

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

на тему

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ
САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА**

Студентки групи 053-21М
Освітня програма 053 Психологія
Александрової Ангеліни Дмитрівни

Науковий керівник: Пузирьов Євген Володимирович
Доцент, кандидат педагогічних наук

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

АНОТАЦІЯ

Александрова А. Д. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки особистості студента.

У роботі аналізується проблема самооцінки молоді, що користується соціальними мережами, виявляється зв'язок самооцінки з активністю в соціальних мережах. Під час написання роботи було визначено загальні теоретико-методологічні основи для дослідження самооцінки особистості, підібрано комплекс методик, відповідних меті дослідження, продіагностовано та проаналізовано вплив соціальних мереж на формування самооцінки особистості студента та визначено рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку студентів.

Ключові слова: самооцінка, адекватна самооцінка, соціальні мережі, молодь, студенти.

S U M M A R Y

Aleksandrova A. D. The impact of social networks on the formation of student personality self-esteem.

The paper analyzes the problem of self-esteem among young people who use social networks, and identifies the relationship between self-esteem and activity on social networks. During the writing of the work, the general theoretical and methodological foundations for studying personality self-esteem were determined. A set of methods adequate to the research goal was selected, and the influence of social networks on the formation of the student's personality self-esteem was diagnosed and analyzed. Additionally, recommendations for the prevention of the negative influence of social networks on students' self-esteem were determined.

Keywords: self-esteem, adequate self-esteem, social networks, youth, students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз самооцінки особистості	8
1.2. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на молодь.....	16
1.3. Методологічні засади вивчення самооцінки та її зв'язку з активністю в соціальних мережах.....	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ.....	33
2.1. Обґрунтування методик і вибірки дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	39
2.3. Інтерпретація отриманих результатів.....	46
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II.....	54
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ.....	55
3.1. Розробка програми розвитку адекватної самооцінки студентів.....	55
3.2. Оцінка ефективності програми розвитку адекватної самооцінки студентів.....	68
3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку студентів.....	74
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III.....	86
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі соціальні мережі стали не лише засобом спілкування, а й важливим простором для формування ідентичності, побудови соціального капіталу та вираження емоцій. Їхня інтеграція у повсякденне життя особливо помітна серед молоді, а саме студентів – найбільш активної, динамічної та вразливої вікової категорії. Соціальні платформи виконують функції віртуального середовища, де молоді люди не лише отримують інформацію чи підтримують зв'язок, а й формують уявлення про себе, власну значущість і цінність у соціумі.

Разом з тим, окрім позитивних можливостей, соціальні мережі створюють низку викликів, які мають безпосередній вплив на психоемоційне благополуччя особистості. У добу візуальної культури та публічної демонстрації досягнень молодь схильна до надмірного порівняння себе з іншими користувачами, що часто представляють ідеалізовані або викривлені образи. Залежність від кількості вподобань, коментарів, підписників, а також тиск з боку інтернет-середовища можуть призводити до коливань самооцінки, появи невпевненості в собі, тривожності, депресивних станів.

Особливо небезпечним є те, що формування самооцінки в юнацькому віці є ключовим етапом розвитку особистості, і вплив віртуального соціального простору може суттєво змінювати уявлення про себе, власні можливості та соціальну цінність. Молодь часто сприймає інформацію у соціальних мережах некритично, що сприяє формуванню нереалістичних очікувань і потреби в постійному схваленні з боку інших.

Отже, вивчення впливу соціальних мереж на формування самооцінки студентів є надзвичайно актуальним не лише з точки зору психології, а й у ширшому соціокультурному контексті. Ця тема має вагоме значення для освітньої, виховної та профілактичної роботи, а також для розробки ефективних механізмів підтримки психічного здоров'я молоді в умовах зростаючої цифрової залежності.

Вагомий внесок у вивчення проблеми самооцінки особистості зроблено у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Питання формування, розвитку та змін самооцінки впродовж життєвого шляху активно досліджуються українськими науковцями, зокрема І. Бехом, С. Максименком, Л. Карамушкою, Г. Баллом, Н. Чепелевою, О. Власовою та іншими. Окрема увага приділяється впливу цифрового простору та соціальних медіа на психологічний стан молоді. Серед зарубіжних дослідників, які аналізують вплив соціальних мереж на самооцінку, виділяються праці Ж. Твенге, Л. Розена, С. Туркл, Е. Грінфілд, Н. Еллісона, А. Наса та ін. У вітчизняному науковому дискурсі проблему цифрового впливу на молодь досліджують О. Карабін, Т. Гаврилюк, Ю. Щербань, І. Єрмаков та ін., які звертають увагу на психологічні ризики надмірного онлайн-спілкування: формування викривленого уявлення про себе, порушення самоприйняття, зниження критичного мислення у сприйнятті інформаційного контенту. Не зважаючи на великий внесок зазначених науковців, існує недостатня розробленість психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток медіаграмотності та адекватної самооцінки в молодіжному середовищі, що зумовлює потребу в ґрунтовному науковому аналізі зазначеної проблематики. Дані чинники підкреслюють актуальність обраної теми дослідження: «Вплив соціальних мереж на формування самооцінки особистості студента».

Об'єктом дослідження є самооцінка особистості студента, що активно користується соціальними мережами.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на формування самооцінки особистості студентів під впливом взаємодії із соціальними мережами.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки студентів, розробити та апробувати програму розвитку адекватної самооцінки в умовах цифрового середовища.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз проблематики дослідження, визначити психологічні аспекти впливу соціальних мереж на молодь.

2. Визначити фактори впливу соціальних мереж на формування самооцінки студентів.

3. Провести емпіричне дослідження та експериментально дослідити вплив соціальних мереж на формування самооцінки особистості студентів.

4. Розробити, апробувати програму розвитку адекватної самооцінки студентів та довести її ефективність.

Методологічна основа роботи. Вивченню впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку студентів присвячено чимало праць зарубіжних та українських науковців. Зокрема, проблеми цифрової соціалізації, формування «Я-концепції» в онлайн-середовищі тощо розглядаються у дослідженнях таких зарубіжних авторів, як Ж. Твендж, Л. Фестінгер, П. Валкенбург, А. Орбен, Я. Улс, Б. Келес та ін. У контексті української психологічної науки варто відзначити праці Т. Титаренко, В. Синиці, С. Максименка, Г. Балла, Л. Кочубей та ін., які досліджують соціально-психологічні аспекти впливу цифрового середовища на самооцінку, комунікативну поведінку та емоційний стан молодих людей. Дослідники акцентують увагу на зміні характеру самопрезентації, збільшенні залежності від зворотного зв'язку в соцмережах і впливі віртуальної взаємодії на формування самооцінки в юнацькому віці.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс **методів дослідження**:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, класифікація;

- емпіричні методи: спостереження; анкетування, тестування (шкала самооцінки Розенберга – для визначення загального рівня самооцінки; методика С. Будассі – для визначення типу самооцінки; авторська анкета – для оцінки активності в соціальних мережах), експеримент;

- статистичні методи: описова статистика, кореляційний аналіз тощо.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці рекомендацій для педагогів, практичних психологів, соціальних працівників та батьків щодо підтримки позитивної самооцінки молоді в умовах активного використання соціальних мереж. Запропоновані висновки можуть бути використані для профілактики зниження самооцінки, формування критичного мислення щодо інформації в соцмережах, а також зменшення психологічних ризиків, пов'язаних з порівнянням себе з іншими користувачами. Результати дослідження також можуть бути застосовані у загальноосвітніх закладах, студентських психологічних службах, центрах молодіжного розвитку, а також у процесі підготовки фахівців у галузі освіти, соціальної роботи та психології. Використання даних дослідження сприятиме розробці ефективних просвітницьких і тренінгових програм, спрямованих на формування здорової самооцінки, медіаграмотності та емоційної стійкості у молоді.

Структура роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, висновків до розділів, списку використаних джерел (75) та додатків.

Апробація дослідження. Опублікована стаття Александрова А.Д., Тимошенко Т.С., “Амбівалентний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молоді” у фаховому науковому журналі «Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського». Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75). № 5, 2025. С. 123-129. ORCID: 0009-0007-9519-1987, http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/21.pdf.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ

1.1. Теоретичний аналіз самооцінки особистості

У психології особистості важливе місце займає проблема самооцінки, яка розглядається як центральна ланка, що визначає характер взаємодії людини з навколишнім світом, її поведінку, емоційні реакції, життєві орієнтації та здатність до саморозвитку. Самооцінка – це один з ключових чинників, який впливає на соціальну адаптацію особистості, її рівень домагань, мотивацію до досягнень і міжособистісну взаємодію.

Самооцінка – це система уявлень людини про власну цінність, здатності, риси характеру та місце в соціумі. Вона формується у процесі соціалізації, інтеріоризації зовнішніх оцінок, самоаналізу й рефлексії. Згідно з класичним визначенням, самооцінка – це оцінка індивідом самого себе як особистості в цілому або певних своїх якостей, що ґрунтується на порівнянні реального «Я» із ідеальним «Я» [40; 75].

Незважаючи на спільне розуміння цього феномена як оцінки людиною самої себе, її можливостей, якостей та місця у соціумі, різні наукові підходи пропонують власне тлумачення сутності, функцій та механізмів формування самооцінки. Українські та зарубіжні дослідники акцентують увагу на різних аспектах: одні – на зв'язку самооцінки із соціальним середовищем, інші – на її ролі у саморегуляції поведінки чи зв'язку з когнітивними структурами. Таблиця 1.1 узагальнює найпоширеніші визначення поняття «самооцінка особистості» та демонструє розмаїття наукових підходів до його інтерпретації [1; 17; 35; 39].

Аналіз наведених у таблиці визначень демонструє, що поняття самооцінки є багатовимірним і розглядається у психології крізь призму різних концептуальних підходів. Так, психоаналітичні й гуманістичні теорії (З. Фройд, А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу) трактують самооцінку як внутрішній механізм особистісної регуляції, пов'язаний з базовими потребами – у визнанні, прийнятті, подоланні почуття неповноцінності та досягненні гармонії між

реальним і ідеальним «Я». Когнітивно-поведінкові підходи (А. Бандура, А. Бек, М. Бурместер) підкреслюють роль життєвого досвіду, мисленнєвих схем, переконань та навчання у формуванні самооцінки. Самооцінка тут – результат інтерпретації людиною власних дій і досягнень [45; 47].

Таблиця 1.1

Визначення поняття «самооцінка особистості» різними науковцями

№	Науковець	Визначення самооцінки
1	В. Синиця [35]	Самооцінка – це складне особистісне утворення, що включає оцінку людиною власних можливостей, якостей, місця серед інших та визначає поведінку в різних ситуаціях.
2	Т. Титаренко [39]	Самооцінка – це динамічна характеристика особистості, яка відображає ставлення людини до самої себе та визначає рівень її домагань.
3	С. Максименко [17]	Самооцінка є центральним новоутворенням особистості, що формується у процесі активної діяльності, соціальної взаємодії та особистісного розвитку.
4	Ч. Кулі [49]	Самооцінка формується як результат соціального відображення – уявлення особистості про те, як її сприймають інші.
5	К. Роджерс [66]	Самооцінка є складовою «Я-концепції», що базується на досвіді прийняття особистості іншими людьми та її прагненні до самоактуалізації.
6	А. Маслоу [58]	Самооцінка – це потреба в самоповазі, визнанні та впевненості у власній значущості; її задоволення важливе для психічного здоров'я.
7	А. Бандура [45]	Самооцінка тісно пов'язана із самоефективністю – вірою у власні можливості впливати на події та досягати результатів.
8	М. Бурместер, Г. Блантон [47]	Самооцінка є похідною від когнітивних установок; вона залежить від інтерпретації досвіду та мисленнєвих схем особистості.
9	Л. Фестінгер [52]	Самооцінка виникає як результат соціального порівняння, коли індивід оцінює себе, зіставляючи з іншими людьми.
10	Г. Балл [1]	Самооцінка виконує функцію саморегуляції поведінки та відображає відповідність між «реальним Я» і ціннісними орієнтирами особистості.

Соціально-когнітивні моделі (Л. Фестінгер, Ч. Кулі) розглядають самооцінку як соціально обумовлене явище, що формується у процесі

порівняння себе з іншими та зворотного зв'язку з боку соціального оточення. Українська психологічна школа (Г. Балл, Т. Титаренко, В. Синиця, С. Максименко) акцентує увагу на особистісній активності, ціннісній сфері, саморегуляції та значущості соціально-психологічного досвіду у становленні самооцінки [1; 17; 35; 39].

Отже, в більшості сучасних підходів простежується єдність у розумінні самооцінки як особистісної характеристики, що поєднує когнітивну (усвідомлення себе), емоційну (ставлення до себе) та регуляторну (вплив на поведінку і розвиток) компоненти. Разом з тим, кожна школа акцентує увагу на тих чи інших джерелах або механізмах формування цієї якості. Тому, на основі аналізу можна запропонувати таке визначення: самооцінка особистості – це інтегральна психологічна характеристика, що відображає когнітивне усвідомлення людиною власних якостей, можливостей і місця в соціальному середовищі, емоційне ставлення до себе та здатність регулювати поведінку відповідно до уявлень про себе, очікувань оточення і життєвого досвіду.

Самооцінка не лише впливає на поведінку, мотивацію і міжособистісні стосунки, а й слугує основою для саморегуляції та особистісного розвитку. У психологічній науці традиційно виділяють три основні типи самооцінки (рис. 1.1), кожен з яких має свої особливості, механізми формування і вплив на життя особистості [38; 55].

1. Адекватна самооцінка означає, що особистість реалістично оцінює свої здібності, риси характеру, досягнення і обмеження. Людина з таким типом самооцінки визнає як свої сильні сторони, так і недоліки, не переоцінює і не применшує себе. Вона здатна об'єктивно приймати критику, вчитися на помилках, ставити досяжні цілі й відповідально їх досягати. Адекватна самооцінка є свідченням зрілості особистості та високого рівня самосвідомості. Вона сприяє психічному здоров'ю, гармонійній взаємодії з іншими та успішній адаптації в соціумі [38; 55].



Рис. 1.1 Типи самооцінки

2. Завищена самооцінка характеризується переоцінюванням власних можливостей, компетенцій, моральних якостей або значущості в очах інших. Така людина схильна ігнорувати власні помилки, не визнає поразок і часто перекладає відповідальність за невдачі на зовнішні обставини або інших людей. Зовні завищена самооцінка може виглядати як самовпевненість, гордовитість чи нарцисизм, проте часто вона приховує внутрішню невпевненість і потребу у схваленні. Завищена самооцінка може стати бар'єром для особистісного зростання, оскільки людина уникає саморефлексії та не прагне до вдосконалення [38; 55].

3. Занижена самооцінка – це тенденція до недооцінювання власних якостей, здібностей і досягнень. Людина з низькою самооцінкою часто відчуває невпевненість, тривогу, страх перед помилками і негативною оцінкою. Така особистість схильна до самообмеження, уникнення складних ситуацій, пасивної поведінки та залежності від думки інших. Занижена самооцінка може формуватися внаслідок негативного досвіду, критики в дитинстві, постійних порівнянь з іншими або соціального відчуження. Вона є фактором ризику розвитку депресії, соціофобії, прокрастинації та низької стресостійкості [38; 55].

Отже, рівень і тип самооцінки значною мірою впливають на якість життя, соціальні відносини, здатність до самореалізації та емоційне благополуччя

особистості. Найбільш сприятливою для розвитку є адекватна самооцінка, яка дозволяє людині приймати себе, об'єктивно оцінювати події та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Розуміння типів самооцінки є необхідною умовою для ефективної психологічної діагностики, корекційної роботи та формування позитивного образу «Я».

Теоретичні концепції дозволяють глибше зрозуміти природу самооцінки, її динаміку та залежність від внутрішніх і зовнішніх чинників (табл. 1.2) [1; 17; 35; 41; 43].

Таблиця 1.2

Підходи до вивчення самооцінки особистості

№	Підхід	Представники
1	Психоаналітичний	З. Фройд [41]
		А. Адлер [43]
2	Гуманістичний	К. Роджерс [66]
		А. Маслоу [58]
3	Біхевіорально-когнітивний	А. Бандура [45]
		А. Елліс, А. Бек [3]
4	Соціально-когнітивний	Л. Фестінгер [52]
		Ч. Кулі [49]
5	Українська психологічна школа	Г. Балл [1]
		В. Синиця [35]
		Т. Титаренко, С. Максименко [17; 39]

Представники психоаналізу (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер) розглядали самооцінку через призму внутрішніх конфліктів, несвідомих імпульсів і боротьби між «Я», «Воно» і «Над-Я». На думку З. Фрейда, почуття власної цінності виникає в результаті взаємодії між Его та Над-Я. Завищена самооцінка – це спосіб захисту від внутрішніх конфліктів, компенсація пригнічених бажань. Самооцінка, за З. Фрейдом, – це динамічна структура, пов'язана з моральними настановами та механізмами психологічного захисту [41].

А. Адлер приділяв значну увагу почуттю неповноцінності як основі формування самооцінки. Він стверджував, що прагнення до переваги, яке мотивує людину до самореалізації, прямо залежить від того, як вона сприймає себе – свої слабкості, силу, соціальну значущість [43].

Гуманістичні психологи (К. Роджерс, А. Маслоу) зробили суттєвий внесок у розуміння самооцінки як особистісного феномена, що формується у процесі взаємодії з оточенням і реалізації потенціалу. На думку К. Роджерса, кожна людина має потребу в позитивному ставленні до себе та в самоактуалізації. Самооцінка, як компонент «Я-концепції», формується внаслідок досвіду прийняття або неприйняття з боку значущих інших. Дисгармонія між «реальним Я» і «ідеальним Я» призводить до внутрішньої напруги й низької самооцінки [66].

А. Маслоу в моделі ієрархії потреб виділив потребу в самооцінці як одну з вищих потреб особистості. Задоволення цієї потреби сприяє самоповазі, впевненості в собі, почуттю компетентності. Нереалізованість – причина неврозів і психологічного дискомфорту [58].

Біхевіорально-когнітивний підхід акцентує увагу на тому, що самооцінка є наслідком навчання, підкріплення поведінки та когнітивних схем, які формуються в результаті досвіду. У своїй теорії соціального навчання А. Бандура запровадив поняття самоефективності – переконання у здатності досягти бажаного результату. Самооцінка тут розглядається як когнітивна оцінка власної компетентності в конкретній ситуації [45].

Когнітивна модель психотерапії (А. Елліс, А. Бек) розглядає самооцінку як похідну від мисленнєвих схем і установок, які формуються під впливом досвіду, виховання і соціальних очікувань. Занижена самооцінка часто є результатом ірраціональних переконань («Я повинен бути ідеальним», «Я нічого не вартий»), які можуть бути змінені шляхом когнітивної перебудови.

Соціально-когнітивний підхід підкреслює важливість соціального контексту, порівняння себе з іншими, значущості зворотного зв'язку. Самооцінка – це результат соціальної взаємодії та соціальних порівнянь

(Л. Фестінгер) [52]. Ч. Кулі сформулював ідею про те, що самооцінка формується на основі того, як ми уявляємо, що нас сприймають інші. Тобто, особистість ніби «дивиться в дзеркало» – реакції навколишніх, реальні або уявні, стають основою внутрішньої оцінки себе [49].

В українській психологічній школі також розроблено низку підходів до вивчення самооцінки. Так, Г. Балл наголошував на ролі самооцінки як механізму саморегуляції поведінки [1]. В. Синиця розглядав самооцінку в контексті ціннісної сфери особистості. Сучасні дослідження (Т. Титаренко, С. Максименко) підкреслюють значущість соціально-психологічних факторів у формуванні самооцінки та її залежність від особистісного досвіду і життєвих подій [17; 39]. У психології самооцінка розглядається як цілісна система, що виконує низку важливих функцій і має складну внутрішню структуру. Аналіз наукової літератури показав, що самооцінка включає кілька взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують її функціонування (рис. 1.2) [53; 57]:



Рис. 1.2 Компоненти самооцінки

- Когнітивний компонент – охоплює знання та уявлення людини про себе, власні риси характеру, якості, здібності, зовнішність, поведінку тощо. Це усвідомлення власного «Я», яке формується під впливом життєвого досвіду та зворотного зв'язку з боку соціального середовища.
- Емоційний компонент – відображає ставлення людини до самої себе: почуття задоволеності, гордості, провини, сорому, невдоволення. Цей

компонент формує загальний емоційний фон і впливає на самооцінку як позитивну або негативну.

- Поведінковий компонент – проявляється у реакціях особистості на успіхи та невдачі, у рівні домагань, упевненості в собі, активності чи пасивності. Він виявляється в реальних діях, виборі цілей, способах подолання труднощів [53; 57].

Узгодженість цих компонентів є ознакою стабільної та зрілої самооцінки. Дисбаланс між уявленнями про себе, емоційним сприйняттям і поведінкою часто призводить до внутрішніх конфліктів та емоційного напруження.

Самооцінка виконує низку психологічних функцій, які визначають її значущість для розвитку особистості та її взаємодії із зовнішнім світом [54; 64]:

1. Регуляторна функція. Самооцінка визначає поведінку людини у різних життєвих ситуаціях. Вона впливає на те, які цілі ставить перед собою особистість, як оцінює шанси на успіх і наскільки активно діє. Наприклад, люди з адекватною самооцінкою здатні ефективно адаптуватися до нових умов, приймати рішення і не уникати труднощів [54; 64].

2. Мотиваційна функція. Самооцінка задає рівень домагань особистості – тобто ті цілі, яких людина вважає себе гідною досягти. Якщо самооцінка є надто низькою, рівень домагань може бути заниженим, а це обмежує самореалізацію. Водночас завищена самооцінка може спричиняти переоцінювання власних можливостей та неуспіх.

3. Оціночна функція – дає змогу особистості аналізувати власні дії, досягнення й невдачі, порівнювати очікуване та реальне. Це дозволяє вносити корективи у поведінку, розвивати самокритичність, а також стимулює до самовдосконалення.

4. Захисна функція. Самооцінка бере участь у формуванні психологічної стійкості особистості, захищає від негативного впливу зовнішніх оцінок, кризи і критики. Вона допомагає зберігати цілісність «Я» та долати стресові ситуації.

5. Соціальна функція. Регулює взаємини з іншими людьми, впливає на

стиль спілкування, ступінь відкритості, здатність до співпраці чи конкуренції. Люди з позитивною, стабільною самооцінкою зазвичай демонструють більшу соціальну активність і комунікативну гнучкість [54; 64].

Таким чином, самооцінка є багатовимірним психологічним конструктом, який формується внаслідок взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Теоретико-концептуальні підходи до її вивчення – психоаналітичний, гуманістичний, біхевіоральний, когнітивний і соціальний – розкривають різні аспекти цього явища, підкреслюючи його глибокий зв'язок із особистісним розвитком, адаптацією та поведінкою. Глибоке розуміння механізмів формування й функціонування самооцінки є основою для розробки ефективних психодіагностичних методик і програм психологічної підтримки.

1.2. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на молодь

У XXI столітті соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо серед молоді. Вони формують нову культуру спілкування, трансформують цінності, впливають на самоідентичність, спосіб мислення і соціальну активність молодого покоління. Завдяки своїй доступності та інтерактивності, соціальні мережі виконують не лише інформаційну чи розважальну функцію, а й глибоко впливають на психологічний стан і розвиток особистості.

Молодіжний вік (приблизно 17–25 років) є періодом інтенсивного формування особистості, пошуку власної ідентичності, побудови системи цінностей та прагнення до самоствердження. Молоді люди надзвичайно чутливі до соціального впливу, активно шукають визнання, порівнюють себе з іншими, прагнуть до самопрезентації [50].

Саме в цей час відбуваються глибинні зміни у світогляді, характері, ціннісних орієнтирах та самосприйнятті індивіда. Молодь переживає активну фазу формування «Я-концепції» – уявлення про себе як про унікальну, окрему особистість, що має свої риси, здібності, думки та переживання. Надзвичайно важливими у цьому віці є такі психологічні процеси [50; 70]:

- Формування самооцінки та «Я-концепції». Молоді люди прагнуть зрозуміти, хто вони є, як їх сприймають інші, і чи є вони «достатньо хорошими». Самооцінка на цьому етапі часто коливається, оскільки ще не є стабільною та цілісною.
- Потреба в автономії та самостійності. Молоді люди поступово відокремлюються від батьківського контролю, прагнуть до самовираження, незалежності у прийнятті рішень та побудові власного життєвого шляху.
- Пошук належності до певної групи або спільноти. Соціальна ідентичність формується у взаємодії з однолітками, і бажання бути прийнятим, підтриманим, «як усі» стає домінуючим.
- Підвищена емоційність та вразливість до критики. Молодь схильна перебільшено реагувати на позитивні або негативні оцінки, особливо з боку значущих осіб або соціального середовища.
- Розвиток цифрової грамотності, який часто випереджає емоційну зрілість. Молодь впевнено орієнтується у цифрових технологіях, але не завжди усвідомлює психологічні ризики онлайн-комунікації [50; 70].

Соціальні мережі, функціонуючи як динамічне середовище з надзвичайно високим рівнем зворотного зв'язку та можливостями для миттєвого реагування, здійснюють активний і безпосередній вплив на всі зазначені вище процеси. Провідні платформи (такі як Facebook, Instagram, TikTok, Telegram, X (Twitter), Snapchat тощо) являють собою потужні інструменти для міжособистісної взаємодії, які об'єднують величезну кількість людей не лише на основі спільних інтересів чи споживання контенту, а й через спільні емоційні реакції. Фактично, вони створюють альтернативну соціальну реальність, у межах якої користувачі отримують змогу цілеспрямовано конструювати свій публічний імідж, ділитися значущими подіями власного життя, а також отримувати швидку соціальну оцінку у формі схвалення або ж засудження [13; 56].

Основні психологічні особливості цього середовища:

- Візуальна домінантність: велика увага приділяється зовнішньому вигляду і репутації;

- Постійне порівняння себе з іншими;
- Швидкий темп комунікації, що формує очікування негайної реакції;
- Ілюзія близькості при фактичній соціальній ізоляції;
- Можливість анонімності та зміни особистості.

Зазначені специфічні характеристики соціальних мереж формують амбівалентний простір: з одного боку, вони створюють необхідні умови для самовираження та розвитку особистості, а з іншого — стають сприятливим підґрунтям для виникнення різноманітних тривожних розладів, адиктивної поведінки та депресивних станів. Тобто, попри ризики, соціальні мережі можуть мати й суттєве позитивне значення для особистісного зростання сучасної молоді, що систематизовано нижче (табл. 1.3) [46; 61].

Таблиця 1.3

Позитивний вплив соціальних мереж на особистісний розвиток молоді

Сфера впливу	Характеристика / Значення
Соціалізація	Можливість встановлювати та підтримувати соціальні зв'язки, долучатися до спільнот, формувати відчуття приналежності.
Самовираження	Простір для розкриття креативності, презентації власних думок, вмінь, зовнішності та ідентичності.
Освіта	Доступ до навчального контенту, онлайн-курсів, лекцій, наукової інформації та самонавчання.
Психологічна підтримка	Пошук однодумців, емоційної підтримки, допомоги у кризових ситуаціях через онлайн-спільноти.
Гнучкість комунікації	Швидкий зворотний зв'язок, зручність спілкування незалежно від часу й місця перебування.
Цифрова компетентність	Розвиток навичок користування цифровими технологіями, необхідних для сучасної освіти й професійної діяльності.

Однак, попри численні переваги, соціальні мережі також мають серйозний негативний психологічний вплив. У таблиці 1.4 систематизовано

ключові аспекти цих негативних впливів [60; 73].

Таблиця 1.4

Негативний психологічний вплив соціальних мереж на розвиток молоді

Категорія	Суть впливу
Формування залежності	Соціальні мережі можуть викликати інтернет-залежність.
Спотворення самооцінки	Ідеалізовані образи створюють нереалістичні стандарти, з якими користувачі себе порівнюють.
Кібербулінг і соціальна ізоляція	Агресія в онлайн-просторі та втрата реального спілкування.
Зміна цінностей	Переорієнтація з глибинного досвіду на візуальну привабливість та соціальне схвалення.

Отже, соціальні мережі, попри часту критику, відіграють важливу роль у процесі особистісного зростання молоді. Вони створюють простір для активної соціалізації, самовираження та креативності, сприяють доступу до освітніх ресурсів, а також забезпечують психологічну підтримку в складні моменти. Завдяки гнучким формам комунікації та можливості швидкого зворотного зв'язку, молоді люди можуть ефективно розвивати цифрову грамотність, що є критично важливою в умовах сучасного інформаційного суспільства. Таким чином, за умови усвідомленого та безпечного використання, соціальні мережі можуть стати потужним інструментом для гармонійного розвитку особистості.

1. Отже, однією з найбільш поширених загроз є інтернет-залежність, яка проявляється у постійній потребі бути в онлайні. Користувачі не можуть відмовитися від перегляду стрічки новин, навіть тоді, коли це заважає виконанню важливих справ або спілкуванню з близькими. Часто спостерігається нав'язливе бажання перевірити повідомлення, відреагувати на нові сповіщення чи переглянути, скільки лайків отримано.

Це порушує баланс між реальним і віртуальним життям. У людей знижується рівень соціальної активності в офлайн-просторі, зменшується

кількість живих зустрічей і контактів. Одночасно виникають емоційні порушення – підвищена дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, порушення сну через використання гаджетів у нічний час. Така поведінка відповідає ознакам залежності й може вимагати психотерапевтичного втручання [60; 73].

2. Соціальні мережі формують викривлене уявлення про навколишній світ і про самого себе. Багато користувачів публікують лише «ідеальні» моменти зі свого життя, що створює ілюзію бездоганності, успішності, щастя. Це провокує порівняння з іншими, яке часто не на користь самого себе. Люди починають сумніватися у власній привабливості, досягненнях, статусі.

Таке порівняння викликає фрустрацію, внутрішню незадоволеність і навіть занижену самооцінку. В окремих випадках це може призвести до розвитку тривожних розладів, депресії, соціофобії. Особливо вразливою до цього впливу є молодь, яка ще не має стійкої самооцінки й особистісних орієнтирів.

3. З поширенням інтернету з'явилося нове явище – кібербулінг, тобто переслідування та приниження в онлайн-просторі. У соціальних мережах люди можуть ставати жертвами насмішок, шантажу, публічного приниження. Особливо гостро це переживають підлітки, для яких соціальне визнання є надзвичайно важливим [60; 73].

Наслідки кібербулінгу можуть бути серйозними: психологічна травма, відчуття безвиході, самотності, і навіть спроби суїциду. До того ж, зростає соціальна ізоляція – замість реального спілкування люди занурюються у віртуальні розмови, втрачаючи навички живої комунікації. Онлайн-активність не замінює емоційної глибини, яку дають реальні стосунки.

4. Постійне перебування в середовищі, де важливими є візуальний образ, кількість підписників і лайків, сприяє зміні ціннісних орієнтирів. У центрі уваги опиняються зовнішні атрибути популярності, а не особисті якості чи досягнення. Молоді люди прагнуть до соціального схвалення, іноді ціною втрати автентичності.

Це знецінює справжній досвід: спілкування, співчуття, емоційна глибина поступаються поверхневості. Зменшується здатність до емпатії, міжособистісні зв'язки стають менш стабільними. У результаті формується споживацьке ставлення до комунікації та себе як об'єкта візуального сприйняття [60; 73].

Таким чином, негативний психологічний вплив соціальних мереж є багатограним і глибоким. Він охоплює як особистісну сферу, так і соціальні зв'язки, змінюючи поведінку, емоційний стан та життєві установки людини. Усвідомлення цих ризиків – перший крок до формування відповідального цифрового споживання.

Як показує дослідження, соціальні мережі стали не лише інструментом спілкування, а й потужним психологічним середовищем. Вплив цього середовища ґрунтується на кількох психологічних механізмах, що діють підсвідомо та мають як короткострокові, так і довготривалі наслідки [71; 72]:

1. Один з найсильніших механізмів – це позитивне підкріплення, яке проявляється через лайки, коментарі та підписки. Кожна взаємодія в мережі викликає в мозку викид дофаміну – гормону задоволення. Таким чином, користувач асоціює активність у мережі з емоційним підйомом. Молодь починає прагнути цих «нагород», що формує залежність від соціального схвалення. Поведінка стає орієнтованою на зовнішню оцінку, а не на внутрішні переконання.

2. Згідно з теорією соціального порівняння Леона Фестінгера, людина постійно оцінює себе, порівнюючи з іншими. У соціальних мережах це порівняння відбувається з ідеалізованими образами, які часто не мають нічого спільного з реальністю. Молоді користувачі бачать лише позитивні сторони життя інших, у результаті чого формується викривлене уявлення про норму та реальність [71; 72].

3. У соціальних мережах молодь часто прагне виглядати краще, ніж є насправді – створюється так зване «ідеальне Я», яке викладається у вигляді фото, відео та постів. Проте така самопрезентація рідко відповідає реальному «Я», що призводить до когнітивного дисонансу – внутрішнього конфлікту між

бажаним образом і справжньою особистістю. Постійне утримання ідеальної маски може спричинити емоційне виснаження, почуття фальші та відчуження [71; 72].

4. Останнім важливим механізмом є інформаційне перевантаження. Щодня молодь споживає величезну кількість контенту: новини, меми, відео, коментарі. Така надмірна інформаційна активність викликає когнітивну втому, розсіювання уваги, складнощі з концентрацією. Втрачається здатність до глибокого аналізу, критичного мислення, зростає схильність до поверхневого сприйняття інформації [71; 72].

Усі перелічені механізми працюють у комплексі та мають значний вплив на емоційний стан, самооцінку й поведінку молоді. Усвідомлення цих процесів дозволяє формувати відповідальні підходи до цифрової гігієни та використання соціальних платформ.

З огляду на численні психологічні ризики, пов'язані з активним використанням соціальних мереж особливої актуальності набуває питання протидії цим впливам. Ефективна профілактика вимагає системного підходу, який охоплює наступне [7; 12; 36]:

1. Одним із ключових напрямів профілактики є психоосвіта – підвищення обізнаності молоді щодо впливу соціальних мереж та формування навичок безпечного користування ними. У навчальні програми варто впроваджувати курси або модулі з цифрової гігієни, де розглядатимуться теми [7; 12]:

- безпечної онлайн-поведінки;
- управління екранним часом;
- розпізнавання інформаційних маніпуляцій;
- розвитку критичного мислення щодо візуального та текстового контенту.

Також необхідно формувати навички усвідомленого споживання інформації – вміння відрізнити реальний образ життя від ідеалізованого онлайн-образу, не піддаватися тиску порівнянь та не вимірювати власну цінність кількістю підписників чи лайків. Важливим елементом є підвищення

усвідомлення ризиків онлайн-залежності, зокрема ознак тривожності, дратівливості або втрати мотивації, що виникають через надмірне перебування в мережі.

2. Другий важливий напрям – психологічна підтримка молоді через індивідуальне або групове консультування. У закладах освіти доцільно впроваджувати профілактичні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок комунікації та регуляції стресу.

Особлива увага має приділятися роботі з [7; 12]:

- самооцінкою – допомога молоді у формуванні реалістичного, позитивного образу себе;
- ідентичністю – підтримка у становленні особистісних цінностей та розумінні своїх потреб;
- соціальними тривогами – зменшення страху бути неприйнятим, формування впевненості у собі.

Доцільним є створення груп підтримки, де молодь може ділитися досвідом, почуватися почутою та зрозумілою, а також отримувати поради щодо здорового використання цифрового середовища.

3. Роль сім'ї в цьому процесі є неоціненною. Сімейна атмосфера, де панує довіра, відкритість і взаєморозуміння, є природним «буфером» від негативних зовнішніх впливів. Батьки мають [36; 38]:

- заохочувати живе спілкування: сімейні обіди, спільне дозвілля, розмови без гаджетів;
- підтримувати емоційний контакт з дитиною – бути зацікавленими в її переживаннях, не ігнорувати тривожні сигнали;
- подавати власний приклад відповідального користування соціальними мережами – обмежувати власний екранний час, не зловживати віртуальним простором на шкоду реальним стосункам.

Також важливо налагодити спільне обговорення цифрових звичок – не через заборони, а через діалог, у якому діти відчують повагу до своїх інтересів, але одночасно розуміють межі відповідальної поведінки.

Отже, соціальні мережі стали потужним інструментом впливу на психологічний розвиток молоді. З одного боку, вони сприяють самовираженню, соціалізації, розвитку творчості. З іншого – можуть бути джерелом тривожності, залежності, спотвореної самооцінки й ізоляції.

Ефективна відповідь на ці виклики можлива лише за умов комплексного підходу – включаючи психопрофілактику, освіту, підтримку з боку школи, сім'ї, а також формування навичок свідомого використання цифрових технологій. Головне – навчити молодь не просто користуватися соціальними мережами, а критично осмислювати їхній зміст, берегти власні психологічні межі та цінувати реальне життя.

1.3. Методологічні засади вивчення самооцінки та її зв'язку з активністю в соціальних мережах

Сучасне інформаційне суспільство створює нові умови соціалізації та особистісного розвитку, особливо серед молоді. У цифрову епоху особливе значення набуває взаємозв'язок самооцінки з активністю в соціальних мережах, адже саме ці онлайн-платформи дедалі більше впливають на формування уявлень про себе, соціальні ролі та моделі поведінки [9; 11].

У зв'язку з цим актуальним є формування чітких методологічних засад для вивчення чинників формування та трансформації самооцінки під впливом цифрового соціального середовища. Для комплексного дослідження взаємозв'язку між цими двома явищами необхідне застосування міждисциплінарного та методологічно вивіреного підходу.

Системний підхід полягає у розгляді самооцінки як цілісної системи, яка формується та змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. У цьому контексті активність в соціальних мережах розглядається як один із важливих впливів на структуру самоусвідомлення особистості. До системи входять індивідуальні характеристики, соціальні взаємодії, інформаційне середовище та алгоритми цифрових платформ. Інтерактивний підхід дає змогу аналізувати самооцінку не як статичну властивість, а як динамічний процес, що

формується внаслідок постійної взаємодії між особистістю та її онлайн-оточенням. Особливу увагу в такому випадку приділяють механізмам зворотного зв'язку, як-от лайки, коментарі, репости, реакції аудиторії тощо. Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє розглядати зв'язок між мисленнєвими установками особистості та її онлайн-активністю [14; 20].

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою молоді та їхньою активністю в соціальних мережах базується на міждисциплінарному підході, що поєднує психологічні, соціологічні та цифрові інструменти. Методи дослідження охоплюють як кількісні, так і якісні підходи, що дозволяє всебічно оцінити як рівень самооцінки, так і характер поведінки у віртуальному просторі (табл. 1.5) [32; 68].

Таблиця 1.5

Методи дослідження самооцінки та онлайн-активності

Група методів	Методи / Інструменти
Опитувальники самооцінки	Шкала Розенберга
	Методика Сандри Потемпа
	Опитувальник Дембо-Рубінштейна
	Шкала Крауна-Марлоу
	Методика С. Будассі
Соціометричні методи	Аналіз соціальних зв'язків у соцмережах
Щоденникові та контент-методи	Цифрові щоденники
	Контент-аналіз профілю
	Лінгвістичний аналіз (LIWC, SentiStrength)
Психофізіологічні методи	Шкала тривожності Бека, опитувальник Цунга
	Моніторинг емоцій до/після користування соцмережами
	Вимірювання фізіологічних маркерів

Отже, одним із ключових інструментів у вивченні самооцінки є стандартизовані психодіагностичні опитувальники, які дозволяють кількісно й якісно вимірювати рівень самосприйняття, емоційні особливості самооцінки, а

також її стабільність. Найчастіше використовуються наступні методики [32; 68]:

- Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) є однією з найвідоміших у світі. Вона складається з 10 тверджень, які респондент оцінює за 4-бальною шкалою. Методика дозволяє визначити загальний рівень глобальної самооцінки, який інтерпретується як високий, середній або низький. Перевагою цієї шкали є її простота, надійність і адаптація до різних культурних контекстів. Часто вона використовується у дослідженнях підлітків, студентів, а також при вивченні впливу соціальних мереж на емоційний стан.

- Методика Сандри Потемпа (Sandra Potempa's Self-Esteem Questionnaire) – менш відома, однак дозволяє досліджувати емоційні компоненти самооцінки: впевненість у собі, прийняття власного тіла, схильність до самокритики. Вона може містити як відкриті питання, так і шкали для оцінки окремих аспектів «Я-образу». Методика є цінною в контексті аналізу переживань молоді, пов'язаних із зовнішністю, соціальним прийняттям, оцінкою себе через призму лайків, коментарів тощо.

- Опитувальник Дембо-Рубінштейна застосовується для вивчення рівня домагань і суб'єктивної оцінки особистісних якостей. Він дозволяє візуалізувати уявлення людини про власний рівень розвитку певної якості та її бажаний рівень. Це дозволяє побачити розрив між реальним та ідеальним «Я», що є особливо важливим у контексті соціальних мереж, де молодь постійно порівнює себе з ідеалізованими образами інших.

- Шкала соціальної бажаності Крауна-Марлоу використовується як контрольний індикатор у дослідженнях з використанням самооцінних опитувальників. Вона дозволяє виявити тенденцію респондентів відповідати так, як «прийнято» або «очікувано», що особливо актуально при вивченні впливу соціальних мереж, де демонстративна поведінка часто маскує реальне ставлення до себе.

- Методика С. Будассі використовується для визначення типу самооцінки: адекватної, завищеної або заниженої. Вона базується на співвідношенні реального та ідеального «Я», що дає змогу оцінити ступінь

задоволеності особистості собою. Особливо корисна у дослідженнях впливу соціальних мереж, де спотворене самосприйняття часто формується внаслідок порівняння себе з ідеалізованими образами інших. Методика дозволяє не лише кількісно оцінити рівень самооцінки, а й виявити її якісні характеристики, що важливо для глибшого розуміння психологічних ризиків цифрової взаємодії.

Дослідження взаємозв'язку самооцінки з онлайн-активністю не може обмежуватись лише опитуваннями. Інша важлива група методів включає аналіз соціальних зв'язків у соцмережах, що дозволяє дослідити [4; 6]:

- Кількість та якість контактів у мережі;
- Частоту та інтенсивність оновлень профілю (дописи, фото, сторіс);
- Типи взаємодій (лайки, коментарі, репости);
- Ступінь впливовості (кількість підписників, реакцій, цитувань).

Ці дані можуть бути отримані як через соціометричні анкети, так і через аналіз активності в самих соцмережах (за допомогою скріншотів, API або спеціальних програм). Наприклад, вивчаючи поведінку молоді у TikTok або Instagram, можна визначити, як часто вони постять власні фото, чи змінюють зовнішність за допомогою фільтрів, чи отримують зворотний зв'язок у формі коментарів і як це впливає на їхнє самосприйняття.

Окремо варто згадати якісні методи, зокрема цифрові щоденники, які учасники ведуть протягом тижня або довше. У таких щоденниках респонденти можуть фіксувати [25; 28]:

- власну активність у соцмережах (кількість переглядів, лайків, постів);
- емоційні реакції на певні події (наприклад, відсутність коментарів чи негативні відгуки);
- мотивацію – чому вони розмістили певний контент.

Ще один ефективний підхід – контент-аналіз профілю користувача. Дослідник аналізує:

- характер публікацій (особисті фото, меми, репости);
- стиль мови (емоційність, агресивність, самознецінення);

- частоту появи ключових тем (успіх, краса, стосунки тощо).

Для обробки текстів можуть використовуватись спеціальні лінгвістичні інструменти, такі як LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count) чи SentiStrength, які автоматично визначають емоційне забарвлення мовлення.

Поглибити розуміння впливу соціальних мереж на емоційний стан можна за допомогою психофізіологічних методів. Зокрема [32; 68]:

- Шкала тривожності Бека та опитувальник депресивності Цунга допомагають оцінити, чи є зв'язок між інтенсивністю онлайн-активності та психоемоційними порушеннями.

- Моніторинг змін настрою до і після використання соцмереж дозволяє побачити, як контент або відсутність реакцій впливають на стан молодшої людини.

- У деяких експериментальних дослідженнях використовуються фітнес-браслети або трекери, які вимірюють фізіологічні показники (серцебиття, сон, рівень стресу) під час або після цифрової активності.

Таким чином, поєднання кількісних і якісних методів дослідження дозволяє отримати цілісну і багатогранну картину впливу соціальних мереж на самооцінку, охоплюючи як статистичні дані, так і індивідуальні спостереження та відгуки респондентів. Використання комплексного підходу дозволяє уникнути однобоких висновків та забезпечує глибину аналізу на різних рівнях. Це також підвищує практичну цінність отриманих результатів, оскільки вони можуть бути застосовані в контексті психологічної допомоги молоді, сприяючи розробці ефективних методів корекції самооцінки і покращення емоційного стану через адекватне використання цифрових платформ.

У ході сучасних досліджень встановлено, що різні рівні самооцінки мають прямий вплив на формування відмінних моделей онлайн-поведінки, зокрема на ступінь залежності від зовнішнього схвалення, а також на емоційні реакції на цифрову взаємодію. Залежно від рівня самооцінки, респонденти можуть по-різному реагувати на коментарі, лайки чи інші форми визнання в соціальних мережах. Водночас надмірна присутність у соціальних мережах, особливо без

належної саморефлексії та критичного осмислення цифрових взаємодій, може стати чинником ризику для порушення самооцінки. Це особливо актуально для молодіжного середовища, де вразливість до негативного впливу соціальних мереж може бути більшою через емоційну нестабільність і потребу в соціальному схваленні. Узагальнені емпіричні висновки та аналіз результатів досліджень наведено в таблиці 1.6 [32; 34; 42].

Таблиця 1.6

Емпіричні спостереження та наукові результати

Явище / Спостереження	Характеристика / Наукові результати
Низька самооцінка	Користувачі з низькою самооцінкою схильні до: - залежності від онлайн-схвалення; - створення ідеалізованого образу; - негативних емоцій у разі відсутності фідбеку.
Висока самооцінка	Корелює з: - автентичною, впевненою поведінкою у мережі; - меншою потребою у постійному схваленні; - нижчим рівнем цифрової тривожності.
Інтенсивна некритична активність у соцмережах (особливо серед молоді)	Може сприяти формуванню: - неадекватної самооцінки; - залежності від соціального порівняння; - зниженню емоційної стійкості.

Отже, отримані емпіричні дані свідчать про те, що самооцінка відіграє ключову роль у формуванні стилю онлайн-поведінки. Низька самооцінка зумовлює більшу емоційну залежність від зовнішніх реакцій у соцмережах, що може посилювати тривожність і спонукати до створення викривленого образу «Я». Натомість висока самооцінка асоціюється з більш впевненою, вільною та автентичною цифровою присутністю. Тому інтенсивне використання соціальних мереж без критичного осмислення впливу цифрового середовища

становить потенційну загрозу для стабільності самооцінки, особливо серед молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення.

У контексті стрімкого розвитку цифрових технологій та зростання впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості, зокрема молоді, дослідження зв'язку між самооцінкою та онлайн-активністю набуває все більшої актуальності. Однак, попри вже наявні емпіричні напрацювання, існує низка напрямів, які потребують подальшого методологічного осмислення та поглибленого наукового вивчення [2; 21; 27]:

1. Моделювання цифрового впливу. Один із перспективних напрямів – розробка комплексних моделей, які дозволяють не лише фіксувати зв'язок між самооцінкою та активністю в соціальних мережах, а й моделювати вплив окремих цифрових чинників. До таких чинників можуть належати тип контенту (візуальний, текстовий, розважальний чи освітній), частота публікацій, емоційна валентність отриманих реакцій (лайків, коментарів) і спосіб інтерпретації цього зворотного зв'язку користувачем. Такі моделі можуть стати основою для прогнозування психологічних наслідків цифрової поведінки та для виявлення зон ризику в індивідуальному онлайн-функціонуванні.

2. Гендерні й вікові особливості. Важливим завданням є вивчення гендерно та віково зумовлених відмінностей у сприйнятті соціальних мереж та їх впливу на самооцінку. Дослідження показують, що дівчата частіше за хлопців демонструють емоційну чутливість до онлайн-схвалення, що може призводити до нестабільності самооцінки. Молодь старшого віку, навпаки, може використовувати соціальні мережі як платформу для самореалізації. Тому перспективним є розроблення диференційованих дослідницьких стратегій, що враховують гендерно-вікові профілі користувачів [2; 21; 27].

3. Крос-культурні дослідження. Соціальні мережі є глобальним явищем, однак особливості їх впливу на самооцінку можуть суттєво відрізнятися в різних культурних контекстах. Наприклад, у культурах з колективістською орієнтацією самооцінка може більше залежати від соціального схвалення, тоді як в індивідуалістичних – акцент зміщується на особисті досягнення.

Крос-культурні дослідження дозволяють виявити універсальні й специфічні механізми впливу цифрового середовища, а також адаптувати психодіагностичні інструменти до конкретних соціокультурних умов.

4. Інтервенційні програми та психопрофілактика. Окрему увагу варто приділити розробці та впровадженню практичних програм, спрямованих на розвиток здорової самооцінки в умовах цифрової взаємодії. Це можуть бути психологічні тренінги, освітні платформи, цифрові інструменти самодіагностики, курси медіаграмотності, а також профілактичні заходи в освітніх закладах. Ефективність таких програм має підлягати науковому вивченню через експериментальні методи та довготривале спостереження [2; 21; 27].

Таким чином, проблематика взаємозв'язку самооцінки з активністю в соціальних мережах залишається відкритою для подальших досліджень. Її комплексний характер вимагає міждисциплінарного підходу, який поєднує методи психології, соціології, медіадосліджень, культурології та інформаційних технологій.

Підводячи підсумки, можемо визначити, що самооцінка – це складна й динамічна характеристика особистості, що особливо чутлива до зовнішнього соціального впливу. Соціальні мережі виступають потужним фактором впливу на формування самооцінки, оскільки створюють простір постійного порівняння, самопрезентації, отримання схвалення або критики. Методологія вивчення цього феномена має бути комплексною, включати як класичні психодіагностичні інструменти, так і сучасні методи аналізу цифрової поведінки. Глибоке розуміння цього взаємозв'язку дозволяє не лише краще зрозуміти психологічні механізми молоді в онлайн-середовищі, а й створювати ефективні стратегії психоемоційної підтримки, адаптації та розвитку цифрової гігієни.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Самооцінка є однією з найважливіших особистісних характеристик, що забезпечує єдність когнітивного, емоційного та поведінкового рівнів самосприйняття. Вона виступає основним механізмом саморегуляції, адаптації, мотивації досягнень та формування міжособистісних відносин. Залежно від свого рівня та типу, самооцінка може сприяти розвитку особистості або, навпаки, стримувати її потенціал. Теоретико-концептуальні підходи дозволяють комплексно осмислити природу цього феномена, розкриваючи його структуру, функції та механізми формування. Розуміння самооцінки як динамічного процесу, що формується у взаємодії з соціальним середовищем та ґрунтується на внутрішньому досвіді, створює теоретичне підґрунтя для ефективного психолого-педагогічного впливу.

Соціальні мережі – невід’ємна складова сучасного життя студентів, що має як позитивний, так і негативний психологічний вплив. У період активного становлення особистості молоді люди виявляються вразливими до цифрових викликів: інтернет-залежності, заниженої самооцінки, кібербулінгу та спотворення ціннісних орієнтирів. Водночас ці платформи можуть сприяти соціалізації, самовираженню, доступу до знань і емоційної підтримки. З огляду на це, надзвичайно важливим є формування навичок відповідального цифрового споживання, підвищення цифрової грамотності, розвиток критичного мислення та емоційної зрілості.

У сучасному цифровому середовищі самооцінка особистості тісно пов’язана з онлайн-активністю, особливо в соціальних мережах. Ці платформи стали не лише інструментом комунікації, а й простором для формування уявлень про себе, де самооцінка зазнає як конструктивного, так і деструктивного впливу. Кількісні показники схвалення, порівняння з іншими, самопрезентація та інформаційний тиск формують нові умови для оцінки власної значущості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ

2.1. Обґрунтування методик і вибірки дослідження

Дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку студентів є надзвичайно актуальним в умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та їхнього впливу на різні аспекти психологічного і соціального життя. Оскільки соціальні мережі є важливим інструментом комунікації та самовираження для сучасних студентів, вони мають значний вплив на психічний стан, формування і корекцію самооцінки. Тому було проведено емпіричне дослідження, метою якого є визначення впливу соціальних мереж на формування самооцінки особистості студентів.

Базою емпіричного дослідження став заклад професійно-технічної освіти «Піщанобрідський професійний аграрний ліцей». Саме цей навчальний заклад було обрано через доступність цільової групи, вікові характеристики здобувачів освіти та можливість організації дослідження в контрольованих умовах офлайн-формату.

У дослідженні взяли участь 40 студентів ліцею віком від 17 до 20 років, які активно користуються соціальними мережами. Серед них було 25 юнаків та 15 дівчат. Така вибірка репрезентує молодіжне середовище, що формується в умовах інтенсивного розвитку цифрових технологій, і належить до вікової групи, найбільш чутливої до впливу соціальних мереж на самосприйняття та емоційне благополуччя.

Критеріями включення в дослідження були: наявність активного профілю хоча б в одній соціальній мережі (Instagram, TikTok, Facebook тощо), систематичне користування соціальними платформами не рідше ніж 3–4 рази на тиждень, а також добровільна згода на участь у дослідженні. Студенти, які не користувалися соціальними мережами або використовували їх епізодично, до вибірки не включалися.

Дослідження проводилося в офлайн-форматі на базі навчального закладу.

Усі процедури — заповнення авторської анкети, психодіагностичні методики, впровадження та оцінка психокорекційної програми — здійснювалися безпосередньо в аудиторіях ліцею. Такий формат забезпечив контроль за умовами проведення, однакові інструкції для всіх учасників та мінімізував вплив зовнішніх факторів, які можуть виникнути в онлайн-середовищі.

У процесі організації та проведення дослідження було дотримано всіх необхідних етичних принципів. По-перше, дослідження проводилося добровільно, з попереднім інформованим погодженням усіх учасників та їхніх батьків. Учасникам було надано вичерпну інформацію про цілі дослідження, його орієнтовну тривалість, характер питань та гарантії конфіденційності.

По-друге, забезпечено анонімність та конфіденційність усіх зібраних даних. Відомості, отримані в результаті дослідження, використовуються виключно в узагальненій формі, без зазначення особистої інформації учасників.

Також було враховано можливу чутливість теми, оскільки самооцінка та вплив соціальних мереж можуть торкатися особистих переживань, емоційної вразливості та соціальних проблем учасників. Тому протягом дослідження було дотримано принципу недопущення психологічного дискомфорту: учасники мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Дослідження складалося з кількох етапів:

1. Першим етапом було чітке визначення мети дослідження, що дозволяє спрямувати наукові зусилля в конкретне русло.

2. На етапі теоретичного аналізу проводилося вивчення існуючих досліджень і теоретичних моделей, які описують зв'язок між соціальними мережами та самооцінкою. Аналізувалися вже існуючі підходи до розуміння соціальних мереж як факторів, що впливають на психоемоційний стан особистості. Літературний огляд допомагає визначити, які теоретичні засади можна застосувати до конкретного дослідження, а також виявити прогалини у науковому знанні.

3. Для проведення дослідження було визначено методи, які використовувалися для збору та аналізу даних: шкала самооцінки Розенберга —

для визначення загального рівня самооцінки; методика С. Будассі – для визначення типу самооцінки; авторська анкета – для оцінки активності в соціальних мережах.

4. Збір даних є важливим етапом емпіричного дослідження. Для вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку молоді були використані різноманітні інструменти: опитування, інтерв'ю, спостереження, тестування тощо. Оскільки дослідження пов'язане з онлайн-активністю, було враховано специфіку використання соціальних мереж, інтенсивність та типи взаємодій (пости, коментарі, лайки тощо).

5. Після збору даних настає етап їх обробки та аналізу. Це включає в себе статистичний та якісний аналізи отриманих результатів, побудову кореляційних залежностей між параметрами. Особливістю аналізу є врахування контексту соціальних мереж, оскільки не всі платформи мають однаковий вплив на самооцінку.

6. Після обробки даних було перейдено до інтерпретації результатів, визначаючи, наскільки вони відповідають на поставлені завдання. Це дозволяє зрозуміти, які саме аспекти соціальних мереж сприяють зміні самооцінки студентів – чи це є певні форми соціальної взаємодії, чи специфічні механізми платформ.

7. Останнім етапом є розробка рекомендацій на основі отриманих результатів. На основі емпіричних даних була розроблена програма, спрямована на розвиток у молоді навичок самопізнання, самоприйняття та критичного ставлення до інформації в соціальних мережах. Після впровадження програми було проведено оцінювання її ефективності. Також було обґрунтовано практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Ці заходи сприяють збереженню психологічного благополуччя та формуванню здорової самооцінки у студентів в умовах цифрової епохи.

Детальніше вивчимо методики, які дозволяють комплексно оцінити самооцінку та активність у соціальних мережах:

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) є однією з найбільш відомих та широко використовуваних методик для оцінки рівня загальної самооцінки. Вона була розроблена соціологом Морісом Розенбергом у 1965 році і відтоді стала золотим стандартом у психології для вимірювання самооцінки в дослідженнях, орієнтованих на різні вікові та соціальні групи [69].

Шкала складається з 10 тверджень, що оцінюються позитивне та негативне ставлення особистості до себе (Додаток А). Кожне твердження респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою: 1 – «повністю не згоден», 2 – «скоріше не згоден», 3 – «скоріше згоден», 4 – «повністю згоден». Твердження, що сприяють позитивній самооцінці (наприклад, «Я відчуваю себе корисним членом суспільства»), набирають високі бали, а ті, що відображають негативне ставлення до себе (наприклад, «Я часто відчуваю себе беззахисним»), – низькі. У кінцевому підсумку сума балів визначає загальний рівень самооцінки особи:

- 10-20 балів – низький рівень самооцінки;
- 21-30 бали – середній рівень самооцінки;
- 31-40 балів – високий рівень самооцінки.

Ця шкала широко застосовується у психологічних дослідженнях, оскільки її простота, зрозумілість та ефективність дозволяють одержувати надійні результати. Вона допомагає дослідникам не лише виміряти рівень самооцінки, а й вивчати його зв'язок з різними психологічними та соціальними чинниками, такими як стрес, депресія, рівень щастя або успішність в соціальних взаємодіях.

2. Методика С. Будассі для визначення типу самооцінки дозволяє класифікувати типи самооцінки на основі поведінкових і когнітивних реакцій особистості на певні життєві ситуації. Вона поділяє самооцінку на три основні типи:

- адекватна самооцінка – здатність людини реалістично оцінювати свої можливості та недоліки;
- завищена самооцінка – перебільшення своїх сильних сторін і недооцінка слабких;

- занижена самооцінка – схильність до негативної оцінки власних досягнень та якостей.

Дослідження за методикою С. Будасі проводиться за допомогою переліку із 48 особистісних якостей (Додаток Б). Учаснику пропонується виконати два етапи:

1. Етап 1 – оцінка «ідеального Я». Досліджуваний має оцінити, наскільки, на його думку, кожна з якостей повинна бути розвинена у «ідеальній» людини, використовуючи шкалу від 1 до 5 балів, де 1 – якість не є важливою, а 5 – має бути максимально вираженою.

2. Етап 2 – оцінка «реального Я». Потім респондент оцінює, наскільки ці ж якості властиві йому самому за тією ж шкалою.

Під час обробки результатів визначається коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який показує ступінь узгодженості між уявленням респондента про своє реальне «Я» та ідеальне «Я», що дає змогу оцінити рівень сформованості та адекватності його самооцінки. Інтерпретація результатів проводиться за такими орієнтирами:

- $r = 0,1-0,3$ – занижена самооцінка (невпевненість у собі, схильність до самокритики);

- $r = 0,3-0,6$ – адекватна самооцінка (реалістичне уявлення про себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін);

- r вище $0,7$ – завищена самооцінка (тенденція до самопереоцінки, нереалістичне сприйняття своїх можливостей).

Отримані результати дозволяють виявити, наскільки збалансованим є ставлення молодшої людини до самої себе, а також зрозуміти, які саме аспекти потребують психологічної корекції. Методика С. Будасі зручна у застосуванні, не потребує складного математичного аналізу та може бути використана як у групових, так і в індивідуальних дослідженнях.

3. Для оцінки активності респондентів у соціальних мережах була розроблена авторська анкета, яка включає питання щодо частоти використання соціальних мереж, тривалості користування, типів активності (перегляд,

публікації, комунікація тощо), кількості взаємодій з іншими користувачами (лайки, коментарі), а також емоційного ставлення до соціальних мереж. Анкета дозволяє отримати комплексну інформацію про рівень активності респондентів та їх взаємодію із соціальними мережами (Додаток В).

Авторська анкета для оцінки активності респондентів у соціальних мережах була розроблена з урахуванням вимог до психодіагностичних опитувальників та принципів змістової валідності. Її валідність забезпечувалася кількома етапами. По-перше, зміст анкети ґрунтувався на сучасних теоретичних підходах до вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку та дослідження цифрової поведінки молоді, що дало змогу узгодити кожен пункт із предметом дослідження. По-друге, первинний варіант анкети був проаналізований з позицій логічної валідності та відповідності сформульованим завданням емпіричного дослідження, зокрема щодо структури активності у соціальних мережах, емоційних реакцій, рівня залученості та особливостей цифрової взаємодії. По-третє, зміст анкети пройшов експертну оцінку двох фахівців у галузі психології, що дало змогу усунути можливі нечіткі або двозначні формулювання, визначити оптимальну послідовність запитань і підтвердити адекватність шкалювання. У результаті проведеної роботи авторська анкета була визнана такою, що має належний рівень змістової валідності та може бути використана для оцінки активності молоді в соціальних мережах у рамках даного дослідження.

Очікується, що дослідження дозволить:

1. Визначити, як різні рівні активності в соціальних мережах (великі чи малі обсяги публікацій, взаємодія з іншими користувачами) впливають на загальний рівень самооцінки.
2. Оцінити вплив соціальних мереж на зміну самооцінки студентів в залежності від контенту (наприклад, порівняння з іншими, отримання лайків чи коментарів).

Отже, дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки особистості студентів має на меті не лише оцінити, як цифрові платформи

можуть формувати особистісне сприйняття себе, але й визначити можливі психологічні наслідки цього впливу. Аналіз результатів дозволить краще зрозуміти, як можна мінімізувати негативні ефекти та підвищити обізнаність серед молодих людей про важливість здорового використання соціальних мереж.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для визначення рівня самооцінки респондентів у ході дослідження було використано шкалу самооцінки Розенберга. Після обробки результатів (Додаток Г) були отримані такі узагальнені дані (табл. 2.1).

Аналіз результатів показав, що найбільша частка студентів (40%) має середній рівень самооцінки, що свідчить про наявність певної стабільності у самосприйнятті, проте із залежністю від зовнішніх факторів.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки Розенберга (RSE)»

Рівень самооцінки	Кількість осіб	% від загальної кількості
Високий	13	32,5%
Середній	16	40,0%
Низький	11	27,5%

При цьому у 27,5% опитаних спостерігається занижена самооцінка, яка проявляється у частому порівнянні себе з іншими користувачами, чутливості до негативних коментарів і потребі у схваленні. Високий рівень самооцінки також мають 32,5% респондентів – це, переважно, особи з більш зрілою «Я-концепцією», які здатні критично сприймати інформаційний вплив медіасередовища (рис. 2.1).

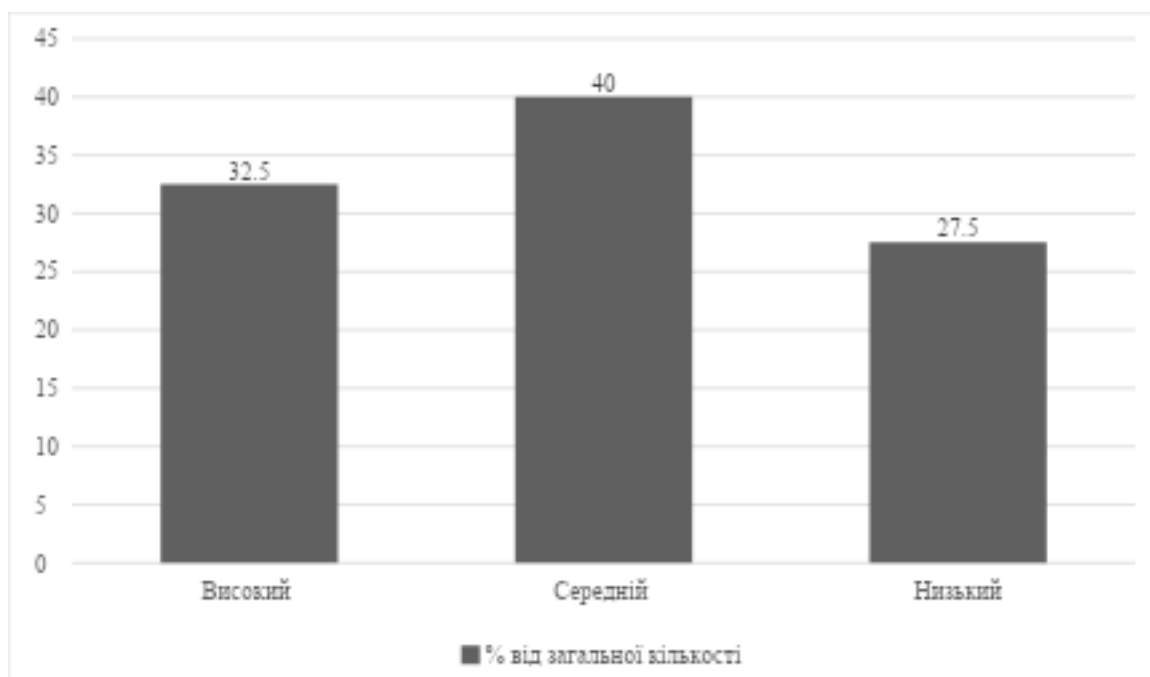


Рис. 2.1 Розподіл результатів дослідження за методикою RSE, %

Таким чином, узагальнюючи отримані результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що вони підтверджують наявність зв'язку між активністю в інтернеті та самосприйняттям: інтенсивне використання соціальних мереж здатне суттєво впливати на процеси формування самооцінки сучасної молоді. Зокрема, встановлено, що таке залучення може сприяти її дестабілізації, провокуючи нестійкість, або ж призводити до загального зниження рівня самооцінки. Зібрані та проаналізовані емпіричні дані слугували надійним підґрунтям для розроблення комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та мінімізацію негативного психологічного впливу соціальних мереж на самосприйняття молодих людей.

Усі учасники дослідження пройшли тест С. Будассі (Додаток Д), який дозволяє оцінити рівень самооцінки респондентів. У результаті проведеного опитування було зібрано як кількісні, так і якісні дані, що забезпечують можливість не лише визначити загальний рівень самооцінки, але й виявити різноманітні аспекти, що можуть впливати на її формування. Ці результати дозволяють оцінити актуальний рівень самооцінки респондентів, а також порівняти їхні індивідуальні показники за різними критеріями. Узагальнені

результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою С. Будассі

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсотки
Занижений рівень	14	35%
Адекватний рівень	20	50%
Завищений рівень	6	15%

Отримані результати свідчать, що більшість респондентів (50%) мають адекватний рівень самооцінки, що вказує на гармонійне ставлення до власної особистості, реалістичне сприйняття своїх можливостей і досягнень. Такі молоді люди, як правило, характеризуються емоційною стабільністю, впевненістю у собі та здатністю критично оцінювати як власні успіхи, так і недоліки.

Водночас 35% опитаних продемонстрували занижений рівень самооцінки, що може розглядатися як виразна ознака глибокої внутрішньої невпевненості, підвищеної сенситивності до зовнішніх оціночних суджень та надмірної схильності до самокритики. Для цієї групи респондентів характерна загострена потреба у постійному соціальному схваленні та суттєва залежність від думки оточення, що особливо яскраво проявляється у віртуальному середовищі соціальних мереж.

Натомість менша частка вибірки, що становить 15% респондентів, виявила завищену самооцінку. Такий результат може свідчити про стійку тенденцію до ідеалізації власного «Я», переоцінювання своїх реальних можливостей та схильність до демонстративної поведінки. Особи з таким рівнем самооцінки значно частіше прагнуть до лідерських позицій, публічного визнання і схвалення з боку соціуму, проте при цьому можуть виявляти знижену здатність до самокритичності (наочно розподіл представлено на рис. 2.2).

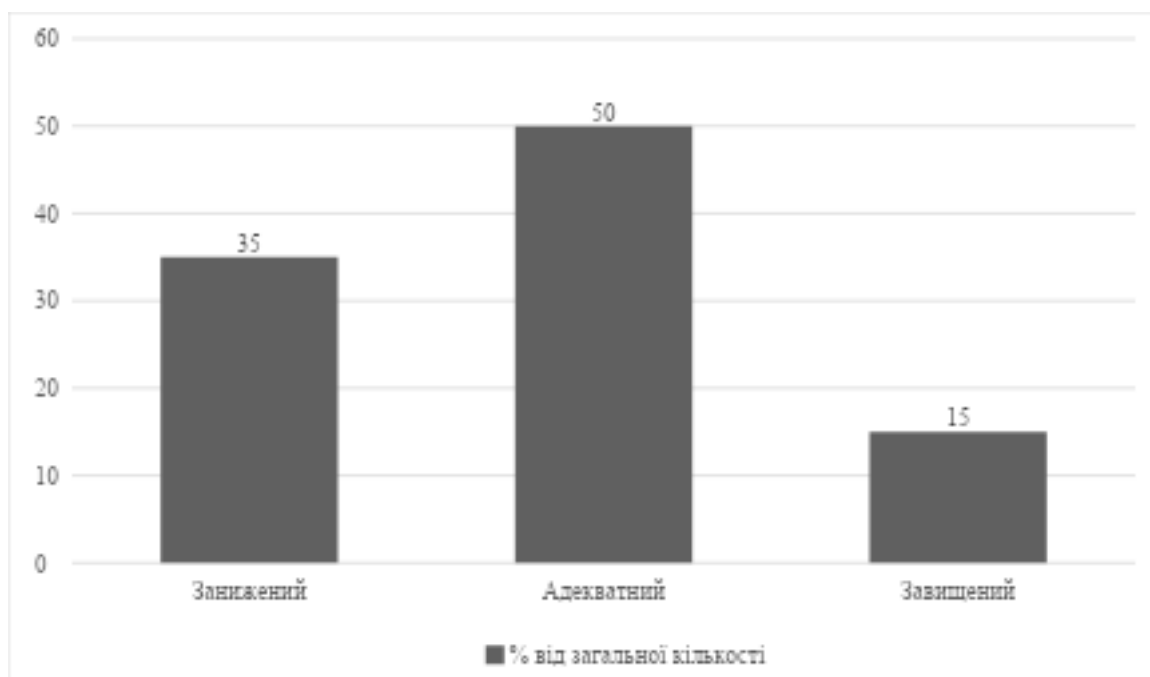


Рис. 2.2 Розподіл результатів дослідження за методикою С. Будассі, %

Загалом, результати підтверджують, що переважна частина студентів володіє достатньо стабільною самооцінкою, однак наявність значної частки осіб із її заниженим рівнем вказує на актуальність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток впевненості, позитивного самосприйняття та внутрішньої мотивації.

Тому рекомендується проводити додаткову роботу над розвитком позитивної самооцінки, особливо серед молодих людей, щоб зменшити розбіжність між реальним та ідеальним образом, а також врахувати вплив соціальних мереж на формування цих уявлень.

Нижче наведені результати емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді за авторською анкетой.

1. Загальні дані вибірки: усі респонденти активно користуються соціальними мережами, причому середній вік початку використання соціальних мереж становить 6,2 роки.

2. Частота використання соціальних мереж: дослідження показало, що 5 осіб (12,5%) використовують соціальні мережі менше ніж 1 годину на день. 15 осіб (37,5%) використовують соціальні мережі від 1 до 2 годин на день. 13 осіб

(32,5%) проводять в соціальних мережах від 2 до 4 годин на день. 7 осіб (17,5%) – більше 4 годин на день.

Отже, більшість респондентів (70%) активно використовують соціальні мережі більше 2 годин на день, що свідчить про значну ступінь їхньої залученості до цифрового середовища. Це вказує на те, що для цієї групи інтернет-платформи стали важливою частиною повсякденного життя, виконуючи функцію не лише комунікації, але й розваги, навчання чи отримання інформації.

Щодо вибору соціальних мереж, то аналіз відповідей показав, що 90% респондентів активно використовують Instagram; 75% – TikTok; 62,5% – Facebook, 45% – YouTube. Таким чином, найбільш популярними платформами серед респондентів є Instagram та TikTok, що відповідає загальним тенденціям серед молоді.

2. Типи активності в соціальних мережах:

- У розділі 2.1 «Перегляд новин і постів інших користувачів» результати показують, що 5 осіб (12,5%) рідко переглядають новини інших користувачів, 18 осіб (45%) роблять це часто, а 17 осіб (42,5%) переглядають їх регулярно. Це свідчить про високий рівень споживчої активності серед опитаних.

- У розділі 2.2 «Лайкання постів інших користувачів» 12 осіб (30%) лайкають пости рідко, 25 осіб (62,5%) роблять це часто, а 3 особи (7,5%) – постійно.

- У розділі 2.3 «Публікація власних постів (фото, статуси)» 13 осіб (32,5%) публікують пости рідко, 20 осіб (50%) – інколи, а 7 осіб (17,5%) – часто.

- Розділ 2.4 «Коментування постів інших користувачів» показав, що 18 осіб (45%) коментують рідко, 15 осіб (37,5%) роблять це інколи, а 7 осіб (17,5%) активно коментують.

- У розділі 2.5 «Взаємодія через приватні повідомлення» 5 осіб (12,5%) майже не користуються приватними повідомленнями, 17 осіб (42,5%) взаємодіють інколи, а 18 осіб (45%) часто спілкуються через повідомлення.

- У розділі 2.6 «Створення та публікація відео чи трансляцій» 25 осіб

(62,5%) не публікують відео та не проводять трансляції, тоді як 15 осіб (37,5%) роблять це інколи або часто.

3. Взаємодія з іншими користувачами:

- У розділі 3.1 «Отримання лайків та коментарів на пости» 10 осіб (25%) отримують лайки та коментарі рідко, 18 осіб (45%) – інколи, а 12 осіб (30%) часто.

- У розділі 3.2 «Взаємодія через коментарі чи приватні повідомлення» 8 осіб (20%) рідко взаємодіють через коментарі або повідомлення, 22 особи (55%) роблять це інколи, а 10 осіб (25%) часто користуються цими каналами взаємодії.

- Розділ 3.3 «Вплив кількості лайків і коментарів на самооцінку» показав, що 16 осіб (40%) зазначили значний вплив лайків і коментарів на їхню самооцінку, 12 осіб (30%) відчують помірний вплив, 10 осіб (25%) не відчують жодного впливу, а 2 особи (5%) заявили про дуже сильний вплив.

4. Емоційне ставлення до соціальних мереж:

- У розділі 4.1 «Відчуття після використання соціальних мереж» 15 осіб (37,5%) відчують себе щасливими і задоволеними, 18 осіб (45%) – спокійними або нейтральними, а 7 осіб (17,5%) – сумними чи розчарованими.

- У розділі 4.2 «Вплив соціальних мереж на емоційний стан через відсутність взаємодій (лайків, коментарів)» 9 осіб (22,5%) зазначили, що це їх дуже турбує, 18 осіб (45%) вважають це неважливим, а 13 осіб (32,5%) відчують іноді тривогу.

- Розділ 4.3 «Негативні емоції від порівняння себе з іншими користувачами» показав, що 20 осіб (50%) іноді відчують негативні емоції, 12 осіб (30%) – рідко, а 8 осіб (20%) – часто.

- У розділі 4.4 «Потреба в оновленні статусів чи публікацій для підтримки популярності» 15 осіб (37,5%) відзначили, що це важливо для них, 20 осіб (50%) вважають це іноді важливим, а 5 осіб (12,5%) зазначили, що це не має значення.

5. Узагальнення впливу соціальних мереж на стиль життя представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Узагальнення даних щодо впливу соціальних мереж на стиль життя респондентів

Показник	Варіант відповіді	Кількість осіб	%
5.1. Вплив соцмереж на сприйняття зовнішності та стилю життя	Змінили на краще (позитивний вплив)	12	30%
	Відчувають негативний вплив (порівнюють себе з іншими)	14	35%
	Не вплинули	14	35%
5.2. Потреба оновлювати профіль та публікації	Дуже важливо	10	25%
	Іноді важливо	18	45%
	Не має значення	12	30%

- У розділі 5.1 «Вплив соціальних мереж на сприйняття свого зовнішнього вигляду та стилю життя» 12 осіб (30%) зазначили, що соціальні мережі змінили їх на краще, змотивувавши більше піклуватися про себе, 14 осіб (35%) відчувають негативний вплив, порівнюючи себе з іншими, а ще 14 осіб (35%) вважають, що соціальні мережі не вплинули на їхнє сприйняття.

- У розділі 5.2 «Потреба в постійному оновленні профілю та публікацій» 10 осіб (25%) вважають це дуже важливим, 18 осіб (45%) вважають це іноді важливим, а 12 осіб (30%) не надають цьому значення.

Отже, за результатами дослідження, більшість респондентів активно використовують соціальні мережі. Також результати дослідження показують, що соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку молоді. Вплив залежить від виду активності, рівня взаємодії та особистих емоційних реакцій на соціальну поведінку в мережах. У деяких випадках, надмірне порівняння з іншими користувачами може призводити до зниження самооцінки.

Таким чином, отримані результати є важливими для подальшої розробки програм психологічної підтримки та профілактики зниження самооцінки, зокрема через формування критичного мислення, розвиток навичок

медіаграмотності, навчання реалістичному самосприйняттю та емоційній саморегуляції.

2.3. Інтерпретація отриманих результатів

Поглиблений аналіз отриманих результатів за шкалою самооцінки Розенберга дозволив виявити певні відмінності у рівнях самооцінки залежно від статі респондентів. Результати свідчать, що юнаки частіше демонстрували високий рівень самооцінки, тоді як серед дівчат переважав середній та занижений рівень. Зокрема, серед юнаків високий рівень самооцінки виявлено у 44,4% опитаних, середній – у 38,9%, а низький – лише у 16,7%. Натомість серед дівчат лише 22,7% мають високий рівень самооцінки, тоді як 40,9% – середній і 36,4% – низький.

Ці результати узгоджуються з висновками дослідження М. Меріно та ін. (2024), в якому також виявлено вищу самооцінку серед чоловіків, що пояснюється більшою емоційною стійкістю, меншим впливом соціальних порівнянь і меншою залежністю від соціального схвалення. Для дівчат, навпаки, більш характерна орієнтація на зовнішні стандарти привабливості, популярності та успішності, що посилює сприйнятливність до контенту соціальних мереж [59].

Також отримані результати узгоджуються з даними дослідження У. Орта та Р. Робінс (2014), у якому зазначено, що чоловіки загалом мають стабільнішу самооцінку, тоді як у жінок вона є більш варіативною і чутливою до соціального контексту. Для дівчат характерна більша залежність від соціального схвалення та порівняння із зовнішніми стандартами привабливості, що може посилювати вплив соціальних мереж на емоційне самосприйняття [62].

Подібні висновки подає у своєму дослідженні С. Мащак та В. Борух (2024), які встановили, що рівень самооцінки тісно пов'язаний з впливом гендерних стереотипів. Автори зазначають, що чоловіки демонструють вищу стабільність самооцінки, тоді як у жінок вона значною мірою залежить від соціального схвалення та відповідності очікуванням суспільства [18].

Отже, можна зробити висновок, що дівчата є більш уразливими до негативних аспектів онлайн-взаємодії, зокрема до ефекту порівняння себе з ідеалізованими зображеннями інших користувачів. Це часто призводить до підвищеної самокритичності, фрустрації та прагнення до нереалістичних стандартів, що знижує загальну самооцінку. Водночас юнаки, як правило, оцінюють себе більш стабільно, спираючись на власні досягнення, а не на соціальне схвалення.

Отримані результати загальної самооцінки також узгоджуються з висновками низки зарубіжних емпіричних досліджень. Зокрема, у роботі Л. Попа та ін. «Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users» було опитано студентів, які використовували соціальні мережі в середньому $3,38 \pm 0,80$ години на день. Отримані результати підтверджують, що значна частина користувачів соціальних мереж має середній або знижений рівень самооцінки, а саме використання мереж може виступати як фактором підтримки, так і ризику, залежно від індивідуальних психологічних характеристик особистості [65].

У дослідженні М. Чолака, О. Бінгола «Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image» за участю 204 підлітків встановлено помірну негативну кореляцію між рівнем залежності від соціальних мереж і самооцінкою. Крім того, образ тіла («body image») виступив частковим медіатором цього зв'язку: чим більш викривленим є сприйняття власного тіла, тим сильнішим виявляється негативний вплив соціальних мереж на самооцінку. Це узгоджується з висновками нашого дослідження, згідно з якими студенти із нестійкою самооцінкою є більш уразливими до зовнішніх оцінок та порівнянь із соціальними стандартами краси та успішності, що транслюються через онлайн-простір [48].

У роботі Х. Сампаса-Каньїнга та ін. «Heavy social media use and posting regret are associated with lower self-esteem among middle and high school students» підтверджено, що учні середньої та старшої школи, які проводять понад 5 годин на день у соціальних мережах, мають суттєво нижчі показники самооцінки.

Додатково встановлено, що переживання «регрету публікацій» (жаль через оприлюднені матеріали) також пов'язане зі зниженням самооцінки та посиленням самокритичності [67].

У дослідженні О. Романенкової (2025) зазначається, що надмірне перебування в соціальних мережах сприяє формуванню залежності від зовнішньої оцінки та соціального схвалення, що негативно позначається на рівні самооцінки. Авторка підкреслює, що постійне порівняння себе з ідеалізованими образами користувачів викликає у підлітків почуття невпевненості, емоційну нестабільність і зниження задоволеності власною особистістю [30].

Порівняльний аналіз результатів показує, що результати проведеного дослідження узгоджуються з міжнародними науковими даними, підтверджуючи, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді є комплексним і неоднозначним. Визначальними чинниками залишаються індивідуальні відмінності, мета та мотиви користування, ступінь медіаграмотності й сформованість навичок саморегуляції.

Отримані у ході дослідження результати за методикою С. Будасі показали, що переважна частина молоді має адекватний рівень самооцінки, тоді як 35% респондентів характеризуються заниженим рівнем і лише 15% – завищеним. Таке співвідношення свідчить про те, що більшість молодих людей зберігають внутрішню стабільність і здатні критично, але без надмірної самокритики оцінювати власні якості. Разом з тим, частка осіб з низькою самооцінкою залишається досить значною, що вказує на наявність соціально-психологічних чинників, які можуть негативно впливати на формування позитивного образу «Я».

Одним із таких чинників є вплив соціальних мереж, які формують нову модель соціальної взаємодії та самопрезентації. Молоді люди сьогодні значну частину свого часу проводять у віртуальному просторі, де відбувається постійне порівняння себе з іншими, часто ідеалізованими образами. Цей феномен підтверджується результатами багатьох сучасних досліджень.

Зокрема, у дослідженні Е. Фогель та ін. (2014) встановлено, що часте використання соціальних мереж, особливо таких платформ, як Instagram і Facebook, сприяє зниженню рівня самооцінки через порівняння себе з «ідеалізованими» іншими. Автори виявили, що користувачі, які більше часу приділяють перегляду профілів інших людей, мають нижчу самооцінку, ніж ті, хто використовує соціальні мережі переважно для власного спілкування чи самовираження [74].

Аналогічні результати отримали Р. Перлофф (2017) та Дж. Фардулі і Л. Вартанян (2016), які показали, що візуальний контент соціальних медіа створює високий рівень соціального порівняння, особливо серед дівчат. Це може призводити до незадоволення власною зовнішністю, появи комплексів і формування негативного самосприйняття. У нашому дослідженні також спостерігається тенденція до зниження самооцінки серед учасників, які проводять більше часу в соціальних мережах і активно публікують контент про власне життя [63].

Загалом отримані дані свідчать про те, що рівень самооцінки молоді є динамічним показником, який формується у взаємодії із соціальними і медіа-факторами. Адекватна самооцінка залишається домінантною, проте значна частка респондентів із її заниженим рівнем свідчить про актуальність психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток внутрішньої впевненості, самоприйняття та критичного мислення.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки студентів за авторською анкетой показує, що всі респонденти є активними користувачами соціальних мереж, починаючи з середнього віку 6,2 роки, що свідчить про раннє занурення у цифрове середовище. Аналіз частоти використання соціальних мереж виявив, що більшість респондентів (70%) проводять у них більше 2 годин на день, що свідчить про високий рівень залученості та значну залежність від онлайн-комунікацій.

Щодо переваг у виборі платформ, то Instagram та TikTok є найбільш

популярними серед опитаних – їх використовують 90% та 75% респондентів відповідно, тоді як Facebook і YouTube менш поширені (62,5% та 45%). Це відображає сучасні тенденції серед молоді, яка віддає перевагу візуально орієнтованим платформам для спілкування та контент-споживання. Загалом, результати свідчать про активну присутність респондентів у цифровому середовищі та значну інтеграцію соціальних мереж у їх повсякденне життя.

Інтерпретація результатів дослідження типів активності в соціальних мережах свідчить про те, що опитані користувачі проявляють різні рівні залученості у цифрове середовище, причому споживча активність переважає над генерацією власного контенту. Зокрема, перегляд новин і постів інших користувачів є однією з найбільш поширених активностей: 45% респондентів роблять це часто, а 42,5% – регулярно, що демонструє високий рівень інформаційної сприйнятливості та орієнтації на контент інших.

Щодо лайкання постів, то більшість респондентів (62,5%) активно взаємодіють із контентом інших користувачів, що свідчить про їхню схильність до позитивного підкріплення активності спільноти та підтримки соціальної взаємодії. Разом із тим, публікація власних постів менш поширена: лише 17,5% роблять це часто, а половина – інколи, що вказує на меншу ініціативу у створенні власного контенту порівняно з реактивною участю.

Коментування постів демонструє подібну тенденцію: 45% респондентів роблять це рідко, а лише 17,5% активно коментують, що свідчить про відносно обмежене прагнення до вербальної взаємодії у відкритому просторі. Натомість взаємодія через приватні повідомлення є більш інтенсивною: 45% часто спілкуються особисто, а 42,5% – інколи, що підкреслює перевагу приватних форм комунікації перед публічними.

Щодо створення та публікації відео чи трансляцій, більшість респондентів (62,5%) не беруть участі у цьому виді активності, що вказує на високий поріг залученості для більш складних і ресурсозатратних форматів контенту. Водночас 37,5% респондентів інколи або часто створюють відео, демонструючи наявність групи активних творців контенту.

Загалом результати свідчать про те, що опитані користувачі переважно є споживачами контенту, активно взаємодіють з чужими публікаціями через лайки та перегляди, проте менше залучені у створення власного контенту або відкриту комунікацію, віддаючи перевагу приватним каналам спілкування. Така модель поведінки характерна для більшості молодих користувачів соціальних мереж і відображає сучасні тенденції цифрової активності.

Інтерпретація результатів дослідження взаємодії з іншими користувачами свідчить про різноманітний рівень соціальної активності опитаних у цифровому середовищі: показано, що отримання лайків та коментарів є поширеною формою зворотного зв'язку. Це свідчить про те, що більшість користувачів активно отримують зворотний зв'язок від інших, що може підтримувати їхню соціальну залученість і стимулювати подальшу активність у мережі.

Розділ 3.2 анкети (додаток В) демонструє, що взаємодія через коментарі та приватні повідомлення відбувається переважно на помірному рівні. Це свідчить про те, що хоча користувачі активно реагують на контент, глибша або більш персоналізована взаємодія відбувається менш регулярно, що може бути пов'язано з особистими уподобаннями або відносно високим порогом ініціативи для відкритого спілкування.

Вплив кількості лайків і коментарів на самооцінку, розглянутий у розділі 3.3, показав значну психологічну складову онлайн-взаємодії. Так, 40% респондентів зазначили значний вплив, 30% – помірний, тоді як 25% не відчують жодного впливу, а 5% заявили про дуже сильний вплив. Це свідчить про те, що соціальний зворотний зв'язок у мережах може істотно впливати на емоційний стан та самосприйняття користувачів, особливо серед тих, хто активно залучений до публікацій та отримання реакцій від інших.

Отже, результати дослідження підкреслюють, що взаємодія з іншими користувачами є важливою складовою активності у соціальних мережах, впливаючи не лише на комунікаційні патерни, а й на самооцінку та емоційний стан користувачів. Більшість респондентів демонструють помірну або високу активність, водночас частина користувачів відчуває суттєвий психологічний

вплив отриманих лайків і коментарів, що вказує на значущість соціальної оцінки у цифровому середовищі.

Інтерпретація результатів дослідження емоційного ставлення до соціальних мереж свідчить про різноманітність переживань користувачів у цифровому середовищі: виявлено, що більшість респондентів відчують позитивні або нейтральні емоції після користування соціальними мережами. Це свідчить про те, що соціальні мережі здебільшого позитивно або нейтрально впливають на емоційний стан користувачів, хоча певна частина може зазнавати негативних переживань.

Розділ 4.2 показав, що відсутність взаємодій (лайків та коментарів) у соціальних мережах впливає на емоційний стан частини користувачів. Це вказує на наявність індивідуальних відмінностей у чутливості до соціальної оцінки онлайн та підтверджує, що взаємодія з контентом інших користувачів може мати психологічний ефект. Результати дослідження також демонструють, що порівняння себе з іншими користувачами викликає негативні емоції у половини респондентів (50% іноді, 20% часто), що підкреслює потенційні ризики соціального порівняння та його вплив на самосприйняття. Лише 30% респондентів відчують такі емоції рідко, що свідчить про помірний рівень емоційної вразливості більшості опитаних.

Щодо потреби в оновленні статусів чи публікацій для підтримки популярності, то 37,5% респондентів вважають це важливим, 50% – іноді важливим, а 12,5% не надають цьому значення. Це показує, що для більшості користувачів соціальні мережі є важливим інструментом соціальної самопрезентації та підтримки певного рівня взаємодії з аудиторією.

Загалом результати свідчать, що емоційне ставлення до соціальних мереж є переважно позитивним або нейтральним, проте значна частина користувачів відчуває тривогу чи негативні емоції через відсутність взаємодій та порівняння себе з іншими. Соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні емоційного стану, самосприйняття та потреби у соціальній підтримці.

Інтерпретація результатів дослідження впливу соціальних мереж на стиль

життя показує, що цифрові платформи мають як позитивний, так і негативний вплив на сприйняття себе та власного образу серед користувачів. У розділі 5.1 видно, що 30% респондентів зазначили позитивний ефект – соціальні мережі мотивували їх більше піклуватися про себе, свій зовнішній вигляд та здоров'я. Це свідчить про те, що онлайн-середовище може слугувати джерелом натхнення та стимулювати саморозвиток. Водночас 35% користувачів відчують негативний вплив соціальних мереж, порівнюючи себе з іншими, що підкреслює ризики соціального порівняння і можливий вплив на самооцінку та емоційний стан. Ще 35% респондентів вважають, що соціальні мережі не вплинули на їхнє сприйняття, що вказує на існування індивідуальних відмінностей у чутливості до цифрового контенту та соціальної оцінки.

Розділ 5.2 демонструє ставлення користувачів до постійного оновлення профілю та публікацій. Лише 25% вважають це дуже важливим, тоді як 45% оцінюють це як іноді важливе, а 30% не надають цьому значення. Це свідчить про те, що для більшості користувачів присутність у мережі та активність у публікаціях є важливими, але не обов'язковими для підтримки власного іміджу чи соціальної взаємодії.

Підсумовуючи, можна сказати, що соціальні мережі є потужним інструментом впливу на студентів, надаючи їй можливості для соціалізації, самовираження та комунікації. Однак ці платформи мають і певні ризики, пов'язані з надмірною увагою до зовнішнього схвалення, порівнянням із іншими та зниженням самооцінки в разі відсутності бажаних реакцій. Результати дослідження узгоджуються з висновками міжнародних емпіричних робіт, підтверджуючи, що активне використання соціальних мереж має суперечливий вплив на самооцінку. Тому важливою задачею є розвиток медіа-освіти та критичного мислення серед студентів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки студентів є важливим кроком до розуміння психологічних процесів, які відбуваються в умовах інтенсивного цифрового середовища. Використання комплексу методик, таких як шкала самооцінки Розенберга для визначення загального рівня самоприйняття та методика С. Будассі для ідентифікації типу самооцінки, дозволило провести комплексну оцінку досліджуваного феномену. Розроблена авторська анкета забезпечила точний аналіз активності респондентів у соціальних мережах (час перебування, переважні форми взаємодії, мотиви використання), що дало змогу виявити взаємозв'язок між поведінкою онлайн та рівнем самооцінки.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що більшість учасників має середній або адекватний рівень самооцінки, що свідчить про їхню загальну психічну стійкість і реалістичне самосприйняття. Однак, спостерігається значна частка осіб із заниженим рівнем самооцінки, що корелює з високою активністю у цифровому середовищі.

Отримані дані підтверджують, що якість та інтенсивність активності в соціальних мережах суттєво впливає на емоційний стан і самосприйняття молодих людей. Ключові емпіричні висновки полягають у тому, що виявлено негативний кореляційний зв'язок між тривалістю щоденного перебування в соціальних мережах (особливо пасивним споживанням контенту) та показниками самоприйняття, що підтверджує гіпотезу про те, що надмірне залучення до віртуального життя може призводити до коливань самооцінки.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило актуальність обраної теми, виявило проблему необхідності психопрофілактичних заходів. Отримані результати слугують надійним підґрунтям для розробки, впровадження практичної програми, спрямованої на розвиток адекватної самооцінки, критичного мислення та медіаграмотності у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

3.1. Розробка програми розвитку адекватної самооцінки студентів

Сьогодні розвиток особистості студентів є одним з пріоритетних завдань суспільства. Особливо важливим компонентом психічного та соціального здоров'я є адекватна самооцінка, що визначає здатність особистості реально оцінювати свої можливості, приймати себе та ефективно взаємодіяти з оточенням. Адекватна самооцінка є фундаментом для формування впевненості в собі, мотивації до досягнень та позитивної адаптації в суспільстві.

На сучасному етапі молодь стикається з численними викликами: високими вимогами у навчанні, соціальним порівнянням через соцмережі, конкуренцією на ринку праці та психологічними стресорами. Це підвищує ризик розвитку заниженої або завищеної самооцінки, що негативно впливає на особистісний розвиток та соціальну адаптацію.

Тому на основі проведеного дослідження було розроблено психокорекційну програму розвитку адекватної самооцінки студентів, що ґрунтується на сучасних психолого-педагогічних підходах та включає практичні методи корекції та розвитку самооцінки [13; 15].

Мета програми: розвиток у студентів адекватної самооцінки, що сприятиме формуванню впевненості, самостійності та ефективної соціальної взаємодії.

Завдання програми:

1. Підвищити усвідомлення власних здібностей та ресурсів.
2. Знизити вплив негативних стереотипів та заниженої самооцінки.
3. Розвинути емоційно-позитивне ставлення до себе.
4. Сформувати навички саморефлексії та конструктивної самооцінки.
5. Підвищити здатність до саморегуляції та подолання стресових ситуацій.

Принципи, які лежать в основі розробки програми розвитку адекватної

самооцінки студентів, визначають її ефективність та спрямованість на досягнення стійких позитивних змін у самосвідомості особистості:

- Індивідуалізація: передбачає врахування унікальних психологічних, емоційних та соціальних особливостей кожного учасника. Завдяки цьому програма сприяє більш глибокому розумінню власних ресурсів і потенціалу, дозволяючи кожному розвиватися у власному темпі.

- Системність: забезпечує цілісність підходу до формування самооцінки, поєднуючи теоретичні знання з практичними вправами, тренінгами, рефлексивними завданнями та груповими дискусіями. Такий комплексний підхід дозволяє не лише усвідомити сутність адекватної самооцінки, але й навчитися застосовувати отримані знання у щоденному житті.

- Поступовість: полягає у логічній послідовності формування навичок самопізнання – від елементарного усвідомлення власних якостей до вміння об'єктивно оцінювати свої досягнення й недоліки. Це дає змогу уникнути емоційного перевантаження та сприяє стійкому засвоєнню матеріалу.

- Активність та залученість: передбачає використання інтерактивних методів – рольових ігор, творчих завдань, групових обговорень. Активна участь підвищує мотивацію, сприяє розвитку критичного мислення та емоційного інтелекту.

- Психологічна безпека: забезпечує створення довірливої атмосфери, у якій учасники можуть відкрито ділитися своїми переживаннями, думками та сумнівами без страху осуду. Такий підхід формує почуття прийняття, підтримки та впевненості у собі, що є фундаментом для формування адекватної самооцінки.

Розробка програми розвитку адекватної самооцінки спирається на комплекс психологічних і педагогічних підходів, які забезпечують цілісність і наукову обґрунтованість її змісту:

- Гуманістичний підхід представлений ідеями К. Роджерса. Його сутність полягає у створенні сприятливого середовища, де кожен учасник відчуває підтримку, прийняття та довіру. У межах цього підходу акцент робиться на

розвитку внутрішнього потенціалу особистості, формуванні позитивного «Я-образу» та самоповаги. Завдяки емпатійному спілкуванню та безоцінному ставленню ведучого формується атмосфера психологічної безпеки, що сприяє глибокому самопізнанню.

- Когнітивно-поведінковий підхід – орієнтований на виявлення і корекцію неадаптивних мисленнєвих установок, які знижують самооцінку. У межах програми цей підхід реалізується через вправи з аналізу власних переконань, виявлення автоматичних негативних думок і формування конструктивних способів мислення. Молодь навчається усвідомлювати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що допомагає долати невпевненість і розвивати самопідтримку.

- Соціально-психологічний підхід – базується на розумінні важливості міжособистісних стосунків у становленні самооцінки. Групові тренінги, дискусії, рольові ігри та спільне розв'язання завдань сприяють розвитку комунікативних навичок, емпатії, уміння приймати зворотний зв'язок і працювати в команді. Така взаємодія дозволяє учасникам відчувати власну значущість і навчитися ефективно будувати соціальні відносини.

- Теорія позитивної психології – фокусується на сильних сторонах особистості, її ресурсах та досягненнях. Підхід спрямований на формування оптимістичного світогляду, підвищення віри у власні можливості та усвідомлення особистих успіхів. Через техніки саморефлексії, щоденники досягнень і вправи з позитивного мислення учасники вчать бачити себе не через призму недоліків, а через власний потенціал.

Поєднання гуманістичного, когнітивно-поведінкового, соціально-психологічного підходів і позитивної психології створює міцне теоретико-методологічне підґрунтя програми, спрямованої на формування здорової, стійкої та адекватної самооцінки молоді.

Програма передбачає тривалість 12 тижнів, з щотижневими заняттями по 1–1.5 години (табл. 3.1):

Таблиця 3.1

План програми розвитку адекватної самооцінки студентів

Тиждень	Модуль	Мета заняття	Методи / форми роботи	Вправи / завдання
1	Вступ та діагностика самооцінки	Ознайомлення з програмою, визначення початкового рівня самооцінки	Тестування, групове обговорення	Представлення себе та очікувань, анкетування самооцінки
2	Усвідомлення сильних та слабких сторін	Розвиток самопізнання, реалістичної оцінки себе	Рефлексивні вправи, групова робота	«Дерево якостей», обговорення у парах «Що я можу покращити і чим пишаюсь»
3	Розпізнавання внутрішніх ресурсів	Усвідомлення власних ресурсів для досягнення цілей	Індивідуальні вправи, дискусія	«Моя скарбничка ресурсів», «Коло підтримки»
4	Рефлексія та самооцінка досягнень	Розвиток навичок саморефлексії	Письмові вправи, групове обговорення	Ведення щоденника досягнень, групова рефлексія «Що я зробив добре і чого навчився»
5	Позитивне мислення	Формування оптимістичного ставлення до себе	Когнітивні техніки, групові вправи	«Перефразуй негатив», обговорення успішних випадків зі свого життя
6	Робота з внутрішнім критиком	Зменшення негативного впливу самокритики	Рольові ігри, дискусія	Вправа «Мій критик», «Діалог із критиком»
7	Прийняття помилок і невдач	Конструктивна реакція на невдачі	Кейс-аналіз, письмові вправи	Аналіз реальних прикладів невдач, «Моя невдача – мій урок»
8	Розвиток впевненості у спілкуванні	Підвищення впевненості у соціальних взаємодіях	Рольові ігри, тренінги з комунікації	«Презентуй себе», «Справжня комплімент-сесія»
9	Емпатія та активне слухання	Розвиток соціальної компетентності	Рольові ігри, парна робота	«Слухай і повторюй», обговорення емоційних реакцій
10	Конфліктні ситуації та їх подолання	Навчитися конструктивно вирішувати конфлікти	Кейс-ігри, дискусія	Рольові ігри «Конфлікт у школі/університеті», «Мій план дій»
11	Розвиток навичок командної роботи	Формування ефективної взаємодії в групі	Групові проекти, кооперативні ігри	Завдання «Спільний проект», обговорення ролей у команді
12	Підсумкове заняття та оцінка ефективності	Підсумок програми, оцінка змін у самооцінці	Тестування, групова рефлексія, консультації	Повторне тестування, обговорення досягнень, фінальний щоденник досягнень

Перший модуль був спрямований на створення довірливої атмосфери та включення студентів у процес самопізнання. Заняття розпочиналося із короткої емоційної розминки «Температура настрою», де учасники за допомогою кольорових карток позначали свій стан і пояснювали його. Це допомогло знизити напруження й активізувати відкритість.

Далі проводилося знайомство за вправою «Представ себе», під час якої студенти називали свої сильні сторони та одну рису, яку хотіли б покращити. Манера представлення — впевнена, невпевнена, знецінююча — слугувала початковим індикатором самооцінки.

Після цього учасникам у доступній формі пояснювалися цілі програми та значення адекватної самооцінки. Обговорення включало приклади з онлайн-взаємодії, зокрема вплив лайків, порівнянь та коментарів у соцмережах. Центральною частиною модуля стало первинне діагностування. Студенти проходили шкалу Розенберга, методику Будассі та коротку анкету щодо ставлення до себе. Інструктаж наголошував на анонімності та щирості відповідей. Поведінка учасників під час заповнення тестів (швидкість, сумніви, переформулювання вголос) давала додаткове уявлення про особливості їхньої самооцінки.

Наприкінці заняття проводилася коротка рефлексивна вправа «Що нового я дізнався про себе?», у межах якої учасники ділилися найбільш значущими для них думками. Більшість зазначала, що вперше замислилися над певними аспектами власного самосприйняття. Завдяки першому модулю було сформовано безпечну атмосферу, встановлено довіру в групі, активізовано рефлексію та отримано вихідні діагностичні дані для подальшого оцінювання ефективності програми.

Другий модуль був спрямований на розвиток самопізнання та формування більш реалістичного бачення власних сильних і слабких сторін. На початку заняття проводилася коротка розминка, у межах якої студенти ділилися однією якістю, що допомогла їм у нещодавній ситуації. Це налаштовувало учасників на рефлексію та створювало робочу атмосферу. Основним елементом заняття стала

вправа «Дерево якостей». Кожен учасник створював схематичне дерево, де у кроні позначав власні сильні сторони, а на гілках – риси, які хотів би розвинути. Робота давала можливість зосередитись на особистісних характеристиках і пригадати конкретні приклади з життя, що сприяло більш реалістичному сприйняттю себе.

Далі відбувалася вправа в парах «Що я можу покращити і чим пишаюсь». Студенти обговорювали свої ресурси та труднощі, отримували зворотний зв'язок і підтримку. Багато учасників зазначали, що отримані коментарі допомогли побачити себе з іншого боку. Наприкінці заняття проводилася коротка рефлексія, у межах якої кожен формулював одну нову думку про себе, що виникла під час роботи. Заняття сприяло зниженню самокритичності, підвищенню усвідомлення власних ресурсів та формуванню більш збалансованої самооцінки.

Третій модуль програми розвитку адекватної самооцінки молоді – «Розпізнавання внутрішніх ресурсів» – спрямований на усвідомлення учасниками власних можливостей, сильних сторін і внутрішніх резервів, які допомагають долати труднощі та досягати особистих цілей. Основна мета цього заняття полягає в тому, щоб молодь навчилася помічати і цінувати власні ресурси – як внутрішні (знання, уміння, якості характеру), так і зовнішні (підтримка друзів, родини, соціальне оточення). Під час заняття використовуються індивідуальні вправи та групова дискусія, які сприяють розвитку саморефлексії, підвищенню впевненості у власних силах та формуванню позитивного образу «Я». Вправа «Моя скарбничка ресурсів» допомагає учасникам визначити, які риси, навички та досягнення є їхньою опорою в житті, а також усвідомити, що навіть невеликі успіхи можуть стати джерелом самопідтримки. Учасники створюють власну «скарбничку» у вигляді малюнка чи списку, де зазначають свої життєві ресурси. У процесі роботи студенти згадували конкретні приклади, де ці риси допомагали їм упоратися з труднощами, що дозволяло глибше усвідомити власні опори. Друга вправа – «Коло підтримки» – передбачає аналіз соціальних зв'язків і виявлення осіб або

груп, які надають емоційну, моральну чи практичну підтримку. Це допомагає молоді зрозуміти, що вони не ізольовані, а мають на кого спертися у складних ситуаціях. Завершується заняття спільним обговоренням отриманих результатів і короткою рефлексією про те, як ці ресурси можна використовувати для подальшого саморозвитку.

Четвертий модуль програми – «Рефлексія та самооцінка досягнень» – має на меті розвиток у студентів здатності до самоспостереження, аналізу власних дій та усвідомлення особистісного зростання. На цьому етапі учасники вчаться помічати свої успіхи, навіть незначні, оцінювати власний прогрес об'єктивно, без самокритики чи завищених очікувань. Така робота сприяє формуванню більш стабільної, адекватної самооцінки та підвищенню впевненості у власних силах. Основними методами є письмові вправи та групове обговорення, які стимулюють осмислення власного досвіду. Центральне місце займає вправа «Щоденник досягнень», в якому учасники записують свої щоденні або щотижневі успіхи – що вдалося зробити добре, які нові навички вони здобули, як подолали труднощі. Це допомагає побачити динаміку розвитку, навчитися цінувати власні зусилля та результати. Інтерактивна частина заняття – групова рефлексія «Що я зробив добре і чого навчився» – сприяє формуванню атмосфери підтримки та взаємного визнання. Групове обговорення сприяло тому, що студенти не лише фіксували індивідуальний прогрес, а й бачили свої сильні сторони очима інших, що підсилювало ефект підтримки й взаємного визнання. На завершення кожен учасник визначав одну зміну, яку помітив у собі за час роботи над програмою, та одну мету, над якою хотів би продовжити працювати. Такий підхід дозволяв закріпити позитивний досвід, підвищити впевненість у власних силах та зробити рефлексію регулярним елементом саморозвитку.

П'ятий модуль програми – «Позитивне мислення» – спрямований на формування в молоді оптимістичного, доброзичливого ставлення до себе та навколишнього світу. Його основна мета – навчити учасників помічати і трансформувати негативні думки, що знижують самооцінку, замінюючи їх

конструктивними та підтримувальними. Саме позитивне мислення виступає важливим чинником емоційної стійкості, внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах. У процесі роботи застосовуються когнітивні техніки, які допомагають розпізнати ірраціональні переконання, а також групові вправи, що стимулюють обмін позитивним досвідом. Однією з ключових вправ є «Перефразуй негатив» – учасники отримують приклади типових негативних суджень («Я нічого не вмію», «Мені завжди не щастить») і спільно шукають способи їхнього перетворення на позитивні або реалістичні твердження («Я можу навчитися», «У мене бувають складнощі, але я з ними справляюся»). Другою важливою частиною модуля є обговорення успішних випадків зі свого життя, коли учасники згадують ситуації, у яких вони діяли ефективно, долали труднощі чи досягали цілей. Такий досвід дозволяє усвідомити власні ресурси, побачити докази власної компетентності та сили. Підсумком заняття є колективне формулювання позитивних афірмацій, які учасники можуть використовувати у повсякденному житті для підтримки впевненості та стабільності самооцінки.

Шостий модуль програми присвячений усвідомленню та подоланню надмірної самокритики, яка часто стає причиною заниженої самооцінки та емоційного виснаження. Метою цього етапу є допомога молоді у виявленні внутрішнього голосу, що знецінює їхні досягнення, викликає сумніви у власних силах та формує почуття невпевненості. Учасники вчаться розрізняти конструктивну самооцінку, яка допомагає розвиватися, і деструктивну самокритику, що підриває віру в себе. Основними методами роботи є рольові ігри та дискусії, що дозволяють прожити ситуації взаємодії з внутрішнім критиком у безпечному середовищі. Під час вправи «Мій критик» учасники описують, як звучить їхній внутрішній критик – які фрази він повторює, в яких ситуаціях з'являється, що при цьому вони відчувають. Це допомагає винести самокритику «назовні» і побачити її як окремий, а не тотожний власному «я» голос. У вправі «Діалог з критиком» учасники вступають у уявну розмову зі своїм критиком, намагаючись зрозуміти, що саме стоїть за його словами – страх

помилки, потреба у визнанні чи бажання самозахисту. У результаті формується новий, більш підтримувальний внутрішній стиль спілкування із собою, який сприяє прийняттю власних недоліків без знецінення та формуванню стабільної, адекватної самооцінки.

Сьомий модуль програми – «Прийняття помилок і невдач» – спрямований на формування у студентів конструктивного ставлення до власних помилок, невдач і труднощів. Метою цього етапу є навчити учасників сприймати помилки не як доказ власної неспроможності, а як природну частину процесу розвитку, що дає цінний досвід та сприяє особистісному зростанню. Такий підхід допомагає зменшити рівень страху перед помилками, підвищує впевненість у власних силах і стимулює до активних дій навіть у разі невдачі. У межах модуля використовуються кейс-аналіз і письмові вправи, які сприяють усвідомленню зв'язку між помилками та новими можливостями. У ході групового обговорення учасники аналізують реальні приклади невдач відомих особистостей, підприємців чи діячів культури, що дозволяє побачити, як навіть серйозні поразки можуть стати поштовхом до успіху. Під час виконання вправи «Моя невдача – мій урок» кожен учасник пригадує власну ситуацію невдачі, описує свої емоції та робить висновки, які знання або навички він здобув завдяки цьому досвіду. Така робота допомагає знизити рівень самозвинувачення, розвиває емоційну зрілість і сприяє формуванню адаптивної, гнучкої самооцінки, заснованої на самоприйнятті та вмінні вчитись на власних помилках.

Восьмий модуль програми спрямований на підвищення комунікативної компетентності та формування внутрішньої впевненості у соціальних взаємодіях. Мета цього етапу полягає у тому, щоб допомогти молоді подолати невпевненість, сором'язливість, страх бути оціненими чи відкинутими, а також навчити відкрито висловлювати власні думки, почуття та потреби. Під час занять використовуються рольові ігри та тренінгові вправи з комунікації, що дозволяють учасникам відпрацьовувати навички впевненого спілкування у безпечному середовищі. Наприклад, у вправі «Презентуй себе» учасники

вчатися коротко, але виразно розповідати про себе, свої інтереси, досягнення та цінності, що сприяє розвитку позитивного самосприйняття й уміння справляти хороше перше враження. Вправа «Справжня комплімент-сесія» допомагає учасникам навчитися приймати позитивні відгуки від інших, а також робити щирі компліменти своїм одноліткам. Це створює атмосферу підтримки, зміцнює довіру в групі та стимулює відчуття власної значущості. Завдяки цьому модулю молодь розвиває відкритість, асертивність та соціальну впевненість, що є важливими складовими адекватної самооцінки та успішної взаємодії з оточенням.

Дев'ятий модуль програми – «Емпатія та активне слухання» – має на меті розвиток соціальної компетентності, уміння розуміти почуття, емоції та переживання інших людей, а також формування навичок уважного й доброзичливого спілкування. Емпатія є важливим чинником адекватної самооцінки, адже здатність приймати інших і бути почутим сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та світу. Під час занять використовуються рольові ігри та парна робота, що дозволяють учасникам практикувати уважне слухання, спостереження за невербальними сигналами, уточнення почуттів співрозмовника. У вправі «Слухай і повторюй» один учасник розповідає коротку історію про власний досвід чи емоційний стан, а інший має не просто переказати зміст, а передати почуття, які стоять за словами. Під час обговорення багато студентів зазначали, що їм було непросто зосередитися саме на почуттях, а не на фактах, однак вправа допомагала краще зрозуміти, як формується довіра у спілкуванні. Також проводиться обговорення емоційних реакцій, у ході якого учасники аналізують власні відчуття під час слухання та розповіді, визначають, які риси допомагають бути кращим слухачем і співрозмовником. Завдяки цьому модулю молодь вчиться будувати теплі, підтримувальні взаємини, що позитивно впливає на самоповагу, емоційну рівновагу та впевненість у соціальних контактах.

Десятий модуль програми – «Конфліктні ситуації та їх подолання» – спрямований на формування в учасників уміння конструктивно реагувати на

конфлікти та ефективно вирішувати суперечки без шкоди для самооцінки. Студенти часто стикаються з непорозуміннями в колективі, навчальному середовищі чи родині, тому важливо навчитися зберігати емоційну рівновагу, не переходити до звинувачень і водночас відстоювати власну позицію. У межах модуля використовуються кейс-ігри та дискусії, що допомагають відпрацювати навички аналізу конфліктних ситуацій, пошуку компромісів та прийняття рішень. У рольовій грі «Конфлікт у школі/університеті» учасники моделюють типові ситуації непорозуміння між ровесниками або викладачем і студентом, обговорюють різні варіанти поведінки та наслідки кожного з них. Це дозволяє усвідомити, як агресивна або пасивна позиція впливає на результат конфлікту. У вправі «Мій план дій» кожен учасник розробляє власну стратегію реагування на конфлікт: як контролювати емоції, формулювати свої потреби, вислуховувати іншу сторону й шукати спільні рішення. Модуль допомагає зміцнити впевненість у міжособистісній взаємодії, розвиває асертивність і толерантність – риси, які є невід’ємною складовою адекватної самооцінки та зрілої особистості.

Одинадцятий модуль програми спрямований на формування в учасників умінь ефективно взаємодіяти в колективі та досягати спільних результатів. Молодь часто стикається із ситуаціями, де успіх залежить від здатності працювати разом, тому розвиток командних навичок сприяє підвищенню соціальної компетентності, емпатії та відповідальності. У межах модуля використовуються групові проекти та кооперативні ігри, які дозволяють учасникам відпрацювати взаємодію в практичних умовах. У межах командної частини модуля студенти виконували завдання «Спільний проект». Групам пропонувалося розробити коротку презентацію на тему «Що допомагає підтримувати здорову самооцінку?», у якій вони мали узагальнити матеріал з усіх попередніх занять. Кожна команда самостійно розподіляла ролі: хтось відповідав за структуру, хтось за пошук прикладів, хтось за оформлення або представлення результату. Така форма роботи давала змогу побачити, як кожен учасник може зробити свій внесок, а також відчутти важливість узгодження

рішень, підтримки та взаємоповаги всередині команди. Після представлення проєктів проводилося обговорення командних ролей, труднощів і способів їх подолання.

Дванадцятий модуль програми – «Підсумкове заняття та оцінка ефективності» – має завершальний характер і спрямований на підбиття підсумків пройденого курсу та оцінку змін у самооцінці учасників. На цьому етапі проводиться повторне тестування, яке дозволяє кількісно визначити динаміку розвитку адекватної самооцінки, порівнявши результати з початковими показниками. Крім того, важливим елементом є групова рефлексія, під час якої учасники обговорюють свої досягнення, поділяються відчуттями щодо пройдених занять і оцінюють власний прогрес. Цей формат сприяє усвідомленню особистих змін та розвитку навичок саморефлексії, закріплюючи позитивні установки та практики, отримані під час попередніх модулів. Індивідуальні консультації дозволяють педагогу або психологу надати персоналізований зворотний зв'язок, обговорити труднощі та визначити напрямки подальшого саморозвитку. Фінальний щоденник досягнень допомагає учасникам систематизувати отримані знання та досвід, усвідомити власний прогрес і закріпити навички самопізнання, позитивного мислення та соціальної взаємодії. Таким чином, останній модуль підсумовує результати програми, зміцнює набуті компетенції та створює основу для подальшого особистісного розвитку молоді.

Аналіз представленої програми розвитку адекватної самооцінки студентів свідчить про її системність, логічну послідовність і практичну спрямованість. Програма охоплює 12 тижнів і побудована за принципом поступового переходу від самопізнання до формування навичок упевненої та конструктивної поведінки. Початкові модулі (1–3 тижень) спрямовані на діагностику, усвідомлення сильних сторін і ресурсів, що формує базу для подальшої роботи над самооцінкою. Ці етапи забезпечують розвиток реалістичного сприйняття себе та закладають основу внутрішньої мотивації.

Середні модулі (4–7 тижень) зосереджені на саморефлексії, формуванні

позитивного мислення, роботі з внутрішнім критиком і ставленні до невдач. На цьому етапі активно використовуються когнітивно-поведінкові методи, що допомагають молоді змінити деструктивні мисленнєві установки та навчитися конструктивно реагувати на помилки.

Подальші заняття (8–11 тиждень) орієнтовані на розвиток соціальних навичок – упевненості в комунікації, емпатії, уміння слухати, вирішувати конфлікти та працювати в команді. Таке поєднання індивідуальної й групової роботи забезпечує гармонійний розвиток особистості як у внутрішньому, так і у соціальному вимірі.

Фінальний етап (12 тиждень) передбачає підбиття підсумків, оцінку досягнутих змін і повторну діагностику, що дозволяє визначити динаміку розвитку самооцінки кожного учасника. Таким чином, програма вирізняється комплексністю, міждисциплінарним підходом і орієнтацією на сталий особистісний розвиток, поєднуючи елементи самопізнання, емоційної грамотності та соціальної компетентності.

Очікувані результати реалізації програми розвитку адекватної самооцінки молоді охоплюють як особистісні, так і соціально-поведінкові зміни, що сприяють формуванню цілісної, впевненої та психологічно стійкої особистості. Програма спрямована не лише на підвищення рівня самооцінки, але й на розвиток емоційної врівноваженості, внутрішньої мотивації, соціальної компетентності та здатності до саморефлексії.

У результаті участі у програмі очікується зростання рівня адекватної самооцінки, що визначається за допомогою спеціалізованих психодіагностичних методик. Це свідчитиме про зміцнення впевненості в собі, формування реалістичного ставлення до власних можливостей і досягнень. Крім того, важливим результатом стане покращення емоційного самопочуття та зниження рівня тривожності, що забезпечується за рахунок навчання учасників технік саморегуляції, позитивного мислення й конструктивної оцінки життєвих ситуацій.

Програма також передбачає підвищення мотивації до навчання та

саморозвитку через усвідомлення власних досягнень, ресурсів та потенціалу. Студенти поступово вчаться бачити зв'язок між особистими зусиллями та результатами, що стимулює розвиток внутрішньої мотивації й орієнтацію на успіх. Важливим компонентом є розвиток соціальних навичок – уміння ефективно спілкуватися, слухати, проявляти емпатію, конструктивно вирішувати конфлікти та працювати в команді. Такі результати сприятимуть гармонійному соціальному функціонуванню особистості в освітньому та професійному середовищі.

Ефективність реалізації програми визначається за допомогою комплексу методів:

1. Порівняння результатів тестування самооцінки до і після проходження програми – дає змогу кількісно виміряти зміни у самооцінці.
2. Спостереження за поведінковими змінами – оцінюється рівень ініціативності, участі у групових вправах, здатність до співпраці та прояви впевненості.
3. Аналіз рефлексивних щоденників та письмових завдань – дозволяє виявити динаміку саморозуміння, самоаналізу й внутрішніх установок.
4. Опитування учасників щодо їхнього самопочуття, впевненості й задоволеності собою – забезпечує якісну оцінку емоційних та особистісних змін.

Таким чином, розроблена програма розвитку адекватної самооцінки студентів є комплексною системою, що поєднує психологічні та педагогічні підходи, активні методи навчання та індивідуальну роботу з учасниками. Вона спрямована на формування реалістичного самовідчуття, позитивного ставлення до себе, підвищення впевненості та соціальної адаптації. Ефективна реалізація програми може стати важливим кроком у формуванні психологічного здоров'я та особистісного розвитку молодого покоління.

3.2. Оцінка ефективності програми розвитку адекватної самооцінки студентів

Для перевірки ефективності програми розвитку адекватної самооцінки студентів було проведено повторне емпіричне дослідження, в якому взяли участь ті самі респонденти, що брали участь у констатувальному етапі. Основною метою дослідження було виявлення динаміки рівня самооцінки молодих людей після участі у програмі, спрямованій на формування позитивного самосприйняття, підвищення впевненості у власних силах та зниження залежності від зовнішніх оцінок.

Після обробки результатів за шкалою самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) було отримано узагальнені дані, наведені в таблиці 3.2. Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів засвідчив позитивну тенденцію у формуванні більш адекватного та стабільного самооцінного ставлення до себе респондентів. Зокрема, кількість учасників з високим рівнем самооцінки зросла з 13 осіб (32,5%) до 20 осіб (50%), що свідчить про посилення впевненості у власних силах, підвищення самоповаги та внутрішньої мотивації.

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою RSE до та після впровадження програми розвитку адекватної самооцінки молоді

Рівень самооцінки	Кількість осіб		% від загальної кількості	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Високий	13	20	32,5%	50,0%
Середній	16	15	40,0%	37,5%
Низький	11	5	27,5%	12,5%

Аналізуючи динаміку змін, можна відзначити, що частка осіб зі середнім рівнем самооцінки зазнала незначних змін і зменшилася з 16 (40%) до 15 респондентів (37,5%). Таку тенденцію можна логічно пояснити позитивним

переходом частини учасників цієї категорії до групи з вищими показниками самосприйняття.

Водночас найбільш виразним і значущим результатом є суттєве скорочення кількості респондентів із низьким рівнем самооцінки – показник знизився з 11 осіб (27,5%) до 5 осіб (12,5%). Така виражена позитивна динаміка переконливо свідчить про дієвість та практичну ефективність застосованих у ході дослідження методів психологічної підтримки й технік саморефлексії (візуалізацію даних наведено на рис. 3.1).

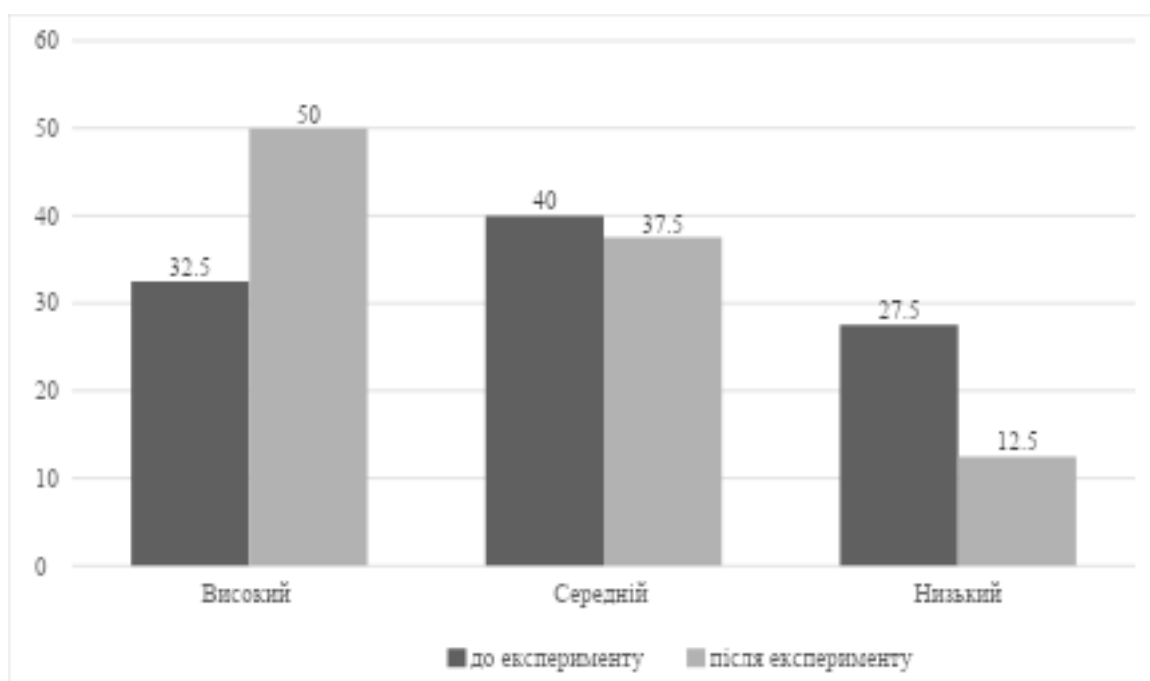


Рис. 3.1 Розподіл результатів дослідження за методикою RSE до та після впровадження програми, %

Отже, аналіз результатів контрольного етапу підтвердив ефективність розробленої програми у напрямі розвитку адекватної самооцінки студентів. Позитивні зміни виявилися не лише у кількісних показниках, а й у якісних характеристиках: учасники стали більш упевненими, відкритими у спілкуванні, проявляли вищу активність у груповій роботі, демонстрували усвідомлення власних сильних сторін і готовність працювати над самовдосконаленням. Це свідчить про успішність впроваджених методів і доцільність подальшого

використання програми в освітніх і соціально-психологічних практиках.

Отримані в ході дослідження емпіричні результати слугували основою для подальшої систематизації та розробки комплексу практичних рекомендацій, головною метою яких є ефективна профілактика та мінімізація негативного психологічного впливу віртуального простору соціальних мереж на формування та стабільність самооцінки студентів.

З метою поглибленого аналізу рівня самооцінки всі учасники також повторно пройшли тест С. Будассі. Узагальнені дані подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою С. Будассі до та після впровадження програми розвитку адекватної самооцінки молоді

Рівень самооцінки	Кількість осіб		% від загальної кількості	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Занижений	14	6	35%	15%
Адекватний	20	28	50%	70%
Завищений	6	6	15%	15%

Результати повторного дослідження показали помітні позитивні зміни у рівнях самооцінки молоді після впровадження програми розвитку адекватної самооцінки. Порівняння показників до і після експерименту свідчить про зростання частки учасників і адекватною самооцінкою з 50 % до 70 %, що свідчить про формування більш реалістичного та конструктивного сприйняття власних можливостей. Одночасно відзначається зменшення кількості осіб із заниженою самооцінкою з 35 % до 15 %, що підтверджує ефективність застосованих психологічних та педагогічних методів у подоланні невпевненості та негативного самосприйняття. Рівень завищеної самооцінки залишився стабільним на рівні 15 %, що вказує на збалансованість програми та її орієнтацію на формування адекватної оцінки себе, без тенденції до переоцінки

власних можливостей (рис. 3.2).

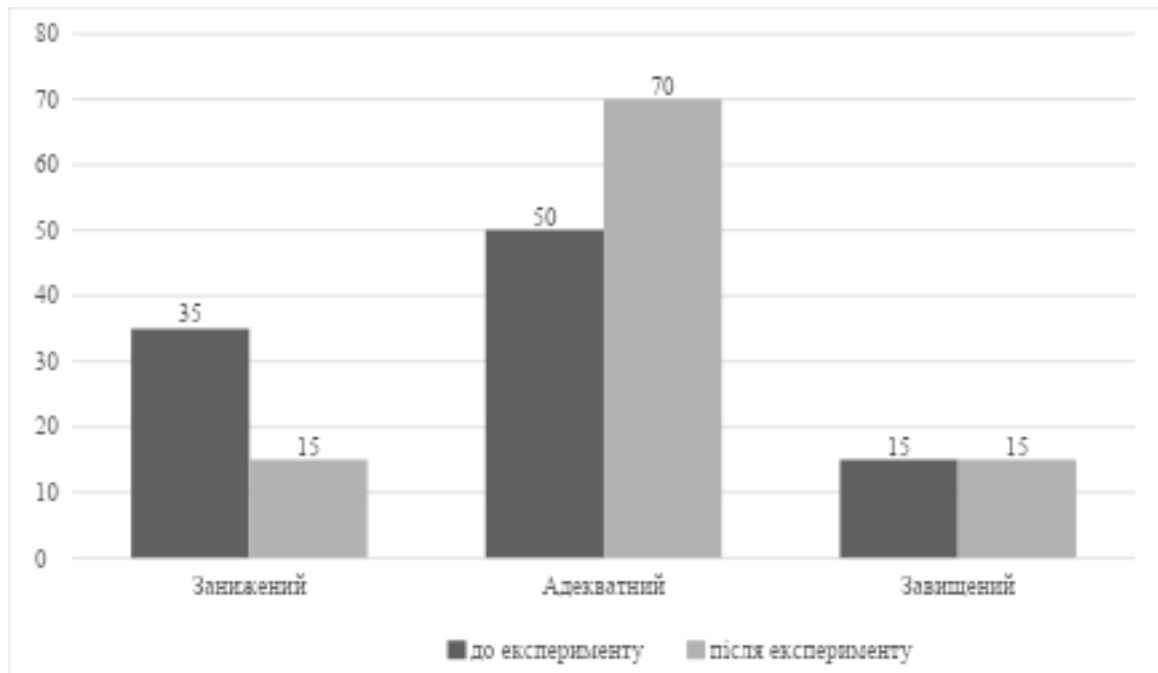


Рис. 3.2 Розподіл результатів дослідження за методикою С. Будассі до та після впровадження програми, %

Динаміка результатів демонструє, що учасники програми навчилися усвідомлювати свої сильні сторони, приймати недоліки та конструктивно реагувати на невдачі, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації та впевненості у соціальних взаємодіях. Таким чином, повторне дослідження підтверджує комплексний і практично орієнтований характер програми, ефективність її методик і позитивний вплив на психологічне самопочуття та соціальну компетентність молоді.

Також повторно було проведено авторське анкетування, що дало змогу оцінити особливості взаємодії молоді із соціальними мережами та визначити, як ці взаємодії впливають на їхнє самосприйняття.

Результати повторного дослідження за авторською анкетой після застосування програми розвитку адекватної самооцінки молоді показали помітні зміни у взаємодії респондентів із соціальними мережами та впливі цих платформ на їхнє самопочуття. Середня тривалість користування соціальними

мережами дещо знизилась: 45 % студентів проводять у мережах до 2 годин на день, тоді як частка тих, хто перебуває онлайн понад 4 години, скоротилася до 10 %. Участь у різних видах активності, таких як публікація власних постів, коментування та взаємодія через приватні повідомлення, стала більш свідомою й контрольованою, що сприяло зменшенню споживчої та пасивної активності.

Емоційні реакції також покращилися: 55 % учасників зазначили, що після використання соціальних мереж відчують задоволення або нейтральні емоції, тоді як частка негативних переживань знизилась до 10 %. Вплив лайків, коментарів та порівняння з іншими на самооцінку зменшився: лише 15 % респондентів відзначили сильний вплив на самопочуття, що свідчить про формування більш стабільної й адекватної самооцінки (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Порівняльна таблиця результатів анкетування до та після реалізації
програми розвитку адекватної самооцінки

Показник	До експерименту	Після експерименту
Середня тривалість користування соцмережами	70% респондентів проводять у соцмережах понад 2 год/день; 17,5% – понад 4 год/день	45% користуються до 2 год/день; 10% – понад 4 год
Споживча активність (перегляд контенту)	45% часто переглядають, 42,5% – регулярно	Зменшення пасивної активності (контрольоване використання)
Публікація власних постів	50% роблять це інколи, 17,5% – часто	Зменшення споживчої та імпульсивної активності
Коментування	37,5% інколи, 17,5% – часто	Зниження частоти, діяльність – більш зважена
Створення відео/трансляцій	62,5% не створюють; 37,5% інколи/часто	Помірна активність, контрольована участь
Вплив взаємодій на самооцінку	40% сильний вплив; 5% – дуже сильний	Лише 15% відчують сильний вплив
Емоційні реакції після використання соцмереж	37,5% позитивні; 45% нейтральні; 17,5% негативні	55% позитивні або нейтральні; негативні – зменшились до 10%
Негативні емоції від порівняння	50% іноді, 20% часто	Значно зменшилися (чітка тенденція до емоційної стабільності)
Загальний вплив соцмереж на самооцінку	Виражений вплив, наявне заниження самооцінки у частини учасників	Суттєве зменшення залежності від зовнішніх оцінок; підвищення здатності до критичного аналізу контенту

Загалом, контрольне дослідження підтвердило, що реалізація програми

сприяла підвищенню емоційної стійкості, усвідомленому використанню соціальних мереж та розвитку критичного ставлення до онлайн-порівнянь, що позитивно впливає на формування реалістичної і збалансованої самооцінки молоді.

Загальний аналіз повторного дослідження дозволяє зробити висновок, що впроваджена програма розвитку адекватної самооцінки мала позитивний ефект. Вона сприяла зміцненню внутрішньої впевненості молоді, формуванню реалістичного ставлення до власних можливостей та зниженню впливу зовнішніх оцінок. Водночас, збереження певної частки респондентів з низькою самооцінкою свідчить про потребу у довготривалій психологічній підтримці та системній роботі з емоційною сферою молодих людей.

Таким чином, результати дослідження підтвердили необхідність використання цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів для підвищення рівня самооцінки студентів. Подальший розвиток програми доцільно здійснювати у напрямі поглиблення компонентів емоційного інтелекту, розвитку критичного мислення та усвідомленого ставлення до інформаційного впливу соціальних медіа.

3.3. Практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку студентів

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасних студентів. Завдяки цим платформам молоді люди мають змогу підтримувати зв'язки з друзями, отримувати нову інформацію, демонструвати власні досягнення, ділитися творчими ідеями та долучатися до різноманітних спільнот за інтересами. Однак одночасно соціальні мережі можуть мати низку негативних наслідків для психологічного стану молоді, зокрема впливати на формування та підтримку адекватної самооцінки. Постійне порівняння себе з іншими, експозиція до ідеалізованих образів, залежність від лайків і коментарів, а також кібербулінг можуть спричиняти тривожність, зниження самооцінки, депресивні симптоми та соціальну ізоляцію.

В умовах високої цифрової активності та інтенсивного впливу соціальних мереж на емоційне життя молоді особливо важливо розробляти і впроваджувати практичні рекомендації, спрямовані на збереження адекватної самооцінки, формування критичного мислення та свідоме користування онлайн-платформами (табл. 3.5) [23; 36]:

Таблиця 3.5

Основні напрями профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

№	Напрямок профілактики	Сутність заходу
1	Розвиток навичок медіаграмотності та критичного мислення	Формування здатності усвідомлено оцінювати контент і розрізняти маніпуляції
2	Планування часу користування соціальними мережами	Регулювання часу онлайн для зниження ризику цифрової залежності
3	Формування позитивного ставлення до власного тіла та досягнень	Розвиток самоприйняття та реалістичного уявлення про власні сильні сторони
4	Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості	Контроль емоційних реакцій та зниження стресу від онлайн-контенту
5	Підтримка соціальних зв'язків у реальному житті	Забезпечення балансу між цифровою активністю та живим спілкуванням
6	Психологічне супроводження та консультування	Фахова підтримка через індивідуальні консультації, групові тренінги та освітні семінари
7	Розробка та впровадження превентивних програм у навчальних закладах	Інтеграція курсів з медіаграмотності й психологічної підтримки, тематичні тижні, освітні кампанії
8	Навчання безпечної поведінки в мережах	Формування навичок захисту даних, розпізнавання кібербулінгу, використання налаштувань конфіденційності
9	Формування позитивного контенту та самовираження	Створення власного конструктивного контенту, акцент на сильних сторонах та контроль емоційного впливу переглядів

1. Розвиток навичок медіаграмотності та критичного мислення.

Одним із найефективніших заходів профілактики негативного впливу соціальних мереж є розвиток у молоді навичок медіаграмотності та критичного

мислення. Ці навички дозволяють молодим людям усвідомлено сприймати інформацію, відокремлювати факти від маніпуляцій та формувати стійке ставлення до власного образу та досягнень.

Медіаграмотність передбачає навчання студентів:

- розуміти, що не всі образи, представлені в соціальних мережах, відображають реальність;
- перевіряти достовірність інформації перед її поширенням або сприйняттям;
- розпізнавати маніпулятивні, рекламні або ідеалізовані контенти, які можуть впливати на сприйняття тіла, зовнішності та соціального статусу.

Критичне мислення допомагає молодим людям не піддаватися шкідливим порівнянням з «ідеальними» образами, що часто призводять до тривожності, зниження самооцінки та негативних емоцій. Для ефективної реалізації цих завдань рекомендується інтегрувати медіаграмотність у навчальні програми шкіл та університетів, а також проводити спеціальні тренінги та воркшопи для молоді.

2. Планування часу користування соціальними мережами.

Контроль часу, проведеного в соціальних мережах, є ключовим аспектом збереження психоемоційного балансу студентів. Надмірне перебування онлайн, постійне оновлення стрічки новин, очікування лайків і коментарів створюють постійний психологічний тиск, який може призводити до тривожності, зниження самооцінки та навіть депресивних симптомів. Тому важливо навчати молодь ефективно планувати свій час в інтернеті, встановлювати здорові межі та свідомо регулювати взаємодію з соціальними мережами.

Однією з основних рекомендацій є встановлення обмежень на щоденний час перебування онлайн. Для підлітків рекомендується не більше 2 годин на день, а для старшої молоді – 3-4 години. Такі обмеження дозволяють знизити ризик залежності від соціальних мереж і допомагають уникнути постійного порівняння себе з іншими користувачами. Важливо, щоб обмеження були реалістичними та поступовими, а не нав'язаними суворо, оскільки надмірно

радикальні обмеження можуть викликати протест або приховане порушення правил.

Для ефективного контролю часу можна використовувати спеціальні додатки або функції смартфонів, які відстежують тривалість перебування в різних платформах. Такі інструменти дозволяють молоді бачити реальне використання соціальних мереж і коригувати свої звички. Наприклад, програми для моніторингу часу повідомляють користувача, коли він досягнув встановленого ліміту, що допомагає усвідомити масштаби онлайн-активності.

Ще одним важливим заходом є виділення «технологічних пауз» протягом дня. Це періоди, коли смартфони та інші гаджети не використовуються, наприклад, перед сном, під час навчання або у спілкуванні з родиною. Така практика дозволяє молоді відновлювати психологічний баланс, знижує навантаження на увагу та допомагає концентруватися на реальному житті, а не на віртуальній активності.

Планування часу користування соціальними мережами також передбачає розподіл онлайн-активності за пріоритетами. Наприклад, можна виділити окремі години для навчання, творчості або спілкування з друзями, а решту часу проводити офлайн. Це допомагає не лише зберігати психоемоційне здоров'я, а й підвищує ефективність навчальної та позанавчальної діяльності.

Важливим елементом є і психологічна підтримка студентів у встановленні здорових меж. Педагоги та батьки можуть допомогти молодим людям усвідомити негативні наслідки надмірного користування соціальними мережами, навчити їх контролювати власні емоції під час взаємодії з онлайн-контентом та мотивувати до дотримання режиму користування.

3. Формування позитивного ставлення до власного тіла та досягнень.

Соціальні мережі часто демонструють ідеалізовані образи зовнішності, успіху та соціального статусу. Така постійна експозиція може негативно впливати на самооцінку студентів, які перебувають на етапі формування власної ідентичності. Для профілактики цих негативних наслідків важливо формувати у молоді позитивне ставлення до власного тіла та досягнень. Одним з ефективних

заходів є розвиток навичок самоприйняття. Студентів слід навчати усвідомлювати власну унікальність, цінувати свої сильні сторони та внутрішні ресурси. Важливо підкреслювати, що краса та успіх мають багатогранний характер і не обмежуються лише зовнішніми характеристиками або кількістю лайків і підписників у соціальних мережах.

Одним із практичних інструментів є ведення особистого щоденника досягнень. Молоді люди можуть фіксувати власні успіхи, маленькі перемоги, творчі та навчальні здобутки. Це дозволяє їм бачити власний прогрес, відокремлювати внутрішні досягнення від зовнішньої оцінки і формує більш стійку та реалістичну самооцінку. Щоденник також допомагає концентруватися на власному розвитку, а не на постійному порівнянні себе з іншими.

Також рекомендується проведення групових або індивідуальних занять з психологами. Під час таких сесій молодь аналізує власні сильні сторони та ресурси, обговорює труднощі, з якими стикається, та отримує інструменти для подолання негативного впливу соціальних мереж. Групова робота сприяє обміну досвідом, створенню підтримуючого середовища та зниженню соціального тиску.

Не менш важливим є підкреслення цінності внутрішніх якостей. Виховання у молоді усвідомлення важливості креативності, відповідальності, співчуття та самодисципліни формує стабільну внутрішню самооцінку, що менш залежна від зовнішніх оцінок та порівнянь у соціальних мережах.

Особливу увагу слід приділяти дівчатам та молодим жінкам. Дослідження міжнародних авторів свідчать, що вони більш чутливі до соціальних порівнянь та впливу зовнішніх стандартів привабливості. Для них корисні спеціальні програми, які підтримують розвиток самоприйняття, зміцнюють позитивну самооцінку та пропонують альтернативні моделі успіху, не пов'язані лише з фізичною привабливістю.

4. Розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Профілактика негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я студентів неможлива без розвитку навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Соціальні мережі часто демонструють ідеалізовані образи зовнішності, успіху та соціального статусу, що може викликати негативні емоції – заздрість, тривогу, образу або роздратування. Молодь, яка не володіє ефективними механізмами контролю емоцій, більш схильна до зниження самооцінки та розвитку депресивних симптомів.

Одним із ключових інструментів розвитку емоційної стійкості є вправи на усвідомленість (mindfulness), дихальні та релаксаційні техніки. Регулярне виконання таких вправ дозволяє молодим людям навчитися концентруватися на власних відчуттях і думках, знижувати рівень тривожності та емоційної напруги. Mindfulness сприяє усвідомленню реакцій на негативний або провокаційний контент у соціальних мережах і допомагає формувати внутрішню рівновагу.

Не менш важливим є навчання розпізнавати та керувати емоційними реакціями. Студенти повинні усвідомлювати, що негативні емоції часто виникають унаслідок порівняння себе з іншими, постійного очікування лайків або переживання через критику. Практичні вправи можуть включати: ведення щоденника емоцій, аналіз причин негативних реакцій, розробку стратегій самопідтримки та позитивного переосмислення ситуацій. Такий підхід дозволяє не лише знизити негативний вплив соціальних мереж, а й формує навички емоційного самоконтролю, які корисні у будь-яких життєвих ситуаціях.

Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів є ще одним важливим компонентом профілактики. Це особливо актуально у випадках кібербулінгу та негативних взаємодій у цифровому середовищі. Молодь слід навчати:

- правильно і безпечно реагувати на образливі коментарі;
- не піддаватися провокаціям та не брати участь у конфліктних ситуаціях;
- шукати підтримку у дорослих або професійних консультантів, якщо конфлікт виходить за межі їхніх можливостей.

Для ефективності розвитку емоційної стійкості рекомендується включати тренінги та практичні заняття у навчальні програми шкіл та університетів.

Групові заняття створюють підтримуюче середовище, де підлітки можуть обговорювати власні труднощі, навчатися спілкуванню без агресії та відпрацьовувати техніки саморегуляції на практиці. Індивідуальні консультації з психологами допомагають глибше опрацьовувати особисті емоційні проблеми, розробляти персональні стратегії подолання стресу та підтримувати внутрішню рівновагу.

5. Підтримка соціальних зв'язків у реальному житті.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних студентів, однак вони не можуть повністю замінити живе спілкування. Надмірне покладання на цифрові платформи для взаємодії з оточенням може призводити до соціальної ізоляції, зниження емоційної стійкості та залежності від оцінки інших користувачів. Тому одним із ключових завдань у профілактиці негативного впливу соціальних мереж є розвиток та підтримка реальних соціальних зв'язків.

Важливим аспектом є підтримка тісних контактів з родиною, друзями та колегами у позацифровому середовищі. Молодь слід заохочувати до спільного проведення часу з близькими людьми, обговорення особистих успіхів і труднощів, а також участі у спільних заходах, що сприяють емоційній підтримці. Регулярне живе спілкування допомагає формувати відчуття приналежності, зміцнює міжособистісні зв'язки та сприяє підвищенню внутрішньої самооцінки, оскільки молоді люди отримують об'єктивну підтримку та зворотний зв'язок від реальних контактів.

Ще одним ефективним заходом є участь у спільних проєктах, клубах за інтересами та волонтерській діяльності. Такі активності дозволяють реалізувати свої таланти, отримати практичний досвід командної роботи та розвивати соціальні навички. Крім того, спільна діяльність зміцнює відчуття власної цінності та здатності впливати на спільноту, що позитивно впливає на самооцінку та емоційний стан.

Соціальні мережі у цьому контексті повинні виконувати додаткову функцію, а не замінювати живе спілкування. Студентів варто навчати

використовувати цифрові платформи як інструмент для підтримки контактів, обміну інформацією або організації зустрічей, а не як основний канал взаємодії з оточенням. Це дозволяє зменшити залежність від лайків, коментарів та віртуальної оцінки, а також формує більш здорові звички спілкування.

Особливу увагу слід приділяти підліткам, які проводять значну частину часу онлайн, оскільки вони більш схильні до соціальної ізоляції та негативних порівнянь. Педагоги та батьки можуть підтримувати розвиток живих соціальних зв'язків через організацію спільних заходів, клубів за інтересами, гуртків та волонтерських програм, а також через мотивацію до участі в командних активностях.

6. Психологічне супроводження та консультування.

Профілактика негативного впливу соціальних мереж на психіку студентів не може бути ефективною без професійного психологічного супроводу та консультування. Соціальні мережі створюють середовище постійного порівняння, очікування оцінки та підвищеного емоційного навантаження, що може призводити до розвитку низької самооцінки, тривожності, депресивних симптомів та соціальної ізоляції. У таких випадках важливо надавати молоді своєчасну підтримку, щоб запобігти емоційному виснаженню та формуванню стійких негативних моделей поведінки.

Одним із ключових елементів психологічного супроводу є регулярні консультації з психологами або соціальними працівниками. Під час індивідуальних сеансів спеціалісти допомагають молодим людям аналізувати власні емоційні реакції, визначати причини тривожності або невпевненості, а також опрацьовувати стратегії самопідтримки. Такий підхід дозволяє навчитися конструктивно реагувати на негативний онлайн-контент, формувати позитивне ставлення до себе та розвивати навички емоційної саморегуляції.

Групові тренінги та воркшопи для студентів є ще одним важливим інструментом психологічного супроводу. Вони спрямовані на розвиток самоповаги, підвищення усвідомленості щодо впливу соціальних мереж та формування здорових онлайн-звичок. У груповому форматі молоді люди

обговорюють власний досвід, отримують підтримку однолітків і відпрацьовують практичні навички протидії негативним емоціям та стресу. Такі тренінги дозволяють формувати відчуття приналежності, підтримки та взаєморозуміння, що сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Не менш важливим є організація освітніх семінарів для батьків та педагогів. Дорослі, які взаємодіють з молоддю, повинні знати ознаки цифрової залежності, прояви низької самооцінки та методи підтримки. Семінари та тренінги для батьків допомагають формувати навички ефективної комунікації, розпізнавання ризиків надмірного користування соціальними мережами та надання своєчасної психологічної допомоги. Педагоги та вихователі, своєю чергою, отримують практичні інструменти для інтеграції психологічної підтримки у навчальний процес, створюючи безпечне та підтримуюче середовище.

Особливо важливо підкреслити, що психологічне супроводження має бути системним і регулярним. Одноразові консультації або тренінги не забезпечують стійкого ефекту. Лише систематична робота з індивідуальним та груповим супроводженням дозволяє сформувати у студентів навички самопідтримки, підвищити психологічну стійкість та зменшити залежність від зовнішніх оцінок у цифровому середовищі.

7. Розробка та впровадження програм превенції у навчальних закладах.

Системний вплив соціальних мереж на психічне здоров'я молоді потребує комплексного підходу та інтеграції превентивних програм у навчальні заклади. Школа та університет виступають основними платформами для формування здорових цифрових звичок, розвитку медіаграмотності та навичок психологічної самопідтримки. Своєчасне впровадження таких програм допомагає не лише зменшити ризики низької самооцінки та емоційного вигорання, а й зміцнює внутрішню стійкість підлітків у цифровому середовищі.

Одним із ефективних заходів є інтеграція курсів із медіаграмотності та психологічної самопідтримки у навчальні програми. Курси повинні охоплювати теми критичного сприйняття інформації, аналізу контенту соціальних мереж,

управління емоційними реакціями на онлайн-вплив та формування позитивного ставлення до себе. Практичні заняття можуть включати тренінги, воркшопи, рольові ігри та інші інтерактивні методи, які дозволяють молоді відпрацьовувати навички на практиці та закріплювати їх у реальному житті.

Ще одним ефективним інструментом є проведення тематичних тижнів або кампаній з безпечного користування соціальними мережами. Такі заходи можуть включати лекції, інтерактивні заняття, інформаційні стенди та відеоматеріали, спрямовані на підвищення обізнаності щодо ризиків надмірного користування цифровими платформами. Кампанії дозволяють залучити широку аудиторію, мотивувати учнів до свідомого користування соціальними мережами та формування здорових онлайн-звичок.

Важливим аспектом є залучення експертів з психології, соціології та цифрових медіа до розробки освітніх матеріалів. Співпраця фахівців забезпечує наукову обґрунтованість програм, адаптацію контенту до вікових та культурних особливостей аудиторії та підвищує ефективність навчання. Експерти можуть проводити тренінги для педагогів, готувати методичні рекомендації та забезпечувати підтримку в реалізації програм превенції.

Для максимального ефекту програми превенції повинні бути системними та регулярними, а не одноразовими подіями. Регулярне впровадження курсів та тематичних заходів сприяє поступовому формуванню навичок критичного мислення, саморегуляції та здорової самооцінки. Крім того, інтеграція превентивних програм у навчальний процес дозволяє створити підтримуюче середовище, де підлітки можуть отримувати допомогу та зворотний зв'язок у процесі навчання та соціальної взаємодії.

8. Навчання безпечної поведінки в мережах.

З огляду на активне використання соціальних мереж сучасною молоддю, особливо важливим є навчання безпечної поведінки в онлайн-середовищі. Цей аспект спрямований на формування навичок захисту особистої інформації, розпізнавання потенційних ризиків та відповідальної взаємодії з іншими користувачами.

Першим ключовим компонентом є знання правил онлайн-безпеки. Студенти повинні усвідомлювати необхідність не розголошувати особисті дані, паролі та приватні фотографії без дозволу, а також дотримуватися обережності під час спілкування з незнайомими людьми. Це дозволяє знизити ризик шахрайства, викрадення особистих даних та небажаних контактів у мережі.

Другим важливим аспектом є розпізнавання кібербулінгу. Молодь повинна вміти відрізняти конструктивну критику від агресивних або образливих висловлювань, а також знати, як правильно реагувати на прояви булінгу. До практичних дій належить повідомлення модераторів платформи або звернення до дорослих, які можуть надати підтримку. Навчання розпізнаванню кібербулінгу допомагає уникати емоційного виснаження та зберігати психологічну стійкість.

Третім напрямом є використання налаштувань конфіденційності. Молоді люди повинні контролювати доступ до особистих профілів, обмежувати коло друзів і підписників та обережно ділитися контентом. Такий підхід дозволяє зменшити ризик небажаних контактів та зберегти приватність у цифровому середовищі.

Четвертим важливим аспектом є навчання толерантності та емпатії. Студенти повинні реагувати на інших користувачів ввічливо, утримуватися від поширення негативу та формувати позитивні взаємодії. Розвиток емпатії допомагає не лише зберегти гармонійні стосунки в мережі, а й підтримує загальний психологічний добробут та адекватну самооцінку.

9. Формування позитивного контенту та самовираження.

Формування позитивного контенту та самовираження є важливим аспектом сучасної цифрової культури, що сприяє розвитку особистості та підтримці психологічного благополуччя. Перш за все, це передбачає створення власного контенту, який відображає досягнення та інтереси користувача – записи успіхів, творчі проєкти, фото або відео з реальних подій. Такий підхід дозволяє не лише документувати особисті здобутки, а й ділитися ними з оточенням, створюючи позитивний образ себе.

Особливу увагу слід приділяти акценту на сильних сторонах: публікації мають висвітлювати реальні досягнення без порівнянь з іншими, що зменшує ризик розвитку негативних емоцій і почуття невпевненості. Для систематичного самовираження ефективним є ведення мікроблогу особистого розвитку – сторінки чи цифрового щоденника, де фокус робиться на прогресі, самовдосконаленні та цілях, а не на лайках чи числі підписників.

Не менш важливим є регулярний аналіз емоційного впливу контенту: після перегляду публікацій варто оцінювати, що надихає та мотивує, а що викликає роздратування або демотивацію. Відповідно до цього можна коригувати підписки та вибір контенту, що підтримує позитивний настрій і сприяє особистісному розвитку. У результаті формування свідомого і ціннісного підходу до контенту дозволяє зміцнити самовираження, підвищити самоповагу та розвивати власний потенціал у цифровому середовищі.

Представлені комплексні заходи сприяють формуванню здорових онлайн-звичок, розвитку критичного мислення та збереженню адекватної самооцінки молоді. Реалізація цих заходів дозволяє студентам свідомо користуватися соціальними мережами, зберігати високу самооцінку та розвивати здорове психоемоційне життя, що є ключовим для їхнього гармонійного розвитку в цифрову епоху.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

У результаті проведеної роботи було обґрунтовано теоретичні та практичні засади розробки програми розвитку адекватної самооцінки студентів. Запропонована програма ґрунтується на поєднанні гуманістичного, когнітивно-поведінкового, соціально-психологічного та позитивного підходів, що забезпечує її цілісність і результативність. Реалізація програми спрямована на формування в учасників реалістичного ставлення до себе, розвиток емоційної стійкості, внутрішньої мотивації та соціальної компетентності.

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження засвідчив позитивні зміни у рівні самооцінки молоді після участі у програмі розвитку адекватного самосприйняття. Значно зросла частка учасників з високим та адекватним рівнем самооцінки, одночасно зменшилася кількість респондентів з низьким самооцінним рівнем, що свідчить про ефективність застосованих психологічних методів і вправ. Контрольне дослідження також показало, що програма сприяє більш усвідомленій взаємодії із соціальними мережами, зменшенню впливу онлайн-порівнянь на самооцінку та розвитку емоційної стійкості, підтверджуючи практичну ефективність програми для формування адекватного самосприйняття молоді.

Соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на психічне здоров'я та самооцінку молоді. Для мінімізації ризиків важливо впроваджувати комплексні заходи, які включають розвиток медіаграмотності, критичного мислення та навичок саморегуляції. Планування часу користування соціальними мережами, формування позитивного ставлення до власного тіла та досягнень, а також підтримка реальних соціальних зв'язків сприяють збереженню психоемоційного балансу. Не менш важливими є психологічне супроводження, навчання безпечної поведінки в мережах і створення можливостей для самовираження через позитивний контент.

ВИСНОВКИ

Самооцінка є важливим компонентом психології особистості, оскільки вона визначає спосіб взаємодії людини з навколишнім світом, її поведінку, емоційні реакції та життєві орієнтації. Вона формується через соціалізацію, рефлексію та взаємодію з оточенням, і відображає уявлення особистості про свої можливості, риси та місце в суспільстві. Різні наукові підходи акцентують увагу на різних аспектах цього феномена: від психоаналітичних і гуманістичних теорій до когнітивних і соціальних моделей, що підкреслюють роль внутрішніх та зовнішніх факторів. Самооцінка виконує кілька важливих функцій, зокрема регуляцію поведінки, мотивацію, соціальну адаптацію та оцінку власних досягнень. Вона також впливає на емоційне благополуччя, формуючи стійкість до стресу та ефективність у міжособистісних взаємодіях. Розуміння механізмів формування самооцінки допомагає у розробці ефективних методів психологічної підтримки та розвитку особистості.

Соціальні мережі значно впливають на розвиток студентів, маючи як позитивні, так і негативні наслідки. Вони створюють можливості для самовираження, соціалізації та розвитку цифрових навичок, але водночас можуть сприяти формуванню залежностей, спотворенню самооцінки та ізоляції. Важливим є усвідомлене використання цих платформ, зокрема через психоосвіту, психологічну підтримку та виховання здорових цифрових звичок. Сучасне інформаційне суспільство значно змінює процеси соціалізації, особливо серед молоді, де активність в соціальних мережах відіграє важливу роль у формуванні самооцінки. Цифрові платформи стали потужним чинником, що впливає на сприйняття себе, соціальні ролі та моделі поведінки, що робить актуальним дослідження цього зв'язку. Використання міждисциплінарного підходу вивчення самооцінки через психодіагностичні методи, аналіз соціальних мереж та психофізіологічні інструменти дозволяє всебічно оцінити вплив цифрового середовища на індивідуальне самосприйняття. Подальші дослідження та практичні стратегії, спрямовані на підтримку здорової

самооцінки в умовах цифрової взаємодії, мають важливе значення для психоемоційної стабільності молоді в сучасному світі.

Дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки особистості студентів є важливим кроком до розуміння психологічних процесів, які відбуваються в умовах інтенсивного цифрового середовища. Використання методик, таких як шкала самооцінки Розенберга та методика С. Будассі, дозволяє комплексно оцінити як рівень самооцінки, так і її типи. Розроблена авторська анкета забезпечує точний аналіз активності респондентів у соціальних мережах, що дозволяє виявити взаємозв'язок між поведінкою онлайн та рівнем самооцінки. Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що більшість студентів має середній або адекватний рівень самооцінки, однак спостерігається значна частка осіб з її заниженим рівнем, що зумовлено впливом соціальних мереж. Отримані дані підтверджують, що активність у цифровому середовищі суттєво впливає на емоційний стан і самосприйняття молодих людей.

На основі проведеного дослідження було розроблено програму розвитку адекватної самооцінки молоді. Запропонована програма ґрунтується на поєднанні гуманістичного, когнітивно-поведінкового, соціально-психологічного та позитивного підходів, що забезпечує її цілісність, наукову обґрунтованість і практичну спрямованість. Комплексна структура програми дозволяє поступово формувати у молоді навички самопізнання, позитивного мислення, саморефлексії та ефективної комунікації. Очікувані результати передбачають не лише підвищення рівня самооцінки, але й зміцнення емоційної стійкості, зниження тривожності та розвиток внутрішньої мотивації до самореалізації. Реалізація програми сприятиме формуванню впевненості у власних силах, конструктивній взаємодії з оточенням і гармонійному соціальному функціонуванню молоді.

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження засвідчив позитивні зміни у рівні самооцінки молоді після участі у програмі розвитку адекватного самосприйняття. Значно зросла частка учасників з високим та адекватним

рівнем самооцінки, одночасно зменшилася кількість респондентів з низьким самооцінним рівнем, що свідчить про ефективність застосованих психологічних методів і вправ. Крім кількісних змін, відзначено і якісні: учасники стали більш упевненими, відкритими у спілкуванні, здатними усвідомлено оцінювати свої сильні та слабкі сторони та конструктивно реагувати на невдачі. Контрольне дослідження також показало, що програма сприяє більш усвідомленій взаємодії із соціальними мережами, зменшенню впливу онлайн-порівнянь на самооцінку та розвитку емоційної стійкості, підтверджуючи практичну ефективність програми для формування адекватного самосприйняття студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Культуротвірна функція психологічної науки. Київ–Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 264 с.
2. Бех І. Д. Особистість у контексті соціального впливу: психологічні механізми формування ідентичності молоді. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1. С. 8–15.
3. Бранден Н. Моць самооценки. Киев, 2005. 396 с.
4. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Young Scientist*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21-26.
5. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2009. 400 с.
6. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. 276 с.
7. Гуменюк Н. В. Психологічні особливості корекції самооцінки в осіб юнацького віку за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу. URL: http://medpsychology.pp.ua/samootsinky_v_osib_yunatskoho_viku.
8. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: Навчальна Книга БОГДАН, 2009. 112 с.
9. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С.113–116.
10. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. Вип. 124. С.163-165.
11. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 130-137.
12. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навч. посібн. Київ:

Ельга: Ніка-Центр, 2010. 400 с.

13. Кочубей Л. І. Цифрова поведінка підлітків: ризики соціальних мереж. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 1(90). С. 86–91.

14. Кулаков Р. С. Самооцінка та рівень домагань як особистісні конструкти та детермінанти професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці. URL: https://psj.oa.edu.ua/articles/2014/n26ua/Kulakov_NZ_Vyp_26.Pdf.

15. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття». Черкаси: МЦНД. С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>.

16. Лисянська Т.М Педагогічна психологія: практикум. Київ: Каравела, 2012. 264 с.

17. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 360 с.

18. Мащак С. О., Борух В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. №2. С. 26-30. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.5>.

19. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система. Одеса, ОНУ ім. І.І. Мечнікова, 2002. 22 с.

20. Мельничук С.К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. *Теоретические и практические научные инновации*. 2020. С. 15-22.

21. Мусіяка Н. І. До проблеми оцінкових ставлень у вітчизняній психологічній думці. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. 12, вип. 17. С. 233–241.

22. Мушегова Н. І. Особливості становлення самооцінки молодших школярів з різним рівнем навчальних досягнень у системі «Я – учіння». Проблеми загальної та педагогічної психології : Зб. наук. праць Інституту

психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С.Д. Максименка. 2001. Т. III. Ч. 5. С. 250–255.

23. Нечипоренко К. С. Корекція та розвиток самооцінки у соціально-депривованих підлітків з обмеженням життєдіяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ: Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2015. 221 с.

24. Ніколенко В. В. Особливості формування самооцінки молодших школярів. *Актуальні питання дошкільної і початкової освіти – 2021*. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. С. 192–194.

25. Онуфрієва Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. №22. С. 396–412.

26. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

27. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Випуск 12 (57). С. 87-94.

28. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості та її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1 (1). С. 74-78.

29. Пеньковська Н. Роль самооцінки у формуванні особистості дитини. *Початкова школа*. 2002. № 10. С. 5.

30. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Modern Humanities: соціально-гуманітарні аспекти розвитку суспільства*. 2025. № 1(9). С. 134–139. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/94>.

31. Романчук О. КПТ Низької самооцінки. Київ, 2012. 22 с.

32. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.

33. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ: Академія, 2017. 368 с.

34. Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. *Актуальні проблеми збереження*

психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психолого-педагогічних Демиденківських читань. Бердянськ: БДПУ, 2013. С. 43-45.

35. Синиця В. М. Психологія самосвідомості особистості. *Психологія і суспільство*. 1999. № 3. С. 60–65.

36. Сінельнікова Т.В. Основи психологічного тренінгу: метод.рек. для здобувачів освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Одеса: Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, 2020. 25 с.

37. Скрипченко О. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

38. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. Київ, 2012. С. 423-426.

39. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 276 с.

40. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 285–293.

41. Фрейд З. Я і Воно / пер. з нім. Львів: Кальварія, 2001. 112 с.

42. Чайкіна С. В. Особливості формування самооцінки молодших школярів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №2. С. 223–230.

43. Adler A. Understanding Human Nature. Culturea, Barnes & Noble, 2024. 314 с.

44. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. №55(5). P. 469–480.

45. Bandura A. *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p.

46. Biolcati R. Low Self-Esteem and Selfie Posting Among Young Women. *The Open Psychology Journal*. 2019. Volume 12. URL: <https://benthamopen.com/FULLTEXT/TOPSYJ-12-155>.

47. Buhrmester M.D., Blanton H., Swann W.B.Jr. Implicit self-esteem: Nature, measurement, and a new way forward. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. №100. P. 365-385.
48. Colak M., Bingol O. S., Dayi A. Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*. 2023. №65(5). P. 595–600. URL: https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22.
49. Cooley C. H. Human Nature and the Social Order. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers, 1992. 430 c.
50. Eccles J. S., Roeser R. W. Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*. 2011. №21(1). P. 225–241.
51. Fardouly J., Vartanian L. R. Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*. 2016. №9. P. 1-5. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>.
52. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*. 1954. Vol. 7(2). P. 117–140.
53. Greenwald A.G., Banaji M.R., Rudman L.A., Farnham S.D., Nosek B.A., Mellott D.S. A unified theory of implicit attitudes, stereotypes, self-esteem, and self-concept. *Psychological Review*. 2002. №109. P. 3-25.
54. Grover Steven L. Different respect motivates different people: How self-esteem moderates the effects of respect on performance. *Personality and Individual Differences*. 2020. №168.
55. Grumm M. Nestler, Collani Von G. Changing explicit and implicit attitudes: The case of self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2000. № 945(2).
56. Keles B., McCrae N., Grealish A. A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25(1). P. 79–93.
57. Marsh H. A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educ Psychol Rev*. 1990. № 2(2). P. 77-172.

58. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1987. 369 p.
59. Merino M., Tornero-Aguilera J. F., Rubio-Zarapuz A., Villanueva-Tobaldo C. V., Martín-Rodríguez A., Clemente-Suárez V. J. Body perceptions and psychological well-being: A review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare*. 2024. №12(14). P. 1396. URL: <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>.
60. Odgers C. L., Jensen M. R. Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 61(3). P. 336–348.
61. Orben A., Przybylski A. K. The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use. *Nature Human Behaviour*. 2019. Vol. 3. P. 173–182.
62. Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. №23. P. 381-387. URL: <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>.
63. Perloff R. M. The dynamics of persuasion: Communication and attitudes in the 21st century. URL: https://www.researchgate.net/publication/318583776_The_dynamics_of_persuasion_Communication_and_attitudes_in_the_21st_century.
64. Pierro R.Di., Mattavelli S., Gallucci M. Narcissistic traits and explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-view. *Frontiers in Psychology*. 2016. №7.
65. Pop L. M., Iorga M., Iurcov R. Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. №19(5). P. 3103. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19053103>.
66. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.

67. Sampasa-Kanyinga H., Hamilton H. A., Mougharbel F., Chaput J.-P. Heavy social media use and posting regret are associated with lower self-esteem among middle and high school students. *Canadian Journal of Public Health*. 2023. №114(6). P. 906–915. URL: <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00801-5>.
68. Sennett R. *Respect: The formation of character in an age of inequality* Penguin. London, 2003. 368 p.
69. Sinclair S.J., Blais M.A., Gansler D.A., Sandberg E., Bistis K., LoCicero A. Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. *Eval Health Prof*. 2010. №33(1). P. 56-80.
70. Steinberg L. *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt, 2014. 336 p.
71. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books, 2017. 352 p.
72. Uhls Y. T. *Media and the Well-Being of Children and Adolescents*. Santa Barbara: Praeger, 2015. 221 p.
73. Valkenburg P. M., Peter J. Online Communication and Adolescent Well-Being: Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007. Vol. 12(4). P. 1169–1182.
74. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. №3. URL: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>.
75. Zeigler-Hill V. Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: Implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of Personality*. 2006. №74.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга (RSE)

Інструкція: прочитайте всі 10 тверджень, які стосуються вашого ставлення до себе. Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь з кожним твердженням, використовуючи 4-бальну шкалу:

- Повністю погоджуюсь
- Погоджуюсь
- Не погоджуюсь
- Повністю не погоджуюсь

Твердження:

1. Загалом я собою задоволений.
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
8. Я хотів би більше поважати себе.
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.
10. Я ставлюся до себе позитивно.

Присвоюються бали кожній відповіді.

- Для позитивних тверджень (наприклад, «Я в цілому задоволений собою») – бали від 0 (повністю не погоджуюсь) до 3 (повністю погоджуюсь).
- Для негативних тверджень (наприклад, «Я схильний думати, що я невдаха») оцінка обертається: бали від 3 (повністю не погоджуюсь) до 0 (повністю погоджуюсь).

Додаються бали за всі 10 пунктів, щоб отримати загальний бал. Чим вищий бал, тим вища ваша самооцінка.

Тест С. Будассі на самооцінку

Інструкція: перед вами перелік з 20 якостей особистості. Розташуйте їх у два ряди. Перший ряд: переставте слова так, щоб перше слово позначало якість, яка вам найбільше подобається і є вашим ідеалом. Далі йдіть за спаданням, ставлячи на останнє місце якість, яка здається вам найменш бажаною.

Крок 2: складання другого ряду (Реальний образ). Із того ж переліку якостей, виберіть ту, яка є найбільш притаманною вам. Далі йдіть за спаданням, ставлячи на останнє місце якість, яка притаманна вам найменше.

Важливо: Відповідайте щиро і не замислюйтеся надовго над відповідями,

№	Реальне	Якості	Ідеальне
1	Акуратність		
2	Безтурботність		
3	Вдумливість		
4	Запальність		
5	Спринятливість		
6	Гордість		
7	Смуток		
8	Дбайливість		
9	Заздрісність		
10	Соромливість		
11	Злопам'ятність		
12	Щирість		
13	Вишуканість		
14	Примхливість		
15	Довірливість		

16	Повільність		
17	Помисливість		
18	Мстивість		
19	Наполегливість		
20	Стриманість		
21	Соромливість		
22	Боягузтво		
23	Завзятість		
24	Ентузіазм		
25	Ніжність		
26	Невимушеність		
27	Нервозність		
28	Нерішучість		
29	Нестриманість		
30	Чарівність		
31	Образливість		
32	Обережність		
33	Чуйність		
34	Педантичність		
35	Рухливість		
36	Підозрілість		
37	Принциповість		
38	Поетичність		
39	Презирливість		
40	Привітність		
41	Розв'язаність		
42	Безстрасність		
43	Рішучість		

44	Самозабуття		
45	Співчутливість		
46	Терплячість		
47	Захопленість		
48	Поступливість		

Авторська анкета для оцінки активності респондентів у соціальних мережах

Ця анкета спрямована на вивчення вашої активності в соціальних мережах, а також впливу соціальних мереж на ваше емоційне ставлення. Всі ваші відповіді залишатимуться анонімними та будуть використані лише у межах дослідження.

1. Загальні питання про використання соціальних мереж:

1.1. Які соціальні мережі ви використовуєте найбільше? (виберіть всі, що підходять)

- Facebook
- Instagram
- Twitter
- TikTok
- Snapchat
- YouTube
- LinkedIn
- Інші (вказіть): _____

1.2. Як часто ви використовуєте соціальні мережі?

- Менше ніж 1 годину на день
- 1–2 години на день
- 2–4 години на день
- 4–6 годин на день
- Більше ніж 6 годин на день

1.3. Як довго ви користуєтесь соціальними мережами? (від часу першого використання)

- Менше 1 року
- 1–2 роки
- 3–5 років

- Більше 5 років

2. Типи активності в соціальних мережах

2.1. Як часто ви виконуєте наступні дії в соціальних мережах? (відмітьте відповідний варіант для кожної дії)

Дія	Майже ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
Перегляд новин і постів інших користувачів					
Лайкання постів інших користувачів					
Публікація власних постів (фото, статуси тощо)					
Коментування постів інших користувачів					
Взаємодія з іншими користувачами через приватні повідомлення					
Додавання нових друзів чи підписників					
Створення та публікація відео чи трансляцій					

3. Взаємодія з іншими користувачами

3.1. Як часто ви отримуєте лайки та коментарі на свої пости?

- Майже ніколи

- Рідко

- Іноді

- Часто

- Дуже часто

3.2. Як часто ви взаємодієте з іншими користувачами через коментарі або приватні повідомлення?

- Майже ніколи

- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто

3.3. Як ви оцінюєте вплив кількості лайків і коментарів на вашу самооцінку?

- Ніяк не впливає
- Помірно впливає
- Значно впливає
- Впливає дуже сильно

4. Емоційне ставлення до соціальних мереж

4.1. Як ви зазвичай відчуваєте себе після використання соціальних мереж?

- Щасливим і задоволеним
- Спокійним і нейтральним
- Сумним або розчарованим
- Стресованим або тривожним
- Інше (вказіть): _____

4.2. Чи впливають соціальні мережі на ваш емоційний стан, якщо ви не отримуєте достатньо взаємодій (лайків, коментарів)?

- Так, це мене дуже турбує
- Так, але я не надто переживаю з цього приводу
- Ні, я не відчуваю впливу
- Не використовую соціальні мережі для таких взаємодій

4.3. Чи виникають у вас негативні емоції через порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж (наприклад, за кількістю підписників, лайків, подорожами)?

- Так, часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

4.4. Як часто ви відчуваєте потребу в оновленні своїх статусів чи публікацій, щоб виглядати «краще» в очах інших?

- Майже ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

5. Вплив соціальних мереж на ваш стиль життя

5.1. Як соціальні мережі впливають на ваше сприйняття свого зовнішнього вигляду та стилю життя?

- Змінили на краще (почав(ла) більше піклуватися про себе)
- Змінили на гірше (відчуваю себе гірше, порівнюючи себе з іншими)
- Ніяк не змінили

5.2. Чи відчуваєте ви необхідність у постійному оновленні ваших профілів та публікацій, щоб підтримувати високий рівень популярності в соціальних мережах?

- Так, це важливо для мене.
- Іноді це важливо.
- Ні, це не має для мене значення.

Дякуємо за участь у нашому дослідженні!

Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти, як соціальні мережі впливають на самооцінку та емоційний стан студентів.

Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»

№ учасника	Самооцінка	Рівень
№1	23-34	Високий рівень
№2	18-22	Середній рівень
№3	10-18	Низький рівень
№4	23-34	Високий рівень
№5	23-34	Високий рівень
№6	10-18	Низький рівень
№7	18-22	Середній рівень
№8	10-18	Низький рівень
№9	10-18	Низький рівень
№10	18-22	Середній рівень
№11	23-34	Високий рівень
№12	10-18	Низький рівень
№13	18-22	Середній рівень
№14	18-22	Середній рівень
№15	18-22	Середній рівень
№16	10-18	Низький рівень
№17	23-34	Високий рівень
№18	18-22	Середній рівень
№19	23-34	Високий рівень
№20	23-34	Високий рівень
№21	18-22	Середній рівень
№22	23-34	Високий рівень
№23	18-22	Середній рівень
№24	23-34	Високий рівень
№25	18-22	Середній рівень
№26	10-18	Низький рівень

№27	23-34	Високий рівень
№28	10-18	Низький рівень
№29	23-34	Високий рівень
№30	18-22	Середній рівень
№31	10-18	Низький рівень
№32	23-34	Високий рівень
№33	18-22	Середній рівень
№34	10-18	Низький рівень
№35	23-34	Високий рівень
№36	18-22	Середній рівень
№37	23-34	Високий рівень
№38	18-22	Середній рівень
№39	10-18	Низький рівень
№40	23-34	Високий рівень

Результати дослідження за методикою С. Будассі

Респондент	Бал	Рівень
1	0,15	занижений
2	0,24	занижений
3	0,25	занижений
4	0,14	занижений
5	0,27	занижений
6	0,15	занижений
7	0,20	занижений
8	0,23	занижений
9	0,18	занижений
10	0,16	занижений
11	0,33	занижений
12	0,22	занижений
13	0,24	занижений
14	0,19	занижений
15	0,30	занижений
16	0,31	занижений
17	0,37	занижений
18	0,44	адекватний
19	0,55	адекватний
20	0,62	адекватний
21	0,54	адекватний
22	0,47	адекватний
23	0,54	адекватний
24	0,40	адекватний
25	0,58	адекватний
26	0,65	адекватний

27	0,52	адекватный
28	0,61	адекватный
29	0,49	адекватный
30	0,62	адекватный
31	0,60	адекватный
32	0,41	адекватный
33	0,42	адекватный
34	0,49	адекватный
35	0,48	адекватный
36	0,63	адекватный
37	0,57	адекватный
38	0,53	адекватный
39	0,61	адекватный
40	0,53	адекватный