

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

Кафедра практичної психології

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ
МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальність 053 «Психологія»
ВІКТОРІЇ МАСЮК

Науковий керівник
старший викладач
кафедри практичної психології
Вікторія БАГРІЙ

Рецензент
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«_____» _____ 2026 р., протокол № _____

завідувач кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2026

АНОТАЦІЯ

Вікторія Масюк. Кваліфікаційна робота. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді.

Дослідження присвячене проблемі впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді. Розглянуто змістові характеристики та особливості самооцінки молоді. Проаналізовано фактори впливу на формування самооцінки в молоді. Охарактеризовано вплив соціальних мереж на структурні елементи самооцінки. Емпіричне дослідження показало, що, висока інтенсивність використання соціальних мереж призводить до витіснення реальних суспільних зв'язків віртуальними. Виявлено пряму залежність між надмірним перебуванням в онлайн-середовищі та зростанням соціальної ізоляції, що деформує самооцінку, роблячи її залежною від зовнішніх стимулів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної корекції та підтримки молоді в умовах цифрових викликів.

Ключові слова: самооцінка, молодь, соціальні мережі, інтернет-залежність, стрес, ізоляція, самоповага, самоставлення.

Victoria Masyuk. Qualification work. The influence of social networks on the formation of self-esteem of youth.

The study is devoted to the problem of the influence of social networks on the formation of self-esteem of youth. The content characteristics and features of self-esteem of youth are considered. The factors of influence on the formation of self-esteem in youth are analyzed. The influence of social networks on the structural elements of self-esteem is characterized. The empirical study showed that the high intensity of use of social networks leads to the displacement of real social ties by virtual ones. A direct relationship was found between excessive stay in the online environment and the growth of social isolation, which deforms self-esteem, making it dependent on external stimuli. The results of the study can be used to develop programs for psychological correction and support for youth in conditions of digital challenges.

Keywords: self-esteem, youth, social networks, Internet addiction, stress, isolation, self-esteem, self-attitude.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ МОЛОДІ..... | 6 |
| 1.1. Змістові характеристики та особливості самооцінки молоді..... | 6 |
| 1.2. Фактори впливу на формування самооцінки в молоді..... | 12 |
| 1.3. Вплив соціальних мереж на структурні елементи самооцінки..... | 16 |
| Висновок до розділу I..... | 22 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ МОЛОДІ..... | 24 |
| 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження..... | 24 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження..... | 29 |
| Висновок до розділу II..... | 37 |
| ВИСНОВКИ..... | 40 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 44 |

ВСТУП

У теперішніх реаліях соціальні медіа перетворилися на обов'язковий атрибут побуту молоді, виконуючи функції не лише інструменту для спілкування, а й глобального майданчика для презентації власного «Я», споживання контенту та налагодження суспільних зв'язків. Статистичні дані підтверджують, що переважна більшість представників молодого покоління присвячує значну частку дозвілля перебуванню в мережі, що безпосередньо трансформує їхні світоглядні орієнтири, поведінкові патерни та емоційне здоров'я.

Тривале перебування молодих людей у просторі соціальних медіа дедалі частіше стає першопричиною деформації їхньої самооцінки. Такий стан зумовлений нав'язливою звичкою зіставляти власне життя з ідеалізованими профілями інших користувачів, регулярним контактом із токсичним чи ворожим контентом, а також побоюванням не вписатися в актуальні стандарти популярності. Додатковим джерелом психологічного дискомфорту виступають негативні коментарі сторонніх осіб та ризики розголошення приватної інформації, що в комплексі провокують серйозні внутрішні кризи. У кінцевому підсумку ці чинники суттєво пригнічують самооцінку, позбавляючи особистість віри у власну цінність та стають поштовхом до розвитку глибших психологічних проблем.

Таким чином, тема являється актуальною, як у теоретичному, так і в практичному аспектах, адже становлення збалансованої самооцінки серед молоді виступає не просто психологічною потребою, а й стратегічним викликом сучасної епохи, у якій цифрові ресурси здійснюють потужний тиск на ментальну сферу підростаючого покоління.

Об'єктом нашого дослідження є самооцінка молоді.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді.

Завдання дослідження:

1. Розглянути змістові характеристики та особливості самооцінки молоді;
2. Проаналізувати фактори впливу на формування самооцінки в молоді;
3. Охарактеризувати вплив соціальних мереж на структурні елементи самооцінки;
4. Емпірично дослідити вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді.

Теоретико-методологічні основи дослідження. Основні наукові підходи запропоновані українськими та зарубіжними вченими, які досліджували взаємозв'язки між споживанням медійного контенту у різних соціальних мережах та психологічним здоров'ям М. Пілярук, Т. Зайченко, А. Мельник, О. Матвієнко, М. Коник, А. Бандура, С. Рубінштейн, В. Джеймс та ін. Також теоретичними та практичними аспектами впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку людини розглядали такі науковці: Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та ін.

Теоретична значущість дослідження спрямована на розширення знань про механізми становлення самооцінки молодих людей у межах новітнього віртуального простору, в той час, коли період стрімкого прогресу цифровізації та повсюдного поширення мережевих платформ, класичні концепції психології вимагають оновлення та узгодження з викликами сьогодення.

Практичне значення одержаних результатів базується на перспективі впровадження здобутих даних для зміцнення ментального здоров'я молоді та створення дієвих методів обмеження деструктивної дії медіа платформ на їхню самооцінку, а також розробка чітких методик і рекомендацій для широкого кола осіб: від самої молоді до їхніх рідних, вчителів, психологів задля стабілізації самооцінки молоді в цифрову еру. Впровадження

результатів дослідження допоможе зміцнити емоційну стійкість нового покоління, знизити ймовірність виникнення мережових психотравм та забезпечити перехід до більш зрілого і відповідального використання соціальних мереж.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація наукових досліджень; емпіричні методи: методика «Шкала самоповаги М. Розенберга», методика дослідження самоствалення (МІС) В. Століна та С. Пантелєєва, методика «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук, шкала інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами); методи мат-статистики.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ МОЛОДІ

1.1. Змістові характеристики та особливості самооцінки молоді

Поняття «самооцінка» вперше було обґрунтоване та запропоноване У. Джеймсом [6]. Вчений надав два ключові трактування терміна, що не втратили своєї значущості в сучасності. По-перше, самооцінка розглядається як специфічний «автопортрет» у внутрішній будові індивіда, по-друге – інший підхід автора характеризує це явище з позиції цілісності, де загальне сприйняття себе формується, як сукупний результат окремих оцінок за пріоритетними аспектами життя. Відповідно до такої концепції, самосприйняття вже не обмежується аналізом конкретних рис, а трансформується у загальний вектор ставлення до власного «Я», який може бути як конструктивним, так і деструктивним. Зрештою, такі погляди дозволяють диференціювати дві основні моделі самооцінки:

- 1) Глобальну самооцінку, що базується на безумовному самоприйнятті та створює загальний емоційний фон особистості;
- 2) Специфічну самооцінку, що фокусується на аналізі успіхів у чітко визначених сферах діяльності [25].

Проте, усталені уявлення про самооцінку як про однозначно позитивне та соціально вигідне явище, що часто транслюються в науковій літературі, піддаються сумніву через схильність багатьох людей до надмірного ілюзорного оптимізму стосовно власних можливостей. Практика показала, що цільові тренінги з підняття самовпевненості серед молоді, які мали на меті подолання криміногенності, наркозалежності та екологічної безвідповідальності, загалом не виправдали очікувань. Штучна стимуляція високої думки про себе не лише не сприяла прогресу, а й нерідко ставала перешкодою на шляху до реальних успіхів. Відтак, гіпотеза про те, що саме висока самооцінка є універсальним важелем покращення добробуту через

суб'єктивне самовдоволення, була спростована результатами наукових перевірок.

Дослідження західних вчених дедалі частіше висловлюють занепокоєння через розмитість цього терміна, що створює суттєві перешкоди для його точної діагностики. Основними чинниками кризи в цьому напрямі, вважають, недотримання суворих вимог до проведення експериментів та низьку ефективність психодіагностичного інструментарію.

Відома модель, яка визначає рівень самооцінки через баланс між прагненнями та результативністю, мала б спонукати наукову спільноту до кореляції суб'єктивних суджень із фактичними показниками. Однак, у величезному масиві літератури, накопиченому за понад століття, вкрай рідко трапляються праці, у яких самооцінка інтелектуальних досягнень зіставлялася б із об'єктивними даними про реальну успішність особистості.

Українські науковці розрізняють у структурі самооцінки два базові складники: когнітивний та емоційний, які перебувають у нерозривному зв'язку. Перший елемент акумулює інформацію про власні характеристики, а другий виражає суб'єктивне переживання цих якостей. Уявлення про свою особистість людина формує під час суспільної взаємодії, через що вони незмінно забарвлені певними переживаннями [12].

Ю. Ліпковська [31] пропонує наступну класифікацію самооцінки:

- При адекватній формі суб'єкт об'єктивно оцінює власні ресурси й результати, зберігає здорову самокритичність, реально аналізує провали чи перемоги та планує цілі, які дійсно здатний реалізувати.
- У випадку ж неадекватності (надмірного звеличення або знецінення) у людини викривлюється самосприйняття, створюється ілюзорна картинка власних здібностей та перебільшується або применшується особиста значущість для суспільства.

Проблема самооцінки у молоді залишається пріоритетним та вагомим напрямом для сучасної психології. Молодість є водночас особливим та

неоднозначним об'єктом досліджень, що викликає численні роздуми та наукові дискусії. Одним із центральних механізмів у цей час виступає розвиток самосвідомості індивіда. Трансформація соціальних умов, нові суспільні статуси та контакти зумовлюють необхідність у вдосконаленні навичок самовладання та управління власною поведінкою. Така закономірність стимулює особистість фокусувати увагу на своїх внутрішніх станах і, як наслідок, відбувається усвідомлення власної ідентичності, що фахівці вважають одним із фундаментальних надбань цього вікового відрізка. Сфера почуттів, ментальні процеси та особисті задатки стають для молоді першочерговою цінністю, що формує загальний фон для накопичення суб'єктивного життєвого досвіду.

Самооцінка виступає базовим елементом у системі самосвідомості людини. Вона відіграє вирішальну роль у психологічній організації молоді, оскільки безпосередньо впливає на емоційний добробут та вибір майбутніх орієнтирів. Динаміка становлення самосприйняття окреслює межі взаємодії особистості молодого віку із соціумом, стимулює зростання його професійності та продуктивності в різних видах активності. З дорослішанням джерела формування самооцінки еволюціонують: пріоритетними стають індивідуальні здобутки, самостійний аналіз вчинків та власних рис [17]. Особистість починає порівнювати свій фактичний стан із внутрішнім ідеалом, до якого вона прагне. Позиція оточення все ще залишається вагомою, проте вона проходить крізь фільтр особистих моральних та етичних переконань. Професійна самореалізація, тілесне здоров'я та гармонійні сімейні стосунки допомагають стабілізувати впевненість у собі. У той же час, систематична критика від рідних, професійні падіння та матеріальні труднощі можуть спровокувати тривале зниження самоповаги. Численні наукові праці акцентують увагу на визначальному впливі родинного середовища на становлення людини, зокрема в дитячі роки. Класичні дослідження М. Розенберга та С. Куперсмита [1] підтвердили, що активна підтримка батьків

разом із наданням дітям права на самостійність прямо сприяють формуванню високої самооцінки в юному віці.

Емоційна опора відіграє критичну роль у період дорослішання дитини та підлітка. Психологічні дослідження доводять, що особистості молодого віку, які відчувають щире прийняття своєї особистості, демонструють значно вищий рівень впевненості порівняно з тими, хто стикається з браком турботи або прямими звинуваченнями. Дорослі виступають для молоді ключовими еталонами поведінки, справляючи визначальний вплив на їхнє самосприйняття. Старшим людям часто буває непросто адекватно реагувати на прояви дитячої ворожості чи смутку. Самих дітей нерідко лякає інтенсивність власних переживань, особливо якщо вони надто бурхливі. У випадках, коли такі стани маркують як «неприпустимі» або ігноруються, у дитини може сформуватися занижена самооцінка, що проявляється через демонстративну протестну поведінку та труднощі в ідентифікації своїх емоцій. Щоб запобігти такому сценарію, необхідне втручання дорослого, який допоможе вихованцю вербалізувати почуття та осмислити природу негативних реакцій [15].

Витоки самооцінювання тісно пов'язані з першими проявами самосвідомості, яка являється невід'ємною частиною цього. Доброзичлива увага батьків та їхні усмішки стають тим фундаментом, на якому зводиться майбутня віра дитини у власні сили. Найбільш значущими сферами для побудови самооцінки у юному віці є фізична привабливість, успіхи у спорті, статус серед однолітків та результати в навчанні. Пріоритетність цих напрямів визначається не лише внутрішнім вибором дитини, а й оцінками соціального оточення. Головними орієнтирами для таких суджень виступають батьки, педагоги, а також близьке коло друзів. Ці чинники одночасно є і джерелом підтримки, і фактором зовнішнього тиску на особистість. У своїй сукупності вони дозволяють самосприйняттю стабілізуватися та зміцнюватися. Якщо ж підтримка в одній із цих сфер слабшає, інші сектори можуть компенсувати цей дефіцит. Механізми підкріплення самооцінки трансформуються з віком: якщо

малюки орієнтуються на схвалення батьків, то з часом цей фокус зміщується у бік однолітків [6]. Самооцінка постає як багатогранний суб'єктивний феномен, що синтезує бачення себе, емоційне ставлення та ступінь самосхвалення індивіда.

Науковці переконані [21], що самооцінка зберігає відносну стабільність протягом життєвого шляху, поступово зміцнюючись у період молодості та виявляючи специфічні особливості залежно від культурного середовища. У певних соціальних та релігійних системах повага до себе сприймається як невід'ємне право людини за фактом її народження, тоді як у інших вона прямо корелює із досягненнями та соціальним статусом особистості. Альтернативна концепція наголошує на тому, що самосприйняття може виступати динамічним результатом, на який впливають механізми соціалізації, біопсихосоціальні трансформації, рівень міжособистісної довіри, а також досвід прийняття або ігнорування з боку соціуму, індивідуальні принципи та ефективність у реалізації планів тобто, рівень самоповаги індивідів визначається ступенем їхнього добробуту в ключових життєвих аспектах.

Аналіз наукових джерел [15] демонструє певну неоднозначність у визначенні природи зв'язку між самооцінкою та інтегральною задоволеністю людини. Більшість сучасних праць інтерпретують високу самооцінку як ключовий прогностичний чинник задоволеності власним існуванням. Такий погляд узгоджується з теоріями «знизу вгору», де окремі характеристики особистості виступають першопричинами відчуття щастя. Водночас значно менше наукового пошуку присвячено зворотньому процесу – впливу загального емоційного комфорту на розвиток самооцінки. Цей вектор досліджень розглядає задоволеність як базовий фактор, що зумовлює подальші психологічні стани. Відповідно до цієї позиції, людина спершу формує глобальне враження від своєї життєвої ситуації, а вже потім, спираючись на нього, оцінює приватні грані свого «Я». Інакше кажучи, фундаментальна готовність позитивно сприймати дійсність визначає те, як індивід взаємодіє з оточенням та усвідомлює власну цінність [18].

1. 2. Фактори впливу на формування самооцінки в молоді

Сукупність самооцінки, самоповаги та ціннісних орієнтирів становить фундамент психологічного становлення людини. На переконання дослідників, впевненість у собі та адекватна самооцінка трактуються, як внутрішня переконаність особистості у доцільності власних вчинків та здатності гармонійно взаємодіяти з оточенням. У студентські роки молодь уже володіє сформованою світоглядною системою, що відповідає їхньому віковому етапу. Важливо зауважити, що фахівці різних напрямів – від психології до педагогіки – детально аналізували такі вектори індивідуального розвитку, як успішність соціальної адаптації, чинники задоволеності собою, реалізація потреби у визнанні, баланс між реальним образом «Я» та внутрішнім ідеалом, а також механізми зниження самооцінки чи зростання тривожності під впливом життєвих криз [14].

У зарубіжній науковій практиці становлення самооцінки вивчається через призму особистісного зростання, міжособистісної комунікації та специфіки людської поведінки. Самооцінка визначається як базовий структурний елемент психіки, що безпосередньо керує діями людини та є автономною характеристикою, яка виникає внаслідок розвитку самосвідомості. Науковці акцентують свою увагу на тому, що цей конструкт формується завдяки суспільній взаємодії та власній активності, де зовнішні критерії оцінювання поступово набувають індивідуального сенсу через досвід спілкування. Здатність переносити судження оточення на власну діяльність, формуючи тим самим самооцінку результатів, стає можливою з моменту опанування цілеспрямованих дій та мовленнєвих навичок. Саме з появою усвідомленого поняття «Я» у індивіда виникають перші стійкі уявлення про свої ресурси та потенціал [11].

Категорії самосвідомості та самопізнання перебувають у тісній взаємодії, формуючи інтелектуальні здобутки людини, а також виступаючи ключовими компонентами її ідентичності в процесах діяльності та

спілкування. Наукові дослідження доводять, що саме через такий взаємозв'язок формується самосвідомість, центральною ознакою якої є осмислення мотивів власних вчинків, емоцій, поведінкових актів, а також чітке розуміння особистих інтересів та місця в соціумі [9].

Самосвідомість визначається як цілісне бачення людиною себе як унікального суб'єкта. Завдяки акту самоусвідомлення індивід ідентифікує себе як автономну реальність, чітко відмежовану від природного середовища та інших людей. Це явище нерозривно пов'язане з особливим умінням особистості здійснювати об'єктивний погляд на саму себе з позиції зовнішнього спостерігача.

Процес становлення самооцінки бере свій початок ще в ранньому дитинстві. У цей час сприйняття дитини оточенням базується переважно на тому, як дорослі оцінюють її вчинки та ступінь дотримання встановлених правил. Саме від позиції значущих дорослих критично залежить те, як малюк починає ставитися до себе та як розвиватиметься його особистість надалі. У цей період закладається фундамент самоствавлення, що включає: оцінку власного статусу в сім'ї, освітніх установах та загальному соціальному колі. Важливо, що ці первинні реакції згодом трансформуються у стійке усвідомлення себе як повноправного члена суспільства з унікальними здібностями та потенціалом.

Вивчення самооцінки в юнацькому віці вказує на її вразливість та суттєву залежність від зовнішніх обставин, які молода людина вважає пріоритетними. До таких чинників належать академічна успішність та результативність у творчій діяльності. Ці здобутки зміцнюють позиції в групі однолітків, спрощують соціальну комунікацію та сприяють прояву лідерських якостей. Висока самооцінка виступає потужним стимулом для інтелектуального зростання, засвоєння етичних стандартів та вдосконалення навичок саморегуляції, особливо на фоні реальних досягнень [13].

Отже, індивідуальна самооцінка є визначальним фактором у становленні особистості юнака. Вона безпосередньо впливає на клімат у родині та

взаємини з друзями, рівень мотивації до успіху, продуктивність навчання та психологічну стійкість у конфліктних ситуаціях. Однак неадекватно завищене самосприйняття може викривити розуміння власних ресурсів, призводячи до переоцінки значущості своїх результатів у суспільній ієрархії [5].

Навпаки, низька самооцінка, особливо в періоди інтенсивного зростання особистості, виступає деструктивним чинником. Найчастіше ця проблема виникає в дитинстві, коли психічні структури надто вразливі, що вимагає залучення всіх доступних ресурсів для їх зміцнення. Виховний процес, який забезпечують батьки, оточення та вчителі через різноманітні культурні інструменти (літературу, музику, мистецтво, медіа), безпосередньо закладає систему цінностей і бачення світу в дитини. Проте, освітній процес, попри свою інтелектуальну спрямованість, нерідко провокує сильне емоційне навантаження, що вимагає від вихованця значних внутрішніх зусиль. За умови низької самооцінки безперервний стрес та необхідність пристосовуватися до нових вимог можуть спровокувати психосоматичні розлади. Систематичний психологічний тиск здатен вкрай негативно позначитися на загальному стані ментального здоров'я [38].

Життєвий шлях та освітній процес сучасного студентства в умовах воєнного стану супроводжуються критичним рівнем напруги, зумовленим агресивним зовнішнім середовищем та загальнонаціональною трагедією. Такі обставини руйнують психоемоційну стабільність, трансформують звичний спосіб життя, пригнічують прагнення до саморозвитку та навчання, а також провокують падіння рівня самооцінки.

Виходячи з цього, можна виділити два ключові напрями стресового впливу, що спричиняють деформацію самосприйняття молоді [33]: індивідуально-особистісний та академічний. Соціальне життя молоді у вищих навчальних закладах будується відповідно до стратегічних цілей університету, завдань виховної роботи та особливостей комунікації з викладачами. Перед закладами вищої освіти стоїть місія формування нової плеяди української

інтелігенції – освіченої, гармонійної та відповідальної еліти, здатної на високому професійному рівні розбудувати незалежну державу.

Реалізація цієї мети можлива за допомогою таких кроків:

- залучення до освітнього процесу авторитетних наставників, які є взірцями високої інтелектуальної, емоційної, правової та екологічної культури для майбутніх професіоналів;
- забезпечення сприятливого середовища для всебічного становлення особистості молоді та його критичного мислення шляхом активної участі в наукових, мистецьких, спортивних і громадських ініціативах;
- розширення естетичних обріїв молоді через відновлення національних традицій та стимулювання індивідуальної художньої творчості;
- розбудова позитивної «Я-концепції» творця через механізми самопізнання, постійного самовдосконалення та утвердження здорового способу життя, що включає профілактику шкідливих звичок [28].

Фундаментальною особливістю сучасної вищої школи є її фокус на потребах та потенціалі здобувача освіти. У нинішніх реаліях українське студентство перебуває під постійним тиском воєнного стану, що провокує зростання деструктивних емоційних станів, таких як страх та панічні атаки. Відсутність чітких перспектив, постійні побоювання за безпеку близьких, а також погіршення когнітивних функцій – уваги та пам'яті – стають підґрунтям для суттєвого падіння самооцінки.

Серед індивідуальних чинників, що пригнічують віру у власні сили, виокремлюють: загальне невдоволення життєвою ситуацією, виснаження, проблеми зі здоров'ям, надмірний тягар відповідальності перед родиною та соціальну ізоляцію. Крім того, на самосприйняття негативно впливають дефіцит тайм-менеджменту, напружений мікроклімат у навчальному закладі,

втрата внутрішніх стимулів до розвитку та інші несприятливі життєві обставини [10].

До переліку академічних чинників, які здатні спровокувати стресові реакції належать: незадовільні показники успішності, помилковий вибір професійного напрямку, а також відсутність налагодженої комунікації в студентській групі [4]. Конфліктні ситуації з педагогами, труднощі в опануванні навчального матеріалу або дефіцит базових знань створюють додатковий психологічний тиск на особистість. Суттєвими подразниками також виступають: незбалансованість навчального плану, необхідність засвоєння колосальних масивів даних та нестабільність розкладу занять. Ситуацію загострюють систематичні пропуски лекцій, накопичення боргів за завдання та стислі терміни їх виконання, що змушує студентів працювати в режимі постійного цейтноту.

Окремо, варто виділити тривогу через непрозорість системи оцінювання, гострий дефіцит часу, внутрішні рольові суперечності та нав'язливе побоювання втратити статус студента. Усі ці фактори в сукупності породжують стійку тривожність, хронічну втому та почуття провини, що руйнівню впливає на ментальне благополуччя молоді, перетворюючись на виклик глобального масштабу.

1. 3. Вплив соціальних мереж на структурні елементи самооцінки

Теперішнє інформаційне середовище зазнає кардинальних трансформацій під впливом технологічного прогресу, де центральне місце посіли соціальні медіаплатформи (Facebook, Instagram, TikTok та інші) [29]. Молоде покоління, як найбільш динамічна категорія інтернет-користувачів, щодня опрацьовує колосальні обсяги цифрового контенту. З одного боку, віртуальний простір відкриває широкі можливості для комунікації, самопрезентації та інтеграції в групи за інтересами, проте з іншого – він містить латентні загрози для емоційної стабільності та становлення впевненості у собі. У даному випадку аналізуються базові процеси та чинники,

що детермінують характер впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, а також систематизуються дані сучасних наукових досліджень.

Одним із найактуальніших об'єктів наукових дискусій є механізм соціального порівняння, що діє в межах цифрових платформ. Базуючись на класичній теорії Л. Фестінгера [10], можна стверджувати, що індивіди схильні аналізувати власні успіхи, естетичну привабливість та суспільну значущість через зіставлення з іншими людьми. У віртуальному світі цей процес набуває специфічних рис та ускладнюється через низку факторів:

1. Масштабність зіставлень: цифровий користувач володіє практично безмежним доступом до акаунтів безлічі людей, що суттєво полегшує контакти з трансляцією «зразкових» чи «тріумфальних» життєвих сценаріїв.

2. Вибірковість інформації: у просторі соціальних медіа особистості зазвичай презентують, лише, найбільш привабливі фрагменти своєї реальності, водночас, лишаючи за межами публічності будь-які негаразди чи повсякденні труднощі.

3. Оцифрування визнання: рівень суспільного авторитету почав вимірюватися через призму вподобань, коментарів та аудиторії підписників, що загострює оцінювання власної важливості через математичне порівняння з успіхами інших.

Український дослідник М. Пілярук [40] у праці, присвяченій впливу віртуальних платформ на молодь, наголошує, що систематичне порівняння власного побуту з яскравим життям відомих блогерів провокує розвиток почуття неповноцінності та деформацію самоповаги. Разом із тим, коли суб'єкт (зокрема той, хто має високі амбіції) аналізує себе на тлі менш популярних профілів, це може спричинити короткочасний підйом впевненості. Проте такий приріст самооцінки є вкрай нестабільним, оскільки він цілком підпорядкований хаотичним змінам «віртуальних рейтингів».

Одним із фундаментальних процесів впливу цифрових ресурсів на внутрішнє «Я» є механізм пошуку соціального схвалення, тобто, потреба

індивіда в позитивному відгуку від свого середовища. Ще в межах класичного біхевіоризму, розвинутого Дж. Б. Вотсоном та Б. Ф. Скіннером [36], було обґрунтовано, що людська діяльність прямо коригується системою зовнішніх стимулів – заохочень та стягнень. Пізніше, ці концепції було адаптовано до реалій соціальних мереж, де функцію емоційного підкріплення перебрав на себе лайки, коментарі та поширення контенту.

Розглянемо декілька факторів «емоційного підкріплення» для користувачів соціальних мереж:

- Оперативність та числова природа мережевого визнання. У просторі соцмереж будь-яка публікація автоматично отримує певний «цифровий статус» через кількість зібраних реакцій. Як свідчать результати досліджень вчених, користувачі молодого віку переживають своєрідний «дофаміновий сплеск» у моменти отримання віртуального визнання, що тимчасово посилює відчуття особистої значущості. Однак у ситуаціях, коли рівень онлайн-підтримки не відповідає внутрішнім очікуванням, це неминуче веде до падіння самооцінки та глибокого емоційного незадоволення;
- Віртуальний фідбек як зовнішній важіль самооцінки. На противагу життєвим ситуаціям, де підтримка виражається мімікою, інтонацією чи поглядом, соціальні медіа надають моментальне та математично виражене свідчення успіху. У результаті самоповага молоді нерідко стає заручницею цифрових маркерів: висока кількість реакцій живить впевненість, тоді як їх дефіцит – провокує внутрішню вразливість;
- Комунікативна взаємодія та текстові відгуки. Вподобання є елементарним видом підкріплення, змістовні висловлювання під дописами мають куди потужніший вплив. Дослідження С. Андерсона для Pew Research Center [43] підтверджують, що саме схвальні та деталізовані коментарі стають надійним фундаментом для самооцінки, оскільки вони містять конкретне визнання особистісних рис автора, водночас, прояви ворожості чи критики

діють, як сильні негативні стимули, здатні різко та болісно знизити рівень самоприйняття;

- Значущість репостів та поширення контенту, коли індивід помічає, що його думками діляться на інших сторінках, він сприймає це як найвищу форму підтвердження оригінальності своїх ідей. Для юнацтва, що прагне гучно заявити про себе, такий формат підтримки часто набуває надмірної ваги, перетворюючись із простої статистики на символ реального соціального тріумфу та приналежності до еліти [44];

- Феномен Approval Addiction («залежність від визнання») [37]. У сучасних наукових роботах дедалі активніше обговорюється синдром патологічної потреби в схваленні. Молоді люди, що потрапляють у цю пастку, починають підпорядковувати свої щоденні інтереси єдиній меті – накопиченню вподобань. Це загрожує розвитку емоційної нестабільності, адже будь-яке зниження активності аудиторії трактується ними, як крах власної ідентичності та особиста поразка.

Отже, механізми онлайн-схвалення та зворотного зв'язку в цифрових спільнотах виступають одними з найсильніших факторів впливу на самооцінку молоді. Постійна потреба в моментальній реакції публіки робить внутрішню впевненість вразливою та мінливою, попри те, що на короткий час вона може створювати ілюзію високої самооцінки. Процес самопрезентації, тобто конструювання та трансляція певного персонального бренду, є яскравим інструментом впливу віртуального середовища на особистість. Ще Е. Гоффман [11] у своєму фундаментальному дослідженні продемонстрував прагнення індивіда маніпулювати враженням, яке він справляє на соціум. У сучасному світі це прагнення набуло гіпертрофованих масштабів завдяки використанню інструментів візуальної корекції, що дозволяють створювати бездоганний контент, який сприяє механізмом негайного оцінювання, де кожна публікація формує миттєвий «цифровий статус» автора. До того ж,

глобальність мережі дає змогу отримувати відгуки від величезної аудиторії, навіть, за відсутності реального знайомства з нею.

Разом із тим, анонімний характер мережевої взаємодії та висока швидкість передачі даних створюють сприятливий ґрунт для проявів цифрової агресії, зокрема, кібербулінгу та тролінгу. У ситуаціях, коли молода людина стикається з публічним приниженням або хейтом, виникає гостре відчуття ізоляції, що руйнує самоповагу та може спровокувати тривале пригнічення. Як наслідок, з'являється стійке небажання ділитися власними думками, а також користувач може повністю видалити свій цифровий слід, аби уникнути нових нападів. Дане явище породжує деструктивну самокритику, змушуючи індивіда знецінювати власну красу чи таланти.

Українські вчені з Інституту соціальної та політичної психології НАПН України [40] підтверджують серйозність проблеми, зазначаючи, що значна частина підлітків, хоча б одного разу ставала жертвою агресії в месенджерах і, як результат – соціальне відчуження, глибоке падіння самооцінки та втрата віри у щирість стосунків із однолітками в реальному житті.

Еволюція соціальних мереж суттєво полегшила доступ до знань, проте надмірна інтенсивність потоків даних часто спричиняє ефект «інформаційного перевантаження». Дослідник Д. Леві [42], акцентує увагу, на тому, що за умови колосального обсягу новин та публікацій людський мозок втрачає здатність до їхнього якісного аналізу. Для молодого покоління це обертається відчуттям власної «відсталості», якщо не вдається відстежувати всі актуальні тренди, то це породжує ілюзію некомпетентності. Крім того, виникає стан хронічної напруги через синдром «FOMO» – страх пропустити важливі події в житті оточення або лідерів думок. Постійна потреба моніторити декілька джерел одночасно також виснажує увагу, що негативно позначається на глибині засвоєння нової інформації.

Український вчений М. Балицький [3] описує випадок зі своєї практики, де студентка перебувала у стані постійного незадоволення собою через спостереження за віртуальними успіхами десятків знайомих, що призвело до

формування стійкого комплексу неспроможності, хоча, насправді її академічні досягнення були об'єктивно високими. Водночас, попри фокус наукової спільноти на ризиках, варто враховувати й конструктивні можливості соціальних платформ, а саме:

1. Функціонування тематичних груп та волонтерських об'єднань: дозволяє молоді знайти щирі підтримку серед однодумців зі спільними цінностями, отримання схвального відгуку на власні творчі здобутки чи громадські ініціативи в такому середовищі стає потужним чинником зростання здорової самооцінки та впевненості [2];

2. Стимулювання креативності та самовираження: такі соціальні мережі, як TikTok, Instagram чи YouTube відкривають простір для апробації особистих обдарувань у музиці, літературній творчості, візуальному мистецтві або дизайні. Досягнення успіху у обраній галузі формує стійке почуття самореалізації та віру у власний потенціал [25];

3. Відкритість до інтелектуальних ресурсів: велика кількість профільних каналів та вебінарів сприяє зміцненню самооцінки через системне вдосконалення навичок і зростання професійної впевненост [20].

За даними соціологічного опитування Національної академії педагогічних наук України, більшість студентів старших курсів підтвердили, що онлайн-навчання за допомогою соціальних мереж позитивно позначилося на їхньому сприйнятті власних компетенцій. Самооцінка в цифровому просторі відзначається високою мобільністю: вона підпорядкована алгоритмам платформ, відгукам публіки та актуальності трендів, водночас залежачи від психологічного типу і критичності мислення самого користувача. Ця мінливість створює труднощі для створення єдиних стратегій психологічної допомоги, тому фахівці наполягають на інтегрованому підході, що включає медіа грамотність, розвиток емоційного інтелекту та практики цифрового обмеження.

Для більш детального вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку молоді пріоритетними залишаються такі наукові вектори:

- Тривалі лонгітюдні спостереження, що дадуть змогу зафіксувати трансформацію самооцінки протягом багаторічного використання конкретних мережеских платформ;
- Всебічний мультидисциплінарний аналіз, який поєднує експертизу психологів, нейробіологів, соціологів та фахівців з інформаційних технологій;
- Створення комплексних діагностичних інструментів, які б інтегрували показники самооцінки з аналізом цифрової поведінки, інтенсивністю використання платформ, тривалістю сесій, мотивацією та основними видами онлайн-активності;
- Впровадження спеціалізованих програм із цифрової грамотності (digital literacy), орієнтованих на розвиток критичного сприйняття контенту, культури безпечного спілкування та стійкості до маніпуляцій у мережі [37].

Аналізуючи численні дослідження, стає очевидним, що самооцінка сучасної молодшої людини в цифровому середовищі є надзвичайно динамічним конструктом так, як її стабільність тепер залежить не лише від внутрішніх переконань, а й від зовнішніх технічних факторів, специфіки алгоритмів стрічки новин, швидкості отримання реакцій аудиторії та мінливості віртуальних трендів.

Таким чином, висока мобільність самооцінки робить традиційні методи психологічної підтримки менш ефективними, вимагаючи від фахівців гнучкості. Сьогодні актуальним стає саме інтегрований підхід, який базується на трьох «китах»: медіаграмотність (розуміння того, як працюють маніпуляції та ідеалізація в мережі; розвиток емоційного інтелекту (здатність розпізнавати власні почуття під час скролінгу) та цифрового детоксу (свідоме обмеження часу в мережі для відновлення психологічного ресурсу).

Висновок до розділу I

Розглянули змістові характеристики та особливості самооцінки молоді. Поняття «самооцінка» є багатограним конструктом, який охоплює як внутрішнє відчуття значущості, так і зовнішні регулятори поведінки. Вона виступає фундаментальним фактором розвитку особистості, визначаючи її здатність до самореалізації, професійного зростання та адаптації до інновацій.

Проаналізували фактори впливу на формування самооцінки в молоді. Дослідження підтверджують, що самооцінка молоді характеризується особливою динамічністю та чутливістю до зовнішніх стимулів. Академічні успіхи та творча самореалізація виступають не лише джерелом внутрішнього задоволення, а й ключовими інструментами підвищення соціального статусу, що полегшує інтеграцію в колектив та лідерство. Позитивна самооцінка створює потужний імпульс для інтелектуального зростання та формування етичних орієнтирів, водночас виконуючи функцію дієвого механізму саморегуляції.

Охарактеризували вплив соціальних мереж на структурні елементи самооцінки, а саме: соціальне порівняння (провокує внутрішній конфлікт через зіставлення власної реальності з ідеалізованим цифровим контентом), селективна самопрезентація (змушує молодь витратити значні когнітивні ресурси на підтримання бездоганного онлайн-образу), ефект підтвердження (формує пряму залежність настрою та впевненості від кількісних показників схвалення (лайків, переглядів)).

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Проведення емпіричного дослідження передбачало підбір психодіагностичного інструментарію для визначення впливу соціальних мереж на формування самооцінки молоді. У дослідженні прийняло участь 55 респондентів, віком від 17 до 23 років, які являються здобувачами вищої освіти Львівського державного університету внутрішніх справ та активно використовують месенджери та соціальні мережі для спілкування та обміном інформацією. Діагностика респондентів проводилась онлайн за допомогою спеціально розробленої Google-форми.

З метою виконання завдань емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики [26]:

1. Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»;
2. Методика дослідження самоставлення (МІС) В. Століна та С. Пантелеєва;
3. Методика «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук;
4. Шкала інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами).

Розглянемо більш детально психодіагностичний інструментарій:

1. Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги, який складається із 10

суджень, для кожного з яких передбачено чотири варіанти вибору, що оцінюються у балах відповідно до визначеного алгоритму. У тестовому матеріалі подаються твердження навпроти яких потрібно поставити відповідний бал, який оцінюється ступенем згоди чи незгоди із запропонованими нижче висловами, де: 4 – цілком погоджуюсь 3 – погоджуюсь 2 – не погоджуюсь 1 – категорично не погоджуюсь. Опрацювання результатів здійснюється шляхом сумування балів відповідно ключа методики.

Інтерпретація результатів визначається загальною сумою отриманих балів (прямі запитання та зворотні запитання):

10 – 18 балів – Критично низький рівень самоповаги. Для особистості характерний гострий дефіцит віри у власні сили та виражена схильність до самозвинувачень. Людина фокусується виключно на власних поразках і недоліках, що створює «деструктивне коло», яке перешкоджає цілепокладанню та досягненню успіху. Будь-яка зовнішня подія інтерпретується як доказ власної неспроможності.

19 – 22 бали – Нестійка (ситуативна) самооцінка. Спостерігається балансування між самоприйняттям та самознищенням. Психологічний стан суттєво залежить від зовнішніх обставин: успіхи провокують емоційне піднесення та надмірну впевненість, тоді як найменші невдачі різко знижують самооцінку, викликаючи почуття розчарування в собі.

23 – 34 бали – Помірний (адекватний) рівень самоповаги. Людина загалом позитивно сприймає свою особистість, здатна об'єктивно аналізувати переваги та недоліки. Зберігається стійкість до життєвих труднощів, проте залишається схильність до рефлексивного «самобичування» після помилок. Це іноді заважає швидкій адаптації до ситуацій, які неможливо змінити, та вимагає додаткових зусиль для прийняття минулого досвіду.

35 – 40 балів – Високий рівень самоповаги. Сформоване цілісне та глибоке почуття поваги до себе як до особистості та професіонала. Індивід активно займається саморозвитком (духовним, інтелектуальним,

професійним) та підтримує конструктивні стосунки з оточенням. Помилки сприймаються як цінний досвід та інструмент для подальшого вдосконалення, що є показником психологічної норми та зрілості.

2. *Методика дослідження самоствавлення (МІС) В. Століна та С. Пантелєєва* – це опитувальник, метою якого є визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе. Методика містить 110 тверджень на котрі потрібно відповісти «так» або «ні». Обробка результатів проводить згідно ключа, за кожне співпадіння нараховується 1 бал після чого, кількість «сирих» балів переводиться у стени. Методика містить у собі 9 шкал, які оцінюються за стандартною 10-ти бальною шкалою (стени), де 1–3 стени: низький рівень; 4–7 стени: середній (нормативний) рівень; 8–10 стени: високий рівень.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими шкалами:

1. Відкритість (S): висока: свідчить про виражені захисні механізми, прагнення відповідати соціальним очікуванням та уникання глибокої рефлексії; низька: вказує на внутрішню чесність, готовність до самоаналізу та критичне ставлення до власних проявів.

2. Самовпевненість: висока: характеризує віру у власні сили, високу адаптивність та орієнтацію на успіх. Невдачі сприймаються як тимчасові перешкоди; низька: відображає сумніви у власних здібностях, невпевненість під час прийняття рішень та схильність до соціальної ізоляції.

3. Самокерівництво: висока: джерелом життєвих досягнень людина вважає власне «Я». Властивий високий вольовий контроль та здатність чинити опір зовнішньому тиску; низька: домінує переконання, що життя залежить від долі або обставин (екстернальність). Механізми саморегуляції послаблені.

4. Відображене самоствавлення: висока: суб'єктивне відчуття того, що оточуючі цінують та люблять особистість. Впевненість у своїй привабливості для інших; низька: очікування негативної оцінки від оточення, сприйняття себе як об'єкта осуду.

5. Самоцінність: висока: глибоке усвідомлення власної унікальності, повага до свого духовного «Я» та стійкість до зовнішньої критики; низька: сумніви у власній значущості, підвищена вразливість до думок інших, що часто призводить до образливості.

6. Самоприйняття: висока: повна згода зі своїми якостями, включно з недоліками. Позитивне ставлення до себе незалежно від ситуативних поразок; низька: виражена самокритичність, симпатія до себе має лише епізодичний характер.

7. Самоприв'язаність: висока: ригідність самосприйняття, небажання змінюватися. Часто супроводжується тривожністю через загрозу звичному образу «Я»; низька: відкритість до трансформацій, готовність працювати над собою та шукати відповідність між реальним та ідеальним станом.

8. Внутрішня конфліктність: висока: стан постійного самокопання та незадоволеності. Конфлікт між прагненнями та реальними досягненнями викликає напругу; низька: емоційний баланс, задоволеність поточною ситуацією. Іноді може свідчити про поверхнєве ставлення до внутрішніх проблем.

9. Самозвинувачення: висока: схильність інкримінувати собі всі невдачі, що породжує хронічне внутрішнє напруження; низька: заперечення власної ролі в конфліктах, схильність перекладати відповідальність на інших або на обставини.

3. *Методика «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук.* Даний опитувальник виявляє ідентифікацію ступеня соціальної відчуженості та почуття самотності серед молодих людей, що надають перевагу віртуальній комунікації. Інструментарій орієнтований на аналіз емоційних і соціальних складників ізоляції, а також їхнього впливу на загальний психологічний стан особистості. Методика містить 30 тверджень, що охоплюють питання наявності соціальної підтримки, інтенсивності міжособистісних контактів та рівня задоволеності стосунками. Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою, де: 1 («ніколи») та 5 («завжди»).

Опитувальник представлений 3-ма шкалами, а саме: емоційна ізоляція: спрямована на виявлення дефіциту глибоких емоційних зв'язків та підтримки; соціальна ізоляція: аналізує кількісні та якісні показники реальної (офлайн) взаємодії з оточенням; відчуття самотності: відображає індивідуальне сприйняття своєї причетності до соціуму та оцінку доступної соціальної допомоги.

Аналіз результатів здійснюється за такими показниками:

- 0–20 балів – низький рівень ізоляції (свідчить про високу ступінь задоволеності міжособистісною взаємодією; особистість відчуває достатню соціальну підтримку та успішно реалізує потребу в комунікації);
- 21–40 балів – середній рівень ізоляції (характеризується помірним почуттям самотності; можливі ситуативні складнощі у встановленні контактів або періодичне відчуття недостатньої глибини стосунків);
- 41–60 балів – високий рівень ізоляції (вказує на гостре переживання відчуженості та дефіцит соціальних зв'язків, такий стан потребує фахового психокорекційного втручання для подолання бар'єрів у спілкуванні).

4. *Шкала інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами).* Метою методики є діагностика ступеня схильності молоді до інтернет-адикції та ідентифікації ключових симптомів залежної поведінки у віртуальному просторі. Цей інструментарій дозволяє проаналізувати глибину впливу мережевої активності на психоемоційну сферу, якість міжособистісних стосунків та продуктивність повсякденної життєдіяльності респондентів. Опитувальник містить 20 тверджень, що охоплюють фундаментальні складники залежності: емоційну прив'язаність, рівень соціальної відчуженості, здатність до саморегуляції та використання мережі як механізму втечі від реальних труднощів. Оцінювання проводиться за 6-бальною шкалою, де 5 – завжди; 4 – досить часто; 3 – іноді; 2 – часом буває; 1 – дуже рідко; 0 – це не відноситься до мене.

Оцінка рівнів інтернет-залежності:

0–30 балів: відсутність інтернет-залежності (нормативне використання ресурсу без шкоди для психіки);

31–49 балів: легкий ступінь (наявність симптомів, що потребують самоконтролю та уваги);

50–79 балів: помірна залежність (виражений вплив на життя; рекомендована консультація фахівця);

80–100 балів: висока залежність (критичний стан, що потребує невідкладної психотерапевтичної допомоги).

Інтерпретація результатів за шкалами:

1. Самоконтроль у мережі: відображає здатність особистості свідомо регулювати тривалість перебування в онлайн-середовищі;

2. Емоційна адикція: аналізує використання інтернету як копінг-стратегії для нейтралізації негативних переживань;

3. Соціальна дезадаптація: фіксує ступінь витіснення реальних суспільних зв'язків віртуальною комунікацією.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга» (див. рис. 2.1).

Аналізуючи отримані дані, варто зазначити, що у більшості досліджуваних, а це 41% переважає баланс між самоповагою та самознищення. Це свідчить про те, що для цієї категорії осіб властива перманентна нестабільність між почуттям власної гідності та самознецінення. У моменти життєвих тріумфів вони схильні до емоційного піднесення та ейфорії, що зумовлює різке зростання показників самоповаги. Натомість досвід невдач провокує стрімку девальвацію власного «Я», домінування пригніченого настрою та гіпертрофовану схильність до самозвинувачень. Таким особистостям притаманна виражена амплітуда коливань самооцінки та афективна лабільність.

32% респондентам не вистачає самоповаги, а це означає, що такі особистості мають низький рівень віри у власні сили та виражену схильність до самозвинувачень. Акцент фокусується на власних поразках та самозвинуваченнях, які перешкоджають досягненню успіху та інтерпретуються, як доказ власної неспроможності.

У 19% осіб виявлено присутність самоповаги, що свідчить про здатність до об'єктивного аналізу власних сильних і слабких сторін. У випадках помилкових суджень або дій вони виявляють готовність визнати неправоту, зберігаючи при цьому внутрішню гідність і коректне ставлення до оточуючих. Проте, накопичення негативного досвіду може провокувати тривалу фіксацію на проблемі, що супроводжується надмірною рефлексією та критичним аналізом непередбачених обставин. Як наслідок, у стані інтенсивної самокритики респондентам стає складніше оперативно адаптуватися до змін та приймати швидкі конструктивні рішення.



Рис. 2.1. Результати методики «Шкала самоповаги М. Розенберга»

I, висока самоповага – 8% виявлена у найменшій кількості респондентів, що означає сформоване цілісне та глибоке почуття поваги до себе, як до особистості та професіонала. Такі особистості активно займаються саморозвитком (духовним, інтелектуальним, професійним) та підтримують

конструктивні стосунки з оточенням. Помилки сприймаються як цінний досвід та інструмент для подальшого вдосконалення, що є показником психологічної норми та зрілості. Проте, у певних ситуаціях такі особи можуть проявляти ознаки зверхності або зневажливого ставлення до оточуючих.

Таким чином, за результатами методики «Шкала самоповаги М. Розенберга» найбільший відсоток виявлено баланс між самоповагою та самозниженням (41%), а найменший – висока самоповага (8%).

Згідно методики дослідження самоствавлення (МІС) В. Століна та С. Пантелеєва продемонстровано наступні показники (див. рис.2.2): за шкалою «Відвертість» виявлено наявність середнього рівня 29%, що свідчить про спроможність індивідів до щирої комунікації із власним «Я» та зовнішнім світом, а також про їхню готовність транслювати достовірні дані про себе та навколишню дійсність.

У 31% досліджуваних виявлено низький рівень за шкалою «Самовпевненість». Це відображає сумніви у власних здібностях, невпевненість під час прийняття рішень та схильність до соціальної ізоляції.

За шкалою «Самокерівництво» отримано 22% середнього показника, що трактується, як ситуативна впевненість особистості, яка зберігається переважно у звичних та прогнозованих умовах. У стабільних обставинах респонденти демонструють достатній рівень самоконтролю та віру у власні сили, проте під впливом неочікуваних труднощів або зовнішнього тиску їхня впевненість може коливатися, що призводить до зростання тривожності та часткової втрати відчуття контролю над подіями.

У 30% респондентів фіксується середній показник за шкалою «Дзеркальне «Я»» характеризується вибіркоким сприйняттям ставлення оточуючих до власної особистості. Респонденти вважають, що лише певні їхні якості або вчинки можуть викликати схвалення та симпатію, тоді як інші прояви, на їхню думку, сприймаються іншими нейтрально або критично. Впевненість у власній привабливості залежить від конкретного соціального кола та контексту спілкування.

У шкалі «Самоцінність» виявлено 23% середнього рівня вираженості, що демонструє вибіркоче ставлення до власної значущості. Такі особи усвідомлюють цінність окремих своїх рис чи здібностей, проте не мають цілісного відчуття власної унікальності. Це зумовлює ситуативну стійкість: людина здатна конструктивно приймати зауваження в одних сферах, але виявляє підвищену чутливість і вразливість до критики в тих аспектах, де вона відчуває невпевненість у собі.

За шкалою «Самоприйняття» у 28% респондентів виявлено середній рівень, як ознака того, що такі особи вибірково ставляться до своїх якостей та вчинків: приймають, лише, ті сторони своєї особистості, які вони вважають позитивними або соціально прийнятними, водночас, залишаючись надмірно критичними до своїх недоліків. Загальне ставлення до себе залежить від контексту: у разі успіху переважає симпатія, проте ситуативні поразки можуть тимчасово похитнути почуття внутрішньої цілісності та викликати невдоволення собою.

Також середній показник спостерігається за шкалою «Конфліктність» 34%. Це свідчить про те, що таким досліджуваним властива ситуативна мінливість ставлення до себе. У звичних, стабільних умовах людина зберігає позитивний емоційний фон та згоду із власними досягненнями. Проте виникнення неочікуваних перешкод або серйозних розбіжностей між бажаним і реальним результатом може спровокувати тимчасовий спалах незадоволеності собою, посилення рефлексії та внутрішню напругу.

За шкалою «Самозвинувачення» 33% респондентам властивий середній рівень вираженості даної властивості, яка характеризується вибіркочим ставленням до власних промахів. Респонденти здатні визнавати свою провину в певних ситуаціях, проте це часто поєднується із захисною реакцією у вигляді роздратування або досади на адресу оточуючих чи обставин. Внутрішня напруга виникає лише при значних невдачах, водночас людина не схильна до тотального самозвинувачення, намагаючись знайти раціональний баланс між особистою та зовнішньою відповідальністю.

Отже, після опрацювання даної методики можна зробити висновок, що для наших респондентів найбільш притаманні середні рівні серед таких шкал, як: «Конфліктність» (34%), «Самозвинування» (33%), та «Дзеркальне «Я» (30%), а переважаючою шкалою із низьким рівнем вираженості «Самовпевненість» (31%).



Рис. 2.2. Результати методики дослідження самоствавлення (МІС) В. Століна та С. Пантелєєва

За результатами методики «Опитувальник соціальної ізоляції» О. В. Киричук отримано наступні показники:

За шкалою «Емоційна ізоляція» (див. рис. 2.3.) можемо спостерігати те, що серед наших респондентів переважає середній рівень 58% емоційної ізоляції. Свідченням цього є те, що у таких осіб спостерігається ситуативний дефіцит емоційної підтримки. Отримані дані актуалізують потребу в цілеспрямованому розвитку емпатійних здібностей та оптимізації системи міжособистісної взаємодії у їхньому соціальному оточенні. Для 30% осіб властивий високий рівень емоційної ізоляції, такий рівень свідчить про те, що даній категорії досліджуваних рекомендується звернутись за допомогою до спеціалісти аби за допомогою корекційної програми зменшити відчуття

самотності. І, у 12% досліджуваних виявлено низький рівень емоційної ізоляції, що дає змогу отримувати таким особам достатню підтримку оточуючих та відчуття себе емоційної включеності соціальних контактів.

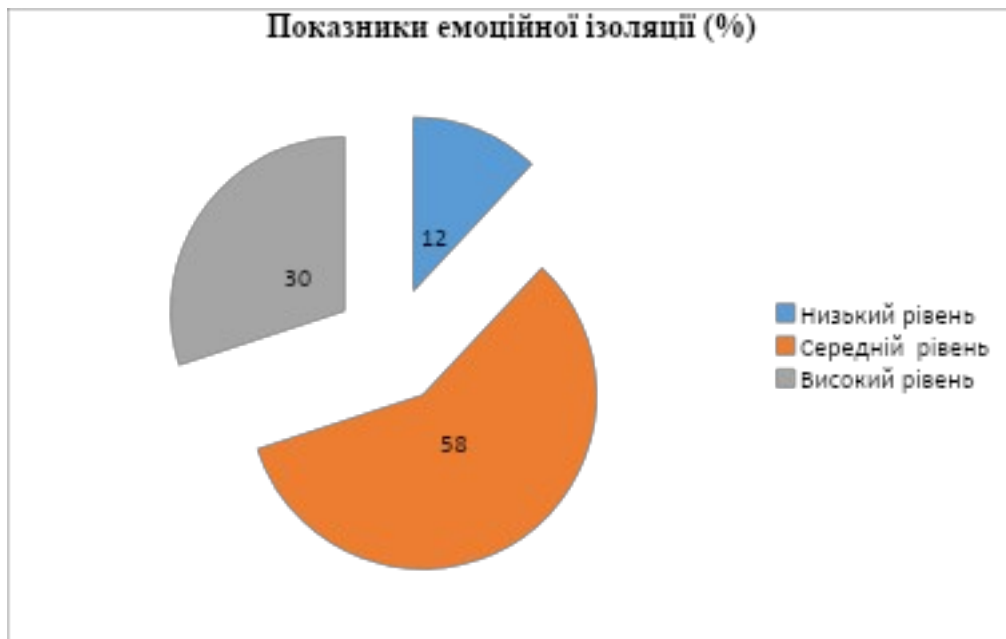


Рис. 2.3. Результати методики «Опитувальник соціальної ізоляції» О. В. Киричук за шкалою «Емоційна ізоляція»

За шкалою «Соціальна ізоляція» (див. рис. 2.4.) отримано 65% середнього рівня соціальної ізоляції. Таким респондентам властиві ситуативні складнощі у сфері міжособистісної комунікації та встановленні нових зв'язків. Виявлена тенденція актуалізує запит на впровадження психологічних заходів, спрямованих на вдосконалення комунікативної компетентності та розвиток навичок соціальної адаптації. У 19% досліджуваних переважає низький рівень соціальної ізоляції: такі особи включені у соціальні групи та володіють достатньою кількістю соціальних контактів. Високий рівень даного показника у 16% досліджуваної групи, які мають суттєві деструкції у сфері підтримки міжособистісних зв'язків. Виявлений стан свідчить про високу ймовірність формування стійкої соціальної ізоляції та обґрунтовує необхідність невідкладного психокорекційного втручання.

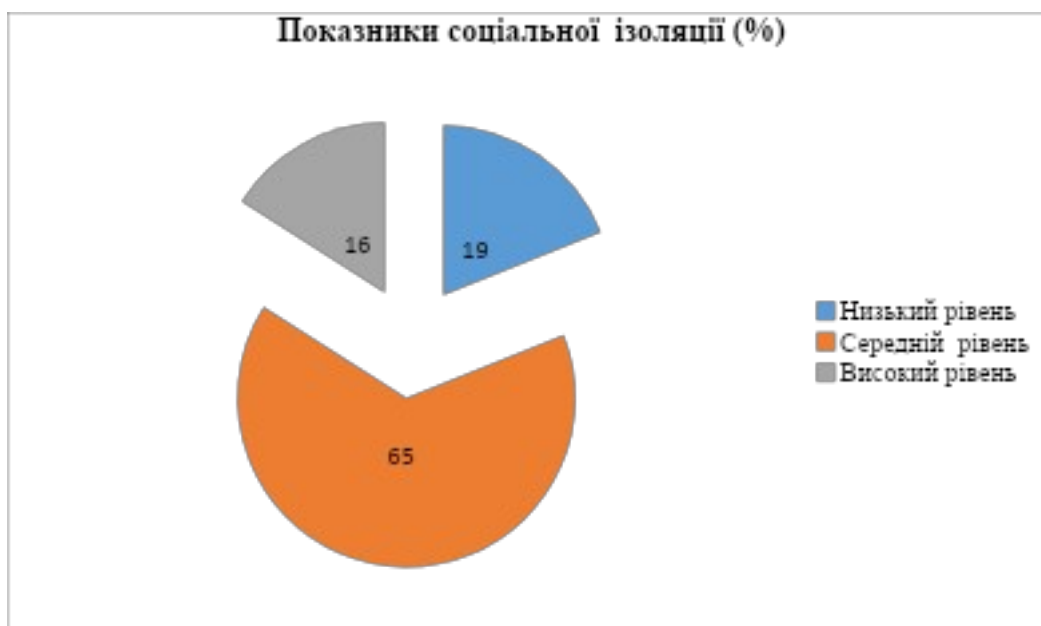


Рис. 2.4. Результати методики «Опитувальник соціальної ізоляції» О. В. Киричук за шкалою «Соціальна ізоляція»

За шкалою «Самотність» (див. рис.2.5.) 57% респондентів відчують середній рівень самотності, що вказує на те, що необхідністю є розширювання соціальних контактів та підтримки оточуючих. 25 % досліджуваним властивий високий рівень відчуття самотності, який призводить до негативного психологічного благополуччя та потребує психокорекційного втручання. І, у 18% осіб переважає низький рівень, який не свідчить про те, що такі особи не відчують самотності на достатньо володіють соціальними контактами.

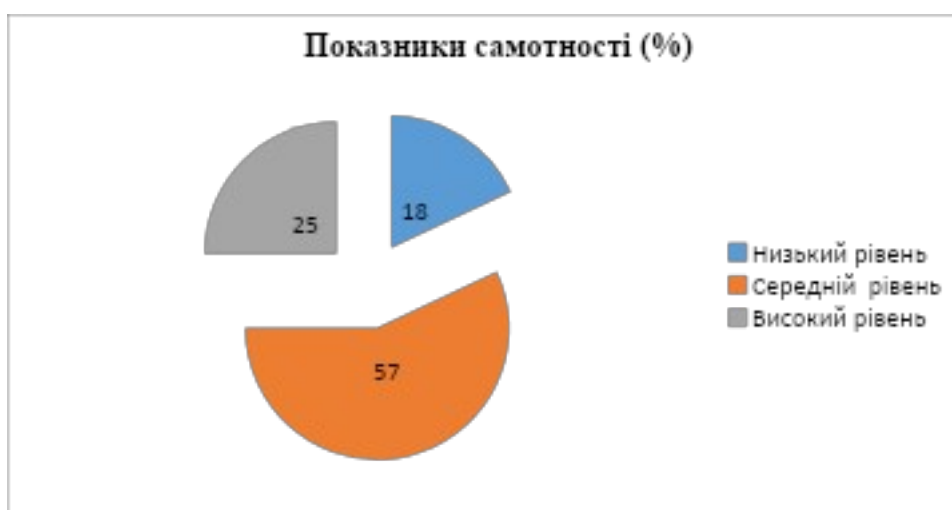


Рис. 2.5. Результати методики «Опитувальник соціальної ізоляції» О. В. Киричук за шкалою «Самотність»

Підсумовуючи результати даної методики можна констатувати наступне: за шкалою «Емоційна ізоляція» можемо спостерігати те, що серед наших респондентів переважає середній рівень 58% емоційної ізоляції. Свідченням цього є те, що у таких осіб спостерігається ситуативний дефіцит емоційної підтримки; за шкалою «Соціальна ізоляція» отримано 65% середнього рівня соціальної ізоляції і. як наслідок, таким респондентам властиві ситуативні складнощі у сфері міжособистісної комунікації та встановленні нових зв'язків; за шкалою «Самотність» 57% респондентів відчують середній рівень самотності, що вказує на те, що необхідністю є розширювання соціальних контактів та підтримки оточуючих.

Аналізуючи шкалу інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами) (див. рис. 2.6.) можемо вказати наступне, що серед вибірки досліджуваних переважає високий рівень інтернет-залежності – 26 осіб.

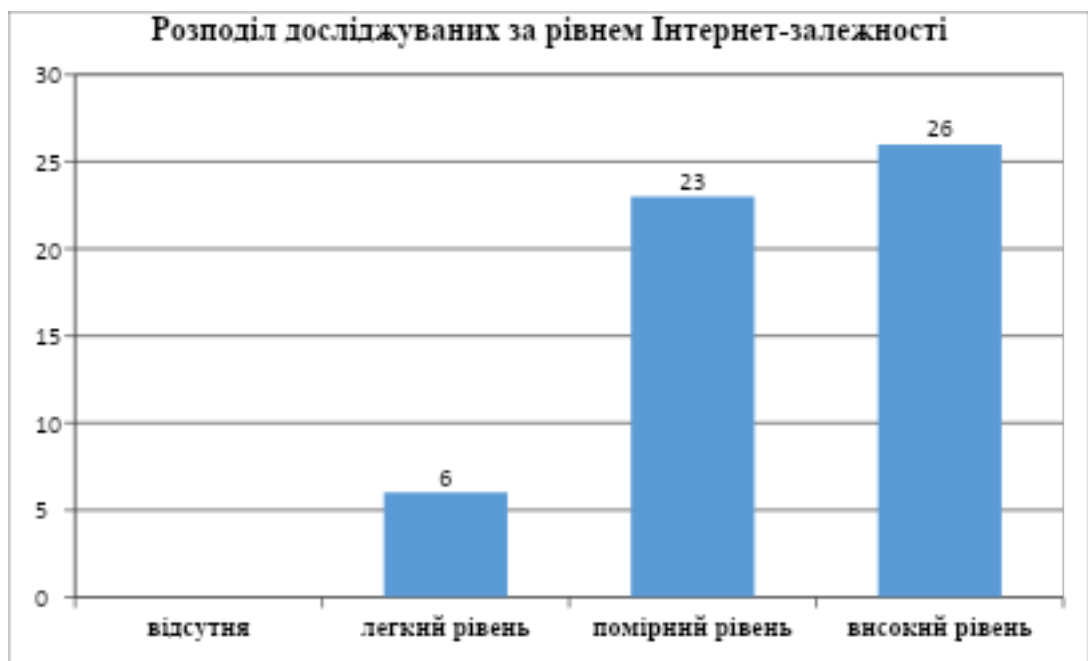


Рис. 2.6. Результати шкали інтернет-залежності (ІАТ) К. Янг

Така залежність трактується, як критична, що потребує невідкладної психотерапевтичної допомоги, адже фіксує ступінь витіснення реальних суспільних зв'язків віртуальною комунікацією. Помірний рівень виявлено у 23 осіб, які мають виражений вплив інтернету (соціальних мереж) на життя та

потребують консультації фахівця з даної проблематики. Легкий рівень притаманний 6 особам дослідження. Таким респондентам притаманна здатність особистості свідомо регулювати тривалість перебування в онлайн-середовищі.

Отже, за результатами даної методики серед вибірки досліджуваних переважає високий рівень залежності, який являється сигналом для того, аби звернутись до фахівця та пропрацювати свою адикцію.

Висновок до розділу II

Емпірично дослідили вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді за допомогою психодіагностичного інструментарію: методика «Шкала самоповаги М. Розенберга», методика дослідження самоствавлення (МІС) В. Століна та С. Пантелєєва, методика «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук, шкала інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами). Вибірка становила 55 респондентів, віком від 17 до 23 років, які являються здобувачами вищої освіти Львівського державного університету внутрішніх справ та активно використовують месенджери та соціальні мережі для спілкування та обміном інформацією.

За результатами методики «Шкала самоповаги М. Розенберга» найбільший відсоток серед досліджуваних виявлено «Баланс між самоповагою та самозниженням (41%); найменший – висока самоповага (8%), що означає сформоване цілісне та глибоке почуття поваги до себе, як до особистості та професіонала. Такі особистості активно займаються саморозвитком (духовним, інтелектуальним, професійним) та підтримують конструктивні стосунки з оточенням. Проте, у певних ситуаціях такі особи можуть проявляти ознаки зверхності або зневажливого ставлення до оточуючих.

Згідно методики дослідження самоствавлення (МІС) В. Століна та С. Пантелєєва продемонстровано наступні показники, які свідчать, що для наших респондентів найбільш притаманні середні рівні серед таких шкал, як:

«Конфліктність» 34% (характеризуються ситуативною мінливістю ставлення до себе, у стабільних умовах людина зберігає позитивний емоційний фон, проте, виникнення неочікуваних перешкод або серйозних розбіжностей між бажаним і реальним результатом може спровокувати тимчасовий спалах незадоволеності собою, посилення рефлексії та внутрішню напругу), «Самозвинувачення» 33% (характеризуються вибіркоким ставленням до власних промахів, здатні визнавати свою провину в певних ситуаціях, проте це часто поєднується із захисною реакцією у вигляді роздратування або досади на адресу оточуючих чи обставин, намагаються знайти раціональний баланс між особистою та зовнішньою відповідальністю) та «Дзеркальне «Я» 30 % (характеризується вибіркоким сприйняттям ставлення оточуючих до власної особистості, лише, певні їхні якості або вчинки можуть викликати схвалення та симпатію, впевненість у власній привабливості залежить від конкретного соціального кола та контексту спілкування), а переважаючою шкалою із низьким рівнем вираженості «Самовпевненість» 31% (сумніви у власних здібностях, непевненість під час прийняття рішень та схильність до соціальної ізоляції).

Підсумовуючи результати методики «Опитувальник соціальної ізоляції» О. В. Киричук можна констатувати наступне: за шкалою «Емоційна ізоляція» можемо спостерігати те, що серед наших респондентів переважає середній рівень 58% емоційної ізоляції. Свідченням цього є те, що у таких осіб спостерігається ситуативний дефіцит емоційної підтримки; за шкалою «Соціальна ізоляція» отримано 65% середнього рівня соціальної ізоляції і, як наслідок, таким респондентам властиві ситуативні складнощі у сфері міжособистісної комунікації та встановленні нових зв'язків; за шкалою «Самотність» 57% респондентів відчувають середній рівень самотності, що вказує на те, що необхідністю є розширювання соціальних контактів та підтримки оточуючих.

Аналізуючи шкалу інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами) можемо вказати наступне, що серед вибірки

досліджуваних переважає високий рівень інтернет-залежності – 26 осіб (залежність трактується, як критична, що потребує невідкладної психотерапевтичної допомоги, адже фіксує ступінь витіснення реальних суспільних зв'язків віртуальною комунікацією), помірний рівень виявлено у 23 осіб, які мають виражений вплив інтернету (соціальних мереж) на життя та потребують консультації фахівця з даної проблематики, легкий рівень притаманний 6 особам дослідження (здатність особистості свідомо регулювати тривалість перебування в онлайн-середовищі).

Таким чином, аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати, що сучасне цифрове середовище виступає потужним, але дестабілізуючим фактором формування самооцінки молоді. Ключовою проблемою є високий та помірний рівні інтернет-залежності (89% вибірки), що безпосередньо корелює з дефіцитом реальної емоційної підтримки та відчуттям соціальної ізоляції. Як наслідок, соціальні мережі для досліджуваних респондентів стають «кривим дзеркалом», яке підсилює невпевненість та ізоляцію. Високий ступінь інтернет-залежності фактично блокує розвиток зрілої самоповаги, заміщуючи її крихким, ситуативним самостваленням, що потребує негайної психотерапевтичної та корекційної допомоги.

ВИСНОВКИ

Розглянули змістові характеристики та особливості самооцінки молоді. Поняття «самооцінка» є багатограним конструктом, який охоплює як внутрішнє відчуття значущості, так і зовнішні регулятори поведінки. Вона виступає фундаментальним фактором розвитку особистості, визначаючи її здатність до самореалізації, професійного зростання та адаптації до інновацій.

Проаналізували фактори впливу на формування самооцінки в молоді. Дослідження підтверджують, що самооцінка молоді характеризується особливою динамічністю та чутливістю до зовнішніх стимулів. Академічні успіхи та творча самореалізація виступають не лише джерелом внутрішнього задоволення, а й ключовими інструментами підвищення соціального статусу, що полегшує інтеграцію в колектив та лідерство. Позитивна самооцінка створює потужний імпульс для інтелектуального зростання та формування етичних орієнтирів, водночас виконуючи функцію дієвого механізму саморегуляції.

Охарактеризували вплив соціальних мереж на структурні елементи самооцінки, а саме: соціальне порівняння (провокує внутрішній конфлікт через зіставлення власної реальності з ідеалізованим цифровим контентом), селективна самопрезентація (змушує молодь витратити значні когнітивні ресурси на підтримання бездоганного онлайн-образу), ефект підтвердження (формує пряму залежність настрою та впевненості від кількісних показників схвалення (лайків, переглядів)).

Емпірично дослідили вплив соціальних мереж на формування самооцінки молоді за допомогою психодіагностичного інструментарію: методика «Шкала самоповаги М. Розенберга», методика дослідження самоствавлення (МІС) В. Століна та С. Пантелєєва, методика «Опитувальник соціальної ізоляції» О.В. Киричук, шкала інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами). Вибірка становила 55 респондентів, віком від 17 до 23 років, які являються здобувачами вищої освіти Львівського державного університету внутрішніх справ та активно

використовують месенджери та соціальні мережі для спілкування та обміном інформацією.

За результатами методики «Шкала самоповаги М. Розенберга» найбільший відсоток серед досліджуваних виявлено «Баланс між самоповагою та самозниженням (41%); найменший – висока самоповага (8%), що означає сформоване цілісне та глибоке почуття поваги до себе, як до особистості та професіонала. Такі особистості активно займаються саморозвитком (духовним, інтелектуальним, професійним) та підтримують конструктивні стосунки з оточенням. Проте, у певних ситуаціях такі особи можуть проявляти ознаки зверхності або зневажливого ставлення до оточуючих.

Згідно методики дослідження самоствалення (МІС) В. Століна та С. Пантелеєва продемонстровано наступні показники, які свідчать, що для наших респондентів найбільш притаманні середні рівні серед таких шкал, як: «Конфліктність» 34% (характеризуються ситуативною мінливістю ставлення до себе, у стабільних умовах людина зберігає позитивний емоційний фон, проте, виникнення неочікуваних перешкод або серйозних розбіжностей між бажаним і реальним результатом може спровокувати тимчасовий спалах незадоволеності собою, посилення рефлексії та внутрішню напругу), «Самозвинувачення» 33% (характеризуються вибіркоким ставленням до власних промахів, здатні визнавати свою провину в певних ситуаціях, проте це часто поєднується із захисною реакцією у вигляді роздратування або досади на адресу оточуючих чи обставин, намагаються знайти раціональний баланс між особистою та зовнішньою відповідальністю) та «Дзеркальне «Я» 30 % (характеризується вибіркоким сприйняттям ставлення оточуючих до власної особистості, лише, певні їхні якості або вчинки можуть викликати схвалення та симпатію, впевненість у власній привабливості залежить від конкретного соціального кола та контексту спілкування), а переважаючою шкалою із низьким рівнем вираженості «Самовпевненість» 31% (сумніви у власних здібностях, невпевненість під час прийняття рішень та схильність до соціальної ізоляції).

Підсумовуючи результати методики «Опитувальник соціальної ізоляції» О. В. Киричук можна констатувати наступне: за шкалою «Емоційна ізоляція» можемо спостерігати те, що серед наших респондентів переважає середній рівень 58% емоційної ізоляції. Свідченням цього є те, що у таких осіб спостерігається ситуативний дефіцит емоційної підтримки; за шкалою «Соціальна ізоляція» отримано 65% середнього рівня соціальної ізоляції і, як наслідок, таким респондентам властиві ситуативні складнощі у сфері міжособистісної комунікації та встановленні нових зв'язків; за шкалою «Самотність» 57% респондентів відчують середній рівень самотності, що вказує на те, що необхідністю є розширювання соціальних контактів та підтримки оточуючих.

Аналізуючи шкалу інтернет-залежності (ІАТ) Кімберлі Янг (адаптована українськими психологами) можемо вказати наступне, що серед вибірки досліджуваних переважає високий рівень інтернет-залежності – 26 осіб (залежність трактується, як критична, що потребує невідкладної психотерапевтичної допомоги, адже фіксує ступінь витіснення реальних суспільних зв'язків віртуальною комунікацією), помірний рівень виявлено у 23 осіб, які мають виражений вплив інтернету (соціальних мереж) на життя та потребують консультації фахівця з даної проблематики, легкий рівень притаманний 6 особам дослідження (здатність особистості свідомо регулювати тривалість перебування в онлайн-середовищі).

Таким чином, аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати, що сучасне цифрове середовище виступає потужним, але дестабілізуючим фактором формування самооцінки молоді. Ключовою проблемою є високий та помірний рівні інтернет-залежності (89% вибірки), що безпосередньо корелює з дефіцитом реальної емоційної підтримки та відчуттям соціальної ізоляції. Як наслідок, соціальні мережі для досліджуваних респондентів стають «кривим дзеркалом», яке підсилює невпевненість та ізоляцію. Високий ступінь інтернет-залежності фактично блокує розвиток зрілої самоповаги, заміщуючи

її крихким, ситуативним самостваленням, що потребує негайної психотерапевтичної та корекційної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієва, Н. М. Вплив самооцінки на професійну самореалізацію особистості в ранньому дорослому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Вип. №2 (1), 2022. С. 137–144.
2. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет-просторі. Психологічні науки: проблеми і здобутки. Вип. №13 (58), 2021. С. 5–12.
3. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. Вип. №2 (55). 2020. С. 28–36.
4. Бех І. М. Інтернет-залежність як передумова інших видів адикції. Науковий вісник. ВИП. № 3. 2020. С. 55–65.
5. Бех І. М. Психологічні аспекти віртуальної залежності. Науковий вісник. ВИП. № 5. 2019. С. 35–45.
6. Божовільна Л. М. Самооцінка як чинник психологічної адаптації підлітків. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2017. Вип. 65. С. 31-36.
7. Бойко М. О. Соціальні мережі як новий вимір спілкування. Інформаційні технології і суспільство. ВИП. № 3. 2022. С. 20–40.
8. Вознюк О. Ф. Соціальні мережі як фактор формування самооцінки підлітків. Психологічні перспективи, 2020. Вип. 35. С. 103-110.
9. Вушунянюк К. Психологічні особливості віртуальної самопрезентації у соціальних мережах. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2022. ВИП. №1. С. 4–15.
10. Гнатенко Н. Соціальна психологія: комунікативний аспект. Дніпро: Пороги, 2020. 290 с.
11. Грабар Н.Г. Особливості віртуального спілкування. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. №2 (12). 2016. С. 70-75.
12. 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.

13. Гриценко О. Геймінг як сучасна форма комунікації. Молодіжні студії. Вип. №1. 2021. С. 78–91.

14. Гуменюк О. С. Молодіжний сленг у соціальних мережах: особливості функціонування. Психолінгвістика: науковий журнал. ВИП. №30, 2021. С. 32–40.

15. Демченко І. М. Вплив візуального контенту соціальних мереж на самооцінку підлітків. Психологія і суспільство. 2022. №1. С.95-102.

16. Задорожний Д. Інтернет і соціальна трансформація: аналіз комунікаційних змін. Харків: Право, 2023. 290 с.

17. Зайченко Т. Особливості формування самооцінки підлітків в умовах віртуальної взаємодії. Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка. Вип. № 2 (1), 2020. С. 56–63.

18. Зльотарьова Л. В. Соціальні мережі як чинник формування самооцінки підлітків. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. №3 (107). С. 213-221.

19. Іваненко Н. М. Емоційне вигорання в умовах інтернет-залежності. Психологічні дослідження. ВИП. № 1. 2021. С. 40–50.

20. Ізбянський В. Особливості самопрезентації підлітків у соціальних мережах. Науковий вісник Західноукраїнського національного університету. Вип. №3, 2021. С. 45–50.

21. Каверін О. І., Гурлева Т. В. Особливості формування самооцінки підлітків у соціальних мережах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2021. Вип. 2(55). С. 45-49.

22. Киричук О. В. Вплив віртуального спілкування на соціальні навички особистості. Психологічний журнал. ВИП. № 2. 2020. С. 20-30.

23. Коваленко Д. М. Соціальний аспект онлайн-ігор. Одеса: Інновації, 2020. 145 с.

24. Коваль О. Цифрова комунікація: невербальні аспекти взаємодії. Львів: Світ, 2019. 312 с.
25. Ковальчук В. О. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків: роль медіаграмотності. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2021. №8 (83). С. 51-56.
26. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХП», 2017. 172 с.
27. Кокур О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
28. Кондратенко В. С. Соціально-психологічні аспекти віртуальної комунікації. Львів: Світ, 2021. 315 с.
29. Левченко Г. Інтернет як інструмент ділової взаємодії. Економічний вісник. Вип. №3. 2022. С. 45–58.
30. Лисенко Т. Мовлення та його роль у когнітивному розвитку особистості. Львів: Світ, 2021. 256 с.
31. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61–69.
32. Лозова О. В. Віртуальне спілкування як феномен цифрової комунікації. Київ: Наукова думка, 2020. 240 с.
33. Максименко С. Д. Віртуальна реальність як соціально-психологічне явище. Вісник психології. ВИП. № 4. 2021. С. 28–40.
34. Максименко С. Д. Психологічні аспекти інтернет-адикції. Вісник психології. ВИП. № 4. 2021. С. 40–50.
35. Малімон В. І. Віртуальне спілкування і самотність людини. Вісник Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. Вип. №1, 2017. С. 65–72.
36. Назара М.М. Інтернет-спілкування як чинник особистісних змін у юнацькому віці. Психологія особистості. Вип. №1. 2022. С. 113–167.

37. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: психологічні особливості та можливості застосування Інтернет-технологій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. ВИП. №1, 2018. С. 95–101.
38. Неруцький О. В., Корнієнко В. О. Віртуальне спілкування: позитивні та негативні аспекти. Вісник Вінницького політехнічного інституту. Вип. №2. 2021. С. 112–117.
39. Петренко В. Психологія невербальної комунікації. Київ: Академія, 2020. 245 с.
40. Пілярчук М. Соціальні мережі та самооцінка: наслідки частих порівнянь з онлайн-ідолами. Актуальні проблеми психології, 2021. Вип. 1. С. 88–96.
41. Сидоренко В. Психологія соціальної взаємодії: теоретичні аспекти та емпіричні дослідження. Київ: Наука, 2018. 278 с.
42. Шевченко І. Г. Емоджі як засіб невербальної комунікації в Інтернеті. Філологічні студії. ВИП. №8. 2020. С. 21–26.
43. Andreassen C. S. Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. Current Addiction Reports. 2015. Vol. 2, no. 2. P. 175–184.
44. Levy D. M. Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives. Yale University Press, 2016. 256 p.
45. Tagarro M., Galinha S. Adaptation of Rosenberg's Self-esteem scale and EBEPs-A© Self-esteem Subscale on Portuguese students. The European Journal of Social and Behavioural Sciences. 2016. Vol. 17, no. 3. P. 2131–2140.