяє активності, ініціативності та кращій адаптації до соціального середовища. Проте в окремих випадках високий рівень самооцінки може мати тенденцію до завищення, що проявляється у переоцінці власних можливостей та недостатній критичності до себе. У підлітковому віці це пов'язано з процесами становлення ідентичності та потребою в самоствердженні.

Таким чином, структура самооцінки досліджуваних підлітків характеризується переважанням нормативного середнього рівня при одночасній наявності значної групи осіб із заниженим самоставленням, що вказує на актуальність проблеми формування позитивної та адекватної самооцінки в умовах сучасного інформаційного середовища. Отримані

результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку самооцінки з іншими психологічними показниками, зокрема рівнем залежності від соціальних мереж.

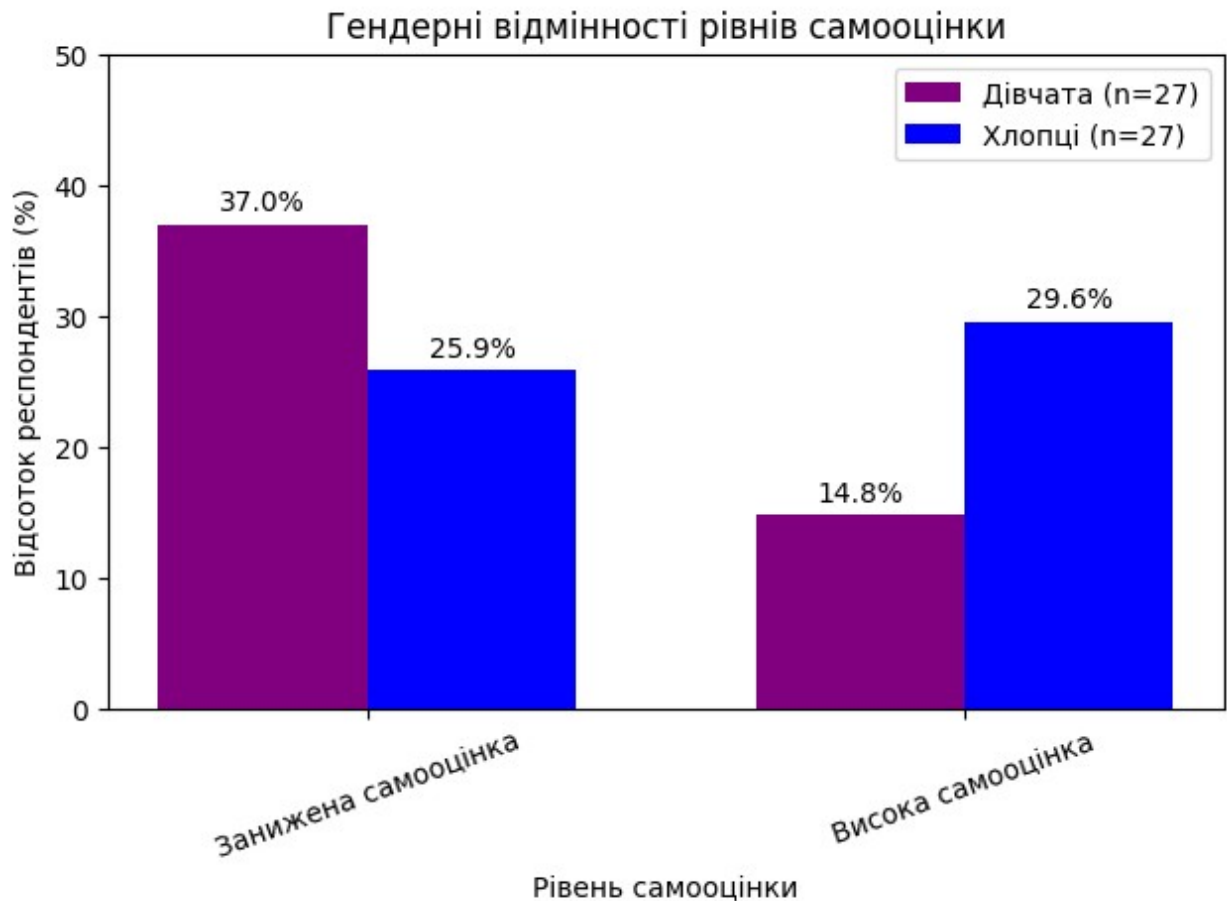
Середнє значення глобальної самооцінки у загальній вибірці становило  $M = 27,84$  ( $SD = 4,63$ ), що відповідає середньому рівню за нормативними показниками методики М. Розенберга. У дівчат середній показник становив  $M = 26,37$  ( $SD = 4,81$ ), що свідчить про тенденцію до нижчої самооцінки порівняно із загальною вибіркою, тоді як у хлопців середнє значення становило  $M = 29,30$  ( $SD = 4,12$ ), що відображає відносно вищий рівень глобальної самооцінки. Отримані показники узгоджуються з виявленими гендерними відмінностями та підтверджують наявність статистично значущої різниці між групами.

Відтак, гендерний аналіз показав, що занижена самооцінка частіше спостерігається у дівчат (**37,0%**), ніж у хлопців (**25,9%**). Натомість високий рівень самооцінки більш характерний для хлопців (**29,6%**), порівняно з дівчатами (**14,8%**) (див. рис. 2.2.). Отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які вказують на більшу емоційну вразливість дівчат у підлітковому віці та їхню схильність до самознецінення під впливом соціальних порівнянь [9; 32].

Перевірка статистичної значущості відмінностей за допомогою критерію Манна-Уїтні показала, що різниця між хлопцями та дівчатами за рівнем глобальної самооцінки є статистично значущою ( $U = 248,5$ ;  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує наявність гендерних особливостей у формуванні самоставлення.

Отримані гендерні відмінності (рис. 2.2) у структурі самооцінки можуть бути пояснені специфікою психосоціального розвитку підлітків. Вищий відсоток заниженої самооцінки серед дівчат (37,0%) свідчить про їхню більшу чутливість до соціального оцінювання та значущість міжособистісних взаємин у процесі формування образу «Я». У підлітковому віці для дівчат характерною є підвищена рефлексивність, схильність до самоспостереження та внутрішнього аналізу власної відповідності соціальним стандартам, що

може посилювати критичність до себе. Значну роль відіграють також соціокультурні чинники: стандарти зовнішньої привабливості, очікування щодо поведінки та емоційної експресії, які транслуються як у реальному соціальному середовищі, так і через цифровий простір.



*Рис. 2.2. Гендерні відмінності рівнів самооцінки підлітків за шкалою М. Розенберга*

Занижена самооцінка у дівчат може супроводжуватися підвищеною тривожністю, страхом неприйняття та залежністю від зовнішнього схвалення. В умовах активного використання соціальних мереж це посилюється механізмом соціального порівняння, коли оцінка себе формується через співвіднесення з ідеалізованими образами інших. Таким чином, отримані дані можуть відображати більшу вразливість дівчат до впливу зовнішніх стандартів і соціальної оцінки.

Натомість більш високі показники високої самооцінки серед хлопців (29,6% проти 14,8% у дівчат) можуть бути пов'язані з гендерними особливостями соціалізації. Хлопці частіше орієнтуються на демонстрацію впевненості, самостійності та домінантності, що соціально заохочується і підтримується як у сімейному, так і в шкільному середовищі. Позитивна самооцінка у хлопців нерідко формується через досягнення, змагальність та утвердження статусу в групі однолітків. Водночас у частини підлітків вона може мати компенсаторний характер і виконувати захисну функцію, маскуючи внутрішню невпевненість.

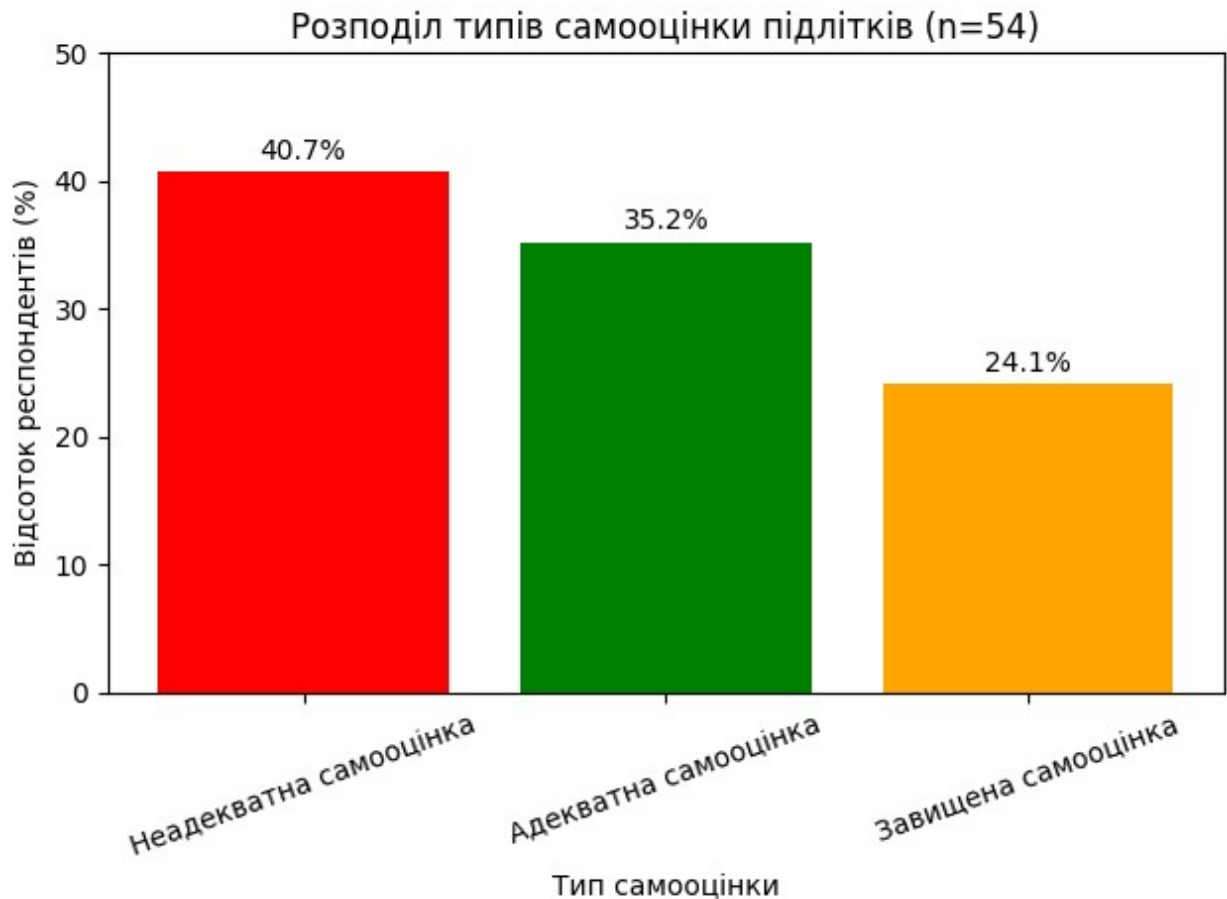
Таким чином, виявлені гендерні відмінності відображають не лише індивідуально-психологічні особливості, а й вплив соціальних очікувань та культурних норм на формування самоставлення. Більша поширеність заниженої самооцінки серед дівчат вказує на необхідність психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток самоприйняття, формування стійкого позитивного образу «Я» та зниження залежності від зовнішнього оцінювання. Водночас робота з хлопцями має враховувати ризик формування завищених або нестійких самооцінних уявлень та сприяти розвитку адекватної рефлексії та емоційної компетентності.

Отже, гендерний аналіз підтверджує, що особливості самооцінки підлітків формуються у взаємодії вікових закономірностей розвитку та соціокультурного контексту, що є важливим для подальшого аналізу їхнього взаємозв'язку з рівнем залежності від соціальних мереж.

Означені дані представлені за методикою М. Розенберга підводять до такого висновку: у значної частини підлітків самооцінка є нестійкою та заниженою, що підтверджує актуальність подальшого аналізу чинників, які впливають на її формування, зокрема ролі соціальних мереж.

Далі представимо **аналіз результатів за методикою Дембо-Рубінштейна**. Результати, отримані за методикою Дембо-Рубінштейн, дозволили проаналізувати структуру самооцінки підлітків, рівень домагань та ступінь її адекватності. Було встановлено, що **40,7% респондентів** мають

неадекватну самооцінку, яка проявляється у значному розриві між рівнем домагань і реальною самооцінкою. У **35,2% підлітків** зафіксовано адекватну самооцінку, а у **24,1%** тенденцію до завищення власних можливостей (див. рис. 2.3.).



*Рис. 2.3. Типи самооцінки та результати за методикою Дембо-Рубінштейн*

Отримані результати за методикою Дембо-Рубінштейн дозволяють глибше проаналізувати не лише рівень самооцінки підлітків, але й характер співвідношення між їхнім реальним та ідеальним «Я». Високий відсоток респондентів із неадекватною самооцінкою (40,7%) свідчить про наявність значного дисбалансу між рівнем домагань та реальним самосприйняттям. У психологічному вимірі це означає внутрішню суперечність між уявленням про те, якими підлітки хотіли б бути, та тим, як вони оцінюють себе на даний момент.

У підлітковому віці формування рівня домагань тісно пов'язане з процесом становлення ідентичності та пошуком соціального визнання. Завищені домагання за умов заниженої самооцінки можуть бути проявом вікової потреби у самоствердженні, яка не підкріплена стабільним почуттям компетентності. Така невідповідність часто супроводжується емоційною напругою, внутрішньою тривожністю та підвищеною чутливістю до оцінки з боку однолітків. Фактично, розрив між «реальним Я» та «ідеальним Я» створює зону психологічного дискомфорту, що може впливати на поведінкові реакції, самооцінні судження та соціальну активність підлітків.

Показник адекватної самооцінки (35,2%) свідчить про наявність у частини досліджуваних відносно гармонійного співвідношення між рівнем домагань і реальними можливостями. Такий тип самоставлення характеризується внутрішньою узгодженістю, реалістичністю цілей і здатністю приймати як власні сильні сторони, так і обмеження. Це є позитивним прогностичним фактором особистісного розвитку, оскільки забезпечує стабільність поведінки та більш конструктивні стратегії подолання труднощів.

Тенденція до завищення власних можливостей (24,1%) може мати двоякий психологічний зміст. З одного боку, вона може відображати впевненість у собі та прагнення досягати високих результатів. З іншого – у підлітковому віці завищена самооцінка іноді виконує компенсаторну або захисну функцію, маскуючи внутрішню невпевненість і потребу в підтвердженні власної значущості. У такому випадку завищені самооцінні судження можуть бути нестійкими та залежними від зовнішнього успіху або схвалення.

Гендерні відмінності, виявлені у дослідженні, також мають психологічне підґрунтя. Більш часта занижена оцінка зовнішності та соціальної значущості серед дівчат може пояснюватися підвищеною орієнтацією на міжособистісні стосунки та соціальне схвалення. Дівчата у підлітковому віці зазвичай більш схильні до рефлексії та самокритики, що може посилювати розрив між

ідеальним і реальним образом «Я». Натомість хлопці частіше демонструють завищені оцінки впевненості та лідерських якостей, що може бути наслідком соціально підтримуваних моделей маскулінності, які заохочують демонстрацію сили, рішучості та домінантності.

Таким чином, результати методики Дембо-Рубінштейна свідчать про наявність у значної частини підлітків внутрішньої неузгодженості в структурі самосприйняття. Виявлений розрив між рівнем домагань і реальною самооцінкою підкреслює актуальність проблеми формування адекватного та стабільного образу «Я» в умовах підвищеного соціального порівняння та інформаційного впливу сучасного середовища. Отримані дані логічно доповнюють результати за шкалою М. Розенберга та створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між особливостями самооцінки та залежністю від соціальних мереж.

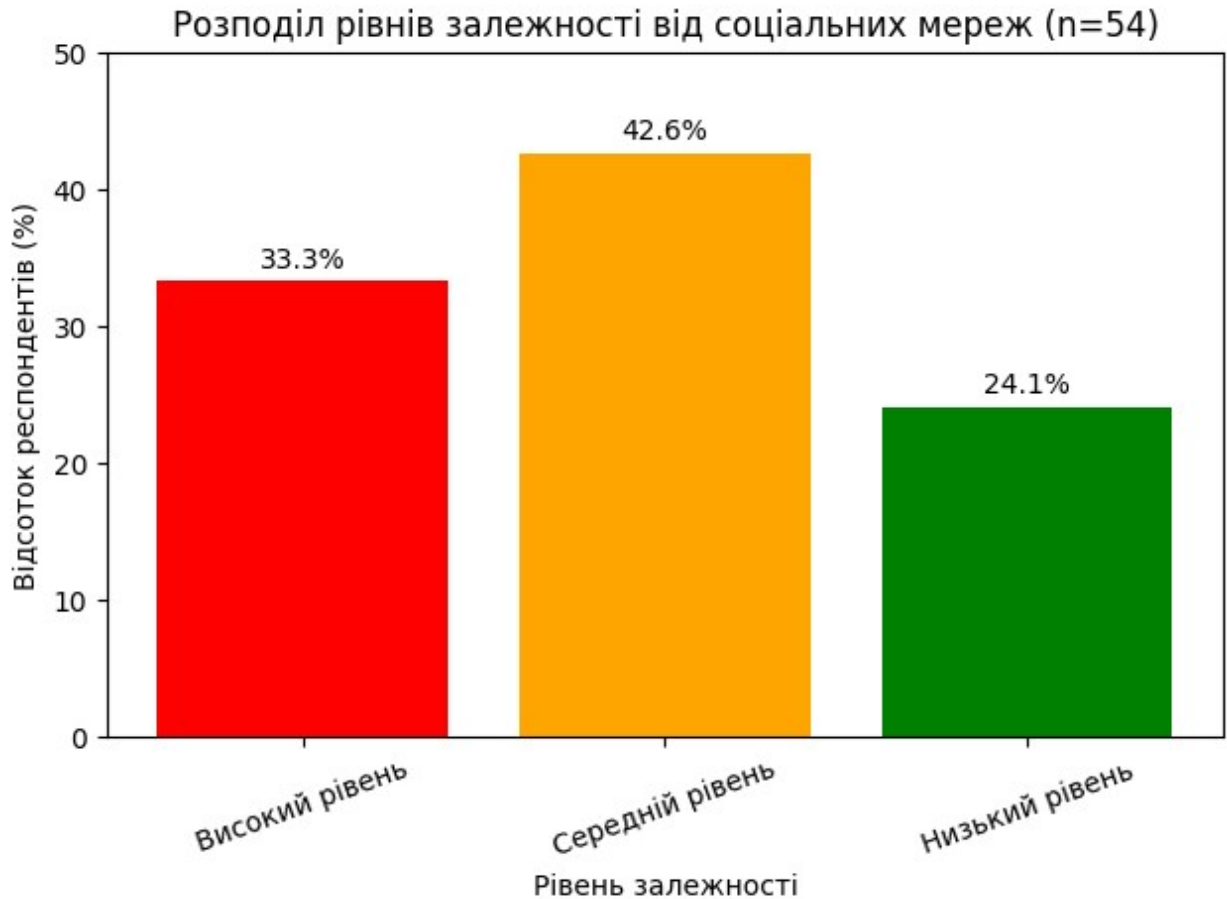
**Відповідно до отриманих даних робимо висновок за методикою Дембо-Рубінштейна:** структура самооцінки підлітків є внутрішньо суперечливою, а її адекватність значною мірою порушується, що підтверджує сенситивність підліткового віку до зовнішніх соціальних впливів.

**Далі аналіз результатів за шкалою залежності від соціальних мереж.**

За результатами застосування шкали залежності від соціальних мереж М. Шанваза та У. Ремана було встановлено, що **33,3% підлітків** мають високий рівень залежності від соціальних мереж, **42,6%** середній рівень, а **24,1%** низький рівень залежності (див. рис. 2.4.). Підлітки з високим рівнем залежності характеризуються значущістю соціальних мереж у повсякденному житті, емоційним дискомфортом у разі обмеження доступу до них та труднощами у міжособистісному спілкуванні офлайн.

Отримані результати свідчать про те, що для значної частини підлітків соціальні мережі займають важливе місце у структурі повсякденної активності та соціальної взаємодії. Переважання середнього рівня залежності (42,6%) може відображати нормативну інтеграцію цифрового середовища у життя сучасних підлітків. У цьому віці віртуальний простір виступає не лише

засобом комунікації, а й інструментом самопрезентації, соціального порівняння та пошуку ідентичності. Помірне використання соціальних мереж може виконувати адаптивну функцію, сприяючи підтриманню соціальних контактів та розширенню інформаційного простору.



*Рис. 2.4. Рівні залежності від соціальних мереж усіх респондентів*

Водночас частка підлітків із високим рівнем залежності (33,3%) вказує на наявність групи ризику, для якої соціальні мережі стають домінуючим способом задоволення потреб у спілкуванні, визнанні та емоційній підтримці. Психологічно це може свідчити про недостатню сформованість механізмів саморегуляції, труднощі у побудові реальних міжособистісних взаємин або підвищену потребу у соціальному схваленні. Емоційний дискомфорт при обмеженні доступу до соціальних мереж вказує на формування елементів

поведінкової залежності, де цифрова активність виконує функцію зниження напруги, компенсації самотності або уникнення реальних проблем.

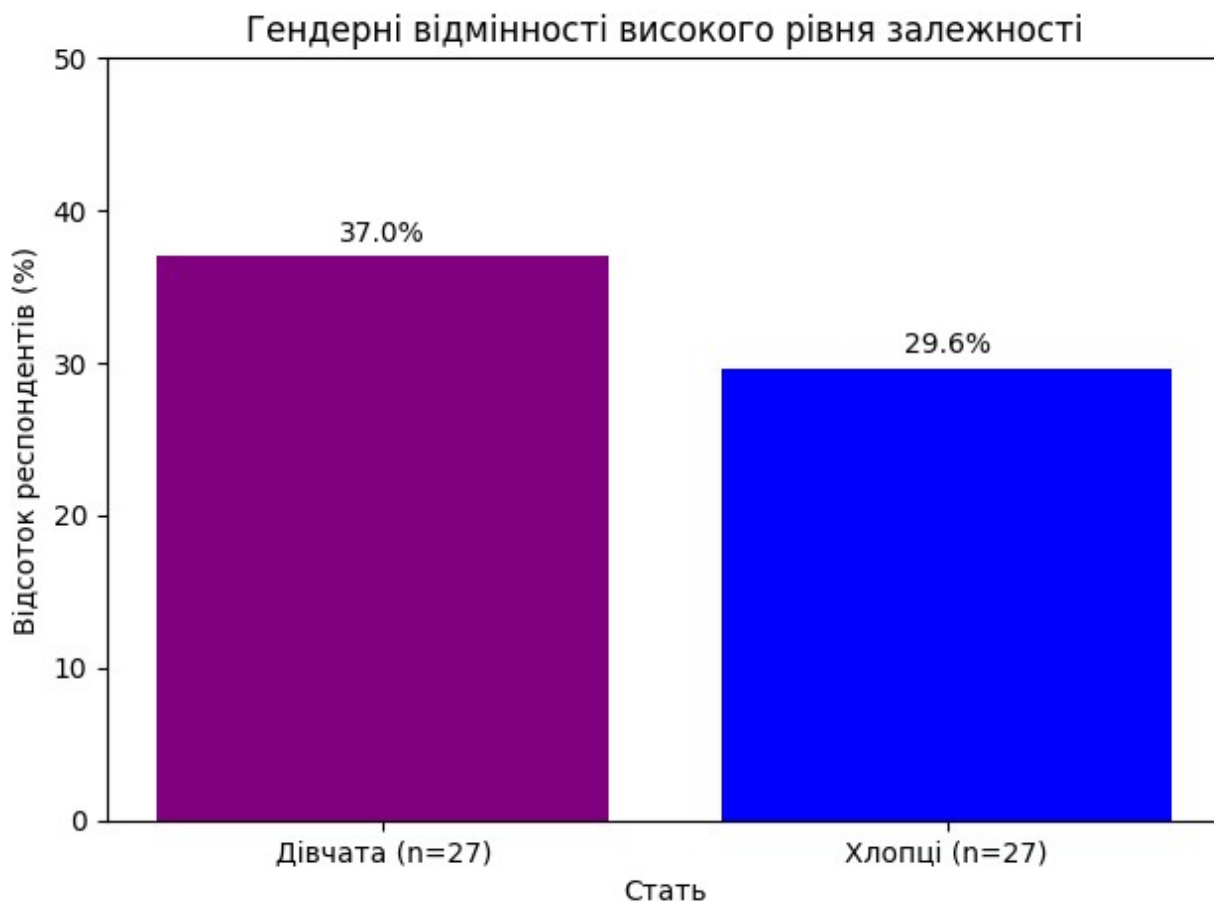
Особливе значення має той факт, що підлітки з високим рівнем залежності демонструють труднощі в офлайн-спілкуванні. Це може бути пов'язано з тим, що віртуальне середовище забезпечує контрольовану самопрезентацію, можливість редагування власного образу та зниження страху негайної негативної оцінки. У реальному спілкуванні, яке потребує спонтанності та емоційної відкритості, такі підлітки можуть відчувати невпевненість або соціальну тривожність. Таким чином, формується замкнене коло: труднощі офлайн-комунікації стимулюють звернення до онлайн-простору, що, своєю чергою, послаблює розвиток реальних соціальних навичок.

Наявність групи з низьким рівнем залежності (24,1%) свідчить про те, що частина підлітків зберігає більш автономну позицію щодо цифрового середовища. Для них соціальні мережі не є провідним засобом самоствердження або емоційної регуляції. Це може бути пов'язано з достатньо сформованою самооцінкою, стабільними міжособистісними контактами та розвиненими навичками самоконтролю.

З позиції вікової психології отримані результати відображають специфіку підліткового етапу розвитку, який характеризується підвищеною потребою у визнанні, груповій належності та формуванні соціальної ідентичності. Соціальні мережі стають потужним інструментом задоволення цих потреб, однак при надмірному використанні можуть трансформуватися у фактор ризику для емоційного благополуччя та гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують актуальність проблеми залежності від соціальних мереж у підлітковому віці та підкреслюють необхідність профілактичної роботи, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, критичного ставлення до цифрового контенту та формування повноцінної офлайн-комунікації.

Водночас гендерний аналіз засвідчив, що високий рівень залежності дещо частіше спостерігається у дівчат (**37,0%**), ніж у хлопців (**29,6%**) (див. рис. 2.5.), що може бути пов'язано з більшою орієнтацією дівчат на соціальне схвалення та комунікативну взаємодію у віртуальному просторі [2; 7].



*Рис. 2.5. Гендерний аналіз залежностей від соціальних мереж*

Виявлені гендерні відмінності у рівні залежності від соціальних мереж відображають специфіку психосоціального розвитку підлітків та особливості гендерної соціалізації. Більш високий показник серед дівчат може бути пов'язаний із тим, що у підлітковому віці для них особливо значущими є міжособистісні стосунки, емоційна близькість та соціальне схвалення. Соціальні мережі в цьому контексті виступають зручним середовищем для підтримки контактів, саморозкриття та отримання зворотного зв'язку, що задовольняє потребу у приналежності та прийнятті.

Психологічно це може пояснюватися більшою вираженістю рефлексивності та чутливості до соціального оцінювання у дівчат. Механізм соціального порівняння, який активно реалізується у цифровому просторі, сприяє постійному співвіднесенню себе з іншими, що підсилює залученість до онлайн-комунікації. Водночас саме ця орієнтація на соціальну взаємодію може зумовлювати ризик формування залежної поведінки, коли емоційний стан стає значною мірою залежним від реакцій аудиторії (кількості вподобань, коментарів, переглядів тощо).

Щодо хлопців, дещо нижчий показник високого рівня залежності не означає меншої загальної залученості у цифрове середовище, а може відображати відмінності у характері онлайн-активності. Для них соціальні мережі частіше виконують інструментальну або розважальну функцію (отримання інформації, ігрова взаємодія, перегляд контенту), тоді як для дівчат більш значущим є комунікативний аспект. Таким чином, емоційна складова онлайн-присутності може бути більш вираженою саме у дівчат, що і зумовлює вищий ризик формування залежності.

З точки зору вікової психології, підлітковий період характеризується загостреною потребою у визнанні та формуванні соціальної ідентичності. Соціальні мережі створюють простір для конструювання та демонстрації бажаного образу «Я», що особливо актуально для дівчат, які частіше пов'язують самоцінність із соціальною привабливістю та якістю міжособистісних зв'язків. У разі недостатньо сформованої стійкої самооцінки така залежність від зовнішнього зворотного зв'язку може посилювати емоційну нестабільність та підвищувати ризик розвитку поведінкової залежності.

Отже, гендерні відмінності у рівні залежності від соціальних мереж свідчать про різні психологічні механізми залученості до цифрового простору та підкреслюють необхідність диференційованого підходу у профілактичній та корекційній роботі з підлітками з урахуванням їхніх вікових і гендерних особливостей.

**Висновок за шкалою залежності:** соціальні мережі відіграють значущу роль у житті підлітків і для третини з них набувають рис психологічної залежності.

Далі представимо **кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та залежності від соціальних мереж** (див. таблицю 2.2.).

*Таблиця 2.2.*

**Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між показниками самооцінки та рівнів залежності від соціальних мереж**

Показники	Самооцінка (Розенберг)	Самооцінка (Дембо-Рубінштейн)	Залежність від соцмереж
Залежність від соцмереж	-0,46*	-0,43*	1
Неадекватність самооцінки	0,41*	0,39*	0,41*

\*  $p \leq 0,05$

З метою перевірки основної гіпотези було проведено кореляційний аналіз між показниками самооцінки (за шкалою Розенберга та методикою Дембо-Рубінштейн) і рівнем залежності від соціальних мереж. У результаті встановлено **негативний кореляційний зв'язок середньої сили** між рівнем самооцінки та залежністю від соціальних мереж ( $r = -0,46$ ,  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня залежності від соціальних мереж рівень самооцінки підлітків знижується. Величина коефіцієнта  $r = -0,46$  свідчить про кореляцію середньої сили, що дозволяє інтерпретувати залежність від соціальних мереж як вагомий, але не єдиний чинник зниження самооцінки підлітків.

Також виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем залежності та неадекватністю самооцінки ( $r = 0,41$ ,  $p \leq 0,05$ ), що підтверджує вплив соціальних мереж на порушення балансу між рівнем домагань і реальним самосприйняттям.

Отримані кореляційні показники дозволяють не лише констатувати наявність статистично значущих зв'язків, а й глибше інтерпретувати їх психологічний зміст. Негативний кореляційний зв'язок середньої сили між рівнем самооцінки та залежністю від соціальних мереж ( $r = -0,46$ ) свідчить про достатньо стійку тенденцію: підвищення залученості та залежності від цифрового середовища супроводжується зниженням загального рівня самоприйняття та впевненості у собі. Середня сила зв'язку вказує на те, що залежність від соціальних мереж є вагомим, але не єдиним чинником, який впливає на формування самооцінки підлітків.

З психологічної точки зору це може пояснюватися механізмом соціального порівняння, який активно реалізується у віртуальному просторі. Підлітки постійно співвідносять власні досягнення, зовнішність, соціальний статус із ідеалізованими образами інших користувачів, що може призводити до формування відчуття невідповідності та зниження самоцінності. Крім того, орієнтація на зовнішній зворотний зв'язок (оцінки, вподобання, коментарі) поступово зміщує джерело самоповаги з внутрішніх критеріїв на зовнішні, роблячи самооцінку більш нестійкою та залежною від реакції оточення.

Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем залежності та неадекватністю самооцінки ( $r = 0,41$ ) свідчить про те, що зростання залежності супроводжується посиленням дисбалансу між рівнем домагань і реальним самосприйняттям. Це означає, що активне занурення у цифровий простір може сприяти формуванню розриву між «ідеальним Я» та «реальним Я». Соціальні мережі створюють умови для конструювання бажаного образу себе, який часто не відповідає реальному досвіду підлітка. Така невідповідність може поглиблювати внутрішню напругу, провокувати фрустрацію та знижувати рівень психологічного благополуччя.

Водночас варто підкреслити, що кореляційний аналіз не дозволяє робити однозначні висновки щодо причинно-наслідкових зв'язків. Ймовірно, взаємозв'язок має взаємний характер: з одного боку, низька або нестійка самооцінка може спонукати підлітка шукати підтримку та визнання у

соціальних мережах; з іншого: надмірне занурення в онлайн-середовище може посилювати самокритичність і незадоволеність собою.

Таким чином, отримані результати емпірично підтверджують основну гіпотезу дослідження та свідчать про наявність статистично значущого взаємозв'язку між особливостями самооцінки та рівнем залежності від соціальних мереж у підлітків. Виявлені кореляції підкреслюють важливість формування стабільної, адекватної самооцінки як одного з чинників профілактики залежної поведінки у цифровому середовищі.

Отже, отримані результати підтверджують висунуті гіпотези та засвідчують наявність значущого впливу соціальних мереж на рівень і структуру самооцінки підлітків, а також існування гендерних відмінностей у прояві цього впливу.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків у контексті впливу соціальних мереж на формування самооцінки**

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та показниками самооцінки підлітків, а також виявили взаємозв'язок між інтенсивністю цифрової залученості та неадекватністю самооцінки (розривом між рівнем домагань і реальним самосприйняттям). Отримані дані підтверджують, що соціальні мережі виступають не лише середовищем комунікації, а й потужним фактором формування «Я-образу» в підлітковому віці.

Враховуючи встановлені закономірності, психологічний супровід підлітків має бути спрямований не на обмеження користування соціальними мережами як такими, а на формування внутрішніх ресурсів особистості: стійкої самооцінки, критичного мислення, здатності до рефлексії та емоційної саморегуляції.

#### **1. Основні напрями психологічного супроводу.**

На основі результатів дослідження доцільно виділити три взаємопов'язані напрями роботи:

1. Профілактичний (формування цифрової резильєнтності).
2. Корекційно-розвивальний (гармонізація самооцінки).
3. Психопросвітницький (робота з батьками та педагогами).

Передусім розглянемо першийнапряма – Профілактичний напрям: формування цифрової резильєнтності.

З огляду на виявлений зв'язок між цифровою залежністю та зниженням самооцінки, доцільно впроваджувати програми розвитку цифрової стійкості, які передбачають:

- формування критичного сприйняття онлайн-контенту;
- усвідомлення механізмів соціального порівняння;
- розуміння феномену «ідеалізованого образу» в соціальних мережах;
- розвиток навичок саморегуляції цифрової активності.

Ефективною формою роботи можуть бути тренінгові заняття для підлітків, що включають:

- вправи на деконструкцію «ідеального профілю» (аналіз відредагованих зображень, порівняння реальності та онлайн-репрезентації);
- групові дискусії щодо впливу лайків і коментарів на емоційний стан;
- вправи з усвідомлення власної цінності поза цифровим схваленням.

Такі заходи сприяють зниженню залежності самооцінки від зовнішнього оцінювання та формують більш автономну систему самоставлення.

2. Корекційно-розвивальний напрям: гармонізація самооцінки.

Оскільки дослідження виявило наявність розриву між рівнем домагань і реальним самосприйняттям у частини підлітків, психологічна робота має бути спрямована на:

- формування адекватної самооцінки;
- зниження внутрішньої напруженості;
- розвиток реалістичного рівня домагань.

У практиці доцільно використовувати:

- вправи на самоусвідомлення сильних сторін;
- техніки формування позитивного, але реалістичного «Я-образу»;
- методи когнітивної реструктуризації (робота з негативними автоматичними думками, пов'язаними із соціальним порівнянням);
  - щоденники самоцінності (фіксація досягнень, зусиль, а не лише результатів).

Особливу увагу слід приділяти підліткам із підвищеною залежністю від соціальних мереж, оскільки саме в цій групі виявлено тенденцію до зниження глобальної самооцінки.

### 3. Робота з гендерними особливостями.

З огляду на часткове підтвердження гіпотези щодо гендерних відмінностей, психологічний супровід має враховувати специфіку формування самооцінки у дівчат і хлопців.

Для дівчат доцільно акцентувати увагу на:

- зниженні залежності самооцінки від зовнішності;
- розвитку тілесної позитивності;
- формуванні внутрішніх критеріїв цінності.

Для хлопців, на:

- розвитку емоційної рефлексії;
- формуванні гнучкого самосприйняття;
- зменшенні орієнтації на демонстративну успішність як єдине джерело самоповаги.

### 4. Психопросвітницька робота з батьками та педагогами.

Емпіричні результати свідчать про необхідність системної взаємодії з дорослими, які оточують підлітка. Психопросвітницька робота має бути спрямована на:

- формування розуміння механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку;
- розвиток навичок підтримувальної комунікації;

- зниження практики надмірного контролю та заборон, які можуть підсилювати цифрову компенсацію.

Батькам доцільно рекомендувати:

- підтримувати відкритий діалог щодо онлайн-досвіду дитини;
- фокусуватися на зусиллях, а не лише на результатах;
- демонструвати приклад усвідомленого цифрового користування.

#### 5. Модель комплексного психологічного супроводу.

На основі отриманих результатів можна запропонувати трирівневу модель психологічного супроводу:

I рівень – універсальна профілактика:

заняття з медіаграмотності та розвитку критичного мислення для всіх учнів.

II рівень – групова робота з підлітками групи ризику:

тренінги формування адекватної самооцінки та емоційної стійкості.

III рівень – індивідуальний психологічний супровід:

робота з підлітками з високими показниками залежності та заниженою самооцінкою.

Узагальнення. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність системного психологічного супроводу підлітків у цифровому середовищі. Підвищена залежність від соціальних мереж пов'язана зі зниженням рівня глобальної самооцінки та формуванням її неадекватності, що потребує комплексних профілактичних і корекційних заходів.

Ефективна психологічна допомога має бути спрямована не на ізоляцію підлітка від цифрового простору, а на формування внутрішньої автономії, стійкої самоцінності та критичного ставлення до онлайн-контенту. Саме розвиток цих якостей забезпечує гармонійне формування особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства.

Отже, практична робота з підлітками у контексті впливу соціальних мереж має бути комплексною, системною та орієнтованою на формування адекватної самооцінки й психологічної стійкості.

Розроблені практичні рекомендації ґрунтуються на результатах проведеного емпіричного дослідження та спрямовані на зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Вони можуть бути використані у діяльності практичних психологів, педагогів і батьків для забезпечення психологічного супроводу підлітків у сучасному цифровому середовищі.

До обмежень дослідження можна віднести невеликий обсяг вибірки та її локальний характер (учні шкіл м. Львова), що обмежує можливість узагальнення результатів на ширшу популяцію підлітків. Перспективою подальших досліджень є розширення вибірки та застосування багатофакторного аналізу.

Таким чином, запропоновані рекомендації спрямовані на формування автономної, адекватної та емоційно стабільної самооцінки підлітків в умовах цифрового середовища та можуть бути використані у практиці шкільного психолога, соціального педагога та фахівців центрів психологічної допомоги.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та особливостями самооцінки підлітків.

Аналіз результатів показав, що для більшості респондентів характерним є середній рівень загальної самооцінки, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду. Разом із тим виявлено групу підлітків із заниженими показниками самоповаги та самоприйняття, що може свідчити про внутрішню невпевненість і підвищену чутливість до зовнішнього оцінювання.

Дослідження структури самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн засвідчило наявність у частини респондентів розриву між реальним і бажаним рівнем домагань, що свідчить про її неадекватність та внутрішню суперечливість «Я-концепції». Найбільш варіативними виявилися показники, пов'язані з оцінкою зовнішності та соціальної привабливості, що узгоджується зі специфікою підліткового віку та впливом цифрового соціального середовища.

Аналіз рівня залежності від соціальних мереж показав, що значна частина підлітків має середній рівень цифрової залученості, проте зафіксовано й групу з підвищеними показниками залежності, для яких характерні втрата контролю над тривалістю перебування онлайн, емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до мережі та виражена потреба в цифровому схваленні.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволив встановити статистично значущий обернений зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем загальної самооцінки підлітків ( $r_s = -0,42$ ,  $p \leq 0,05$ ). Крім того, виявлено статистично значущий зв'язок між рівнем залежності та показником неадекватності самооцінки (різницею між рівнем домагань і реальним самосприйняттям) ( $r_s = -0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Перевірка гіпотез дослідження. У процесі емпіричного дослідження було здійснено перевірку висунутих гіпотез:

1. Перша гіпотеза, яка передбачала наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем залежності від соціальних мереж та рівнем загальної самооцінки підлітків, підтвердилася, оскільки встановлено негативну кореляцію між відповідними показниками ( $r_s = -0,42$ ,  $p \leq 0,05$ ).

2. Друга гіпотеза, згідно з якою вищий рівень залежності від соціальних мереж пов'язаний із більшою неадекватністю самооцінки, підтвердилася, що засвідчено наявністю статистично значущого зв'язку між показниками залежності та розривом між рівнем домагань і реальним самосприйняттям ( $r_s = -0,42$ ,  $p \leq 0,05$ ).

3. Третя гіпотеза, яка стосувалася наявності гендерних відмінностей у показниках самооцінки та залежності від соціальних мереж, підтвердилася частково, оскільки виявлено відмінності у структурі самооцінки та рівні чутливості до соціального схвалення, однак не всі показники продемонстрували статистично значущі розбіжності.

Таким чином, результати емпіричного дослідження загалом підтвердили висунуті припущення та засвідчили, що підвищена залежність від соціальних мереж пов'язана зі зниженням рівня глобальної самооцінки та формуванням її неадекватності в підлітковому віці.

Отримані дані підтверджують доцільність розроблення психологічних рекомендацій щодо формування стійкої, внутрішньо узгодженої самооцінки підлітків та розвитку критичного ставлення до цифрового контенту, що й обґрунтовує практичну значущість представленого дослідження.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврської роботи було реалізовано поставлені завдання та отримано такі узагальнені висновки.

**1. Проаналізовано наукові підходи до вивчення самооцінки в психології.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що самооцінка є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. У наукових підходах самооцінка розглядається як ключовий регулятор поведінки особистості, чинник її самосприйняття, соціальної адаптації та психоемоційного благополуччя. Визначено, що адекватність самооцінки є важливішим показником психологічної зрілості, ніж її рівень, а формування самооцінки зумовлюється поєднанням внутрішніх особистісних характеристик та зовнішніх соціальних впливів.

**2. Охарактеризовано психологічні особливості формування самооцінки в підлітковому віці.** Встановлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування самооцінки, оскільки він супроводжується інтенсивним розвитком самосвідомості, потребою у соціальному визнанні та підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення. Самооцінка підлітків характеризується нестійкістю, суперечливістю та значною залежністю від міжособистісних взаємин. Виявлено, що в цей віковий період особливого значення набувають соціальні чинники, які можуть як сприяти формуванню адекватної самооцінки, так і провокувати її зниження або викривлення.

**3. Досліджено роль соціальних мереж у формуванні самооцінки підлітків.** У процесі дослідження з'ясовано, що соціальні мережі виступають потужним соціально-психологічним середовищем, яке впливає на уявлення підлітків про себе, власну цінність і соціальну привабливість. Встановлено, що механізми соціального порівняння, орієнтація на зовнішнє схвалення та кількісні показники популярності в соціальних мережах істотно впливають на

рівень і стабільність самооцінки підлітків. Соціальні мережі можуть виконувати як підтримувальну функцію, так і чинити негативний вплив у разі надмірної залученості.

**4. Емпірично виявлено взаємозв'язок між активністю підлітків у соціальних мережах та рівнем їх самооцінки.** Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем активності та залежності підлітків від соціальних мереж і показниками їх самооцінки. Виявлено, що підвищена залученість у соціальні мережі асоціюється зі зниженням загального рівня самооцінки та порушенням її адекватності. Отримані дані свідчать про необхідність психологічного супроводу підлітків у цифровому середовищі та впровадження профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на формування стійкої й адекватної самооцінки.

## СПИСК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейтан, О. О. (2025). Як соціальні мережі впливають на самооцінку підлітків. *Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі*, 115. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/42f53b9e-ca4d-4719-89d1-248841e337eb/content#page=115>.
2. Березовська, Л. (2023). Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3(71), 142–149. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-142-149>.
3. Білошицька, Х. Самопрезентація підлітків у соціальних мережах = Self-presentation of teenagers in social networks : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / Х. Білошицька ; наук. керівник к.психол.н, доцент кафедри психології ХДУ Р. М. Білоус ; М-во освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Факультет психології, історії та соціології ; Кафедра філософії, соціології та соціальної роботи. - Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. 77 с.
4. Власова Ю. О. Особливості впливу соціальних мереж на самооцінку старших підлітків : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків, 2025. 63 с. : URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/7058a866-859d-4db5-a510-ed1f45a8e1c9>.
5. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків (Хмельницький ліцей: проведене емпіричне дослідження). URL: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/041cf057f5dfb5204385e35b82eed715.pdf>.
6. Гаврильчук, Т. В. (2025). Самооцінка як чинник схильності підлітків до агресивної поведінки. URL: <https://etnuir.tnu.edu.ua/handle/123456789/500>.
7. Гайдаєнко, А. (2025). Цифрова ідентичність і самооцінка підлітків в контексті сучасних викликів епохи соціальних мереж. URL:

<https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3218b0b3-8523-4c2b-99f8-3076f4241ec3/content>.

8. Галиченко А. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спеціальність С4 «Психологія» / А. В. Галиченко ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2025. 70 с. URL:

[https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4126/1/%d0%93%d0%b0%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be\\_%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%bb%d1%96%d1%84%d1%96%d0%ba%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b0\\_%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%82%d0%b0.pdf](https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4126/1/%d0%93%d0%b0%d0%bb%d0%b8%d1%87%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be_%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%bb%d1%96%d1%84%d1%96%d0%ba%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b0_%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%82%d0%b0.pdf).

9. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія : наук. журн. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4\\_2023/11.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf).

10. Задачаїна, М. В. (2025). Вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54243/>.

11. Коваленко М. О. Вплив соціальних мереж на рівень тривожності та самооцінку молоді : кваліфік. робота - бакалавр. дослідн. проєкт 053 «Психологія». Одеса, 2025. 46 с. URL: [https://dspace.onua.edu.ua/items/cb198a42-5d90-47ef-ad08-5f330e04ccd2?utm\\_source=chatgpt.com](https://dspace.onua.edu.ua/items/cb198a42-5d90-47ef-ad08-5f330e04ccd2?utm_source=chatgpt.com).

12. Кондратюк, К. Р. (2025). Соціально-психологічні детермінанти формування самооцінки підлітків.

13. Кушнерьова, В. В., & Джежик, О. В. (2025). Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової перед вищої освіти. *HABITUS*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», (71). URL: [https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2025/28.pdf](https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/28.pdf).

14. Логонюк, О. В. (2025). Психологічні особливості формування «Я-образу» у підлітків. URL:

[https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8659/1/%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%8E%D0%BA\\_%D0%9A%D0%A0.pdf](https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8659/1/%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%8E%D0%BA_%D0%9A%D0%A0.pdf).

15. Лукіна Н. Б., Галиченко А. В. Роль соціальних мереж у формуванні самооцінки підлітків. URL:

<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2856/1/%D0%9E%D0%A4-2025.%20%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf#page=267>.

16. Лупаренко, С. Є. Особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки молодших підлітків. IX Геретівські читання, 279. URL:

<http://elar.ippo.edu.te.ua:8080/bitstream/123456789/6666/1/zb.pdf#page=279>.

17. Ляшенко, І. (2025). Вплив соціальних мереж на розвиток і виховання підлітків. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/3bfd233f-a015-4b78-bc83-0b6a33ed9780>.

18. Марченко О. С. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків [Електронний ресурс] / О. С. Марченко // Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 14-15 квітня 2021 р. / ред. кол. В. М. Склад [та ін.] ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Електрон. текст. дані. Харків, 2021. С. 444-446. URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/61848>.

19. Матієнко Т. В., Іващенко М. С. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. Теорія і методика професійної освіти. URL: <https://didactics.com.ua/index.php/journal/article/view/65/72>.

20. Методика Дембо-Рубінштейна (бланк та інструкція). URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-dembo-rubinstejna-blank-ta-instrukcia-437622.html>.

21. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : Монографія. Київ : Слово, 2017.

22. Новікова, А. О. (2025). *Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків*. (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ). URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/items/60f4b7ed-2a3b-41e0-8eda-2dda9b330c0c>.

23. Панішева Т. Г. основні ризики та загрози цифрового середовища для підлітків. URL: [https://hist.km.ua/images/2025/2025\\_konferentsiji/zbirnik-tz\\_osoblivosti-pravovikh-vidnosin\\_2025.pdf#page=56](https://hist.km.ua/images/2025/2025_konferentsiji/zbirnik-tz_osoblivosti-pravovikh-vidnosin_2025.pdf#page=56).
24. Погорелова, Н. (2025). Вплив самооцінки підлітків на формування та розвиток депресивного досвіду. *Редакційна колегія*, 90. URL: <http://ir.soippo.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/580/1/2025.pdf#page=91>.
25. Романенкова О. Ю. психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. № 3, 2025. С.82-85. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/94/91>.
26. Севост'янов П. О., Яновська С. Г., Туренко Р. Л., Пивовар Д.Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). URL: [https://www.researchgate.net/publication/388218363\\_Psihometricni\\_pokazniki\\_ta\\_adaptacia\\_ukrainomovnoi\\_versii\\_skali\\_zaleznosti\\_vid\\_socialnih\\_merez\\_M\\_G\\_Shahnawaz\\_U\\_Rehman\\_Social\\_Networking\\_Addiction\\_Scale](https://www.researchgate.net/publication/388218363_Psihometricni_pokazniki_ta_adaptacia_ukrainomovnoi_versii_skali_zaleznosti_vid_socialnih_merez_M_G_Shahnawaz_U_Rehman_Social_Networking_Addiction_Scale). (Шкала залежності від соціальних мереж М. Шанваза та У. Ремана для дослідження українських вибірок щодо значущості соціальних мереж, самопочуття та неможливості користування соціальними мережами, конфлікт через соціальні мережі)
27. Сургунд, Н., Козак, А. (2024). Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування власного «Я» підлітків. *Psychology Travelogs*, (4), 15–25. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-2>.
28. Тимченко, С. В. (2025). Психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/12458>.
29. Тканова, В. В. (2022) Особистісна самопрезентація сучасної молоді у соціальних мережах. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 7, 140–144.
30. Федорішко А. Д. Психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку / А. Д. Федорішко // Сучасна психологія: виклики та перспективи :

зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф. присвяч. Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.) / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса, 2025. С. 203-207. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.30929>.

31. Фещук В. В., Пальчинька С. С. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43893/1/1.pdf#page=651>.

32. Чепурна, О. Є. Залежність від соціальних мереж: психолого-соціальний аналіз та шляхи подолання. На межі вибору: клініко-психологічні підходи до подолання залежностей, 28. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cfe50377-fa6a-4ea5-aae4-661c039ca53c/content#page=29>.

33. Шевцова, О. М., & Супруненко, Д. М. Соціальні мережі як чинник самоідентифікації сучасних підлітків. In *The VIII International scientific and practical conference «Modern technologies in education, work and science», October 20-22, 2025, Krakow, Poland, 195 p. Text Copyright© 2025 by the European Conference (https://eu-conf.com/). Illustrations© 2025 by the European Conference. Cover design: European Conference (https://eu-conf.com/).* (p. 159). URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/26707/1/MODERN-TECHNOLOGIES-IN-EDUCATION-WORK-AND-SCIENCE.pdf#page=160>.

34. Шкала самооцінки Розенберга. URL: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/>.

35. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3795-yak-sotsialn-merezh-vplyvayut-na-psihku-dtej-ta-pdltkv>.

36. Як соціальні мережі впливають на самооцінку підлітків. URL: <https://dn.cdc.gov.ua/article/yak-sotsialni-merezhi-vplyvayut-na-samootsunku-pidlitkiv/>.