m_educ_2026_162

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

Самооцінка дівчат-підлітків у контексті активного користування соціальними мережами

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 223 м.групи
Молофій Софія Андріївна

Науковий керівник:
канд. пед. наук,
доц. ***Журат Ю.В.***

До захисту допущено на засідання
кафедри протокол №____від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою_____доц. Радчук В.М

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Молофій Софія. Самооцінка дівчат-підлітків у контексті користування соціальними мережами. – Рукопис. Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 053 Психологія. –

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2025. – 103 с.

Робота присвячена дослідженню взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами та самооцінкою дівчат 13-16 років.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 дівчат-підлітків. Використано шкалу Розенберга, авторську анкету, інтерв'ю, методи статистики.

Виявлено негативний зв'язок між часом у соцмережах та самооцінкою ($r=-0,43$, $p<0,01$). Соціальне порівняння та кібербулінг є предикторами зниженої самооцінк.

Ключові слова: самооцінка, дівчата-підлітки, соціальні мережі, кібербулінг.

ABSTRACT

Molofii Sofiia. Self-esteem of adolescent girls in the context of social media usage. – Manuscript. Master's thesis, specialty 053 Psychology. – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. – Chernivtsi, 2025. – 103 p.

The work studies the relationship between social media usage and self-esteem of girls aged 13-16.

The empirical study included 60 adolescent girls. Methods: Rosenberg Scale, author's questionnaire, interviews, statistical methods.

A negative relationship was found between time on social media and self-esteem ($r=-0.43$, $p<0.01$). Social comparison and cyberbullying are predictors of decreased self-esteem.

Keywords: self-esteem, adolescent girls, social media, cyberbullying

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело_____С.А.Молофій

ЗМІСТ

ВСТУП.....5

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ АКТИВНОГОКОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ.....10

1.1. Самооцінка як психологічний феномен: сутність, структура, критерії формування.....10

1.2. Вікові та гендерні особливості становлення самооцінки в підлітковому віці…….....17

1.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку дівчат підлітків.....30

Висновки до розділу …….....38

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ДІВЧАТПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ АКТИВНОГО КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИМЕРЕЖАМИ….....**40**

2.1. Організація та методи дослідження……..... 40

2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки дівчат-підлітків залежно від рівня активності у соціальних мережах..... 44

2.2.1. Особливості користування соціальними мережами…….46

2.2.2. Схильність до соціального порівняння в соціальних мережах……49

2.2.3. Залежність від оцінки в соціальних мережах**……....**51

2.2.4. Досвід кібербулінгу та негативних коментарів……..…52

2.2.5.Кореляційний аналіз взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами та самооцінкою…….……54

2.2.6. Порівняльний аналіз самооцінки активних та помірних користувачів соціальних мереж……....56

2.2.7.Якісний аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку (результати інтерв'ю)……...…58

2.2.8.Узагальнення результатів емпіричного дослідження. ……..63

2.3.Практичні рекомендації щодо підтримки позитивної самооцінки дівчат-підлітків в умовах цифрового середовища……...63

2.3.1.Рекомендації для батьків…….....64

2.3.2 Рекомендації для психологів, які працюють з підлітками 66

2.3.3. Рекомендації для розробників освітніх програм та політики……..72

Висновки до розділу 2.....73

ВИСНОВКИ.....80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..….....84

ДОДАТКИ.....89

ВСТУП

У контексті сучасних соціокультурних трансформацій соціальні мережі набули статусу провідного інструменту соціалізації підлітків, зокрема дівчат. Вони виконують не лише комунікативну функцію, а й виступають потужним чинником, що детермінує процеси формування самооцінки — центрального компонента самосвідомості особистості, який опосередковує ставлення індивіда до власного «Я» та регулює поведінкові патерни і емоційні реакції.

Підлітковий період онтогенезу характеризується інтенсивним становленням особистісної ідентичності, що обумовлює підвищену сензитивність самооціночної сфери до зовнішніх впливів. Самооцінка як інтегративне психологічне утворення відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя особистості, детермінуючи мотиваційнопотребову сферу, специфіку міжособистісної взаємодії та загальний емоційний фон підлітків. Гендерні особливості розвитку зумовлюють більшу вразливість самооцінки дівчат-підлітків до соціальних впливів порівняно з хлопцями.

Інтенсивна цифрова активність у соціальних мережах характеризується амбівалентним впливом на особистісний розвиток: з одного боку, може сприяти конструктивному самопізнанню та підтримці позитивної Я-концепції, з іншого — потенційно детермінує формування дисфункційних психологічних станів, включаючи негативні самооціночні судження та депресивну симптоматику.

Актуальність вивченнятеми полягає в тому, що у XXI столітті люди не уявляють своє життя без Інтернету. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали невід’ємною частиною щоденної рутини підлітків. Особливо активно ними користуються дівчата-підлітки, які в період формування особистості та самооцінки схильні до впливу зовнішніх чинників. Соціальні мережі пропонують простір для самопрезентації, але також сприяють постійному порівнянню себе з іншими, що може як позитивно, так і негативно

позначатися на самооцінці. У зв’язку з цим вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку дівчат-підлітків є надзвичайно актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору.

Феномен цифровізації комунікативного простору трансформував проблематику використання Інтернету та соціальних мереж з суто технологічної площини у сферу міжпоколінних взаємин та сімейної взаємодії. Батьківські настановлення щодо цифрової активності підлітків характеризуються значною поляризацією: частина батьків дотримується рестриктивної стратегії, сприймаючи онлайн-середовище як детермінанту негативних впливів на розвиток особистості, що актуалізує потребу в жорсткому контролі або повній елімінації доступу до цифрових ресурсів. Інша категорія батьків схильна до пермісивного підходу, мінімізуючи потенційні ризики цифрового середовища.

Специфіка цифрової поведінки дівчат-підлітків полягає в активному та селективному пошуку контенту, конгруентного їхнім актуальним інтересам та потребам. Психологічними механізмами, що опосередковують вплив цифрового середовища на самосвідомість, виступають ідентифікація з медійними персонами (celebritities) та соціальне порівняння з блогерами-інфлюенсерами.

Принципова особливість контенту соціальних мереж полягає у його перформативному характері: він функціонує радше як маркетинговий продукт, ніж автентичне відображення повсякденної реальності. Цифрові презентації репрезентують ретушовані зображення, селективно відібрану інформацію та фрагментарні епізоди життєвого досвіду, що створюють ілюзорну картину дійсності. Обмеженість життєвого досвіду та недостатня сформованість критичного мислення у підлітків детермінують неспроможність диференціювати автентичну реальність від штучно конструйованого іміджу (персонального бренду) медійних осіб. Наслідком такої когнітивної деформації

стає формування негативної Я-концепції, незадоволеність власною зовнішністю та дисфункційне сприйняття тілесного образу (body image).

Цифрові репрезентації, що характеризуються графічною обробкою зображень та візуалізацією ідеалізованих життєвих наративів, ініціюють процеси соціального порівняння та формування нереалістичних очікувань щодо власного життя у підлітків.

Окреслені тенденції цифрової соціалізації підлітків, що безперечно детермінують процеси становлення самооцінки, привернули дослідницьку увагу вітчизняних науковців (О. Бєлінська, О. Зінченко, Ю. Данько, Є. Акімова, Ю. Бабаєва, А. Жичкіна, О. Філатова) та представників західноєвропейської наукової школи (Д. Грінфілд, К. Янг).

Актуалізується наукова проблематика вивчення цільових настановлень та мотиваційних детермінант користувачів соціальних мереж, аналізу їхнього впливу на особистісний розвиток та траєкторії соціалізації підлітків, ідентифікації специфічних симптомокомплексів поведінкових проявів у цифровому середовищі. Зазначена проблематика розглядається у працях М. Кастельса, Д. Белла, А. Турена, А. Тоффлера, Дж. Гелбрейта, Р. Інгельгарта.

Окремий напрям наукових досліджень присвячено вивченню алгоритмів функціонування соціальних мереж та прогнозуванню патернів міжособистісної взаємодії в Інтернет-просторі, що знайшло відображення у роботах Дж. Вальтера, Д. Вестермана, Б. Ван Дер Хейда, С. Тонга, Л. Лангвелла, Дж. Кіма, Дж. Ентоні. Самооцінка дівчат-підлітків може різко впасти, а депресія – це цілком реальні ризики, які може становити використання соціальних мереж.

Об'єкт дослідження: самооцінка дівчат-підлітків.

Предмет дослідження: вплив активного користування соціальними мережами на самооцінку дівчат-підлітків.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку дівчат-підлітків. **Завдання:**

1. проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки та її особливості у підлітковому віці

2. визначити психологічні механізми впливу соціальних мереж на формування самооцінки

3. охарактеризувати сучасні наукові дослідження про соціальні мережі в контексті впливу на формування особистості

4. розробити практичні рекомендації щодо підтримки позитивної самооцінки в умовах цифрового середовища.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, метод опитування, психодіагностичні методики (шкала Розенберга), статистична обробка результатів (SPSS, Excel),спостереження , напівструктуроване інтерв'ю,методи математичної статистики та авторське анкетування для дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку дівчат-підлітків.

Гіпотеза дослідження - надмірна активність у соціальних мережах негативно впливає на рівень самооцінки дівчат-підлітків через механізми соціального порівняння та фільтрації реальності.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 60 дівчат-підлітків віком від 13 до 16 років, учениць 7-10 класів загальноосвітніх школи с. Стецева. З них 35 респонденток є активними користувачами соціальних мереж (проводять у соціальних мережах понад 3 години на день), 25 респонденток – помірними користувачами (до 2 годин на день).

Структура та обсяг роботи: Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків. Робота викладена на 92 сторінках, проілюстрована 8 рисунками та 6 таблицями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Визначення поняття самооцінки та критеріїв її формування

Самооцінка – це елемент самосвідомості, що виражає ставлення особистості до самої себе, до власних якостей, можливостей і місця серед інших людей [1]. Вона формується в процесі соціалізації та є важливою складовою психологічного благополуччя. У класичному розумінні самооцінка охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

Відомі психологи, зокрема В. Джеймс, К. Роджерс, А. Бандура та М. Ковальов, визначали самооцінку як результат рефлексії й порівняння ідеального «Я» з реальним. Вона регулює мотивацію, впливає на успішність у навчанні, міжособистісні відносини та емоційний стан. Розрізняють адекватну й неадекватну, завищену й занижену самооцінку.

У психологічній науці самооцінка концептуалізується як багатокомпонентне психологічне утворення, що інтегрує афективний компонент (емоційне ставлення до власного «Я»), когнітивний компонент (раціональне оцінювання власних особистісних характеристик та поведінкових патернів), а також конативний компонент (готовність до особистісного зростання та самовдосконалення).

Згідно з концепцією К. Роджерса, самооцінка являє собою ставлення особистості до власного «Я», що характеризується валентністю (позитивною або негативною модальністю) та детермінує ступінь самоприйняття особистості. Основні підходи до визначення самооцінки:

- когнітивний підхід: самооцінка формується як результат аналізу власного досвіду, досягнень і невдач;
- соціальний підхід: базується на теорії соціального порівняння (Л. Фестінгер), згідно з якою людина оцінює себе через зіставлення з іншими;
- гуманістичний підхід: (А. Маслоу, К. Роджерс) підкреслює значення самооцінки для самореалізації та психологічного здоров'я;
- психодинамічний підхід: розглядає вплив дитячого досвіду та внутрішніх конфліктів на формування самооцінки.

Самооцінка не є вродженою — вона формується під впливом різних факторів та має певні критерії, за якими визначається її рівень і якість.Основні критерії формування самооцінки:

адекватність — відповідність самооцінки реальним можливостям і досягненням особистості

стійкість — стабільність оцінки себе попри зовнішні впливи та зміни обставин

диференційованість — здатність розрізняти свої сильні й слабкі сторони, не зводячи самооцінку до однієї риси чи сфери

критичність — об'єктивність у ставленні до власних недоліків і переваг, здатність до самокритики

самоприйняття — готовність приймати себе з усіма особливостями, не занижуючи власної гідності

рефлексивність — здатність до самоаналізу, осмислення власних дій і мотивів.

Аналіз наукових праць, присвячених особливостям самооцінки підлітків, свідчить про консенсус дослідників щодо її вікової специфіки. Для молодшого підліткового віку характерними є ситуативність самооцінки, її лабільність та висока залежність від екстернальних чинників. Натомість у старшому підлітковому віці спостерігається підвищення стабільності самооцінки при

одночасному розширенні сфер життєдіяльності, що охоплюються самооціночними судженнями.

С.Л. Рубінштейн у своїх теоретичних розробках концептуалізував процес становлення самосвідомості у підлітковому віці як поетапну трансформацію, що простягається від стану нерефлексивного самосприйняття до формування диференційованої та динамічної самооцінки.

Онтогенетична динаміка розвитку самосвідомості характеризується зміщенням фокусу уваги підлітків з екстернальних аспектів особистості (зовнішніх проявів) до інтернальних психологічних характеристик, від фрагментарних та ситуативних рис до цілісного розуміння характерологічних особливостей. Цей процес супроводжується усвідомленням власної унікальності (іноді з тенденцією до гіперболізації індивідуальності) та трансформацією самооцінки у бік морально-ціннісного та світоглядного масштабу. Результатом цих трансформацій є досягнення якісно нового рівня особистісного самовизначення (Рубінштейн, 1989: 14).

Самооцінку можна охарактеризувати як центр самосвідомості особистості. Вона є регулятором поведінки і діяльності омобістості і значною мірою визначає її соціальну адаптацію. Самооцінка не є початково властивою особистості. У процесі діяльності та міжособистісної взаємодії відбувається її ставновлення та формування. Значну роль у процесі формування самооцінки особистості займає соціум. Найбільш пізнім утворенням у системі формування відношення людини до світу є ставлення людини до самої себе. У структурі відношення до себе особистості самооцінці належить особливе місце. Фактори, що впливають на формування самооцінки:

- сімейне виховання та підтримка (прийняття, любов, увага з боку батьків)

- досвід спілкування з однолітками (соціальне порівняння, групова підтримка чи відторгнення)
- особисті досягнення та невдачі
- соціальні норми та стандарти
- власні цінності, ідеали, життєві цілі
- вплив медіа та соціальних мереж (особливо у підлітковому віці)

У підлітковому періоді онтогенезу дослідники фіксують прогресивну динаміку адекватності самооцінки особистості. Згідно з концепцією Р. Бернса, специфічною особливістю самооцінки підлітків є тенденція до заниження оцінок власних характеристик за найбільш значущими для них параметрами, що контрастує з властивою дитячому віку схильністю до завищення самооцінних суджень.

Емпіричні дослідження демонструють відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у здатності підлітків до адекватного самооцінювання.

Водночас гендерна специфіка виявляється у процесах соціальної перцепції: підвищена орієнтованість дівчат на міжособистісну взаємодію детермінує вищий рівень адекватності в оцінюванні інших людей порівняно з хлопцями. Проте механізми рефлексії та перенесення соціально-перцептивного досвіду на власне «Я» у дівчат не демонструють переваги над хлопцями, а в окремих аспектах характеризуються дещо нижчими показниками розвитку.

Поняття адекватної самооцінки тлумачиться як реалістична оцінка людиною самого себе, своїх моральних якостей, здібностей та вчинків. Саме адеватна самооцінка є тим параметром, що дозволяє особі правильно співвідносити власні сили із завданнями різної складності та з вимогами оточуючих, а також ставитися до себе критично.

Поняття завищеної самооцінки тлумачитися як неадекватне переоцінювання собі суб'єктом. Разом з тим, занижена самооцінка - неадекватне недооцінювання собі суб'єктом. Психологічна стійкість - стійкість особи, до впливів суб'єктів міжособистісної взаємодії та зовнішніх впливів навколишнього середовища. Фактори, що впливають на формування самооцінки:

- сімейне виховання та підтримка (прийняття, любов, увага з боку батьків)
- особисті досягнення та невдачі;
- соціальні норми та стандарти;
- власні цінності, ідеали, життєві цілі.

Хоча гендерні відмінності в самооцінці в дитинстві невеликі, у підлітковому віці хлопці часто мають вищу самооцінку, ніж дівчата. Це може бути тому, що дівчата-підлітки більше стурбовані своїм зовнішнім виглядом і менш задоволені ним, ніж хлопці [31, с. 75].

На самооцінку дівчат також впливають інші фактори, ніж на самооцінку хлопців. Самооцінка дівчат набагато тісніше пов’язана з тим, наскільки фізично привабливими вони себе вважають, а також з їхнім почуттям спорідненості з іншими – їхніми соціальними мережами [9, с. 215].

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 2154 підлітків віком 14-19 років у Північній Дакоті, встановило негативну кореляцію між кількістю стресогенних життєвих подій та рівнем самооцінки (Youngs, Rathge, Mullis, and Mullis, 1990). До категорії негативних життєвих подій було віднесено: втрату близьких родичів, академічну неуспішність, зміну освітнього закладу або місця проживання, соматичні захворювання, труднощі у професійній сфері, дисфункції міжособистісних стосунків та трансформації сімейної системи (народження сиблінгів, розлучення батьків тощо).

Науково-практична значущість цих результатів полягає у виявленні опосередкованого впливу стресових факторів на різні сфери функціонування підлітка через механізм деформації самооцінки. Закономірним є висновок про те, що знижена самооцінка негативно детермінує процеси психологічної адаптації в ранньому підлітковому віці (Tevendale, DuBois, Lopez і Prindiville, 1997).

Характеризуючи особливості самооцінки підлітків, багато дослідників відзначають її ситуативність, нестійкість, схильність до зовнішніх впливів у ранньому підлітковому віці та більшу стійкість, багатогранність охоплення різних сфер життя у пізньому підлітковому віці [19].

Самооцінка підлітка у застосуванні до теперішнього часу базується на індивідуальних діях. Однак багато підлітків переоцінюють свої якості і рівень домагань вище реальних можливостей [32, с. 81].

Психологи аналізують самооцінку з декількох перспектив. Загальна самооцінка характеризує сприйняття себе в цілому – позитивне чи негативне, натомість часткова (приватна) оцінка стосується конкретних сфер діяльності та окремих досягнень. Слід підкреслити, що розвиток часткових оцінок може відбуватися нерівномірно.

Крім того, самооцінка поділяється на актуальну (уявлення про наявні якості) та потенційну (уявлення про власні можливості). Потенційна самооцінка відома як рівень домагань. Адекватною вважається самооцінка, за якої людина сприймає себе відповідно до реальності. Така особистість реалістично оцінює власні можливості, здатна до самокритики, прагне бачити свої успіхи та невдачі такими, якими вони є насправді, і формулює досяжні цілі. При цьому вона враховує не лише власну оцінку, а й те, як її досягнення сприймаються оточуючими[38].

Коли самооцінка не відповідає дійсності і думки людини про себе сильно відрізняються від уявлень інших людей, вона найчастіше стає неправильною або

неадекватною, яка може бути завищеною або заниженою. Неадекватно низька самооцінка призводить до недооцінки своїх можливостей, що зазвичай викликає невпевненість, сором'язливість і страх перед новими завданнями. Надмірно низька самооцінка може сигналізувати про розвиток комплексу неповноцінності, відсутність ініціативи та самозвинувачення. Такі люди рідко ставлять перед собою амбітні цілі, обмежуючись рутинними завданнями [7, с. 468].Адекватна самооцінка відіграє важливу роль у житті: адаптивна функція сприяє соціалізації; захисна забезпечує стабільність і незалежність; корекційна навчає самоконтролю; мотивуюча спонукає до досягнення цілей; відбиваюча дозволяє бачити себе з боку;прогностична стимулює перед початком діяльності; розвиваюча мотивує до вдосконалення; регулятивна забезпечує можливість вибору.

Значення самооцінки у процесі формування особистості на різних життєвих етапах обумовлюється взаємодією психологічних, соціальних та культурних чинників. Підлітковий період характеризується активним становленням самоідентичності, що нерідко призводить до нестабільності самооцінки та трансформацій у ставленні до власної особистості під впливом зовнішніх факторів, зокрема тиску соціального оточення та порівняння себе з однолітками.[29, с. 81]

Підліткам важливо не лише розуміти, ким вони є насправді, а й усвідомлювати значущість своїх індивідуальних рис. Оцінка власних якостей значною мірою формується на основі тих цінностей, які розвиваються під впливом родини та однолітків. Поведінка має відповідати уявленням про себе. У підлітковому віці часто спостерігається непослідовне поєднання різних образів «Я», і ця нестабільність у психічному стані на початку та в середині підліткового періоду часто призводить до зміни уявлень про себе. Інколи випадкове зауваження, комплімент чи насмішка можуть суттєво вплинути на самосвідомість [22, с. 85].

1.2. Характеристика підліткового віку і становлення самооцінки підлітків

Підлітковий вік – це час швидких та важливих змін, як фізіологічних, так і соціальних. Протягом цієї фази розвитку відбувається перетворення дитини на молоду людину, що здатна існувати та робити важливі рішення самостійно. Це найпоширеніше визначення терміну, водночас однозначної відповіді на запитання “Кого вважати підлітками?” немає, і насправді це поняття зародилося лише приблизно у 80-х роках XIX століття.

Здебільшого у доісторичних та середньовічних суспільствах дорослою людину починали вважати, коли вона досягала статевої зрілості. До таких молодих людей не ставилися як до дітей, що почали дорослішати, як це властиво зараз. І такий устрій все щепритаманний для деяких примітивних сучасних племен. Зі зростанням кількості книг про виховання дітей у 1800-х роках (та освічених осіб, які могли їх прочитати), дедалі більше уваги сталоприділятисявивченню процесу дорослішання. Із часом стало зрозуміло, що у процесі розвитку людина переживає певний перехідний період, який не можна назвати вже дитинством, але і дорослими такі люди ще не є.

На основі узагальнення сучасних наукових досліджень процесу дорослішання, Всесвітня організація охорони здоров’я сформулювала визначення підліткового віку як періоду зростання та розвитку людини, що настає після дитинства і продовжується до досягнення зрілості, а саме від 10 до 19 років. Водночас окремі дослідники розширюють межі підліткового віку до 24 років і систематично обґрунтовують доцільність його подовження до 25 або навіть 27 років. Проте переважна більшість науковців дотримується позиції, що підлітковий період розпочинається з ініціацією статевого дозрівання, а

завершується прийняттям дорослих соціальних ролей, таких як професійна зайнятість або батьківство. Якщо верхня вікова межа може змінюватися залежно від соціокультурних факторів, то початок підліткового віку є індивідуальною характеристикою, що визначається фізіологічними та генетичними особливостями конкретної особистості.

Підлітковий період онтогенезу (12–16 років) характеризується як сензитивний для становлення самооцінки особистості. Цей віковий етап відзначається інтенсифікацією процесів пошуку особистісної ідентичності, актуалізацією потреби у самоствердженні та підвищенням сензитивності до оцінних суджень референтної групи однолітків. Відповідно до епігенетичної концепції Е. Еріксона, підлітки переживають психосоціальну кризу «ідентичність проти рольової дифузії», в умовах якої самооцінка функціонує як центральний механізм психологічної адаптації.

Гендерна специфіка цього процесу у дівчат проявляється у підвищеній орієнтації на екстернатну оцінку, вищій емоційній сензитивності до соціальних впливів, схильності до сумнівів щодо власної фізичної привабливості та інтелектуальних здібностей. Ці психологічні особливості детермінують підвищену вразливість дівчат-підлітків до соціального тиску, що особливо виразно маніфестується в умовах цифрового комунікативного середовища. Фізіологічні особливості:

- гормональні зміни та статеве дозрівання. В організмі підлітка відбуваються значні гормональні сплески, що запускають процеси статевого дозрівання: у дівчат — початок менструацій, зміна фігури, поява вторинних статевих ознак; у хлопців — ріст м’язової маси, зміна голосу, поява волосся на тілі;

- прискорений ріст і зміна пропорцій тіла. Ривок росту відбувається раніше у дівчат, ніж у хлопців. У цей час змінюється

форма обличчя, збільшується маса тіла, відбувається формування дорослої статури;

- зміни у нервовій системі. Відбувається перебудова нейронних зв’язків у мозку, що сприяє розвитку мислення, але префронтальна кора (відповідальна за самоконтроль) розвивається повільніше, ніж емоційні центри. Це пояснює імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, емоційні перепади.

Психологічні особливості:

- емоційна нестабільність. Підлітки часто переживають перепади настрою, дратівливість, що пов’язано з гормональними змінами та особливостями розвитку нервової системи;

- підвищена чутливість до думки оточення. Самооцінка і самосприйняття підлітків значною мірою залежать від ставлення однолітків, батьків, учителів, а також від соціальних мереж;

- пошук ідентичності. В цей період підлітки активно шукають своє місце у світі, формують власні цінності, інтереси, життєві орієнтири, прагнуть до незалежності від батьків;

- дентифікація з групою однолітків. Бажання належати до певної соціальної групи, бути прийнятим і підтриманим у колективі — одна з провідних потреб підліткового віку.

Соціальні особливості:

- сепарація від батьків. Підлітки прагнуть до самостійності, часто вступають у конфлікти з дорослими, відстоюють власні погляди та цінності;

• поглиблення соціальних зв’язків. Зростає роль дружби, з’являються перші серйозні стосунки, формується соціальна

компетентність;

Особливості у дівчат:

• ранній початок фізіологічних змін. У дівчат ривок росту та статеве дозрівання починаються раніше, ніж у хлопців, що часто супроводжується психологічним дискомфортом через зміну зовнішності, появу акне, зміну фігури;

• вразливість до соціальних стандартів краси. Дівчата схильні порівнювати себе з ідеалізованими образами, що нав’язуються медіа та соціальними мережами, що може призводити до зниження самооцінки та невдоволення собою;

• підвищена емоційність. Дівчата частіше переживають

невпевненість, схильні до самокритики, що впливає на стабільність самооцінки.[3,с.23].

Підлітковий період супроводжується новим рівнем самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтованої на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції. Старші підлітки здатні аналізувати й охоплювати всі аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи свої переваги та недоліки. Численні дослідження засвідчують, що попри притаманну підліткам жіночої статі емоційну лабільність, імпульсивність та труднощі у міжособистісній взаємодії, вони демонструють у своїй поведінці такі якості, як чесність, доброзичливість та прагнення до справедливості. Підвищений рівень

самокритичності сприяє усвідомленню ними власних недоліків та формує мотивацію до їх подолання.[4 с.20].

Процес становлення самооцінки у підлітковому віці характеризується парадоксальною динамікою: з одного боку, спостерігається зростання значущості зовнішніх оцінок з боку референтного оточення, з іншого — відбувається посилення орієнтації на внутрішні, інтерналізовані критерії самооцінювання. Самооцінні судження формуються на основі досвіду соціальної взаємодії у провідних інституційних середовищах — сім'ї та освітньому закладі. Вони інтегрують самосприйняття та відчуття власної цінності, що детермінуються досягненнями у різноманітних сферах життєдіяльності, інтернальним локусом контролю та адаптаційними можливостями особистості. Пубертатні трансформації, ревізія соціально-рольових позицій та когнітивний розвиток виступають ключовими детермінантами формування самооцінки підлітків.

Емпіричні дослідження встановили значущий кореляційний зв'язок між якісними характеристиками міжособистісних стосунків підлітка з однолітками та параметрами його самооцінки. Дефіцит позитивної уваги та емоційної підтримки з боку референтної групи детермінує формування негативної Я-концепції. Різноманітні аспекти дружніх взаємин забезпечують підлітків значущою інформацією щодо їхніх імпліцитних ціннісних орієнтацій у міжособистісній сфері, що опосередковано впливає на структуру та динаміку самооцінки.[5,с.18].

Дослідницька теорія "дзеркального Я" від Ч.Кулі, яка стверджує, що позитивне ставлення значущих інших є одним з основних чинників, що визначають рівень самооцінки, також має застосування в контексті самооцінки підлітків. Зокрема, серед чотирьох джерел соціальної підтримки - батьків,

вчителів, однокласників та близьких друзів - батьківська підтримка і ставлення однокласників мають найбільший вплив на самооцінку підлітків [6,с.108].

У науковій літературі представлені дослідження взаємозв'язку самооцінки та міжособистісних відносин підлітків. Виявлено, що провідною сферою міжособистісного спілкування підлітків є навчальна група. Для одних підлітків характерна успішна адаптація в колективі однокласників та їх прийняття групою, тоді як інші переживають труднощі у встановленні та підтримці контактів з однолітками. Дослідження показують, що підлітки з несприятливим статусним становищем у групі ровесників часто стикаються з комунікативними бар'єрами, що справляє деструктивний вплив на розвиток їхньої самосвідомості та формування самооцінки.

Дослідження також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легшому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного само відношення [7 с.201].

У загальному, для молодшого підліткового віку характерні негативні оцінки себе. Згідно наукових даних, близько третини дітей цього віку так оцінюють себе. Проте, після 13 років спостерігається позитивна зміна в самосприйнятті. До досягнення юнацького віку особистість має більш розгорнуту та диференційовану оцінку своєї поведінки в різних ситуаціях, формується стійка система уявлень про себе, відома.

Важливе значення для формування адекватної самооцінки набуває внутрішній світ підлітка: риси його характеру (наявність акцентуації характеру), Я-концепція, переконання, почуття та інтереси.Я-концепція, розроблена К. Роджерсом, представляє собою систему уявлень про себе, яка визначає взаємодію особистості з навколишнім середовищем і формує

ставлення до себе. Вона включає когнітивний, емоційний і ціннісний компоненти. Самооцінка, разом з самоповагою, самовираженням і самозакоханістю, належить до емоційного компонента. В рамках Я-концепції виділяються такі складові:

Я-реальне, Я-ідеальне, Я-динамічне та Я-фантастичне. Головною у цій системі є розбіжність між Я-реальним та Я-ідеальним та потреба у прийняті себе, яка з неї випливає.

Когнітивні настановлення, емоційна сфера та система інтересів безпосередньо детермінують самооцінку підлітків. Зокрема, підліток з оптимістичною когнітивною схемою фокусується на позитивних аспектах життєвого досвіду та демонструє віру у власну ефективність, що забезпечує високий рівень самовпевненості. У ситуаціях негативних життєвих подій такий підліток інтерпретує їх як конструктивний досвід, а не травматичну подію, що унеможливлює деструктивний вплив на самооцінку. Натомість підліток з песимістичною когнітивною схемою схильний до аутоатрибуції відповідальності за негативні події та екстернального звинувачення оточення, що детермінує формування заниженої самооцінки [9].

Отже, у підлітковому віці самооцінка формується переважно через механізм соціального порівняння. Дівчата-підлітки здійснюють самооцінювання за множинними параметрами: продуктивність у різних видах діяльності, конгруентність соціальним нормам та стандартам, фізичні характеристики та компетентності, а також поведінкові патерни. Процес самооцінювання передбачає рефлексивний аналіз власних реакцій на екстернальні стимули. Необхідно підкреслити, що для дівчат цього вікового періоду особливо значущими є судження референтного оточення, їхній образ у свідомості інших та власне самосприйняття.

У підлітковому віці інші люди набувають провідного значення у структурі життєдіяльності. Це пов’язано зі специфікою соціальної перцепції підлітків щодо фізичного образу оточуючих. Підлітки конструюють власну ідентичність через призму сприйняття інших людей, при цьому послідовність пізнання власних особистісних якостей відтворює алгоритм пізнання характеристик іншої людини.

У перцептивному образі людини будь-якого віку для підлітка пріоритетними є елементи зовнішності, далі — соматичні особливості, зачіска, одяг та поведінкові прояви. У процесі дорослішання спостерігається збільшення адекватності та обсягу оцінюваних характеристик, розширення спектру використовуваних категорій сприйняття, зростання диференційованості та гнучкості оцінних суджень, редукція категоричності. Підлітки починають ідентифікувати унікальні риси у фізичному вигляді інших людей, їхньому стилі, характерологічних особливостях та індивідуальності.

Сприйняття підлітком інших людей може бути обумовлено як об'єктивними, так і суб'єктивними аспектами: особливостями емоційного ставлення до сприйманного людини, ступенем розвитку пізнавальних здібностей підлітка, його розумовим розвитком, емоційно-психічним станом та колишнім досвідом. Установка сприймати інших людей певним чином може бути спричинена також індивідуальними особливостями підлітка, впливом на нього групової думки та тими, що склалися в суспільстві стереотипів

Доведено, що підліток переносити сприйняття фізичного образу іншої людини у своїй свідомості на сприйняття самого себе. Так, саме у цей важливий віковий період, зовнішній вигляд підлітка та його фізичні риси починають сильно хвилювати його, відбуваються найважливіші фізичні перетворення в організмі, важливим стає відповідність фізичного розвитку дитини нормативам, прийнятим у групі його однолітків.

На формування багатьох важливих якостей у підлітковому віці впливає усвідомлення особливостей власної зовнішності, серед них життєрадісність, впевненість у собі, індивідулізм і замкнутість.

Компаративний аналіз показників привабливості та функціональності тілесного образу виявив статистично значущі гендерні відмінності: Я-концепція дівчат демонструє суттєво вищу кореляцію з оцінкою власної фізичної привабливості порівняно з юнаками. Натомість для юнаків характерне оцінювання власного тіла переважно за критеріями функціональної ефективності, а не за естетичними параметрами привабливості.

Самооцінка у підлітковому віці виступає провідним чинником становлення особистісних якостей. Адекватний рівень самооцінки фасилітує розвиток самокритичності, впевненості та наполегливості, тоді як деформована самооцінка може детермінувати некритичність або гіперкомпенсаторну самовпевненість.

Встановлено кореляційний зв’язок між параметрами громадської та академічної активності та рівнем самооцінки. Підлітки, які демонструють високу академічну успішність, займають високу статусну позицію у групі однолітків та характеризуються стабільністю навчальних досягнень, зазвичай мають адекватну самооцінку.

Широке поле інтересів, полівекторна спрямованість активності, а також орієнтація на міжособистісні контакти, що реалізуються з метою самопізнання та пізнання інших у процесі комунікації, також є індикаторами адекватної самооцінки підлітків.

Звуження репертуару видів діяльності та орієнтація на поверхневу, змістовно збіднену комунікацію є характерними проявами підлітків зі схильністю до значного завищення самооцінки.

Полярні відхилення самооцінки (як у бік максимального заниження, так і максимального завищення) корелюють з такими психологічними феноменами, як егоцентризм, соціофобічні тенденції та дефіцит копінг-стратегій у складних життєвих ситуаціях. Ці характеристики притаманні агресивним підліткам з екстремальними показниками самооцінки.

Результати численних емпіричних досліджень демонструють стійкий зв'язок між заниженою самооцінкою та депресивною симптоматикою у підлітків. При цьому у науковій літературі відсутній консенсус щодо причиннонаслідкового характеру цього зв'язку: окремі дослідження ідентифікують знижену самооцінку як предиктор депресивних реакцій, тоді як інші встановлюють первинність депресивного афекту з подальшою його інтеграцією у структуру заниженої самооцінки.

У віці приблизно 8 років починає проявлятися спроможність оцінювати свою успішність у таких сферах як фізичні здібності, шкільна успішність, соціальне сприйняття та поведінка, зовнішність. Для батьків, у цьому віці, стають важливими поведінка і шкільна успішність, а три інші сфери - для однолітків.

Формування власної самооцінки підлітків, незалежно від інших людей, є однією з основних особливостей самооцінки підлітків і ознакою всебільш поглибленої її емансипації. Оскільки людина постійно перебуває в різних соціальних взаємодіях, їй важко уникнути від свого роду залежності від оцінки людей з найближчого оточення, не дивлячись на бажання до самостійності та емансипації.

За чисельними дослідженнями представленими і вітчизняній і зарубіжній літературі, прослідковується помітне підвищення впливу на самооцінку підлітків такої референтної групи як однолітки, разом зі зниженням впливу батьків.Специфічним новотвором підліткового віку є рефлексія батьківської

думки та подальшого розвитку власної думки на основі батьківської оцінки. Батьківська точка зору трансформується лише у деяку можливу точку зору, що є новобудовою у психологічній структурі підлітка. Разом з тим, підлітки не відчувають відчуження від батьків, і продовжують відчувати найбільшу захищеність "в сім"ї. У проведених на цю тему опитуваннях такий відповідь зустрічається майже так само часто, як відповідь "серед друзів".

Дослідження М. Розенберга, С. Куперсміта та Дж. Бахмана були сфокусовані на аналізі взаємозв’язку між особливостями внутрішньосімейної взаємодії та формуванням Я-концепції. Базуючись на результатах цих досліджень, В. Гекас здійснив емпіричний аналіз ступеня впливу батьківської підтримки, контролю та авторитету на самооцінку підлітків. Результати дослідження засвідчили позитивний вплив зазначених факторів на самооцінку підлітків, аналогічно до ефекту батьківської залученості у життєдіяльність дитини.

Згідно з даними альтернативних емпіричних досліджень встановлено, що батьківська підтримка прагнень дитини справляє найбільш значущий вплив на рівень загальної самооцінки, тоді як академічні досягнення та когнітивноемоційне прийняття з боку педагогів детермінують виключно самооцінку здібностей.

Емпірично доведено, що критичною умовою формування позитивної самооцінки та мотивації підлітків є емоційно тепле та уважне ставлення батьків. Діти, яким притаманні фіксація на власних невдачах, агресивні та грубі поведінкові прояви, страх ризику та уникнення конкурентних ситуацій, зазвичай зазнають негативного, а подекуди жорсткого та гіперкритичного ставлення з боку батьків.

Значущий вплив на формування самоставлення особистості справляють стиль батьківсько-дитячої комунікації, особливості батьківського ставлення до дитини, а також характер батьківського оцінювання.

Виділяють "симетричний" та "асиметричний" стиль спілкування у батьківщині, які впливають на самооцінку підлітків різним чином.Спілкування членів сім'ї засноване на партнерських засадах притаманне симетричному стилю. Формування у дитини системи власних критеріїв самооцінювання формує поважне ставлення батьків до неї, а також оцінка ефективності її діяльності як елементи симетричного стилю спілкування. Такий підхід сприяє подальшій емансипації підлітка. Комунікативна взаємодія, що характеризується обмеженням участі дитини у процесах підготовки та прийняття сімейних рішень, детермінує формування негативного Я-образу та дисфункційного самоставлення, що є типовим наслідком асиметричного стилю внутрішньосімейної комунікації.

Отже, вплив сім'ї і батьківського відношення в системі формування самооцінки та самосвідомості підлітків є не менш важливим ніж у молодших вікових групах. оцінка, має більше значення для формування його самоставлення, ніж реальна їх оцінка.Соціально-психологічний статус - термін, що означає положення особи в системі відносин у групі і рівень його психологічного впливу на її членів. Соціальна перцепція – сфера соціальнопсихологічних досліджень, у якій розглядаються механізми та процеси сприйняття та оцінки людьми різних подій, соціальних явищ та інших людей.

Низький статус – не значна роль суб'єкта у міжособистісних відносинах; особистість не має впливу або виявляє незначний вплив на динаміку відносин у групі.Низький статус - така роль суб'єкта у відносинах у групі, коли особистість

має незначний вплив або не має впливу на відносини у ній.Високий статус - значуще положення суб'єкта у групі та її значний вплив на відносини у групі.

У неформальних групах, а також у шкільних класах, існує внутрішньогрупова статусна диференціація, яка може бути своєрідною і, часом, жорсткою, а також тенденція до гуртування, що робить необхідним розглянути взаємозв'язок самооцінки підлітка з його соціально-психологічним статусом. даних досліджень ряду вітчизняних психологів, прослідковується наявність такого взаємозв'язку, який має позитивну кореляцію з рівневою характеристикою самооцінки підлітків.

О.Л. Носенко у своїх наукових розробках зосередив дослідницьку увагу на вивченні механізмів взаємозв’язку між академічною успішністю підлітка та рівнем його самооцінки. Автором було висунуто гіпотезу про опосередкований вплив заниженої самооцінки на редукцію ефективності навчальної діяльності підлітка через дефіцит впевненості у власних можливостях. Результати дослідження встановили, що в основі механізму впливу самооцінки на академічну успішність та інтелектуальну продуктивність дитини лежать емоційні переживання, що супроводжують процес діяльності.

Емпіричні дані засвідчили, що в умовах присутності емоціогенних факторів у процесі виконання навчальної діяльності (зокрема, стрес неуспіху, підвищена відповідальність за якісні результати тощо), знижений рівень самооцінки справляє істотний деструктивний вплив на якісні параметри ефективності такої діяльності.

Підлітковий період онтогенезу характеризується інтенсивними фізіологічними, емоційними та соціальними трансформаціями, що детермінують процеси становлення особистості, формування самооцінки та траєкторію подальшого психоемоційного розвитку. Підвищена сензитивність до екстернальних оцінок, впливу референтної групи однолітків та медіаконтенту

обумовлює особливу складність цього періоду для дівчат, що актуалізує необхідність психологічного супроводу з боку дорослих та створення сприятливого середовища для гармонійного розвитку особистості.

1.3. Сучасні наукові дослідження про соціальні мережі в контексті впливу на формування особистості дівчат-підлітків.

Соціальні медіа стали невід'ємною частиною сучасної комунікації, дозволяючи людям з різних куточків світу взаємодіяти, ділитися інформацією та підтримувати контакти. Вони є інформаційними майданчиками, де зареєстровані користувачі можуть обмінюватися інформацією та публікувати вміст, зокрема фотографії, відео та тексти. З точки зору техніки, це інтерактивні багатокористувацькі веб-сайти, контент яких створюється самими користувачами.

Більшість соціальних мереж дозволяють обмінюватися повідомленнями, надсилати запити на «дружбу» та знаходити людей або компанії через онлайнбази даних. Ці платформи сприяють спілкуванню з родичами, однодумцями, колегами та клієнтами, об'єднуючи людей як з особистими, так і з діловими цілями. Вся інформація про особу, її дії, зацікавлення та стиль життя зберігається в мережі через її пошукові запити, публікації та переписку [2,с.27]

Основною метою соціальної мережі є надання користувачам можливості створювати власні профілі, обмінюватися інформацією, повідомленнями, фотографіями, відео та іншим контентом, а також взаємодіяти з іншими користувачами. Основні функції соціальних мереж включають:

- створення профілю: користувачі можуть створити свій особистий профіль і додати інформацію про себе, таку як ім'я, вік, інтереси та хобі;
- спілкування: соціальні мережі дозволяють підтримувати зв'язок з друзями, родиною та колегами через особисті повідомлення, коментарі, лайки та

репости; - підписки та друзі: можливість підписуватися на профілі інших користувачів або додавати їх у друзі для відстеження їх оновлень;

- контент: користувачі можуть ділитися різноманітним контентом, таким як тексти, фотографії, відео, аудіо та посилання;

- групи та спільноти: багато соціальних мереж пропонують створення груп і спільнот за інтересами для обговорення спільних тем і обміну корисною інформацією. Серед найбільш популярних соціальних мереж є Instagram, TikTok, Facebook та ін. Соціальні мережі, як величезна павутина зв'язків, пропонують безліч можливостей: від онлайн-навчання і курсів особистісного розвитку до покупок товарів і послуг. Їхній швидкий розвиток привернув увагу дослідників різних напрямків, що оцінюють вплив на особистість, висвітлюючи як позитиви, так і негативи. До переваг варто віднести їхню здатність сприяти комунікації, що дозволяє встановлювати нові контакти та підтримувати дружбу. Спочатку соціальні мережі були призначені саме для цього. Наразі ж вони вважаються суттєвим інструментом самовираження, яке є важливою потребою згідно з пірамідою Маслоу.

У сучасних соціальних мережах користувачі можуть формувати та демонструвати своє віртуальне «я», виступаючи не лише платформою для особистого самовираження, але й для досягнення визнання та любові від аудиторії [10, с.18].

Завдяки таким платформам, як Instagram і TikTok, охоплюються все більше дівчат-підлітків. Користувачі з великою та лояльною аудиторією отримують замовлення на рекламу та нав’язують певні товари чи точки зору, які можуть не поділяти з думкою більшості. Юна аудиторія може сприймати і слідувати думці свого кумира, що може викликати внутрішньосімейні конфлікти і нерозуміння суспільства [4, с.15].

Отже, сучасні соціальні мережі являють собою різноманітні платформи та формати, через які здійснюється обмін інформацією. Окремі види мережевих

ресурсів можуть справляти конструктивний вплив на становлення особистості підлітка, стимулюючи розвиток творчих та комунікативних здібностей, надаючи можливості для освоєння нових захоплень чи професійних навичок. Водночас існують і деструктивні впливи, які негативно позначаються на самооцінці підлітків, сприяють формуванню дезадаптивних особистісних рис, провокують соціальну ізоляцію та культивують агресивні й жорстокі поведінкові патерни.

На сучасному етапі соціальні медіа перетворилися на значущу платформу для самопрезентації, конструювання власного іміджу та взаємодії з соціальним оточенням. Функціонал соціальних мереж уможливлює обмін думками, візуальним контентом, емоційними переживаннями та особистими досягненнями, що сприяє формуванню онлайн-ідентичності користувачів. Проте ця віртуальна реальність здатна чинити суттєвий вплив на самооцінку особистості

Вплив соціальних мереж на самооцінку є важливим аспектом сучасного суспільства, особливо для молоді. Цей вплив посилюється тим, що соціальні медіа стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, не лише як засіб комунікації, а й як потужний інструмент, що суттєво впливає на наше сприйняття себе та інших. Комунікація в соціальних мережах переважно будується на моніторингу життєвих траєкторій, успіхів та стилю життя інших користувачів. Це призводить до того, що підлітки, порівнюючи власний досвід з ідеалізованими репрезентаціями в соціальних мережах, схильні відчувати невпевненість та відчуття власної неадекватності. Намагання відповідати віртуальним стандартам спричиняє перманентні зусилля з формування та підтримання позитивного онлайн-образу, що корелює з динамікою самооцінки.

Важливою детермінантою впливу соціальних медіа на самооцінку є метрики соціального визнання – кількість вподобань, коментарів та показники

популярності, що функціонують як маркери самооцінки підлітків. Дефіцит позитивних соціальних реакцій може провокувати переживання фрустрації та соціальної неприйнятості.Постійне порівняння себе з іншими користувачами може призвести до зниження власної самооцінки, знецінення власних досягнень, формування занадто високих вимог до себе, що може призвести до відчуття нереалізованості, не задоволеності своїм життям.

Важливо зазначити, що підлітки, а саме дівчата, які активно користуються соціальними мережами, можуть не завжди розуміти, що те, що вони бачить у віртуальному світі, не завжди відповідає реальності. Це може призвести до того, молоді люди будуть ставити собі занадто високі вимоги, будуть знецінювати свої власні досягнення і почувати себе нереалізованими. В подальшому це може призвести до падіння продуктивності, відмови від досягнення поставлених цілей, втрати особистості, прогресування депресії.

Багато дівчат-підлітків дивляться на «ідеальні» фотографії в Instagram і починають аналізувати себе. Самооб’єктивація може бути дуже небезпечним актом, який призводить до постійного контролю того, як виглядає тіло, щоб визначити, чи відповідає воно внутрішнім стандартам зовнішнього вигляду зображень «ідеального образу». Дівчата об’єктивують себе, тому що відчувають, що їх засуджують і спостерігають їхні підписники в Instagram. Існує культурний стандарт краси, який вважають за краще використовувати журнали, телебачення та реклама. Цей культурний стандарт включає худе та підтягнуте тіло з красивим макіяжем на обличчі, який нормалізує нереалістичний ідеал тіла, що робить його дуже проблематичним, оскільки багато дівчат-підлітків дивляться на ці зображення. Цей стандарт, встановлений суспільством, змушує дівчат відчувати, що вони повинні дотримуватися цього конкретного стандарту, щоб вписатися в суспільство та почуватися прийнятими в суспільстві. Через онлайн-стандарт, який хвалить суспільство, дівчата-підлітки відчувають потребу

постійно порівнювати та самооцінювати свої соціальні та фізичні якості з однолітками та знаменитостями в Instagram.

Більшість користувачів займається цілеспрямованим конструюванням власного онлайн-іміджу через селективний відбір фотографічного контенту для профілів. Підлітки репрезентують себе як дружелюбних та соціально активних особистостей, публікуючи естетично досконалі зображення з привабливим зовнішнім виглядом, якісним одягом та вишуканим оточенням. Мотивацією детального курування контенту в соціальних мережах дівчатами-підлітками, ретельного редагування профілів задля створення позитивного особистісного образу є очікування позитивного зворотного зв'язку на опубліковані фотографії. Необхідність презентувати привабливий профіль провокує у дівчат занепокоєння щодо характеру реакцій, які вони отримають від аудиторії.[2, с.25].

Максон, Брочу та Шнайде досліджували зв'язок між Instagram та виявили, що у вибірці дівчат у США більш активне щоденне використання соціальних мереж було пов'язане з більш високими симптомами диспозиційної тривоги та підвищеною ймовірністю наявності тривожного розладу. Більше того, коли дівчата починають взаємодіяти в Інтернеті, публікуючи фотографії, які, на їхню думку, відповідають стандартам краси, вони все одно будуть хвилюватися про свою зовнішність. Таким чином, це порочне коло спроб відповідати стандартам, а потім слідувати їм, продовжуватиме викликати занепокоєння.

Інтенсивність взаємодії користувача з Instagram корелює зі ступенем залежності його сприйняття власних фізичних характеристик від оцінок онлайнспільноти. Позитивний зворотний зв'язок, зокрема схвальні коментарі щодо тілесності чи зовнішності, сприяє підвищенню самооцінки. Натомість негативні відгуки провокують негативні емоційні переживання, оскільки підлітки демонструють високу залежність від схвалення з боку ровесників. Критичні коментарі щодо опублікованих фотографій викликають у дівчат

відчуття невідповідності ідеалізованим стандартам стрункових, підтягнутих тіл, що може призводити до депресивних станів. Таким чином, експозиція «ідеальних зображень» зумовлює постійне соціальне порівняння, що негативно впливає на самооцінку, провокуючи почуття неповноцінності, зниження задоволеності власним тілом та депресивну симптоматику.[26,с.100].

Зовсім неправильно було б стверджувати, що соціальні мережі – це лише небезпека для дитячої чи підліткової психіки. Існує багато способів, за допомогою яких сучасні комп'ютерні технології, включаючи спілкування у соціальних мережах, можуть позитивно впливати на життя наших дітей. Усе залежить від того, як використовуються такі технології.

Інтернет надає доступ до багатьох інформаційних ресурсів, які допоможуть дітям і підліткам дізнатися багато цікавого й корисного. Це може стати у нагоді під час навчання у школі чи виші або для дослідження сфер інтересів. Також варто навчати, як аналізувати інформацію, щоб вибирати надійні джерела. Соціальні мережі можуть сприяти підтриманню зв'язків, дозволяючи дітям залишатися вдома, але водночас мати контакт з іншими членами сім'ї або друзями, які не живуть поруч. Крім того, діти можуть взаємодіяти з іншими у своїй віковій групі, граючи в онлайн ігри, і навчаючись грати в команді.

Підлітки можуть навчитися ділитися своїми думками в Інтернеті, що є потужним інструментом для зміцнення впевненості. Вони можуть навчитися спілкуватися з іншими та оцінювати інші точки зору або думки, відмінні від їхніх власних.У багатьох відношеннях сучасні технології сприяють творчості та навчанню новим навичкам за допомогою спеціальних програм для різного віку. Онлайн-середовище надає молоді можливості для дослідження широкого спектру діяльності відповідно до індивідуальних інтересів, включаючи музичну освіту, розвиток письмових навичок та освоєння початкових знань у різних галузях.

Отже, соціальні мережі як феномен сучасної комунікації мають об’єктивне право на існування, однак їх використання потребує раціонального часового регулювання з пріоритизацією традиційних форм міжособистісної взаємодії, які сприяють конструктивному розвитку особистості. З огляду на це, батькам доцільно системно інтегрувати підлітків у реальне соціальне середовище, розвивати компетенції безпосередньої комунікації з однолітками. Ефективною стратегією є спільний вибір позашкільної діяльності (гуртків, секцій) з численним колективом ровесників, де очна взаємодія та реальні соціальні зв’язки функціонуватимуть як повноцінна альтернатива віртуальному спілкуванню.

До позитивних аспектів особистісного розвитку за допомогою Інтернет-спілкування можемо віднести подолання комунікативного дефіциту, розширення кола знайомих. При цьому дружба в соціальних мережах часто є досить поверховою. Деякі молоді люди, а особливо підлітки, намагаються бути в центрі уваги, а також додати до свого профілю якнайбільше друзів, у тому числі за рахунок незнайомих людей. Такий підхід несе потенційну загрозу особистій безпеці підлітка, який часто надто відкритий у поширенні персональної інформації. Нерідко неповнолітні користувачі створюють по кілька різних профілів (із різними іменами) в одній соціальній мережі, що руйнівним чином позначається на їх самоідентифікації [18,с.48].

Варто підкреслити, що сучасна молодь розглядає Інтернет та соціальні мережі як основний та перевірений джерело інформації. У соціальних мережах користувачі також можуть задовольнити потреби у самовираженні та самореалізації. Таким чином, підлітки використовують соціальні мережі для демонстрації особистої позиції щодо обговорюваних питань, власних досягнень, розробок чи творчості. У цьому випадку для значної частини

користувачів самовираження стає важливішим мотивом для використання соціальних мереж, ніж спілкування або отримання інформації.

Позитивним аспектом мережі Інтернет є розвиток електронних методів навчання та в цілому освіти, завдяки новим технологічним методам та засобам. Безперечно, засвоєння навчального матеріалу за допомогою відео- та аудіоконтенту забезпечує його краще засвоєння та розуміння. Також, сприйняття такого виду матеріалу, є більш цікавим для учнім, оскільки є більш інтерактивним. Завдання вчителів знайти точки перетину між навчальною діяльністю та можливостями інтернету, для його корисного використання.

Зворотній бік спілкування у соціальних мережах – це відхід від справжнього життя, неможливість налагодити контакти з реальними людьми. І ця проблема справді дуже небезпечна: підліток зосереджується на власних переживаннях, перестає спілкуватися з рідними та близькими, бо не знаходить належного розуміння з їхньої сторони. Підлітки втрачають навички прояву інтересу до інших людей у реальній житті.[11.с.102].

Експансивне використання соціальних мереж як провідного засобу комунікації чинить відчутний деструктивний вплив на реальні соціальні зв’язки користувача, що виявляється через низку симптомів: соціальну замкнутість, звуження кола міжособистісних контактів, емоційну нестабільність у процесі очного спілкування, девальвацію навичок вербальної та невербальної комунікації, ігнорування соціальних та особистісних обов’язків. Патологічна залежність від соціальних мереж може провокувати не лише процеси десоціалізації, а й деструктивні зміни психологічного функціонування та поведінкової регуляції особистості.[2,с.28].

Водночас позитивним аспектом функціонування соціальних мереж є можливість формування тематичних спільнот за інтересами, що забезпечує кожному користувачу можливість ідентифікації релевантного контенту. З метою

забезпечення безпечної цифрової активності молоді у віртуальному просторі необхідно впроваджувати комплексні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності молодого покоління щодо потенційних ризиків віртуального середовища, формування навичок критичного мислення та координацію діяльності фахівців, які займаються організацією безпечної взаємодії молоді в Інтернет-мережі .[3,с.140].

Таким чином, вплив соціальних мереж на самооцінку особистості є багатоаспектним та складним психологічним феноменом. З одного боку, вони функціонують як ефективний інструмент самоек8спресії та міжособистісної комунікації, з іншого – можуть виступати детермінантою негативних емоційних станів та редукції самооцінки. Для мінімізації деструктивного впливу соціальних мереж необхідним є формування навичок критичного аналізу інформаційного контенту, розвиток критичного мислення та побудова збалансованих відносин з цифровими технологіями.

Висновки до розділу І

Самооцінка є ключовим компонентом психологічного благополуччя особистості, особливо в підлітковому віці, коли відбувається активне формування Я-концепції. Теоретичний аналіз поняття самооцінки свідчить про її багатокомпонентну структуру: вона включає когнітивні, емоційні та поведінкові елементи, які взаємопов’язані. У підлітковому віці самооцінка набуває особливого значення через кризу ідентичності, підвищену вразливість до зовнішніх впливів та посилену потребу у соціальному визнанні.Існують значні відмінності у самооцінці дівчат і хлопців підліткового віку: дівчата, як правило, демонструють більшу емоційну залежність від зовнішньої оцінки, що робить їхню самооцінку менш стабільною.Самооцінка тісно пов’язана з адаптацією до соціального середовища, успішністю в навчанні,

міжособистісними стосунками та психологічною стійкістю до стресових ситуацій.

Багато дівчат-підлітків дивляться на «ідеальні» фотографії в Instagram і починають аналізувати себе. Самооб'єктивація може бути дуже небезпечним актом, який призводить до постійного контролю того, як виглядає ваше тіло, щоб визначити, чи відповідає воно внутрішнім стандартам зовнішнього вигляду зображень «ідеального образу». Дівчата об'єктивують себе, тому що відчувають, що їх засуджують і спостерігають їхні підписники у соціальних мережах.

Позитивними факторами використання сучасними підлітками соціальних мереж є можливість спілкування без перешкод, отримання нової, корисної інформації, розваги, ознайомлення з відео й аудіо новинками, допомога в навчанні, всесторонній розвиток.

Негативними факторами користування соціальними мережами можна назвати: негативний вплив на психологічний стан підлітків, відкритість та відсутність захисту особистої інформації, отримання не завжди достовірної інформації, залежність від соціальних мереж та Інтернету в цілому, можливість відкритого доступу до забороненої інформації (он-лайн насильство, порнографія й ін.), фінансові витрати на соціальні мережі. Ступінь шкоди чи користі від використання соціальних мереж, водночас, залежить від безпосереднього підходу користувача, його навичок інформаційної грамотності та культури. Саме тому, в сучасному світі, варто приділяти увагу набуттю навичок дітьми, підлітками та молоддю основам безпечної та корисної поведінки під час використання інтернету та соціальних мереж.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ АКТИВНОГО КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження: встановити характер взаємозв'язку між особливостями користування соціальними мережами та рівнем самооцінки дівчат віком 13-16 років.

Завдання емпіричного дослідження:

- дослідити рівень самооцінки дівчат-підлітків 13-16 роківв
- виявити особливості користування соціальними мережами в досліджуваній групі
- встановити кореляційні зв'язки між активністю у соціальних мережах та рівнем самооцінки
- виявити специфічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку (соціальне порівняння, вплив лайків, кібербулінг)
- розробити практичні рекомендації для підлітків, батьків, педагогів та психологів.

Вибірка дослідження: у дослідженні взяли участь 60 дівчат-підлітків віком від

13 до 16 років, учениць 7-10 класів Стецівського ліцею Івано - Франківської області.

Розподіл за віком:

- 13 років (7 клас) – 14 осіб (23,3%)
- 14 років (8 клас) – 16 осіб (26,7%)

- 15 років (9 клас) – 18 осіб (30,0%)
- 16 років (10 клас) – 12 осіб (20,0%)

За рівнем активності у соціальних мережах:

- активні користувачки (понад 3 год/день) – 35 осіб (58,3%)
- помірні користувачки (1-3 год/день) – 25 осіб (41,7%)

Методи дослідження

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

Методика призначена для оцінки загального рівня самооцінки особистості [13]. Складається з 10 тверджень, що стосуються ставлення респондента до себе. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта (від “повністю згоден” до “повністю не згоден”).

Інтерпретація результатів:

- 30-40 балів – висока самооцінка
- 20-29 балів – середня самооцінка
- менше 20 балів – низька самооцінка

2. Авторська анкета “Особливості користування соціальними мережами”(ДОДАТОК 1)

Розроблена спеціально для цього дослідження анкета включає 25 питань, що охоплюють:

- Частоту та тривалість використання соціальних мереж
- Улюблені платформи (Instagram, TikTok, Telegram, Facebook тощо)
- Мету використання соціальних мереж

- Схильність до соціального порівняння
- Реакції на лайки та коментарі
- Досвід кібербулінгу або негативних коментарів
- Використання фільтрів та обробки фотографій
- Емоційні реакції на контент соціальних мереж

3. Напівструктуроване інтерв'ю проведено з 15 респондентками (25% від загальної вибірки) для поглибленого розуміння впливу соціальних мереж. Інтерв’ю включало відкриті питання:

- Як соціальні мережі впливають на твоє ставлення до себе?
- Чи порівнюєш ти себе з іншими в соціальних мережах? З ким саме?
- Як ти почуваєшся, коли твоє фото отримує мало лайків?
- Чи впливають коментарі інших на твою самооцінку? Як саме? - Чи був у тебе досвід негативних коментарів або кібербулінгу?
- Що тебе найбільше турбує, коли ти в соціальних мережах?

4. Методи математичної статистики

- Описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, медіана)
- Кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) – для встановлення зв’язків між змінними
- Порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні) – для порівняння груп активних та помірних користувачів
- Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS 26.0

Алгоритм роботи - дослідження проводилося у три етапи:

1. підготовчий етап (квітень 2025):

- розробка авторської анкети

- отримання дозволів від адміністрації Стецівського ліцею

- отримання інформованої згоди від батьків/опікунів учасниць

- пілотне тестування методик

- внесення коректив до анкети за результатами пілотажу

2. Основний етап (вересень 2025):

- рроведення групового опитування за шкалою Розенберга (60 осіб)

- анкетування щодо користування соціальними мережами (60 осіб)

- напівструктуровані індивідуальні інтерв'ю (15 осіб)

- тривалість кожного інтерв'ю – 20-30 хвилин

-опитування проводилося у шкільному кабінеті психолога в комфортній обстановці

3. Аналітичний етап (вересень-жовтень 2025):

- кодування та введення даних до електронної бази

- статистична обробка за допомогою SPSS 26.0

- контент-аналіз відповідей з інтерв'ю

- інтерпретація результатів та формулювання висновків

Етичні принципи дослідження

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, а саме - інформована згода учасниць та їхніх батьк8 ів/опікунів, конфіденційність – усі дані оброблялися анонімно добровільна участь – можливість відмовитися на будь-якому етапі, а також психологічна безпека та уникнення травмуючих питань, слід зауважити, що було запропоновано й зворотній зв’язок учасницям.

2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки дівчат-підлітків залежно від рівня активності у соціальних мережах

Визначення та розвиток емоційного інтелекту може допомогти людям краще розуміти та керувати своїми емоціями, а також взаємодіяти з емоціями інших. Підкреслюється важливість усвідомлення та регулювання власних емоцій, а також розвиток комунікативних навичок для впливу на емоційний стан оточуючих. Такий підхід може сприяти покращенню як особистісного самопізнання, так і соціальної взаємодії.

Так, високий рівень самомотивації може впливати на здатність керувати власною поведінкою шляхом управління емоціями. Також зазначено, що вміння розпізнавати емоції залежить від аналізу невербальних ознак, таких як жести, міміка, пози, пантоміміка, що може включати інтерпретацію різних аспектів міміки та жестів для зрозуміння емоційного стану інших людей.

За результатами діагностики за шкалою Розенберга встановлено наступний розподіл респонденток за рівнем самооцінки (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл респонденток за рівнем самооцінки (n=60) та рівень самооцінки.(ДОДАТОК 2)

Бали	**Кількість осіб**		**Відсоток (%)|**
Високий	30-40	8	13.3%
Середній	20-29	35	58,3%
Низький	20	17	28,4%
Разом		60	100%

Середній показник самооцінки: M=22,4±5,8 балів; Me=21,5; Mo=23

Як видно з таблиці 2.1, більшість досліджуваних (58,3%) мають середній рівень самооцінки, що відповідає нормативним показникам для підліткового віку [22, с.54]. Водночас значна частка дівчат-підлітків (28,4%) характеризується низькою самооцінкою, що є тривожним показником та свідчить про необхідність психологічної підтримки цієї групи. Лише 13,3% респонденток (8 осіб) продемонстрували високий рівень самооцінки, що вказує на їхню здатність адекватно оцінювати власні можливості, приймати себе та ефективно взаємодіяти з оточенням. Середній показник самооцінки у склав 22,4±5,8 балів, що відповідає середньому рівню з тенденцією до зниження. Цей результат узгоджується з даними інших досліджень [19; с.27], які фіксують зниження самооцінки у дівчат саме в підлітковому віці порівняно з хлопцями.

Розподіл за класами показав наступні особливості:

(ДОДАТОК 3)

Клас	**Середній бал**	**Низька самооцінка (%)**
7 клас -13 років	24,1±4,9	21,4%
8 клас -14 років	23,5±5,2	25%
9 клас -15 років	21,2±6,1	33,3%
10 клас -16 років	20,8±6,4	33,3%

Спостерігається тенденція до зниження самооцінки з віком: найвищі показники у 7 класі (M=24,1), найнижчі – у 10 класі (M=20,8). Це узгоджується з концепцією Е. Еріксона [31] про кризу ідентичності в підлітковому віці.

2.2.1. Особливості користування соціальними мережами

Мільярди людей сьогодні не уявляють свого життя без цілодобового використання мобільного телефона, спілкування в соціальних мережах. Прокидаючись уранці й лягаючи спати ввечері, вони обов'язково перевіряють свої мобільні пристрої й переглядають стрічки новин у Facebook, Instagram чи Twitter. Саме у віртуальному просторі вони читають і публікують новини, знаходять інформацію, переказують життєві історії, дають рекомендації, діляться проблемами та враженнями, виявляють емоції, шукають прихильників та однодумців, відзначають особливі події. Широке охоплення цільової аудиторії – одна з найсуттєвіших переваг соціальних мереж, адже саме вони є

прямим каналом комунікації з громадськістю, завдяки якому підлітки не тільки мають більше контролю над викладенням фактів і аргументів, а й зможуть охопити свою цільову аудиторію краще, повніше й швидше. Соціальні мережі забезпечили можливість переходу від односторонньої (надання інформації аудиторії) до двосторонньої комунікації, що передбачає наявність зворотного зв'язку, залучення підписників спільноти до діалогу, отримання їхніх відгуків. Можливість відповідати безпосередньо на запитання та зауваження аудиторії дозволяє уникати непорозумінь та недостовірності інформації. Таким чином, чим краще організованою буде ваша присутність у соціальних мережах, тим кращим буде ваш контакт із громадськістю. Сьогодні, безперечно, немає ефективнішого каналу для реалізації комунікаційної стратегії, ніж соціальні мережі. Аналіз результатів авторської анкети виявив наступні особливості цифрової поведінки досліджуваних (табл. 2.2)(ДОДАТОК 3) .

Таблиця 2.2

Характеристика користування соціальними мережами

(n=60)

Показник (|час у соцмережах на день)	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
менше 1 години	5	8,3%
3 години	20	33,3%
3-5 годин	22	36,7%

понад 5 годин	13	21,7%

Найпопулярніші платформи:

- Instagram 2 86,7%
- TikTok 47 78,3%
- Telegram 38 63,3%
- Facebook 12 20,0%
- Snapchat 8 13,3%

Основна мета використання

спілкування з друзями	55	91,7%
перегляд фото/відео	49	81,7%
публікація власних фото	38	63,3%
читання новин	25	41,7%
навчання/освітній контент	18	30%

Результати засвідчують, що 58,4% дівчат-підлітків проводять у соціальних мережах понад 3 години на день, що дозволяє класифікувати їх як активних користувачів. Це значно перевищує рекомендовані норми цифрової гігієни для підліткового віку, які становлять не більше 2 годин на день [24,с.13].

Найпопулярнішими платформами виявилися Instagram (86,7%) та TikTok (78,3%) – саме ті мережі, що орієнтовані на візуальний контент та можуть найбільше впливати на самооцінку через механізм соціального порівняння [28; 33]. Частота публікації власних фото: щодня – 15,0% (9 осіб), кілька разів на тиждень – 31,7% (19 осіб),раз на тиждень – 25,0% (15 осіб), рідше або ніколи – 28,3% (17 осіб). Використання фільтрів та обробки фото:

- завжди використовують – 43,3% (6 осіб)

- іноді використовують – 40,0% (24 особи)

- ніколи не використовують – 16,7% (10 осіб)

Ці дані свідчать, що 83,3% дівчат регулярно використовують фільтри, що може призводити до формування нереалістичних стандартів краси та невдоволення власною зовнішністю [2,с. 26].

2.2.2. Схильність до соціального порівняння в соціальних мережах

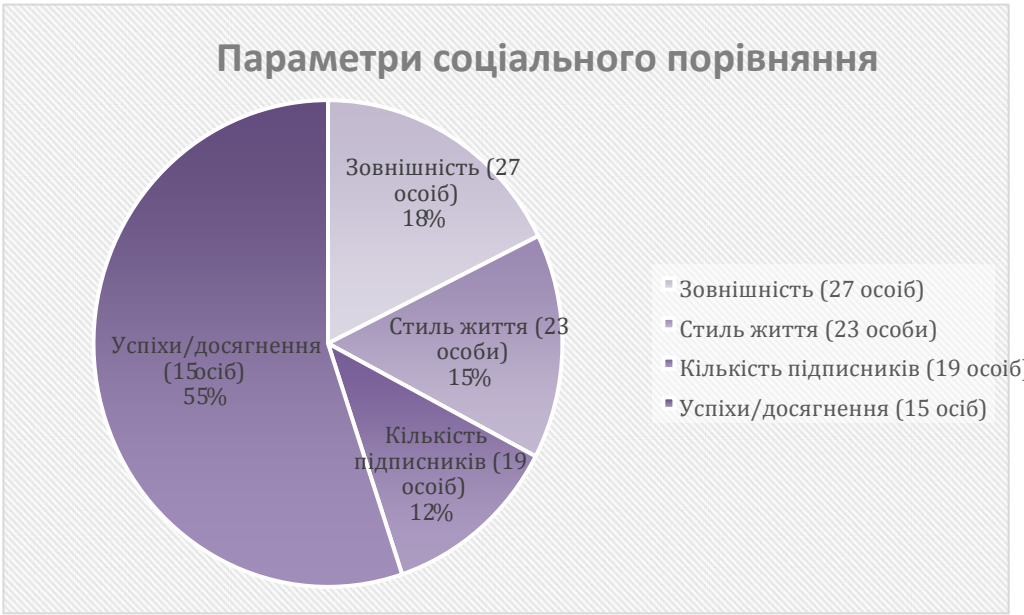
Одним з ключових механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку є соціальне порівняння. Результати анкетування показали частота соціального порівняння себе з іншими в соціальних мережах

(n=60) (ДОДАТОК4)



Таким чином, 71,6% досліджуваних часто або постійно порівнюють себе з іншими в соціальних мережах. Це узгоджується з теорією соціального порівняння згідно з якою людина має природну потребу оцінювати себе через порівняння з іншими. [40, с.172],

Параметри соціального порівняння (ДОДАТОК 5):



Найчастіше дівчата порівнюють зовнішність (45,0%)та стиль життя (38,3%), що підтверджує висновки досліджень [34, с.38] про орієнтацію дівчат-підлітків на фізичну привабливість як ключовий параметр самооцінки. З ким порівнюють себе дівчата: днолітки/друзі з соцмереж 63,3%, |блогери/інфлюенсери - 48,3%,|,знаменитості 35,0%, однокласниці - 28,3% ,старші дівчата (18-25 років)|21,7%. Показово, що 48,3% порівнюють себе з блогерами – особами, чиї зображення часто сильно відредаговані та не відображають реальність [29, с.21].

2.2.3. Залежність від оцінки в соціальних мережах

Важливим показником впливу соціальних мереж на самооцінку є значущість вподобайок та коментарів для респонденток (табл. 2.3).

(ДОДАТОК6) Емоційна реакція на кількість вподобайок/коментарів (n=60)

відчуваю себе непривабливою/ нікчемною -19	31,7%
сумую,але швидко забуваю -24	40%
не звертаю уваги -12	20%
видаляю фото -5	8,3%

71,7% дівчат переживають негативні емоції, коли їхні публікації отримують мало лайків, що свідчить про залежність самооцінки від зовнішньої онлайн-валідації. Особливо тривожним є те, що 31,7% відчувають себе непривабливими або нікчемними через недостатню кількість лайків.

Додаткові питання про значущість вподобайок:

“Я часто перевіряю, скільки вподобайок отримало моє фото” - 68,3%

“Кількість вподобайок впливає на мій настрій” - 63,3%

“Я порівнюю кількість своїх вподобайок з вподобайками інших” -55,0%

“Я можу переживати цілий день через мало лайків” - 28,3%

Ці результати підтверджують, що для більшості дівчат-підлітків вподобайки стали маркером самооцінки та соціального схвалення [32, с.37].

2.2.4. Досвід кібербулінгу та негативних коментарів

Опитування виявило, що 35,0% респонденток (21 особа) мали досвід негативних коментарів або кібербулінгу в соціальних мережах (табл. 2.4).

(ДОДАТОК7)

Типи негативного досвіду в соціальних мережах

|Тип негативного досвіду	**Кількість**	**% від тих, хто зазнав|**

образливі коментарі щодо зовнішності	15	71,4%
насмішки над публікаціями	10	47,6%
цькування в групових чатах	6	28,6
поширення особистих фото без дозволу	4	19%
погрози або шантаж	2	9,5%

Найбільш поширеними є образливі коментарі щодо зовнішності(71,4% серед тих, хто зазнав кібербулінгу), що безпосередньо впливаєна самооцінку. Реакція на боулінг - лише 4 особи (19,0% від тих, хто зазнав, або 6,7% від загальної вибірки)розповіли про це батькам або педагогам, що вказує на приховування проблеми та відсутність підтримки. Емоційні наслідки кібербулінгу (самозвіт):

- зниження самооцінки – 85,7%

- уникнення соціальних мереж певний час – 52,4%

- тривожність при публікації фото – 71,4%

- думки про видалення акаунту – 38,1%

- порушення сну – 28,6%

2.2.5. Кореляційний аналіз взаємозв’язку між користуванням соціальними мережами та самооцінкою

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами та самооцінкою — це статистичний метод, що вивчає силу та напрямок лінійного зв'язку між кількістю часу, проведеного в соцмережах, та рівнем самооцінки особистості, щоб зрозуміти, чи залежить одне від одного (наприклад, чи чим більше часу в мережах, тим нижча самооцінка, або навпаки, чи чим вища самооцінка, тим менше користування), причому дослідження часто показують негативну кореляцію (більше соцмереж нижча самооцінка) через порівняння себе з іншими.

Для встановлення характеру взаємозв’язку між змінними було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (ДОДАТОК 8)

Кореляційні зв’язки між показниками користування соціальними мережами та рівнем самооцінки (n=60)

Показник	**Коефіцієнт**	**Значущість**
час у соцмережах на день	-0,43	0,001
частота публікації фото	-0,38	0,003
схильність до соціального порівняння	-0,52	<0,001
залежність від вподобайок	-0,47	<0,001
використання фільтрів	-0,34	0,008

|позитивна підтримка від друзів онлайн	+0,41	0,001
досвід кібербулінгу	-0,59	<0,001
освітній/корисний контент	+0,28	0,029

Інтерпретація результатів:

1. час у соціальних мережах виявив помірний негативний зв'язок із самооцінкою (r=-0,43, p<0,01). Це означає, що чим більше часу дівчата-підлітки проводять у соціальних мережах, тим нижчою є їхня самооцінка. Цей результат узгоджується з дослідженнями [25, с.13], які показують, що надмірне використання соціальних мереж корелює з депресією та тривожністю.
2. Схильність до соціального порівняння продемонструвала сильний негативний зв'язок (r=-0,52, p<0,001) – це один з найпотужніших предикторів зниженої самооцінки в нашому дослідженні. Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами призводить до відчуття неадекватності та невдоволення собою [34,с.38].
3. 3. Досвід кібербулінгувиявив найсильніший негативний зв'язок із самооцінкою (r=-0,59, p<0,001), що підтверджує деструктивний вплив онлайнцькування на самоставлення підлітків. Це узгоджується з дослідженнями [30, 35], які показують, що кібербулінг має більш тривалі наслідки, ніж традиційний булінг.
4. 4.Залежність від лайків також показала сильний негативний зв'язок (r=-0,47, p<0,001). Дівчата, для яких кількість лайків є важливим показником їхньої цінності, мають нижчу самооцінку.

5. 5.Позитивна підтримка від друзів у соціальних мережах, навпаки, позитивно корелює з самооцінкою (r=+0,41, p<0,001), що свідчить про конструктивний потенціал онлайн-спілкування за умови підтримуючого середовища [36,с.30].

Додатковий аналіз показав, що для групи з низькою самооцінкою (n=17) кореляції є ще сильнішими:

- Соціальне порівняння: r=-0,67, p<0,001

- Досвід кібербулінгу: r=-0,72, p<0,001

2.2.6. Порівняльний аналіз самооцінки активних та помірних користувачів соціальних мереж

Для перевірки гіпотези про вплив інтенсивності використання соціальних мереж на самооцінку було проведено порівняльний аналіз двох груп за U-критерієм Манна-Уїтні.

Порівняння самооцінки активних та помірних користувачів

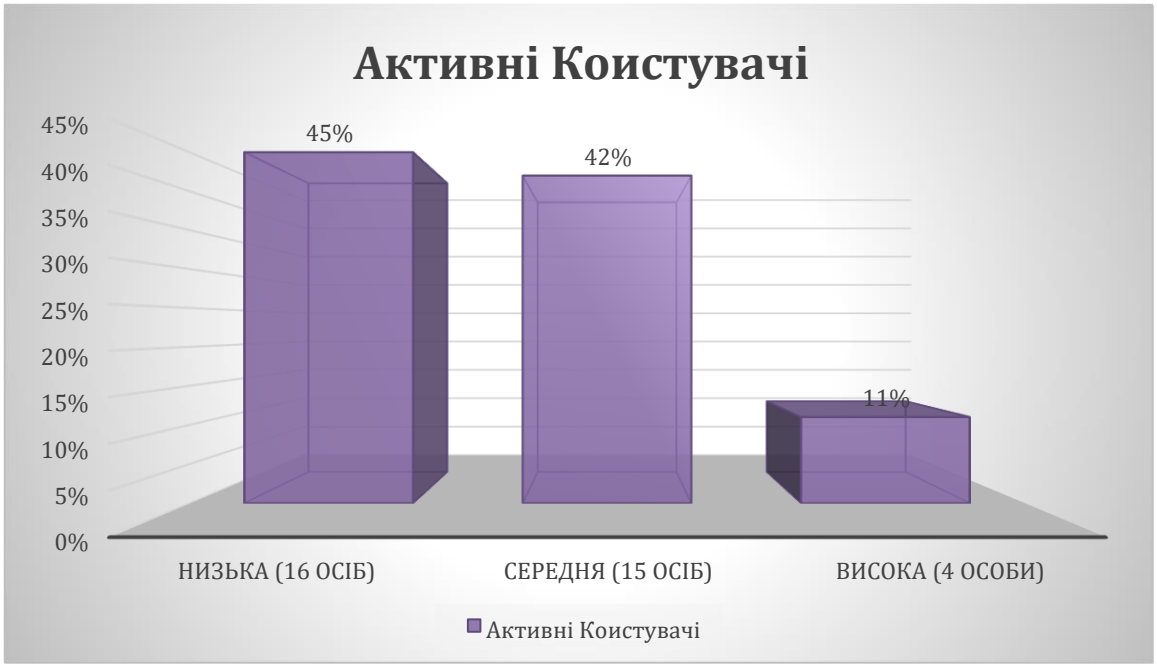
група	**N**	**M±SD**	**Медіана**	**U-критерій**
активні користувачі	>3 год/день	35	20,2±5,1|	19 - 268,5 - 0,012
помірні користувачі	1-3 год/день	25	25,3±5,4	25,0 - -

Результати виявили статистично значущі відмінності** (U=268,5, p=0,012). Дівчата, що проводять у соціальних мережах понад 3 години на день, мають достовірно нижчу самооцінку (M=20,2) порівняно з помірними користувачами (M=25,3).

Детальний розподіл за рівнями самооцінки

(ДОДАТОК 9)Розподіл рівнів самооцінки серед активних та помірних користувачів

АКТИВНІ КОРИСТУВАЧІ (n=35):



ПОМІРНІ КОРИСТУВАЧІ (n=25):



Надмірне використання соціальних мереж є фактором ризику для формування низької самооцінки у дівчат-підлітків. Особливо тривожним є той факт, що майже половина (45,7%) активних користувачів мають низьку самооцінку.

2.2.7. Якісний аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку (результати інтерв'ю)

Напівструктуровані інтерв'ю з 15 респондентками (по 3-4 з кожного класу) дозволили виявити типові важелі впливу та глибше зрозуміти механізми формування самооцінки в контексті соціальних мереж.

Тема 1: Соціальне порівняння та відчуття неадекватності

Респондентка А., 15 років, 9 клас, самооцінка 18 балів:

«Коли бачу в Instagram дівчат з ідеальною фігурою, бездоганною шкірою, я починаю ненавидіти себе. Розумію, що це фільтри, але все одно здається, що я потворна. Іноді по годині розглядаю своє відображення в

дзеркалі і шукаю недоліки. Після цього можу цілий день бути в поганому настрої»

Респондентка Б., 14 років, 8 клас, самооцінка 19 балів:

«Я підписана на багатьох блогерок. Вони постійно в подорожах, носять дорогий одяг, мають тисячі лайків. А я просто ходжу до школи, допомагаю мамі вдома. Моє життя здається таким нудним і нікчемним порівняно з їхнім. Я знаю, що вони показують тільки хороші моменти, але все одно засмучуюсь.»

Респондентка В., 16 років, 10 клас, самооцінка 17 балів:

«Найгірше – це коли бачиш однокласниць у TikTok. Вони виглядають набагато краще, ніж у школі. У мене немає такого гарного світла вдома, немає дорогої камери. Коли я знімаю відео, воно виглядає не так гарно. Тому я майже перестала щось публікувати.»

Отже, вищезгадані висловлювання ілюструють механізм висхідного соціального порівняння (порівняння з тими, хто здається кращим), що, згідно з теорією Л. Фестінгера [40], призводить до зниження самооцінки. Дівчата усвідомлюють нереалістичність образів, але емоційно все одно реагують на них як на реальні стандарти.

Тема 2: Залежність від вподобайок та коментарів

Респондентка Г., 13 років, 7 клас, самооцінка 21 бал:

«Коли я виклала фото з дня народження, воно набрало тільки 30 вподобайок за перші дві години. Я була в паніці, постійно перевіряла телефон. Подруга в той же час виклала фото і набрала 80 лайків. Я

відчула себе невдахою і видалила своє фото. Тепер боюся щось публікувати.»

Респондентка Д., 15 років, 9 клас, самооцінка 16 балів:

«Якщо моє селфі набирає менше 50 лайків, я його обов'язково видаляю. Це означає, що я виглядаю погано, що я нікому не цікава. Іноді я можу переживати через це цілий тиждень. Мама каже, що це нісенітниця, але вона не розуміє.»

Респондентка Е., 14 років, 8 клас, самооцінка 20 балів:

«Я перевіряю Instagram кожні 10 хвилин після того, як щось публікую. Рахую лайки, читаю коментарі. Якщо хтось напише щось негативне, навіть жартома, я можу плакати. Для мене це дуже в

ажливо – що думають інші.»

Наведені приклади демонструють перенесення локусу самооцінки назовні – дівчата оцінюють себе не на основі внутрішніх критеріїв, а виключно через призму зовнішнього схвалення у вигляді вподобайок [32,с.97]. Це створює нестабільну, залежну самооцінку.

Тема 3: Досвід кібербулінгу та його наслідки:

Респондентка Є., 15 років, 9 клас, самооцінка 14 балів:

«Минулого року дівчата з класу створили групу в Telegram, де писали про мене погані речі – що я товста, що в мене немає смаку в одязі. Хтось навіть зробив моє фото меме м і поширив. Я два місяці не могла нормально спати, постійно плакала. Тепер я боюся публікувати щось особисте, завжди думаю, що надо мною знову будуть сміятися.»

Респондентка Ж., 16 років, 10 клас, самооцінка 15 балів:

«Один хлопець написав під моїм фото в Instagram: ‘Краще б фільтри сильніше поставила’. Це було 8 місяців тому, але я досі пам’ятаю. Після цього я починала ненавидіти своє обличчя, накладала по 10 фільтрів на кожне фото. А потім взагалі перестала фотографуватися.»

Респондентка З., 14 років, 8 клас, самооцінка 19 балів:

Мені написали в директ анонімно, що я ‘найпотворніша в класі’. Я не знаю, хто це був. Я намагалася вгадати, підозрювала всіх. Це було жахливо.

Я боялася йти до школи, думала, що всі мене обговорюють.

Кібербулінг має тривалий травматичний вплив на самооцінку [30; 35]. На відміну від традиційного булінгу, він може бути анонімним, постійним (24/7) і має широку аудиторію. Жодна з цих дівчат не отримала професійної підтримки, що погіршує наслідки.

Тема 4: Позитивний вплив соціальних мереж:

Респондентка И., 14 років, 8 клас, самооцінка 26 балів:

«Коли мої друзі пишуть підтримуючі коментарі під фото, я відчуваю себе набагато впевненішою. Особливо важливі слова кращої

подруги. Якщо вона напише ‘ти прекрасна’, я можу бути в хорошому настрої цілий день.»

Респондентка К., 15 років, 9 клас, самооцінка 28 балів:

Я публікую в TikTok відео, де танцюю. Спочатку було страшно, але коли люди почали писати позитивні коментарі, я зрозуміла, що в мене це виходить добре. Це допомогло мені повірити у свої здібності. Тепер я навіть хочу вступати до танцювальної студії.

Респондентка Л., 16 років, 10 клас, самооцінка 27 балів:

«Я підписана на психологів і блогерів, які говорять про позитивне ставлення до тіла, про те, що всі ми різні і це нормально. Це реально допомагає мені краще розуміти себе та приймати свою зовнішність. Я навіть почала вести щоденник вдячності, як вони радять.»

Аналіз:Ці приклади показують, що соціальні мережі можуть підвищувати самооцінку за умови підтримуючого середовища та якісного контенту [36]. Важливим є вибір контенту та якість онлайн-взаємодій.

Тема 5: Фільтри та нереалістичні стандарти

Респондентка М., 13 років, 7 клас, самооцінка 22 бали:

«Я завжди використовую фільтри. Без них я виглядаю погано – прищі, темні кола під очима. З фільтром я виглядаю як зовсім інша людина. Іноді боюся, що хлопці, які мене лайкають, у реальному житті розчаруються, коли мене побачать.»

Респондентка Н., 15 років, 9 клас, самооцінка 18 балів:

«Я знаю, що це нереально – така ідеальна шкіра, така тонка талія у блогерів. Але коли бачиш це кожен день, починаєш думати, що так і має бути. Я вже не можу нормально дивитися на себе без фільтру. Реальне моє обличчя здається мені потворним.»

Регулярне використання фільтрів призводить до дисморфії тіла (body dysmorphia) та формування нереалістичного ідеалу власної зовнішності [26,с. 102]. Дівчата втрачають здатність адекватно оцінювати свою природну зовнішність.

2.2.8. Узагальнення результатів емпіричного дослідження

Проведене емпіричне дослідження повністю підтвердило основну гіпотезу: надмірна активність у соціальних мережах негативно впливає на самооцінку дівчат-підлітків 13-16 років.Ключові емпіричні висновки: 28,4% дівчат мають низьку самооцінку– це критичний показник, що потребує психологічного втручання. Серед активних користувачів цей показник зростає до 45,7%. Виявлено сильні негативні кореляції - досвід кібербулінгу самооцінка (r=-0,59)- соціальне порівняння

- самооцінка (r=-0,52)
- залежність від лайків - самооцінка (r=-0,47)
- час у соцмережах - самооцінка (r=-0,43)

Активні користувачі (>3 год/день) мають достовірно нижчу самооцінку (M=20,2) порівняно з помірними (M=25,3), p=0,012. Основні механізми негативного впливу: соціальне порівняння з ідеалізованими образами (71,6% схильні) ,залежність від зовнішньої валідації через лайки (71,7%),кібербулінг та

негативні коментарі (35% мали досвід) ,використання фільтрів та формування нереалістичних стандартів (83,3%)

Позитивний потенціал: Підтримка від друзів (r=+0,41) та якісний контент можуть підвищувати самооцінку. Ці результати узгоджуються з сучасними дослідженнями [25, с.12] і підтверджують необхідність системної роботи з підлітками, батьками та педагогами.

2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки позитивної самооцінки дівчат-підлітків в умовах цифрового середовища

На основі результатів емпіричного дослідження та теоретичного аналізу розроблено комплекс практичних рекомендацій для різних цільових груп.

- Розвивати критичне мислення щодо контенту соціальних мереж
- Встановлювати здорові межі часу в соціальних мережах
- . Зменшувати соціальне порівняння
- . Звільнитися від залежності від лайків
- Обережно з фільтрами та обробкою фото
- Практикувати самоприйняття та самолюбов

Ці рекомендації допоможуть підліткам покращити взаємодію з емоційним інтелектом у соціальних мережах. Слід пам'ятати, що підвищення емоційного інтелекту - це процес, що вимагає постійної практики і самовдосконалення.

Рекомендується зосереджуватись на власному особистому розвитку, уважно урізноманітнювати час, витрачений у соціальних мережах та реальному житті, та бути свідомими впливу, який це може мати на емоційне благополуччя. Не соромитися шукати підтримку, коли це необхідно, і пам'ятати, що емоційне здоров'я є ключовим компонентом вашого загального благополуччя

2.3.1. Рекомендації для батьків

1. Цікавтеся онлайн-життям дитини без втручання в приватність.

Як це робити:запитуйте про улюблені соціальні мережі, блогерів, тренди дивіться разом відео в TikTok або Instagram – це допоможе зрозуміти її світ,обговорюйте, що їй подобається, а що викликає негативні емоції

2. Встановлюйте правила користування разом

Домовленості, а не заборони: обговоріть правила разом – дитина має відчувати, що її думка важлива,встановіть час без гаджетів:

хваліть за зусилля, а не лише за результат підкреслюйте сильні сторони та таланти (не лише зовнішність!) любіть безумовно – незалежно від оцінок, зовнішності, успіхів

3. Будьте прикладом здорового використання гаджетів

Самоперевірка:

- Скільки годин ВИ проводите телефоні?
- Не беріть ви телефон за стіл?
- Чи перевіряєте телефон під час розмови з дитиною?
- Чи скролите стрічку перед сном?

4. Навчіть справлятися з кібербулінгом та поясніть правила безпеки в інтернеті:
   - не розголошувати особисті дані
   - не приймати запити в друзі від незнайомців

- налаштування приватності акаунтів

- створіть атмосферу довіри, щоб дитина не боялася розповісти про проблеми

5.. Знайте, коли звертатися до фахівців - різке зниження самооцінки, відмова від їжі або різка зміна ваги,соціальна ізоляція (не виходить з кімнати, відмовляється від друзів) ,порушення сну, постійна втома ,депресивний настрій більше 2 тижнів ,самоушкодження (порізи, подряпини),умки про суїцид або висловлювання на цю тему

Куди звертатися:

- Шкільний психолог

- Сімейний психолог/психотерапевт

- Центри соціально-психологічної допомоги

- Термінова допомога:116 123 (служба психологічної підтримки)

2.3.2. Рекомендації для психологів, які працюють з підлітками

Соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку та психічне здоров’я сучасної молоді. Основні переваги їх використання включають можливість самореалізації та саморозвитку, підтримки постійного взаємозв’язку між людьми, отримання необхідної інформації, психологічної допомоги. Негативний вплив проявляється у поширенні кібербулінгу, інтернет-залежності, неадекватному порівнянні себе з іншими, а саме, сприйнятті лише їх хороших сторін. Для досягнення балансу між реальним і віртуальним світами та зниження негативних

наслідків перебування у кіберпросторі необхідно дотримуватись чітких правил, розробці та уніфікації яких варто приділити подальші дослідження.

Діагностика самооцінки та впливу соціальних мереж

1. Шкала самооцінки Розенберга (RSES) – експрес-діагностика
2. Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація А. Прихожан) – детальна картина самооцінки
3. Опитувальник образу власного тіла(ООВТ) – для роботи з невдоволеністю зовнішністю Авторські анкети про користування соціальними мережами (як у цьому дослідженні.

Робота з низькою самооцінкою -когнітивно-поведінкова терапія (КПТ),виявлення дисфункційних переконань («Я потворна»,»Я нікчемна»), робота з когнітивними спотвореннями:

- катастрофізація («Якщо я наберу мало лайків, моє життя закінчене»)
- надмірне узагальнення («Мене ніхто не любить»)
- селективна увага (фокус лише на негативних коментарях)
- техніка «Щоденник думок» – відстежування негативних думок
- поведінкові експерименти (наприклад, опублікувати фото без фільтрів)

Арт-терапевтичні техніки:

- «Малюнок себе реального та ідеального» – робота з розривом
- Колаж «Моя унікальність» – фокус на сильних сторонах
- «Листа від майбутнього себе»– позитивна перспектива

Тілесно-орієнтовані практики:

- вправи на прийняття свого тіла
- техніки заземлення (при тривожності через соцмережі)
- дихальні вправи для зниження емоційної реактивності

Робота з наслідками кібербулінгу:

- психологічна підтримка та нормалізація переживань
- робота з почуттям сорому та провини
- відновлення довіри до оточення
- за потреби – ЕМДР (EMDR) для обробки травми

3. групова робота

Тренінги підвищення самооцінки (8-10 зустрічей, 90 хв кожна):

Блок 1: Самопізнання

- Заняття 1: «Хто я?»– самоаналіз

- Заняття 2: «Мої сильні сторони»– інвентаризація ресурсів

- Заняття 3: «Мої цінності»– що для мене важливо

Блок 2: Соціальні мережі та самооцінка

- Заняття 4: «Реальність vs Instagram» – критичне мислення

- Заняття 5: «Соціальне порівняння» – як з ним справлятися

- Заняття 6: «Лайки – це не твоя цінність»– відокремлення самооцінки від онлайн-валідації

Блок 3: Розвиток самоприйняття

- Заняття 7: «Моє тіло – мій друг»– body-positive

- Заняття 8: «Я без фільтрів» – прийняття справжньої себе

- Заняття 9: «Здорові межі в соціальних мережах»

- Заняття 10: «Мій план дій»– інтеграція отриманого досвіду

Структура заняття:

- Ритуал привітання (5 хв)

- Обговорення домашнього завдання (10 хв)

- Основна активність (50 хв)
- Рефлексія (15 хв)
- Домашнє завдання (5 хв)
- Ритуал прощання (5 хв)

Підбір учасників: Однорідні за віком групи (7-8 клас окремо від 9-10), 8-12 осіб.

4. **Психоедукація для батьків**

Тематичні зустрічі (формат: лекція + обговорення, 60-90 хв):

. «Самооцінка підлітка: що треба знати батькам»

- Вікові особливості самооцінки 13-16 років
- Гендерна специфіка (чому дівчатам важче)
- Роль батьків у формуванні самооцінки

«Діти в соціальних мережах: переваги та ризики»

- Статистика використання
- Механізми впливу на самооцінку
- Ознаки проблем

«Кібербулінг: як захистити дитину»

- Форми кібербулінгу
- Профілактика
- Алгоритм дій, якщо дитина стала жертвою

«Як говорити з підлітком про складні теми»

- Техніки активного слухання
- Що говорити і чого уникати
- Як підтримати, не применшуючи проблему

Формат - практичні вправи, розбір кейсів, обмін досвідом.

5. **Розробка профілактичних програм**

Комплексна програма «Цифрове благополуччя» для закладу освіти:

Рівень 1: Універсальна профілактика (для всіх учнів)

- уроки медіаграмотності (інтеграція в предмети)
- тематичні класні години
- інформаційні кампанії (постери, відео)

Рівень 2: Вибіркова профілактика (для груп ризику)

- скринінг самооцінки
- тренінги для виявлених груп ризику

- консультації для батьків

Рівень 3: Індикована профілактика (індивідуальна робота)

- психотерапія для дівчат з низькою самооцінкою
- робота з випадками кібербулінгу
- сімейне консультування

Оцінка ефективності:

- пре/пост тестування самооцінки
- опитування задоволеності
- моніторинг випадків булінгу
- фокус-групи з учнями та батьками

2.3.3. Рекомендації для розробників освітніх програм та політики

Україна увійшла у якісно нову епоху – епоху інформаційного суспільства. Ми живемо у світі, в якому якість інформації, що нас оточує, формує світоглядні орієнтири, зумовлює наш вибір і здатність користуватися фундаментальними свободами та реалізовувати право на самовизначення і розвиток. Технологічні відкриття й вдосконалення у галузі телекомунікацій призвели до широкого розповсюдження традиційних засобів масової інформації та появі інтерактивних нових медіа, що відкрили громадянам доступ і можливість обміну колосальними обсягами інформації. Результатом і доповненням цього феномену є потреба громадян безперешкодно оцінювати релевантність і надійність контенту.

Дітям шкільного віку доводиться стикатися з постійно зростаючим потоком інформації, вони відчувають значні труднощі, коли їм необхідно проявити пошукові навички, самостійно критично оцінити отриману інформацію. Виникає потреба формування медіаінформаційної грамотності учнів усіх вікових
категорій.

Сучасних школярів називають людьми нового покоління - digital native - "цифрові аборигени". Вони не уявляють життя без комп'ютера, інтернету, пошукових систем, мережевих спільнот, блогів, форумів, чатів тощо. У віртуальному світі відсутня цензура, знімаються заборони і обмеження моральноетичного і соціального планів. Тому учні повинні якомога раніше усвідомлювати необхідність оцінки рівня безпеки інформації.

Покоління Z необхідно першочергово навчити розпізнавати корисну інформацію (пізнавальний контент, навчальні ресурси, бази даних, наукові відкриття), нейтральний (розважальний) контент і сформувати вміння уникати негативного впливу медіатехнологій, маніпуляцій, фейків.

Якщо дитина має досвід щодо певних явищ, це дає їй змогу адекватно оцінювати правдивість зображення в медіа.

Під час проведення уроку необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості розвитку учнів та їх потреби. Включити тему «Критичне мислення та медіаграмотність» до обов’язкової програми 7-10 класів, також Модуль «Цифрове благополуччя та психічне здоров’я»в курсі “Основи здоров’я.Дуже важливим є міждисциплінарний підхід (обговорення на уроках української мови, англійської, інформатики).

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження самооцінки дівчат-підлітків 13-16 років у контексті активного користування соціальними мережами, проведене на базі Стецівського ліцею Івано -Франківської області , дозволило отримати наступні результати:рівень самооцінки дівчат-підлітків - 28,4% мають низьку самооцінку (менше 20 балів за шкалою Розенберга) - 58,3% – середню самооцінку (20-29 балів),лише 13,3% – високу самооцінку (30-40 балів). Середній показник: M=22,4±5,8 балів. Виявлено тенденцію до зниження самооцінки з віком (від 7 до 10 класу). Щодо особливостей користування соціальними мережами - 58,4% дівчат є активними користувачками (понад 3 год/день).Найпопулярніші платформи: Instagram (86,7%) та TikTok (78,3%),71,6% часто або постійно порівнюют

ь себе з іншими в соціальних мережах, 83,3% регулярно використовують фільтри для обробки фото,35% мали досвід кібербулінгу або негативних коментарі.

Порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні) показує, активні користувачі (>3 год/день) мають достовірно нижчу самооцінку(M=20,2±5,1) порівняно з помірними користувачами (M=25,3±5,4), p=0,012, 45,7% активних користувачів мають низьку самооцінку vs 4% серед помірних.

Якісний аналіз (інтерв’ю з 15 респондентками) виявив, що механізмами негативного впливу є висхідне соціальне порівняння з ідеалізованими образами; залежність самооцінки від кількості лайків; травматичний досвід кібербулінгу; формування нереалістичних стандартів через фільтри. Позитивним потенціалом єпідтримка від друзів, можливість самовираження, доступ до освітнього та психологічного контенту.

Отже, надмірна активність у соціальних мережах негативно впливає на самооцінку дівчат-підлітків через механізми соціального порівняння, залежності від зовнішньої валідації, кібербулінгу та формування нереалістичних стандартів.

(ДОДАТОК 10). Інструментарій дослідження

А.1. Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: Нижче наведені твердження, які стосуються загального ставлення до себе. Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням, використовуючи таку шкалу:

1 – Повністю не згодна

2 – Не згодна

3 – Згодна

4 – Повністю згодна

Твердження

1.Я почуваю, що я гідна поваги, принаймні, не менше, ніж інші

2.Я схильна думати, що в цілому я невдаха (R)

3.Мені здається, що у мене є низка хороших якостей

4.Я здатна робити щось не гірше, ніж більшість інших людей

5.Мені здається, що мені немає чим пишатися (R)

6.Я ставлюся до себе позитивно

7.В цілому я задоволена собою

8.Я хотіла б мати більше поваги до себе (R)

9.Іноді я справді почуваю себе нікчемною (R)

10.Іноді я думаю, що я ні на що не придатна (R)

Примітка:(R) – твердження з оберненою шкалою. При обробці бали за цими пунктами реверсуються (1→4, 2→3, 3→2, 4→1).

Обробка:

- Сума балів: від 10 до 40

- Високий рівень: 30-40 балів

- Середній рівень: 20-29 балів

- Низький рівень: менше 20 балів

А.2. Авторська анкета «Особливості користування соціальними мережами»

Інструкція: Будь ласка, відповідай на питання чесно. Опитування анонімне, твоє ім’я ніде не з’явиться. Результати потрібні для наукового дослідження.

Розділ 1: Загальна інформація

1. Вік: _____ років

1. Клас: _____

Розділ 2: Користування соціальними мережами

1. Якими соціальними мережами ти користуєшся? (можна обрати

кілька)

- ☐ Instagram

- ☐ TikTok

- ☐ Telegram

- ☐ Facebook

- ☐ Snapchat

- ☐ YouTube

- ☐ Twitter (X)

- ☐ Інше: _____

1. Скільки часу на день ти проводиш у соціальних мережах?

- ☐ Менше 1 години

- ☐ 1-3 години

- ☐ 3-5 годин

- ☐ Більше 5 годин

- ☐ Майже постійно онлайн

1. Як часто ти публікуєш власні фото/відео?

- ☐ Кілька разів на день

- ☐ Щодня

- ☐ Кілька разів на тиждень

- ☐ Раз на тиждень

- ☐ Рідше

- ☐ Ніколи

1. Чи використовуєш ти фільтри/обробку для фото?

- ☐ Завжди
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
-

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі розкрито теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження спрямованого на вивчення емоційного інтелекту активних користувачів соцмереж, їх здатності до розпізнавання та регулювання емоцій та поведінки у режимі онлайн.

За результатами нашого дослідження ми дійшли наступних висновків:

1. Теоретичний аналіз психологічної літератури свідчить про те, що питання емоційного інтелекту, як важливого фактора для збереження та підтримки внутрішнього психічного стану, зараз є особливо актуальним. Західними вченими, які розробили концепції емоційного інтелекту.

Визначено поняття емоційного інтелекту, його компоненти та особливості розвитку. Емоційний інтелект (EI) — це здатність розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також вміння взаємодіяти з емоціями інших людей. Його важливість в сучасному світі важко переоцінити, оскільки він впливає на різні аспекти життя та міжособистісні відносини.

2.З’ясовано,що соціально-психологічні особливості молодих людей у соцмережах дійсно можуть виявляти різноманітні впливи на їхні соціальні відносини. Соцмережі дозволяють молодим людям легко знаходити і спілкуватися зі своїми друзями, родиною та новими знайомими, навіть на великій відстані. Молоді люди можуть використовувати соцмережі для отримання новин, освітніх ресурсів та можливостей для професійного зростання.

Зазначимо,що існує потреба в усвідомленні цих аспектів та розвитку навичок цифрової грамотності та етикету в Інтернеті. Занадто велика

Інтернет надає доступ до багатьох інформаційних ресурсів, які допоможуть дітям і підліткам дізнатися багато цікавого й корисного. Це може стати у нагоді під час навчання у школі чи виші або для дослідження сфер інтересів. Також варто навчати, як аналізувати інформацію, щоб вибирати надійні джерела. Соціальні мережі можуть сприяти підтриманню зв’язків, дозволяючи дітям залишатися вдома, але водночас мати контакт з іншими членами сім'ї або друзями, які не живуть поруч. Крім того, діти можуть взаємодіяти з іншими у своїй віковій групі, граючи в онлайн ігри, і навчаючись грати в команді.

Підлітки можуть навчитися ділитися своїми думками в Інтернеті, що є потужним інструментом для зміцнення впевненості. Вони можуть навчитися спілкуватися з іншими та оцінювати інші точки зору або думки, відмінні від їхніх власних.У багатьох відношеннях сучасні технології сприяють творчості та навчанню новим навичкам за допомогою спеціальних програм для різного віку.

Молодь може досліджувати різні сфери життя, якими вона цікавиться, наприклад, навчання грі на музичному інструменті, написання текстів на задану тему, або вивчення інформації для початківців («чайників»), пов'язаної з різними предметами.

Отже,соціальні мережі мають можливість на існування, але потрібно раціонально використовувати годину, проведену в мережі Інтернет. Та більше схилятимуться до звичайних способів спілкування, які позитивно впливають на особистість. І тому, хочеться порадити батькам підлітків: залучайте дитину до реального світу, навчайте спілкуватися з іншими дітьми. Підберіть спільно з підлітком гурток чи секцію, де багато однолітків — хай «жива» розмова та «живі» друзі стануть кращими співрозмовниками, ніж віртуальні.

До позитивних аспектів особистісного розвитку за допомогою Інтернет-спілкування можемо віднести подолання комунікативного дефіциту, розширення кола знайомих. При цьому дружба в соціальних мережах часто є досить поверховою. Деякі молоді люди, а особливо підлітки, намагаються бути в центрі уваги, а також додати до свого профілю якнайбільше друзів, у тому числі за рахунок незнайомих людей. Такий підхід несе потенційну загрозу особистій безпеці підлітка, який часто надто відкритий у поширенні персональної інформації. Нерідко неповнолітні користувачі створюють по кілька різних профілів (із різними іменами) в одній соціальній мережі, що руйнівним чином позначається на їх самоідентифікації .

Варто підкреслити, що сучасна молодь розглядає Інтернет та соціальні мережі як основний та перевірений джерело інформації. У соціальних мережах користувачі також можуть задовольнити потреби у самовираженні та самореалізації. Таким чином, підлітки використовують соціальні мережі для демонстрації особистої позиції щодо обговорюваних питань, власних досягнень, розробок чи творчості. У цьому випадку для значної частини користувачів самовираження стає важливішим мотивом для використання соціальних мереж, ніж спілкування або отримання інформації.

Позитивним аспектом мережі Інтернет є розвиток електронних методів навчання та в цілому освіти, завдяки новим технологічним методам та засобам. Безперечно, засвоєння навчального матеріалу за допомогою відео- та аудіоконтенту забезпечує його краще засвоєння та розуміння. Також, сприйняття такого виду матеріалу, є більш цікавим для учнім, оскільки є більш інтерактивним. Завдання вчителів знайти точки перетину між навчальною діяльністю та можливостями інтернету, для його корисного використання.

Зворотній бік спілкування у соціальних мережах – це відхід від справжнього життя, неможливість налагодити контакти з реальними людьми. І ця проблема справді дуже небезпечна: підліток зосереджується на власних

переживаннях, перестає спілкуватися з рідними та близькими, бо не знаходить належного розуміння з їхньої сторони. Підлітки втрачають навички прояву інтересу до інших людей у реальному житті.

Вплив надмірного використання соціальних мереж як засобу комунікації на реальні взаємовідносини користувача може бути досить відчутним: замкнутість, втрата соціальних контактів і друзів, роздратування під час живого спілкування, втрата навичок вербального та невербального спілкування, невиконання власних обов'язків тощо. Зловживання соціальними мережами може призвести не лише до десоціалізації, а й до деструктивних змін у психіці та поведінці особистості

Отже, вплив соціальних мереж на самооцінку є багатогранним і складним явищем. З одного боку, вони можуть бути потужним інструментом для самовираження та спілкування, з іншого – сприяти розвитку негативних емоцій та зниженню самооцінки. Для того, щоб мінімізувати негативний вплив соціальних мереж, важливо критично оцінювати інформацію, яка там розміщується, розвивати критичне мислення та формувати здорові стосунки з технологіями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2016. 336 с.

2. Богдан М. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. 2014. С. 25–29.

3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського університету. 2018. С. 20–23.

4. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.

5. Вакуліч Т. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія № 12. Психологія / За ред. Л. В. Долинської. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 7 (31). С. 18–22.

6. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ: ВПЦ КНУ, 2015. 308 с.

7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2014. 1440 с.

8. Вовк О. М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. Збірник наукових праць Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету ім. Бориса Грінченка. Київ, 2018. Вип. 3. С. 132–142.

9. Гончарук В. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія. URL: http://konf.koippo.kr.ua

10. Губіна Г. М. Мотивація досягнення успіху як детермінанта професійного самовизначення студентів технічних спеціальностей: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Харків: Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2016. 18 с.

11. Дерев'янко С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. Соціальна психологія. Київ, 2018. № 1 (27). С. 96–104.

12. Дерев'янко С. П. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка. 2019. № 3 (27), ч. 1. С. 93–98.

13. Жванія Т. В. Емоційна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Харків: Нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2012. 20 с.

14. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2010. 304 с.

15. Калошин В. Емоційний інтелект: сутність, необхідність, підхід до визначення. Управління школою. 2017. № 33. С. 2–16.

16. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.

17. Кравченко О. В. Психологічна допомога особовому складу ризиконебезпечних професій при посттравматичних стресових розладах. Вісник Харківського університету. Серія: Психологія. Харків: ХНУ, 2018. № 517. С. 102–106.

18. Литовченко І. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків. Київ: Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2016. 48 с.

19. Максименко С. Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2016. 640 с.

20. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів: монографія. Харків, 2011. 219 с.

21. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика. 2017. № 6 (97). С. 2–15.

22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2015. 126 с.

23. Носенко Е. Л. Диспозиційні та перцептивно оцінювані характеристики емоційного інтелекту. Вісник Харківського університету. Серія: Психологія. Харків, 2002. № 550, ч. 1. С. 177–179.

24. Павлова І. Г. Дослідження провідних ознак емоційної зрілості особистості, що розвивається. Наука і освіта. 2003. № 2–3. С. 41–44.

25. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційномотиваційної сфери особистості: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 17 с.

26. Рибалка В. В. Особистісний підхід у дослідженні інтелекту обдарованої молоді. Матеріали семінару «Інтелект і особистість» та круглого столу «Структура особистості дитини у віковому вимірі», 27 квітня 2010 р. Київ: ТОВ «Інфосистеми», 2021. С. 95–102.

27. Соціологія: підручник / За ред. В. Г. Городяненка. 3-тє вид., переробл.
і доп. Київ: ВЦ «Академія», 2008. 544 с.

28. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. URL:
http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=72&c=168

29. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2011. 20 с.

30. Шпак М. М. Теоретико-методологічні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка / ред. кол.: В. І. Судаков (та ін.). Київ: Логос, 2011. Т. 1. С. 192–199.

31. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13–25.

32. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. Social and Personality Psychology Compass. 2011. Vol. 5 (1). P. 88–103.

33. Caruso D. R., Salovey P. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership. San Francisco: Jossey-Bass, 2004. 296 p.

34. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

35. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1998. 383 p.

36. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books, 1997. P. 3–31.

37. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15 (3). P. 197–215.

38. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. European Journal of Personality. 2001. Vol. 15 (6). P. 425–448.

39. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9 (3). P. 185–211

40. Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E., et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences. 1998. Vol. 25 (2). P. 167–177.

ДОДАТОК 1

ОПИТУВАННЯ

«Соціальні мережі у житті студентів»

1. Якими соціальними мережами Ви користуєтеся щодня?

a. Telegrame;

b. Instagram;

c. Facebook;

d. TikTok;

e. Twitter;

f. Skype;

g. WhatsApp.

2.Скільки в середньому Ви проводите часу в соціальних мережах на день?

a. менше години;

b. 1-3 години;

c. 3-5 годин;

d. більше ніж 5 годин;

e. завжди онлайн.

3. Навіщо Ви заходите у соціальні мережі?

a. поспілкуватися з друзями, однокласниками, знайомими тощо;

b. Переглянути новини, відео, малюнки;

c. Почитати статті, виступи відомих людей;

d. Викласти фото, новини на сторінці;

e. Послухати музику, погратись;

f. Заповнити вільний час.

4. Що Ви відчуваєте після відвідин соціальних мереж?

a. Радість, задоволення;

b. Пригніченість, пригнічення кількості інформації;

c. Нічого не відчуваю.

5. Чи використовуєте Ви соціальні мережі у своєму навчанні?

a.Так;

b.Ні.

6. Чи спілкуєтеся Ви у соціальних мережах зі своїми рідними?

a.Так;

b.Ні.

7. Чи заходите Ви у соціальні мережі, коли перебуваєте у компанії своїх близьких друзів?

a.Так;

b.Ні.

8. Чи вважаєте Ви себе залежним від соціальних мереж?

a.Так;

b.Ні.

9. Чи погодилися б Ви провести місяць, не заходячи в соціальні мережі?

a.Так;

b.Ні.

10. Які емоції Ви переживаєте у соціальних мережах?

a. радість;

b. агресія;

c. нервозність;

d. втома ;

e. приплив сил;

f. почуття власної влади ;

g. заздрість;

h. відчуття вседозволеності;

i. інше.

11 Чи співпадає Ваше коло спілкування в соцмережах та в реальному житті?

a. Так;

b. немає;

c. частково.

12 Не маючи можливості вийти в соцмережу, Ви відчуваєте: a.нудьгу;

b.роздратування;

c.бажання знайти спосіб виходу ;

d. спокійно займаєтесь іншою справою.

13 Чи вважаєте Ви, що соцмережі можуть нести небезпеку для вас?

a.Так ;

b. ні ;

14 Як ви реагуєте на критику від інших користувачів соцмереж?

ДОДАТОК 2

Авторська анкета “Особливості користування соціальними мережами

Розроблена спеціально для цього дослідження анкета включає 25 питань, що охоплюють:

- Частоту та тривалість використання соціальних мереж
- Улюблені платформи (Instagram, TikTok, Telegram, Facebook тощо)
- Мету використання соціальних мереж
- Схильність до соціального порівняння
- Реакції на лайки та коментарі
- Досвід кібербулінгу або негативних коментарів
- Використання фільтрів та обробки фотографій

Проведено з 15 респондентками (25% від загальної вибірки) для поглибленого розуміння впливу соціальних мереж. Інтерв'ю включало відкриті питання:

- Як соціальні мережі впливають на твоє ставлення до себе?

- Чи порівнюєш ти себе з іншими в соціальних мережах? З ким саме?

- Як ти почуваєшся, коли твоє фото отримує мало лайків?

- Чи впливають коментарі інших на твою самооцінку? Як саме?

- Чи був у тебе досвід негативних коментарів або кібербулінгу?

- Що тебе найбільше турбує, коли ти в соціальних мережах?

ДОДАТОК 3

Бали	**Кількість осіб**		**Відсоток (%)|**
Високий	30-40	8	13.3%
Середній	20-29	35	58,3%
Низький	20	17	28,4%
Разом		60	100%

Середній показник самооцінки: M=22,4±5,8 балів; Me=21,5; Mo=23

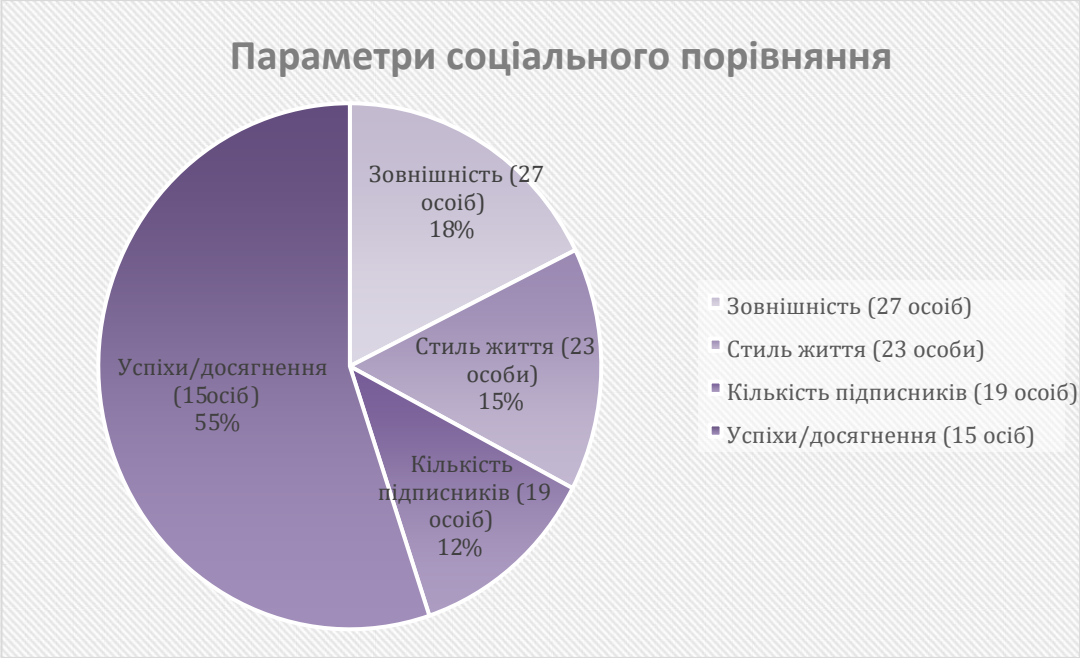
ДОДАТОК 4

Розподіл за класами показав наступні особливості:

Клас	**Середній бал**	**Низька самооцінка (%)**
7 клас -13 років	24,1±4,9	21,4%
8 клас -14 років	23,5±5,2	25%
9 клас -15 років	21,2±6,1	33,3%
10 клас -16 років	20,8±6,4	33,3%

ДОДАТОК 5


Порівняння себе із іншими
1
1
28%
43%
21%
ПОСТІЙНО ПОРІВНЮЮТЬ СЕБЕ(17 ОСІБ)
ЧАСТКОВО (26 ОСІБ)
РІДКО/НІКОЛИ (4 ОСОБИ)



ДОДАТОК6

Емоційна реакція на кількість вподобайок/коментарів (n=60)

відчуваю себе непривабливою/ нікчемною -19	31,7%
сумую,але швидко забуваю -24	40%
не звертаю уваги -12	20%
видаляю фото -5	8,3%

ДОДАТОК7

Типи негативного досвіду в соціальних мережах

|Тип негативного досвіду	**Кількість**	**% від тих, хто зазнав|**
образливі коментарі щодо зовнішності	15	71,4%
насмішки над публікаціями	10	47,6%

цькування в групових чатах	6	28,6
поширення особистих фото без дозволу	4	19%
погрози або шантаж	2	9,5%

ДОДАТОК 8

Кореляційні зв’язки між показниками користування соціальними мережами та рівнем самооцінки (n=60)

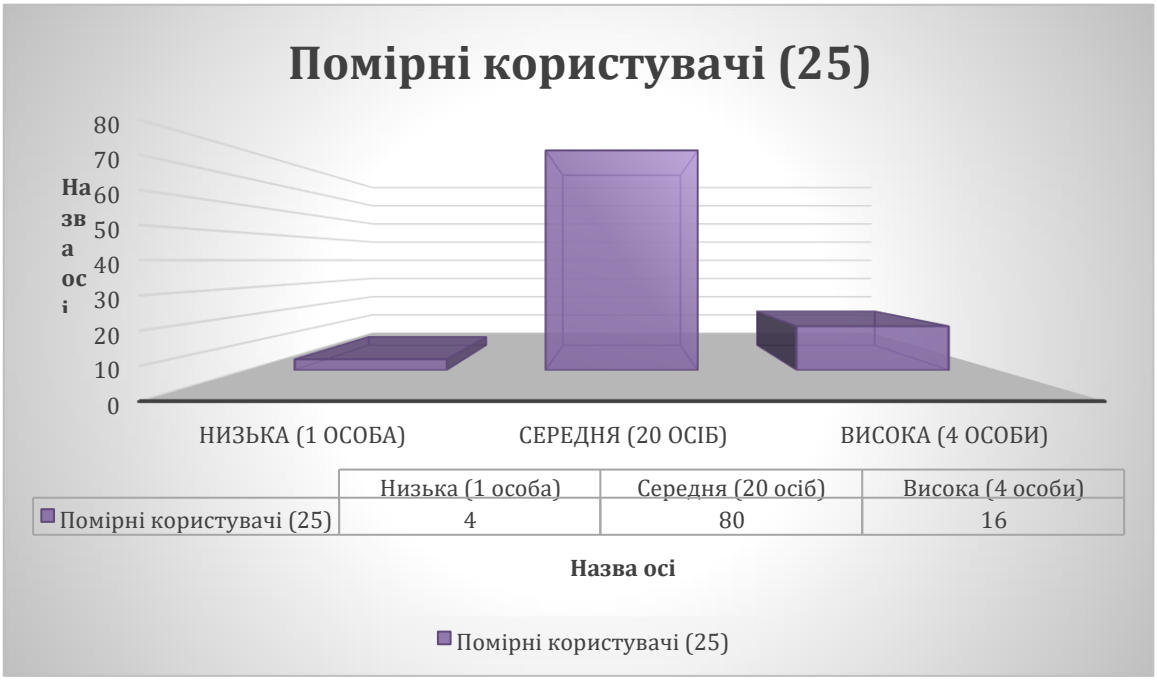
Показник	**Коефіцієнт**	**Значущість**
час у соцмережах на день	-0,43	0,001
частота публікації фото	-0,38	0,003
схильність до соціального порівняння	-0,52	<0,001
залежність від	-0,47	<0,001

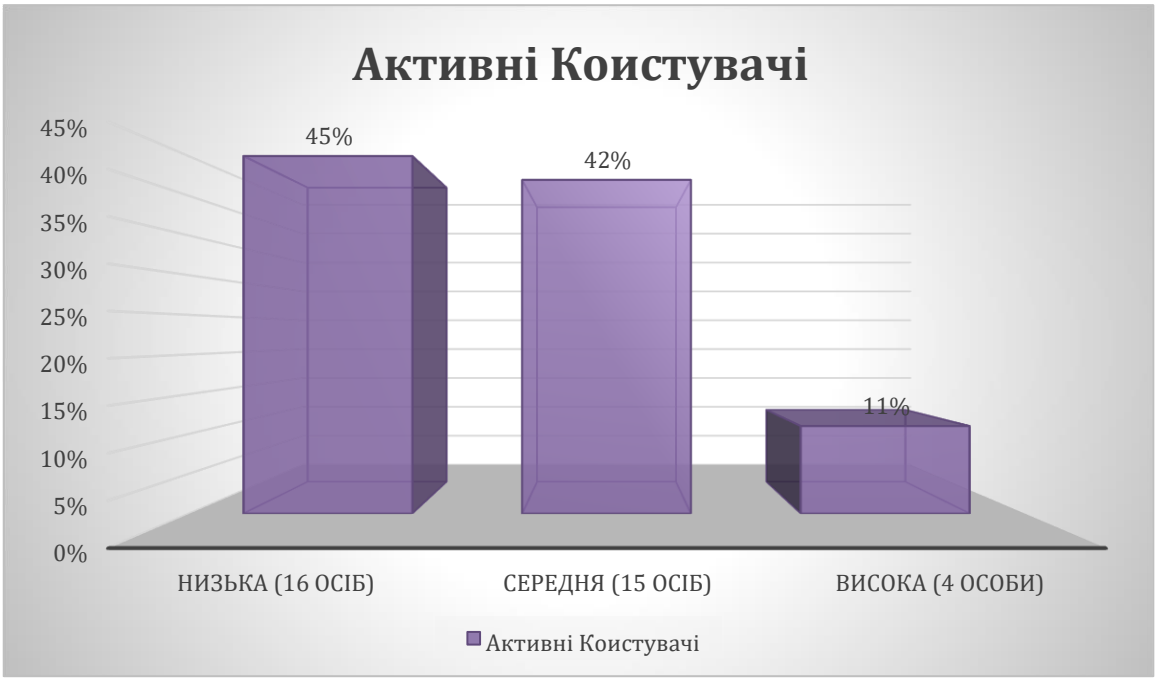
вподобайок		
використання фільтрів	-0,34	0,008
|позитивна підтримка від друзів онлайн	+0,41	0,001
досвід кібербулінгу	-0,59	<0,001
освітній/корисний контент	+0,28	0,029

ДОДАТОК 9

Розподіл рівнів самооцінки серед активних та помірних користувачів

ПОМІРНІ КОРИСТУВАЧІ (n=25):





ДОДАТОК 10

Авторська анкета «Особливості користування соціальними мережами»

Інструкція: Будь ласка, відповідай на питання чесно. Опитування анонімне, твоє ім’я ніде не з’явиться. Результати потрібні для наукового дослідження.

Розділ 1: Загальна інформація

1. Вік: _____ років

1. Клас: _____

Розділ 2: Користування соціальними мережами

1) Якими соціальними мережами ти користуєшся? (можна обрати

кілька)

- ☐ Instagram

- ☐ TikTok

- ☐ Telegram

- ☐ Facebook

- ☐ Snapchat

- ☐ YouTube

- ☐ Twitter (X)

- ☐ Інше: _____

2) Скільки часу на день ти проводиш у соціальних мережах?

- ☐ Менше 1 години

- ☐ 1-3 години

- ☐ 3-5 годин

- ☐ Більше 5 годин

- ☐ Майже постійно онлайн

3) Як часто ти публікуєш власні фото/відео?

- ☐ Кілька разів на день

- ☐ Щодня

- ☐ Кілька разів на тиждень

- ☐ Раз на тиждень

- ☐ Рідше

- ☐ Ніколи

4) Чи використовуєш ти фільтри/обробку для фото?

- ☐ Завжди

- ☐ Часто

- ☐ Іноді

- ☐ Рідко

- ☐ Ніколи