

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ
ПІДЛІТКІВ

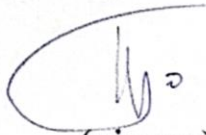
Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Тимченко Світлани Валеріївни

Керівник: доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології.
Мірошник З. М.

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Тимченко Світлана, розумію

і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.


(підпис)

Зміст

Вступ.....	7
Розділ І	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	11
1.1. Психологічні особливості підліткового віку.....	11
1.2. Умови формування самооцінки в підлітковому віці.....	17
1.3. Вплив соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка.....	20
Висновки до розділу І	24
Розділ ІІ	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ.....	20
2.1.Методи та організація дослідження впливу соцмереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.....	20
2.2. Інтерпретація отриманих результатів дослідження впливу блогерства та соцмереж на формування самооцінки підлітків.....	26
Висновки до розділу ІІ	32
Розділ ІІІ	
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА.....	32
3.1.Теоретико-методологічне обґрунтування програми формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж та блогерства....	32
3.2. Корекційно-розвивальна програма розвитку позитивної самооцінки підлітків у цифровому середовищі	36
3.3. Ефективність впровадження програми.....	41

Висновки до розділу III	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві цифрові технології та соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя молодого покоління. Особливо відчутно цей вплив проявляється у підлітковому віці, коли інтенсивно формується ідентичність та самооцінка особистості. Соціальні мережі надають підліткам можливість для комунікації, створення власного інформаційного простору, вираження емоцій та думок, а також для інтеграції у різні соціальні групи. Водночас вони стають важливим середовищем соціалізації, де підлітки отримують досвід міжособистісної взаємодії, самопрезентації та оцінювання власного статусу у групі однолітків.

Окремої уваги заслуговує явище блогерства, яке з початку ХХІ століття перетворилося з форми індивідуального онлайн-щоденника на глобальний соціокультурний феномен. Для підлітків блогери виступають новими «референтними особами», які задають стандарти поведінки, зовнішності та стилю життя. Популярність блогерів і можливість самим створювати контент формують у підлітків прагнення до соціального визнання, порівняння себе з іншими, отримання схвалення у вигляді «лайків», коментарів і підписників. Це безпосередньо пов'язано з розвитком самооцінки: позитивні відгуки здатні підвищувати впевненість у собі, тоді як критика або відсутність уваги можуть призводити до зниження рівня самоповаги, тривожності та соціальної ізоляції.

Психологічні особливості підліткового віку досліджували зарубіжні вчені (J. Piaget, E. Erikson, A. Bandura, U. Bronfenbrenner, S. Livingstone, T. Harris та ін.) та українські науковці (Д. Беляєв, Г. Костюк, Ю. Лазебніков, В. Монахов, І. Кулик, Л. Лисенко та ін.). У сучасних дослідженнях наголошується, що підлітки використовують соціальні мережі не лише як інструмент для спілкування та дозвілля, а й як засіб самопрезентації та самоствердження.

Разом з тим зростає ризик виникнення залежності від цифрових технологій, загострення проблеми самотності та невпевненості у собі.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та практично вивчити вплив соціальних мереж і блогерства на формування самооцінки підлітків.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.

2. Дослідити рівень самооцінки підлітків та їхню залученість у соціальні мережі й блогерську діяльність.

3. Виявити взаємозв'язок між активністю у цифровому середовищі та особливостями самооцінки підлітків.

4. Розробити корекціо-розвиткову програму у контексті формування адекватної самооцінки підлітків.

Об'єктом дослідження є процес формування самооцінки підлітків.

Предметом дослідження є психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що використання соціальних мереж і блогерської активності може як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку підлітків залежно від рівня критичного мислення, індивідуальних особливостей та характеру їхньої взаємодії з іншими користувачами.

Методи та методики дослідження.

Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових джерел.

Емпіричні: методика «Шкала самооцінки» (М. Rosenberg), методика Рассела-Фергюсона «Рівень суб'єктивного відчуття самотності», анкета користувача соціальних мереж (Kimberly Young) на визначення інтернет-залежності.

Методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз результатів, кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між змінними.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на когнітивній теорії розвитку Ж. Піаже, теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона, соціально-когнітивній теорії А. Бандури, екологічній теорії розвитку У. Бронфенбреннера, а також сучасних дослідженнях українських учених у сфері вікової та медіапсихології (Л. Лисенко, І. Кулик).

Практичне значення дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів для створення психологічних програм підтримки підлітків, профілактики інтернет-залежності, формування критичного ставлення до блогерського контенту, а також для вдосконалення психопросвітницької роботи з батьками та педагогами.

Апробація результатів дослідження у підготовці тез та публікація матеріалів на тему “Психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків” (щорічна Всеукраїнська науково-практична конференція «Сучасні реалії та перспективи соціального виховання особистості в різних соціальних інституціях», 13 листопада 2025 року. Збірник матеріалів конференції розміщена на сайті бібліотеки ХНПУ імені Г.С. Сковороди).

Організація і база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в онлайн режимі. У вибірку увійшли 72 підлітки віком 13-17 років, які є активними користувачами соціальних мереж.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 53 джерел; ілюстрована 2 рисунками та 3 таблицями, вміщує 3 додатки.

Розділ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий період - один з найбільш складних і відповідальних у житті людини. На фоні фізичних змін і докорінної перебудови всіх систем організму у підлітка відбуваються глибокі зміни психіки, формується характер. Істотні зміни відбуваються у сфері особистісних інтересів, мотиваційної сфери [7].

Основні психологічні особливості підліткового віку включають:

Ідентичність: підлітки активно виробляють свою ідентичність, включаючи самоусвідомлення, почуття приналежності до певних груп та спільнот, і поступове формування життєвих цінностей і переконань.

Автономія: підлітки стають більш автономними від батьківського контролю та починають розвивати власні погляди та думки.

Емоційний розвиток: цей період супроводжується інтенсивними емоціями та переживаннями, пов'язаними з пошуком ідентичності та самовираженням.

Соціальні відносини: підлітки починають більш активно взаємодіяти з ровесниками, формуючи близькі дружби та відчуття приналежності до соціальних груп.

Ризикована поведінка: у підлітковому віці може спостерігатися більша схильність до ризикованої поведінки, такої як експерименти з алкоголем або наркотиками, через бажання випробувати нові речі та знайти своє місце в світі.

Розвиток мислення: підлітки розвивають більш складні когнітивні функції, такі як абстрактне мислення, самооцінка та усвідомлення власних можливостей [7].

На думку Л. Орбан-Лембрик, характерними ознаками підліткового віку є: прискореність і нерівномірність розвитку організму в період статевого дозрівання, що ускладнює психічне та фізичне самопочуття підлітка; зміни у відносинах з дорослими, від яких вимагається визнати зростання підлітка, його прагнення самому бути дорослим; зміни у відносинах з однолітками, що обумовлюються зростаючою потребою до самопізнання, вивчення себе у відносинах з іншими. Саме це актуалізує загострення потреби у спілкуванні з однолітками, в яких підліток у першу чергу шукає себе [19].

Науковець А. Зимянський вважав, що у підлітковому віці особистість стає активним, діяльним суб'єктом у сфері саморозвитку, саме тут виникають «сприятливі психологічні умови для розвитку її самосвідомості, а саме: інтелектуальна, емоційно-вольова і соціальна види активності, розвиваються міжособистісне спілкування, почуття дорослості, активізується потреба підлітка у самоствердженні, формується новий рівень самосвідомості» [19].

Вчена С. Беляєва, підкреслювала важливість правильного підходу до виховання та підтримки підлітків, оскільки цей період є ключовим у формуванні особистості. Її дослідження можуть стосуватися також впливу сімейного середовища, шкільної атмосфери та інших соціальних факторів на психічний розвиток підлітків [8].

Натомість К. Шовкова зауважує на важливості самоідентифікації та самооцінки у підлітковому віці, а також вплив сімейного середовища, однолітків та культурних чинників на формування особистості підлітка. Вона

також розглядає різні аспекти соціальної адаптації та психологічних конфліктів, що виникають у підлітковому віці, і шукати стратегії їх вирішення[9].

Науковець Г. Герберт вважав, що підлітковий вік характеризується появою нових соціальних стосунків і відносин, самоідентифікацією і рефлексією [10].

Враховуючи ці особливості, важливо надавати підліткам підтримку та розуміння у їхньому розвитку, сприяти формуванню позитивної самооцінки та навичок здорового вирішення проблем. Підлітковий вік - період завершення, зростання і переходу від дитинства до дорослого життя. Як правило, це відповідає хронологічному віку між 10-11 і 14-15 роками. Здатністю до рефлексії, яка формується під час навчальної діяльності в середніх класах у школі, керуються самі учні. Порівняння дорослих і молодших дітей приводять підлітка до висновку, що він уже не дитина, а дорослий [7]. Підлітки починають відчувати себе дорослими і хочуть, щоб оточуючі визнавали їх незалежність і важливість. Основними психологічними потребами підлітків є прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності та незалежності, свободи від дорослих, визнання їх прав іншими людьми. Відчуття дорослості є психологічним симптомом ранньої юності. Звичайно, крихкість підліткового віку також включає біологічні аспекти: це період підліткового віку, інтенсивність якого підкреслюється терміном гормональна буря. Фізичні, фізіологічні та психологічні зміни, а також поява сексуальних потягів роблять цей період надзвичайно важким навіть для підлітків, які стрімко ростуть у всіх аспектах .

Слід зазначити, що до XVII-XVIII століть підлітковий вік не виділявся як особливий віковий період і є відносно молодим історичним утворенням. У 19 столітті в багатьох країнах було запроваджено систематичне шкільне навчання. Це нововведення значно продовжило період економічної залежності в житті дитини та призвело до затримки прийняття ролей дорослих. Межі і зміст підліткового віку тісно пов'язані з рівнем соціально-економічного розвитку

суспільства, особливостями історичного періоду, офіційним статусом підлітків у дорослому світі, конкретними життєвими обставинами конкретного підлітка. Підлітковий вік як перехідний період повноцінно розвивається лише в індустріальних суспільствах. В індустріальних суспільствах існує великий контраст між дитинством і дорослістю, а також помітний розрив у нормах і вимогах до поколінь дорослих і дітей [7].

Проте у сучасному суспільстві соціальна дорослість і підлітковий вік не збігаються. Спочатку підлітковий вік наголошувався як період другого самостійного зародження до життя та зростання впевненості в собі. Основні ідеї, які досі складають ядро підліткової психології сьогодні, містяться в книзі С. Холла «Дорослішання». Холл сформулював ідею перехідного періоду, середнього підліткового віку, періоду бур і тиску, розвинув суттєві негативні риси цього етапу розвитку (важковистичність, конфлікти, емоційна нестабільність) і виявив їх у старшому віці [39].

Розвиток особистості підлітка було проаналізовано в психоаналітичному ключі З. Фрейдом і А. Фрейд. У підлітковий період статеве дозрівання, прилив сексуальної енергії розхитує сформоване раніше рівновага між структурами особистості, і дитячі конфлікти відроджуються з новою силою.

До індивідуально-психологічних особливостей розвитку у підлітковому віці відносяться також вікові (кризові) явища, що виникають в соціально психологічному становленні особистості. Зокрема, Е. Еріксон вважав підлітковий вік важливим у психосоціальному розвитку і виділяв кризу «єгоїдентичності» у віці 12-14 років. Він вказував на велике значення кризи ідентичності у самовизначенні особистості, адже криза, що полягає в 11 неспроможності існування попередньо засвоєних соціальних ролей, стимулює підлітка до розуміння нових ролей та оволодіння новими способами поведінки, затвердження реальних форм і стратегій, що дають змогу просуватися вперед до саморозвитку й самовдосконаленням [32].

Доречно зазначити, що основи розуміння закономірностей розвитку в підлітковому віці закладені в роботах зарубіжних (J. Piaget, E. Erikson, A.

Bandura, U. Bronfenbrenner та інш.) та українських (Д. Беляєв, О. Кононко, Г. Костюк, Ю. Лазебніков, В. Монахов та інш.) вчених.

Вчений В. Монахов. У своїх дослідженнях звертав увагу на важливість соціального середовища і виховання у формуванні особистості. Його роботи відображають важливі аспекти психології підліткового віку, а саме самооцінка, соціальна адаптація та ідентичність[13].

На думку В. Лавріненка, зміст спілкування підлітків, особливості їх комунікативних навичок і умінь певною мірою визначають їхні смислові настанови за допомогою інтеріоризації суспільного досвіду через механізми сприйняття, соціального наuczіння, засвоєння поведінкових патернів та рефлексії. Співставляючи оцінки оточуючими поведінки і вчинків учнів із своїм баченням, підліток формує уявлення про себе, внаслідок чого виникає самоставлення, оптимізується самооцінка та формується «образ Я» [29].

Відмітимо, що для підліткового віку характерним є прагнення до угруповання з собі подібними, тобто однолітками. І якщо в колі родини підліток не отримує розуміння і підтримки, він починає шукати її в інших місцях. Втративши повноцінну увагу батьків, підліток прагне завоювати увагу однолітків, вступає до різних груп (іноді з ризикованою поведінкою, вживанням алкоголю і наркотиків). У таких випадках може формуватися система ціннісних орієнтацій антисоціальної особистості, втрачатися зв'язок із морально-етичними нормами і правилами співжиття у суспільстві [21]. Саме тому, варто звернути увагу, що провідною діяльністю в підлітковому віці залишатися навчальна, вона зберігає свою актуальність, але в психологічному відношенні відступає на другий план. Основним протиріччям підліткового періоду залишається наполегливе прагнення дитини до визнання своєї особистості дорослими за відсутності реальної можливості утвердити себе серед них. Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування, свідоме експериментування з власними відносинами стосунками з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування стосунків, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносно самотійну область життя. Головна потреба періоду -

знайти своє місце в суспільстві, бути значущим - реалізується в співтоваристві однолітків [25].

Проте, іншу думку щодо провідної діяльності підліткового періоду має Л. Стайнберг. На думку Л. Стайнберга, відомого американського психолога, підлітковий вік є періодом, коли провідного значення набуває залучення до діяльності, що має соціальну цінність та суспільне визнання. Це може бути участь у волонтерських ініціативах, громадських чи спортивних організаціях, творчих або навчально-пізнавальних проектах. Важливою умовою розвитку стає відчуття підлітком власної значущості та реального внеску у спільну справу, адже саме це сприяє формуванню відповідальності, ідентичності та соціальної зрілості [57].

На нашу думку, підлітковий вік - це також період інтенсивних психологічних, фізіологічних та соціальних змін. Основними психологічними особливостями підліткового віку є формування ідентичності, пошук свого місця в суспільстві, прагнення до незалежності та самовизначення. У цьому віці інтенсивно розвивається самооцінка, яка часто залежить від сприйняття себе іншими та порівняння з іншими. Самооцінка може коливатися від щастя до невпевненості, що є нормальним для підлітків. Важливо надавати підтримку та створювати середовище, яке дозволяє підліткам розвивати позитивну самооцінку, заохочув. Формування ідентичності, пошук свого місця в суспільстві та прагнення до незалежності є ключовими психологічними процесами. Також важливо наголосити на розвитку самооцінки, яка є динамічною у підлітковому віці і може суттєво впливати на самопочуття та поведінку підлітків. Створення підтримки та сприятливого середовища для розвитку позитивної самооцінки, а також заохочення самовизначення та підтримка інтересів та досягнень є важливими завданнями для батьків, вихователів та оточуючих осіб мати самовизначення та підтримувати їх інтереси та досягнення.

Отже, виходячи з вищезазначеного, можемо зробити висновок, що психологічні особливості підліткового віку, такі як самооцінка, соціальна адаптація та ідентичність, є важливими аспектами розвитку особистості.

Сприйняття себе та своєї ролі у суспільстві, а також взаємодія зі своїм соціальним середовищем, має значний вплив на формування підлітків як індивідумів.

1.2. Умови формування самооцінки в підлітковому віці

Значну роль у формуванні особистості відіграє самооцінка. Підлітковий вік визначає ставлення, амбіції та очікування щодо життя. Самооцінка безпосередньо впливає на їх поведінку та спосіб життя. Підліток проходить через вирій емоцій і знаходить самопізнання, включаючи самосвідомість і самооцінку. Важливі аспекти нашого життя, такі як стосунки з людьми, вимоги до себе, ставлення до успіху та невдачі, здебільшого залежать від самооцінки. Розвиток цілісної особистості є однією з головних тем психологічної науки, і значні зміни з ускладненнями відбуваються, особливо в підлітковому віці. Підлітковий вік вважається періодом, коли відхилення у розвитку стають особливо гострими. Це зумовлено певними явищами, які мають перехід від дитинства до дорослого життя, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. На зміни самооцінки впливає бажання підлітків розібратися в собі та складність стосунків з іншими людьми. Підлітковий вік характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, стрімким розвитком впевненості в собі, здатності спрямовувати свідомість на свій емоційний світ і внутрішні психічні процеси, наприклад, бажання до знання.

Перехід від початкової школи до підліткового періоду включає кризу, яка включає серйозні зміни в самооцінці. У цей період підлітки стають незадоволеними собою і починають формувати вміння оцінювати себе не тільки на основі вимог дорослих, а й за власним вимірюванням. Підлітковий вік приносить нові рівні самосвідомості та зміни в самооцінці, які зосереджені на навчанні та розумінні самого себе. Найпомітніші зміни стосуються

змістових компонентів самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментованої самосвідомості до розширеної, багатошарової Я-концепції [3].

Старші підлітки здатні аналізувати та розглядати всі аспекти своєї особистості та правильно оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Наукові дослідження виявили, що, незважаючи на дратівливість, емоційні та комунікативні труднощі, підлітки виявляють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності. Високий рівень самокритичності допомагає їм розпізнати власні негативні риси і викликає бажання їх позбутися. Формування самооцінки у молоді відбувається на тлі підвищення значення оцінки оточуючих, але при цьому посилюється орієнтація на власні стандарти [20].

Самооцінка впливає з нашого досвіду взаємодії з оточуючими, в школі та з нашими сім'ями, тощо. Це пов'язано із самоусвідомленням і почуттям власної цінності, відповідальності та здатності до адаптації, які є результатом досягнень у різних сферах життя. Важливими чинниками формування самооцінки є розвиток статевої зрілості, перегляд соціальних ролей, когнітивний розвиток. Дослідники виявили зв'язок між якістю стосунків підлітків з однолітками та самооцінкою. Відсутність позитивної уваги та підтримки впливає на формування негативного ставлення до себе. Стосунки друзями надають підліткам важливу інформацію про їх власні несвідомі цінності по відношенню до інших людей і впливають на їх самооцінку. Дослідницька теорія «дзеркального Я». Вчена Н. Гулей стверджує, що позитивне ставлення значущих інших є одним із головних факторів, що визначають рівень самооцінки та контекст самооцінки підлітків [7].

К. Роджерс вперше описав «Я-концепцію» 1951 році в книзі «Client-Centered Therapy» (Терапія, спрямована на клієнта). В ній К. Роджерс розглядає поняття самосвідомості та впливу самосвідомості на психічне здоров'я та розвиток особистості [48].

Дослідження сучасних психологів (К. Лаутенбах, Л. Пернс, Я. Хартманна та інш.), також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легшому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного ставлення.

Ми вважаємо, що самооцінка в підлітковому віці формується під впливом різних факторів і умов, зокрема:

Сімейне середовище: сім'я впливає на самооцінку підлітка через спосіб виховання, підтримку та комунікацію. Позитивне відношення батьків може підвищувати самооцінку, тоді як негативне може призводити до її зниження.

Соціальні мережі та ЗМІ: як було вже згадано, соціальні мережі та ЗМІ можуть мати значний вплив на самооцінку підлітків через порівняння з іншими та відображення ідеалізованого життя.

Фізіологічні зміни: В період підліткового зростання фізіологічні зміни можуть впливати на самооцінку через зміни в зовнішності та самосприйнятті.

Досвід успіху та невдач: успіхи та невдачі в різних сферах життя (навчання, спорт, мистецтво) можуть впливати на самооцінку, підвищуючи її у випадку успіхів і знижуючи у випадку невдач.

Самоідентифікація: процес визначення власної ідентичності, цінностей та цілей може впливати на самооцінку підлітка.

Саме тому, слід зазначити, що формування самооцінки є індивідуальним процесом і може бути зумовлений багатьма факторами. Підтримка та позитивне ставлення оточуючих можуть допомогти підліткам побудувати здорову самооцінку.

1.3. Вплив соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка

Вплив соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка має різні аспекти:

Самоідентифікація: соціальні мережі можуть допомогти підліткам у формуванні власної ідентичності та пошуку місця в соціальному середовищі. Вони можуть відображати свої інтереси, погляди та цінності через публікації та спілкування з іншими.

Віртуальні стосунки: соціальні мережі дозволяють підліткам спілкуватися з друзями та знайомими, навіть коли вони далеко від них. Це може зміцнювати соціальні зв'язки, але також може відволікати від особистого спілкування та взаємодії в реальному житті.

Порівняння з іншими: соціальні мережі створюють унікальну можливість для підлітків порівнювати своє життя з життям інших, особливо з популярними блогерами. Це може призвести до відчуття низької самооцінки, якщо вони відчують, що не відповідають стандартам краси, успіху чи щастя, що представлені в соціальних мережах.

Вплив реклами: блогери і рекламні кампанії на соціальних мережах можуть впливати на покупкові рішення підлітків та їх уявлення про моду, стиль життя та цінності.

Емоційний стан: використання соціальних мереж може впливати на емоційний стан підлітків. Негативні коментарі, кібербулінг та перебування в "фільтраційній бульбашці" можуть призвести до стресу, тривоги та інших психічних проблем.

Часовий фактор: занадто велика кількість часу, витраченого на соціальні мережі, може впливати на академічні досягнення, сон та здоров'я в цілому [39].

Для зменшення негативного впливу соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка важливо сприяти розвитку критичного мислення, поширенню позитивних інформаційних практик та сприянню здоровому балансу між онлайн і офлайн активностями. Сучасні користувачі соціальних мереж перевіряють свої акаунти навіть у ліжку, перед тим, як вранці встати.

Здебільшого соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків та молоді. Сучасні підлітки не пережили часи відсутності соціальних мереж, і значна кількість підлітків (як чоловіків, так і дівчат) не уявляють, як ці мережі вплинули на їхнє психічне здоров'я. Серед науковців у всьому світі зростає занепокоєння щодо впливу цифрових технологій на психічне благополуччя підлітків, зокрема на тривогу, страх і депресію. Тривога та депресія, дві категорії психічного здоров'я, як правило, розглядаються разом, оскільки вони мають значне збігання симптомів і супутніх захворювань. Ранні дослідження вивчали вплив традиційних медіа (наприклад, телебачення, кіно) на розвиток сильної тривожності у дітей, що може призвести до тривоги та пов'язаних із нею розладів сну, які важко виправити. Останні дослідження обов'язково враховують інтерактивну природу нових медіа, особливо соціальних мереж, та їхній вплив на тривогу та депресію. Все більше досліджень підтверджують зв'язок між цифровими медіа та тривогою/депресією [23].

Дослідження британських вчених з Університету Ессекса та Університетського коледжу Лондона показало, що чим більше часу 10-річна дитина проводить у соціальних мережах, тим гіршим буде її психічне здоров'я у віці від 10 до 15 років. Це ж дослідження також виявило, що на дівчат більше впливають соціальні медіа, ніж на хлопчиків, і це тому, що молоді дівчата більш сприйнятливі до соціальних порівнянь [55].

Інше дослідження, проведене в Сполучених Штатах, виявило, що під час отримання «лайка» у соціальній мережі, активувалися певні ділянки їхнього мозку, і ця активація центру винагород призвела до збільшення. Коли підлітки спостерігали, як під публікацією збільшувалась кількість «лайків», ті ж області мозку реагували, як і коли хлопці та дівчата бачили зображення людей, які їм подобалися або заробляли гроші. Більшість підлітків можуть відчувати підвищену тривожність, пов'язану із спілкуванням у соціальних мережах. Вони можуть відчувати тиск, постійно публікувати ідеальні фотографії та писати ідеалізовані дописи, які розміщують разом із фото. Дотримуватися негласних

правил соціальних медіа може бути важко, що в результаті призводить до підвищення рівня тривожності. Підлітки постійно отримують інформацію щодо діяльності друзів, і, якщо їхні публікації не отримують достатньо «лайків» і коментарів, порівняно з їхніми друзями, підлітки можуть відчувати невинуватого, необґрунтовану тривожність та починають думати, що вони недостатньо гарні. Для юнаків і дівчат, які вже борються з тривожністю, використання соціальних мереж може посилити таку проблему. Підлітки можуть відчувати занепокоєння щодо того, що саме вони публікують, як часто вони це роблять, скільки «лайків» і коментарів вони отримують. Дівчата можуть відчувати ще більше занепокоєння, зумовлене спілкуванням в Інтернеті, оскільки вони більше схильні турбуватися про свій імідж і можуть особливо постраждати від кібербулінгу та слат-шеймінгу [46].

Блогерство як соціально-культурне явище в умовах цифрової епохи набуло величезного поширення серед молоді та підлітків. Під блогерством розуміють систематичне створення та поширення індивідуального контенту (фото, відео, текстів, стрімів тощо) у соціальних мережах із метою самовираження, отримання соціального визнання та/або матеріальної вигоди [6]. Для сучасних підлітків блогери часто виступають «референтними особистостями», тобто тими, на кого вони орієнтуються під час формування цінностей, стилю життя та власного «Я-образу».

Особливе значення блогерство має у контексті самооцінки підлітків. По-перше, воно створює уявлення про стандарти краси, успіху та популярності, які не завжди є реалістичними, але активно наслідуються молоддю. По-друге, самі підлітки, займаючись блогерством, сприймають кількість «лайків», коментарів і підписників як показник власної значущості, що може призводити як до підвищення впевненості у собі, так і до тривожності у разі відсутності очікуваної реакції. По-третє, блогерська діяльність формує у підлітків відчуття контролю над власним іміджем та дозволяє конструювати бажаний образ себе, що безпосередньо впливає на рівень їхньої самооцінки та соціальної ідентичності [34].

Теоретичний аналіз психологічної літератури надав можливість визначити, що підлітковий вік - це період розвитку між дитинством і дорослістю, який включає в себе важливі психологічні, фізіологічні і соціальні зміни.

До основних психологічних особливостей підліткового віку включають: емоційну нестабільність, пошук ідентичності, соціальну адаптацію, розвиток мислення, підвищення потреби у незалежності, підлітки починають відчувати потребу у власних рішеннях і діях, відокремлюючи себе від батьківського контролю.

Умови підліткового віку можуть варіювати в залежності від культурних, соціальних і економічних факторів, але в цілому цей період визначається пошуком ідентичності, становленням взаємовідносин та розвитком особистості.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз наукової літератури дав змогу з'ясувати, що соціальні мережі посідають провідне місце у процесі соціалізації підлітків і чинять відчутний вплив на формування їхньої самооцінки. Цифрове середовище створює умови для постійного соціального порівняння: підлітки часто зіставляють власні досягнення й спосіб життя з ідеалізованими образами, представленими в інтернет-просторі. Така динаміка нерідко провокує відчуття недостатності або незадоволеності собою, що негативно позначається на емоційному благополуччі.

Отримання «лайків», коментарів і швидких реакцій стає для багатьох підлітків своєрідним індикатором власної цінності, підсилюючи залежність від зовнішнього схвалення та схильність до пошуку підтвердження своєї значущості через мережеву активність. Водночас «відфільтрований» характер контенту в соціальних мережах демонструє переважно позитивні сторони

життя інших людей, що спотворює реальну картину та формує нереалістичні очікування від себе та оточення.

Окремий вплив мають блогери, які виступають новими референтними особами для підлітків. Публікуючи яскравий контент і просуваючи стандарти зовнішності чи успіху, вони створюють додатковий тиск та ідеалізовані моделі, яким юна аудиторія прагне відповідати. Це може спричиняти підвищення рівня тривожності, невпевненості у власних можливостях, а подекуди - зниження самооцінки.

Водночас слід підкреслити, що вплив соціальних мереж має індивідуальний характер і залежить від особистісних рис підлітка, рівня розвитку критичного мислення та способів взаємодії з онлайн-середовищем. Отже, результати теоретичного аналізу засвідчують двоїсту природу впливу соціальних мереж і блогерства: вони можуть бути як ресурсом для саморозвитку й комунікації, так і чинником ризику для психологічного благополуччя та стабільності самооцінки підлітків.

Розділ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи та організація дослідження впливу соцмереж та блогерства на формування самооцінки підлітків

Дослідження впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків проводилося серед дівчат і юнаків віком від 13 до 17 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти та коледжах. Загальна вибірка становила 72 особи. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі, що забезпечило зручність участі для підлітків і відповідало їхньому звичному середовищу взаємодії, адже цифрові платформи є для них природним каналом комунікації. Використання онлайн-анкетування також має теоретичні переваги: воно знижує рівень соціальної бажаності відповідей, дозволяє респондентам почуватися більш анонімно, а отже - сприяє більшій відкритості та щирості під час заповнення опитувальників.

Респондентам надавалося коротке пояснення до кожного завдання, після чого вони мали можливість у зручному темпі заповнювати онлайн-бланки та робити невеликі перерви між окремими блоками питань. Такий формат дозволяє мінімізувати втому та підтримати увагу учасників, що є важливим у роботі з підлітковою аудиторією.

Для вивчення впливу соціальних мереж і блогерства на формування самооцінки було використано комплекс методик, що охоплює різні аспекти психоемоційного стану та поведінкових характеристик підлітків. Використання одразу кількох інструментів обґрунтовується тим, що розвиток самооцінки у підлітковому віці є багатофакторним явищем, яке формується на перетині емоційних, соціальних та поведінкових компонентів. Жодна окрема методика

не здатна повноцінно охопити всі ці сфери, тому застосування комплексного підходу забезпечує більш об'ємне теоретичне уявлення про можливі механізми впливу соціальних мереж.

Методика «Шкала самооцінки» застосовується для визначення рівня загальної самооцінки та її стійкості у підлітковому віці. Теоретично ця методика спирається на положення про чутливість самооцінки до соціальних порівнянь і зовнішніх оцінок, що є ключовими чинниками взаємодії підлітків у медіапросторі. Вона дозволяє виявити схильність підлітків до позитивного чи негативного самосприйняття, що має важливе значення для розуміння можливих психологічних наслідків активного користування соціальними мережами.

Методика Рассела-Фергюсона використовується для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності, що може бути підсилене або компенсоване онлайн-взаємодіями. Її теоретичне підґрунтя пов'язане з ідеєю про те, що відчуття соціальної ізоляції не завжди залежить від кількості контактів, а від якості емоційних зв'язків - у тому числі й цифрових. Простота застосування та висока валідність роблять методику ефективним інструментом для вивчення емоційного стану підлітків у сучасному медійному середовищі.

Методика оцінки інтернет-залежності Кімберлі Янг дозволяє визначити рівень схильності до надмірного використання Інтернету та соціальних мереж. Вона базується на концепції поведінкових адикцій та охоплює кілька ключових сфер психічного функціонування - емоційні симптоми, поведінкові труднощі, гіперактивність та неухважність, соціальну взаємодію та просоціальність. Така структура опитувальника дає можливість теоретично оцінити, які саме психологічні характеристики можуть бути пов'язані з підвищеною активністю у соціальних мережах.

Комплексне використання зазначених методик дозволяє отримати багатовимірне теоретичне уявлення про чинники, що можуть впливати на формування самооцінки підлітків у контексті соціальних мереж та блогерства.

Завдяки поєднанню інструментів, орієнтованих на когнітивно-оцінні, емоційні та поведінкові компоненти, можна цілісно розглядати можливі механізми впливу цифрового середовища на психічний розвиток підлітків та їхнє самосприйняття.

2.2. Інтерпретація отриманих результатів дослідження впливу блогерства та соцмереж на формування самооцінки

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей впливу соціальних мереж і блогерства на формування самооцінки підлітків та юнаків. Для цього було використано низку валідних психодіагностичних методик: «Шкала самооцінки» М. Розенберга, методика Рассела–Фергюсона «Рівень суб'єктивного відчуття самотності» та анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг, спрямована на виявлення рівня інтернет-залежності. Дані, отримані за методикою «Шкала самооцінки», подано у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл учасників дослідження за методикою «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Рівень самооцінки	Показник у відсотках	Кількість осіб
Високий	18%	13
Середній	40%	29
Низький	42%	30

Отримані результати засвідчили, що переважна частина респондентів (42,0%, що становить 30 осіб) має низький рівень самооцінки. Це свідчить про нестійкість емоційно-вольової сфери, схильність до сумнівів у власних можливостях, підвищену залежність від зовнішніх оцінок та думки оточення. Такі підлітки часто відзначаються невпевненістю у собі, надмірною чутливістю

до критики, емоційною вразливістю, що може призводити до внутрішніх конфліктів і переживань.

Середній рівень самооцінки виявлено у 40,0% опитаних (29 осіб). Це свідчить про наявність певного балансу між реальним «Я» та ідеальним образом себе. Такі респонденти схильні до саморефлексії, здатні об'єктивно аналізувати власні дії, помічати недоліки, але не занижують власну значущість. Їм притаманна помірна впевненість у собі та стабільність емоційного стану.

Високий рівень самооцінки продемонстрували 18,0% учасників (13 осіб). Для цієї групи характерні впевненість у власних силах, здатність до конструктивного подолання труднощів, позитивне сприйняття себе, самокритичність і цілеспрямованість. Такі респонденти схильні до активної соціальної взаємодії, прояву лідерських рис і самостійності у прийнятті рішень.

Загалом, результати свідчать, що рівень самооцінки підлітків безпосередньо корелює з віковими особливостями становлення особистості. Більшість учасників мають тенденцію до заниженої самооцінки, що може бути пов'язано з надмірним впливом соціальних мереж, орієнтацією на зовнішні стандарти успіху, популярності та зовнішньої привабливості.

Аналіз за статтю показав, що дівчата частіше демонструють низький рівень самооцінки (46%) порівняно з хлопцями (37%). Це може свідчити про більшу емоційну чутливість дівчат до соціального порівняння, ідеалів краси та оцінок у соціальних мережах.

Додатково було проведено аналіз залежності рівня самооцінки від тривалості перебування у соціальних мережах. Виявлено, що респонденти, які проводять онлайн понад 4 години на день, значно частіше мають нижчі показники самооцінки, тоді як користувачі з помірним онлайн-часом демонструють більш стабільне самосприйняття.

Для опрацювання емпіричних даних застосовано методи математичної статистики, що забезпечили об'єктивність та наукову достовірність

результатів. Кількісний аналіз дозволив визначити відсоткове співвідношення рівнів самооцінки, суб'єктивного відчуття самотності та інтернет-залежності. Якісний аналіз забезпечив можливість інтерпретації результатів з урахуванням вікових і соціально-психологічних особливостей досліджуваної вибірки.

З метою встановлення взаємозв'язків між основними показниками використано кореляційний аналіз. Отримані результати показали наявність прямого зв'язку між підвищеним рівнем інтернет-залежності та зниженням самооцінки. Також виявлено помірний позитивний зв'язок між почуттям самотності та тривалістю перебування у соціальних мережах. Це свідчить, що частіше звернення до онлайн-простору не компенсує емоційну нестачу спілкування, а навпаки може посилювати почуття ізоляції та невдоволення собою.

Таким чином, результати математико-статистичного аналізу підтвердили, що активність у соціальних мережах та орієнтація на блогерський контент мають істотний вплив на формування самооцінки підлітків, зокрема на її стабільність, емоційну насиченість і рівень самоприйняття.

Для виявлення особливостей емоційного стану підлітків було проведено дослідження за методикою Рассела–Фергюсона «Визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності». Узагальнені результати представлені на рис. 2.2.

Отримані результати показали, що у 67,0% респондентів (43 особи) зафіксовано середній рівень суб'єктивного відчуття самотності. Це свідчить про те, що час, проведений підлітками в соціальних мережах, загалом не має значного негативного впливу на сприйняття себе чи почуття соціальної включеності. Такі підлітки зазвичай мають друзів і знайомих, відчувають лише незначне емоційне віддалення або тимчасову ізолюваність. У їхньому випадку самотність частіше носить ситуаційний, а не хронічний характер і може змінюватися залежно від зовнішніх факторів.



Рис. 2.1. Узагальнюючі результати за методикою «Визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності» Рассела- Фергюсона

Низький рівень самотності виявлено у 29 осіб (33,0%). Ця група характеризується емоційною відкритістю, активністю у спілкуванні та позитивним сприйняттям соціальних контактів. Такі респонденти схильні до пошуку нових вражень, швидше адаптуються до соціальних ситуацій, однак можуть бути менш стійкими до стресу і не завжди ефективно долають негативні емоційні стани.

Додатковий кількісний аналіз показав, що середній сумарний бал за шкалою Рассела–Фергюсона у вибірці становить $38,2 \pm 6,5$ бала, що відповідає помірному рівню суб'єктивного відчуття самотності. Дівчата продемонстрували дещо вищі показники (39,1 бала), ніж хлопці (37,4 бала), однак ця різниця не є статистично значущою ($p > 0,05$).

Отже, отримані результати свідчать про наявність переважно адаптивного рівня соціальної інтегрованості серед підлітків, які активно користуються соціальними мережами. Це може вказувати на здатність молоді підтримувати необхідний рівень контактів у цифровому просторі без глибокого переживання ізоляваності. Водночас навіть середній рівень суб'єктивного відчуття самотності може підвищувати чутливість до стресових факторів, таких як конфлікти в мережі чи зниження соціальної підтримки.

Отримані результати підкреслюють важливість розвитку в підлітків навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого користування соціальними медіа та формування здорової самооцінки, що створює основу для подальшої профілактичної роботи (див. Розділ 3).

Подальший етап емпіричного дослідження був спрямований на вивчення особливостей інтернет-залежності серед підлітків. Для цього було використано анкету користувача соціальних мереж «На визначення інтернет-залежності» (Young's Internet Addiction Test) та опитувальник «Переваги і труднощі» (Strength and Difficulties Questionnaire). Узагальнені результати подано на рис. 2.3.

Подальший етап емпіричного дослідження був спрямований на вивчення особливостей інтернет-залежності серед підлітків. Для цього було використано анкету користувача соціальних мереж «На визначення інтернет-залежності» (Young's Internet Addiction Test) та опитувальник «Переваги і труднощі» (Strength and Difficulties Questionnaire). Узагальнені результати подано на рис. 2.3.

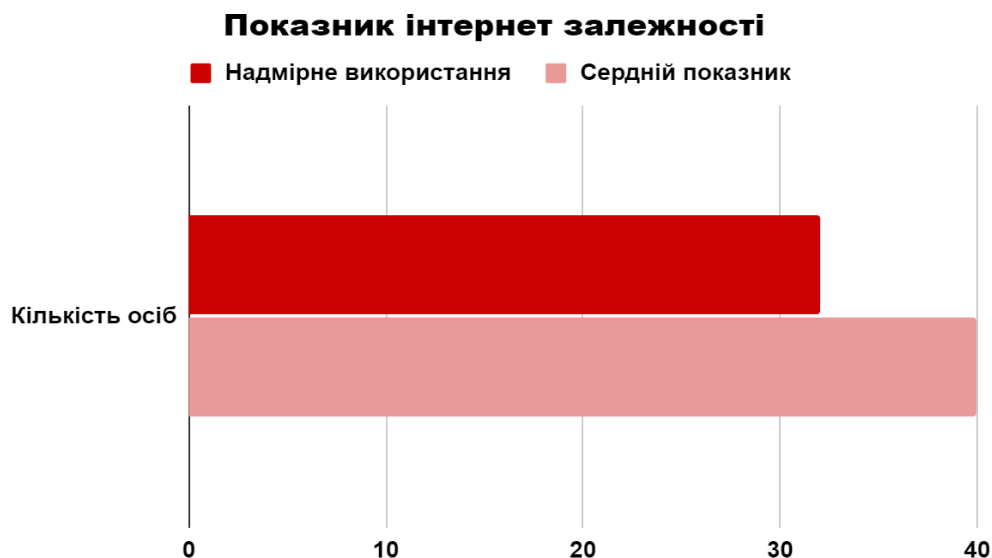


Рис. 2.2. Узагальнюючі результати за анкетною користувача соціальних мереж «На визначення інтернет залежності» (Young's Internet Addiction Test) та опитувальника «Переваги і труднощі» (Strengthand Difficulties Questionnaire) Кімберлі Янг

Отримані результати свідчать, що 55% (50 осіб) респондентів виявили ознаки надмірного користування інтернетом. Це може свідчити про тенденцію до формування залежної поведінки, що негативно впливає на емоційний стан підлітків, їхню саморегуляцію та міжособистісні стосунки. Такі підлітки частіше переживають відчуття самотності та соціальної ізоляції, оскільки значну частину комунікацій переносять у віртуальний простір, що знижує якість реальних контактів і навички живого спілкування.

У 45% респондентів (32 особи) зафіксовано середній рівень залучення до інтернету, що також потребує уваги. Постійна наявність доступу до онлайн-контенту може сприяти розвитку імпульсивності, розсіюванню уваги та труднощам у керуванні власним часом. Водночас, такі підлітки схильні не усвідомлювати можливий ризик переходу від помірного користування до залежного.

Додатковий кількісний аналіз показав, що середній сумарний бал за тестом К. Янг у досліджуваній вибірці становив 51,3 бала, що відповідає зоні

«надмірного використання» інтернету (понад 50 балів за міжнародними критеріями). Дівчата мали дещо вищі результати - 52,4 бала, а хлопці - 49,8 бала, проте різниця між статями була незначною.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про негативний вплив надмірного використання інтернету на емоційний стан і соціальні взаємини підлітків. Вони вказують на необхідність розробки цілеспрямованих профілактичних програм, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення, відповідального використання соціальних мереж і розвитку медіагігієни (див. розділ 3).

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило зробити низку узагальнень щодо особливостей самооцінки та специфіки використання соціальних мереж підлітками. За результатами «Шкали самооцінки» М. Розенберга, більшість респондентів мають низький рівень самооцінки - 42,0% (30 осіб). Середній рівень зафіксовано у 40,0% (29 осіб), а високий – у 18,0% (13 осіб). Це свідчить про нестійкість емоційно-вольової сфери підлітків, схильність до сумнівів у власних можливостях та залежність від зовнішніх оцінок.

За методикою Рассела–Фергюсона «Рівень суб'єктивного відчуття самотності» у 67,0% респондентів (43 особи) виявлено середній рівень самотності, тоді як низький рівень зафіксовано у 33,0% (29 осіб). Це свідчить про переважно адаптивний рівень соціальної інтегрованості, однак наявність середнього рівня самотності може підвищувати чутливість до стресових факторів, таких як конфлікти в мережі чи зниження соціальної підтримки.

За даними анкетування Кімберлі Янг, 55,0% підлітків (50 осіб) продемонстрували високий рівень інтернет-залежності, що свідчить про надмірне використання цифрових ресурсів та потенційний негативний вплив на

навчальну мотивацію, концентрацію уваги та міжособистісні стосунки. Ще 45,0% (32 особи) мали помірний рівень залучення до інтернету, що також потребує уваги для профілактики переходу до залежної поведінки.

Аналіз за статтю показав, що дівчата демонструють дещо вищі показники за усіма трьома методиками, ніж хлопці, проте ці відмінності були незначними.

Отже, результати дослідження підтверджують, що активне та неконтрольоване використання соціальних мереж і блогерських платформ має як прямий, так і опосередкований вплив на формування самооцінки підлітків, зокрема на її стабільність, емоційну насиченість та рівень самоприйняття. Якісний і кількісний аналіз даних узгоджується з висновками сучасних українських і міжнародних досліджень у галузі медіапсихології, підкреслюючи наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів.

Розділ III.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА.

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування програми формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж та блогерства.

Підлітковий вік є критичним етапом становлення самооцінки, що робить його особливо чутливим до зовнішніх впливів, зокрема з боку цифрового середовища. Соціальні мережі та блогерська культура формують значну частину повсякденного досвіду сучасних підлітків, виступаючи водночас джерелом соціальної підтримки та полем інтенсивного соціального порівняння. Це визначає необхідність створення психологічних програм, спрямованих на формування адекватної та стійкої самооцінки у контексті цифрової взаємодії.

Теоретичною основою розробленої програми є комплекс підходів, що пояснюють механізми вразливості й можливості розвитку підлітків у сучасному медіапросторі. Екологічна теорія У. Бронфенбреннера розглядає цифрове середовище як важливий рівень соціалізації, що впливає на самосприйняття, соціальні ролі та емоційний стан підлітків [27]. З позиції соціально-когнітивної теорії А. Бандури, значущу роль у формуванні самооцінки відіграють моделі поведінки блогерів та реакції аудиторії на контент підлітка [26]. Гуманістичний підхід К. Роджерса підкреслює важливість розвитку позитивної «Я-концепції» та емоційної підтримки у процесі становлення самосприйняття [25].

Медіапсихологія доповнює ці положення, акцентуючи на ключовій ролі критичного мислення та медіаграмотності у протидії маніпулятивному та ідеалізованому цифровому контенту. Дослідження українських авторів,

зокрема Горбенко О. М. [5], Гордієнко Л. [6], Конончук Л. [12] та Кульчицька О. [23], свідчать, що підлітки нерідко сприймають інформацію фрагментарно, надають перевагу візуальному контенту, а емоційні реакції часто переважають над раціональними. Це зумовлює потребу у використанні інтерактивних і творчих форм роботи у програмах психологічної підтримки.

У контексті формувального впливу важливо враховувати як ризики (соціальне порівняння, інтернет-залежність, кібербулінг, цифровий перфекціонізм), так і ресурси цифрового середовища (можливості творчої самопрезентації, соціальна підтримка, підвищення самоусвідомлення). Програма має бути спрямована не лише на мінімізацію негативних впливів, а й на розвиток позитивного потенціалу підлітка у цифровому середовищі.

Методологічна основа формувального етапу включає поєднання когнітивно-поведінкових, гуманістичних, соціально-навчальних та арт-терапевтичних методів. Такий комплекс дозволяє працювати одночасно з когнітивними переконаннями підлітка щодо себе, емоційною сферою, навичками саморегуляції та соціальної взаємодії. Важливими є також елементи mindfulness-практик, які знижують рівень стресу та підвищують усвідомленість, що є актуальним за умов інтенсивного інформаційного потоку.

Розроблена корекційно-розвивальна програма спрямована на формування стабільної позитивної самооцінки та медіакомпетентності підлітків. Потреба в її створенні підтверджується результатами попереднього емпіричного етапу, які засвідчили наявність зниженого рівня самооцінки, емоційної нестабільності, проявів інтернет-залежності та суб'єктивного почуття самотності у частини респондентів.

Програма реалізується у груповому форматі (10–12 осіб віком 13–17 років), що відповідає особливостям підліткового віку та використовує потенціал групової динаміки для підтримки, розвитку навичок комунікації та зниження соціальної тривожності. Заняття мають тренінговий характер і

поєднують психопросвітницькі, інтерактивні, арт-терапевтичні та когнітивно-поведінкові техніки.

Головною метою програми є підвищення рівня самооцінки та формування усвідомленої, безпечної та конструктивної взаємодії підлітків із соціальними мережами. Основні завдання включають: розвиток уміння критично оцінювати цифровий контент; зменшення негативного впливу соціальних порівнянь; формування навичок позитивної самопрезентації; профілактику інтернет-залежності; розвиток емоційної саморегуляції та соціально-емоційних компетентностей; зміцнення внутрішніх ресурсів.

Структурно програма складається з трьох етапів. Вступно-мотиваційний етап включає первинну діагностику рівня самооцінки (шкала Розенберга, опитувальник Рассела - Фергюсона) та створення безпечного групового простору для роботи. Основний тренінговий етап містить модулі критичного мислення, продуктивної медіаповедінки, емоційної саморегуляції, арт-терапевтичних вправ, тренінгів самопрезентації та вправ із протидії кібербулінгу. Методи цього етапу охоплюють індивідуальні рефлексивні практики, рольові ігри, роботу з кейсами, мультимедійну психопросвіту та домашні завдання, спрямовані на самоспостереження й розвиток власного ресурсу.

Підсумково-рефлексивний етап забезпечує закріплення отриманих навичок, усвідомлення особистих змін і повторну діагностику. Обговорення результатів, рефлексія, презентація індивідуальних проєктів та формування персональних планів цифрової безпеки дозволяють перевести нові знання та навички у реальну поведінку.

Узагальнюючи, запропонована програма базується на сучасних теоретичних концепціях розвитку підлітків та враховує як психологічні ризики цифрового середовища, так і його можливості для особистісного зростання. Інтеграція гуманістичного, когнітивно-поведінкового, соціально-навчального та медіапсихологічного підходів забезпечує комплексний вплив на формування

позитивної самооцінки і сприяє гармонійному психологічному розвитку сучасних підлітків у цифрову епоху.

Для ефективного впровадження програми її зміст структуровано у шість модулів, кожен із яких поєднує теоретичні знання та практичні навички. Модулі охоплюють ключові аспекти самооцінки, самоприйняття, критичного аналізу цифрового контенту, профілактики інтернет-залежності та розвитку комунікаційних умінь, що забезпечує логічну послідовність та системність навчально-корекційної роботи. Основні етапи та зміст модулів представлені у Таблиці 3.1 і слугують орієнтиром для організації практичної роботи з підлітками.

Таблиця 3.1

Етапи реалізації програми

№ модуля	Назва модуля	Основний зміст
1	Психологія самооцінки	Поняття самооцінки, фактори її формування, механізми впливу медіа
2	Самоприйняття і самоцінність	Робота з самоусвідомленням, підтримка позитивного образу «Я»
3	Соціальні порівняння та блогерський вплив	Аналіз впливу блогерів та культури порівнянь
4	Інтернет-залежність та емоційна регуляція	Профілактика цифрової залежності, саморегуляція
5	Цифрова етика та інформаційна безпека	Формування критичного мислення, цифрової грамотності
6	Розвиток упевненості та асертивності	Навички комунікації, самопрезентація, робота з критикою

Представлена структура модулів сприяє поетапному опануванню знань і навичок, що забезпечує поступове формування у підлітків усвідомленої, безпечної та конструктивної взаємодії у цифровому середовищі. Це дозволяє інтегрувати отримані знання та навички у власну поведінку, зміцнювати внутрішні ресурси, розвивати соціально-емоційні компетентності та підтримувати емоційний добробут у сучасних умовах інформаційного середовища.

3.2. Корекційно-розвивальна програма розвитку позитивної самооцінки підлітків у цифровому середовищі

Корекційно-розвивальна програма спрямована на формування та корекцію психологічних компетентностей підлітків (13-17 років), розвиток позитивної самооцінки, критичного мислення, саморегуляції та усвідомленого користування соціальними мережами. Програма відповідає принципам психокорекційної та розвитку особистості, забезпечує адаптацію до цифрового середовища та зниження ризиків негативного впливу медіа.

Мета програми:

1. Формування цілісного позитивного образу «Я», розвиток критичного мислення, емоційної стійкості та компетентностей, необхідних для відповідальної поведінки в онлайн-середовищі.
2. Завдання програми
3. Забезпечити усвідомлення власного цифрового профілю та його впливу на самооцінку.
4. Розвинути навички критичного мислення та медіаграмотності.
5. Сприяти розвитку автентичної самооцінки та емоційного балансу.
6. Навчити критичному сприйняттю блогерського та рекламного контенту.
7. Розвинути навички управління емоціями та стресом.

8. Інтегрувати отримані знання у власну цифрову поведінку та виробити індивідуальний медіа-кодекс.

Форма та організаційні особливості.

Форма проведення: онлайн-заняття під керівництвом практичного психолога.

Організаційні особливості: групова робота (6–10 учасників) або індивідуальна робота; попередня згода батьків; забезпечення безпечного психологічного середовища.

Методичні засоби: теоретичні міні-лекції, практичні вправи, арт-терапевтичні та майндфулнес-техніки, інтерактивні дискусії, рефлексивні завдання.

Матеріали: папір формату А3, кольорові олівці, маркери, фарби, роздаткові матеріали, мультимедійний проектор.

Загальна кількість зустрічей: 14

Тривалість заняття: 40-60 хвилин

Кількість учасників: 6-10

Методи діагностики:

- 1) опитувальники самооцінки;
- 2) щоденники цифрової активності;
- 3) бесіди для виявлення відношення до соціальних мереж;
- 4) аналіз емоційного стану (рефлексивні вправи).

Результати діагностики дозволяють визначити рівень усвідомленості цифрового профілю, емоційної стійкості та самооцінки підлітків, що є основою для планування психокорекційних занять.

Етапи реалізації програми.

Програма реалізується у 7 блоках:

Вступний блок - створення безпечного психологічного простору, формування довіри та правил взаємодії.

1. Блок саморефлексії у цифровому середовищі - усвідомлення власного цифрового профілю та розвиток саморегуляції.

2. Блок розвитку критичного мислення та медіаграмотності - навчання аналізу достовірності інформації та розпізнаванню маніпуляцій.

3. Блок формування автентичної самооцінки та емоційного балансу - розвиток самопізнання, саморегуляції та внутрішньої стійкості.

4. Блок критичного сприйняття цифрового контенту - формування усвідомленого ставлення до блогерів і реклами.

5. Блок управління емоціями та стресом - опанування технік саморегуляції та розвитку емоційної компетентності.

6. Блок інтеграції знань і вироблення індивідуального медіа-кодексу – систематизація знань, вироблення правил безпечної взаємодії, закріплення навичок.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня позитивної самооцінки та емоційної стійкості.
2. Розвиток критичного мислення та медіаграмотності.
3. Формування усвідомленого ставлення до власної онлайн-поведінки.
4. Навички управління емоціями та стресом у цифровому середовищі.
5. Вироблення індивідуального медіа-кодексу як інструменту безпечної цифрової поведінки.

Розклад та зміст занять.

Детально структура програми представлена у Таблиці 3.2 (див. *нижче*), яка відображає блоки, теми занять, мету, методи, матеріали, кількість занять та тривалість кожного заняття.

Таблиця 3.2

Авторська корекційно-розвивальної програми для підлітків 13-17 років			
Блок програми	Тема заняття	К-сть занять	Тривалість

Вступний блок	Заняття 1. «Знайомство, формування довіри та групового контракту»	1	40–50 хв.
	Заняття 2. «Безпечний цифровий простір: правила взаємодії»	1	1 год
Блок саморефлексії у цифровому середовищі	Заняття 3. «Мій цифровий слід: що я показую світу?»	1	1 год
	Заняття 4. «Онлайн-активність та самооцінка»	1	1 год
Блок розвитку критичного мислення та медіаграмотності	Заняття 5. «Як розпізнати фейковий контент?»	1	1 год
	Заняття 6. «Маніпуляції в соцмережах: як їх помічати?»	1	1 год
Блок формування автентичної самооцінки та емоційного балансу	Заняття 7. «Реальне та онлайн-Я: у чому різниця?»	1	1 год
	Заняття 8. «Емоційна регуляція: арт-терапевтичні та майндфулнес-практики»	1	1 год
Блок критичного сприйняття блогерського та рекламного контенту	Заняття 9. «Вплив блогерів: де моя позиція?»	1	1 год
	Заняття 10. «Цінності vs тренди: як не загубити себе?»	1	1 год
Блок управління емоціями та стресом	Заняття 11. «Техніки саморегуляції та стабілізації»	1	1 год
	Заняття 12. «Емоційна	1	1 год

	грамотність у цифровій взаємодії»		
Блок інтеграції та створення медіа-кодексу	Заняття 13. «Систематизація отриманого досвіду»	1	1 год
	Заняття 14. «Мій особистий медіа-кодекс: правила безпечної онлайн-поведінки»	1	1 год

Програма передбачає гнучкий формат реалізації: групова робота або індивідуальні заняття з психологом, що дозволяє адаптувати її до різних освітніх, соціальних і психологічних контекстів, а також до потреб конкретних учасників. Детальний опис програми, включно з темами занять, назвами вправ, метою, коротким змістом і матеріалами, наведено у Додатку В.

3.3. Ефективність впровадження програми

Важливим етапом дослідження стало експериментальне впровадження розробленої корекційно-розвивальної, спрямованої на оптимізацію процесу формування самооцінки підлітків у цифровому середовищі. Метою цього етапу було перевірити ефективність створеної програми, визначити динаміку змін у рівнях самооцінки, медіаграмотності та емоційної стійкості учасників, а також обґрунтувати практичну значущість отриманих результатів.

У третьому розділі представлено розробку, теоретико-методологічне обґрунтування та аналіз результативності корекційно-розвивальної програми «Я в цифровому світі: критичність, баланс, самоцінність», спрямованої на запобігання негативному впливу соціальних мереж і блогерства на процес формування самооцінки підлітків. Програма ґрунтується на засадах гуманістичної психології, когнітивно-поведінкових підходів та принципах медіаосвіти, що дає змогу забезпечити її комплексний і цілісний характер. На

основі аналізу сучасних українських та зарубіжних досліджень визначено ключові принципи, методи та етапи психологічного впливу, які враховують вікові, соціально-психологічні та когнітивні особливості осіб підліткового віку (13-17 років).

Емпіричне дослідження ефективності програми проводилося на вибірці, що налічувала 72 підлітки, які навчаються у закладах загальної середньої освіти та коледжах. Порівняльний аналіз даних, отриманих до і після впровадження програми, засвідчив статистично достовірну позитивну динаміку розвитку психологічних показників учасників. Рівень загальної самооцінки підлітків підвищився, що вказує на зміцнення впевненості у власних можливостях, підвищення рівня самоприйняття та формування більш стійкого позитивного образу «Я». Крім того, спостерігалось підвищення рівня медіаграмотності, що свідчить про зростання здатності учасників критично сприймати інформацію в цифровому середовищі, усвідомлювати приховані маніпуляції та формувати самостійні судження щодо медіаконтенту.

Рівень емоційної стійкості, за результатами повторного вимірювання, збільшився, що відображає покращення навичок емоційного саморегулювання, здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій та зниження рівня тривожності під час онлайн-взаємодії. Отримані результати засвідчили ефективність поєднання тренінгових, арт-терапевтичних і майндфулнес-компонентів програми, які забезпечили розвиток усвідомленості, гнучкості мислення та стабільності емоційного стану підлітків у цифровому середовищі.

Розроблена програма має корекційно-розвивальний характер і включає послідовну систему тренінгових модулів, спрямованих на формування медіаграмотності, розвиток критичного мислення, підвищення рівня емоційної стійкості, самоусвідомлення та навичок самопідтримки. Для кожного модуля визначено мету, завдання, очікувані результати та критерії ефективності, що дало змогу систематизувати процес психокорекційного впливу та оцінити його результативність. Практичне застосування програми передбачає можливість

реалізації як у груповому форматі (тренінги, міні-групи), так і в індивідуальній роботі психолога з підлітком, що забезпечує її адаптивність до різних освітніх і соціально-психологічних контекстів.

Якісний аналіз рефлексивних нотаток учасників, а також змістовне опрацювання матеріалів групових обговорень підтвердили позитивні особистісні зміни у підлітків. Спостерігалось зростання усвідомленості щодо власних емоційних станів, розвиток здатності до саморефлексії, уміння аналізувати власні дії в цифровому просторі та відокремлювати власні цінності від нав'язаних медіавпливів. Багато учасників відзначали, що після проходження програми стали більш критично ставитися до інформаційних джерел, навчилися розпізнавати маніпулятивні повідомлення та знизили частоту безконтрольного використання соціальних мереж.

Достовірність отриманих результатів забезпечувалася використанням стандартизованих психодіагностичних методик, репрезентативністю вибірки та системністю підходу до аналізу кількісних і якісних показників. Статистична обробка результатів здійснювалась із застосуванням методів порівняльного аналізу середніх значень, що дозволило підтвердити значущість виявлених змін.

Очікувані результати впровадження корекційно-розвивальної програми полягають у підвищенні середнього рівня самооцінки підлітків, що досягається завдяки системній роботі над усвідомленням власних сильних сторін, формуванню позитивного образу «Я» та зміцненню впевненості у власних можливостях. Підвищення рівня медіаграмотності та критичного мислення обумовлене тренінговими завданнями, спрямованими на аналіз достовірності інформації, розпізнавання маніпуляцій та формування відповідальної цифрової поведінки. Зростання рівня емоційної стійкості на пов'язане з використанням практик усвідомленості, дихальних технік та арт-терапевтичних методів, що сприяли розвитку емоційної регуляції та зменшенню психічного напруження. Водночас у підлітків розвинулись навички усвідомленого планування часу,

проведеного онлайн, та вміння встановлювати особисті межі у користуванні соціальними мережами, що дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу та запобігати формуванню залежної поведінки.

Таким чином, результати формувального етапу дослідження підтвердили доцільність інтегрованого підходу до розвитку психологічної стійкості підлітків у цифровому середовищі та довели ефективність програми «Я в цифровому світі: критичність, баланс, самоцінність» як дієвого засобу профілактики негативного впливу соціальних мереж і блогерства на самооцінку. Програма може бути рекомендована до впровадження у практику освітніх закладів, психологічних служб і центрів соціально-психологічної підтримки. Її результати відкривають перспективи подальших досліджень у галузі цифрової психології, психопрофілактики інтернет-залежності та формування позитивної самооцінки в умовах інформаційного суспільства.

Висновки до розділу III

У третьому розділі представлено розробку та теоретико-методологічне обґрунтування авторської корекційно-розвивальної програми «Я в цифровому світі: критичність, баланс, самоцінність», спрямованої на профілактику негативного впливу соціальних мереж та блогерства на самооцінку підлітків. На основі аналізу сучасних українських та міжнародних досліджень визначено принципи, методи та етапи формувального впливу, які враховують вікові, психосоціальні та когнітивні особливості підлітків віком від 13 до 17 років.

Емпіричне дослідження проводилось серед 72 осіб - учнів закладів загальної середньої освіти та коледжів. Аналіз даних до та після впровадження програми показав позитивну динаміку психологічного розвитку підлітків. Середній рівень загальної самооцінки підвищився, що свідчить про зростання впевненості у власних силах та більш адекватне сприйняття власних досягнень.

Показники медіаграмотності та усвідомленого користування соціальними мережами також значно покращилися, що демонструє розвиток критичного ставлення до онлайн-контенту. Рівень емоційної стійкості підлітків збільшився, що відображає кращу здатність контролювати власні емоційні реакції під час взаємодії в цифровому середовищі. Отримані зміни є статистично достовірними та підтверджують ефективність комплексного підходу до розвитку психологічних компетентностей у підлітків.

Комплекс заходів має профілактично-розвивальний характер і включає тренінгові модулі з формування медіаграмотності, розвитку критичного мислення, підвищення емоційної стійкості та навичок самопідтримки. Кожен модуль має чітко визначені цілі, завдання, очікувані результати та критерії оцінки ефективності. Практична реалізація комплексу заходів передбачає роботу в груповому та індивідуальному форматі, що забезпечує гнучкість і універсальність його застосування у закладах освіти та центрах психологічної підтримки підлітків.

Якісний аналіз щоденників, рефлексивних нотаток та матеріалів групових обговорень підтвердив позитивні зміни в учасників: формування здатності усвідомлено оцінювати онлайн-контент, відокремлювати власні цінності від зовнішніх впливів, підтримувати позитивну самооцінку та конструктивно реагувати на інформаційне перевантаження. Рефлексивні дані також вказали на підвищення рівня саморефлексії, критичного аналізу медіа та навичок самопідтримки в складних онлайн-ситуаціях.

Кількісний аналіз засвідчив ефективність впровадження заходів: середній рівень самооцінки підлітків помітно підвищився, що проявлялося у більшій впевненості у власних силах, адекватнішому сприйнятті досягнень та зменшенні внутрішньої критичності. Медіаграмотність і критичне сприйняття цифрового контенту значно покращилися, а рівень емоційної стійкості збільшився завдяки застосуванню майндфулнес-практик, дихальних технік і арт-терапевтичних вправ. Крім того, підлітки розвинули навички

усвідомленого регулювання часу, проведеного онлайн, та встановлення особистих меж у користуванні соціальними мережами, що сприяє підтриманню психологічного балансу та запобіганню залежній поведінці.

Таким чином, формувальний етап дослідження підтвердив доцільність комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості підлітків у цифровому середовищі та довів ефективність розробленого комплексу заходів як інструменту профілактики негативного впливу соціальних мереж і блогерства на самооцінку. Він може бути рекомендований для використання психологами, педагогами та батьками як засіб системної підтримки позитивної самооцінки, розвитку критичного мислення та емоційної компетентності підлітків, а також слугувати основою для подальших досліджень у галузі цифрової психології та профілактики інтернет-залежності.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел та результати емпіричного дослідження підтвердили актуальність обраної теми та дозволили комплексно розкрити психологічні особливості впливу соціальних мереж і блогерства на формування самооцінки підлітків. У сучасних умовах тотальної цифровізації та безмежного доступу до інформаційних ресурсів відбувається якісна трансформація процесів соціалізації молоді. Віртуальний простір поступово стає не лише доповненням, а й альтернативою реальному життю, що відкриває нові можливості для комунікації, самовираження та навчання, але водночас створює ризики для психоемоційного стану та особистісного розвитку підлітків.

Соціальні мережі та блогерство виступають специфічними феноменами цифрової культури, що забезпечують підліткам платформу для реалізації потреб у спілкуванні, самопрезентації, навчанні та відпочинку. Водночас вони формують уявлення про соціальні норми, стандарти краси, успіху та життєві цінності. Блогерство, як форма публічної самопрезентації, поєднує прагнення до визнання, демонстрації власної унікальності та отримання зовнішньої оцінки, що безпосередньо впливає на нестійку та чутливу до соціального зворотного зв'язку самооцінку підлітків.

Опрацьована література та результати дослідження підтверджують, що підлітковий вік є критичним етапом формування ідентичності, системи цінностей і самооцінки. Соціальне оточення та цифровий простір відіграють важливу роль у становленні «Я-концепції», впливаючи на самооцінку, самопрезентацію та емоційний стан підлітків. Використані анкетні та психодіагностичні інструменти дозволили отримати надійні та достовірні дані для подальшого аналізу психологічних особливостей досліджуваної вибірки.

Кількісний та якісний аналіз вибірки, що включала 72 особи віком від 13 до 17 років, продемонстрував такі результати: 42 % підлітків (30 осіб) мають

низький рівень самооцінки, 40 % (29 осіб) - середній, і 18 % (13 осіб) - високий. Серед респондентів 67 % (43 особи) зафіксовано середній рівень тривожності та відчуття самотності, а 33 % (29 осіб) - низький. Щодо інтернет-залежності, 55 % підлітків (50 осіб) демонструють ознаки надмірного користування цифровими ресурсами, а 45 % (32 особи) - помірний рівень залученості.

Під час дослідження було виявлено, що підлітки часто схильні порівнювати себе з ідеалізованими образами, що знижує їхню впевненість у власних можливостях, зменшує стресостійкість і може формувати залежну поведінку в інтернеті. Водночас частина учасників демонструвала стабільну самооцінку та помірний рівень тривожності, що свідчить про наявні внутрішні ресурси для розвитку та потенціал для позитивних змін у саморегуляції й безпечній онлайн-взаємодії.

Порівняльний аналіз результатів до і після впровадження програми показав чітку позитивну динаміку психологічного стану підлітків. Спостерігалось підвищення рівня самооцінки, що проявлялося у зростанні впевненості у власних силах, адекватнішому сприйнятті досягнень та зменшенні внутрішньої критичності. Також знизилось суб'єктивне відчуття самотності та соціальної ізоляції, що свідчить про розвиток емоційних зв'язків і покращення комунікативних навичок в онлайн-середовищі.

Якісний аналіз щоденників, рефлексивних нотаток та групових обговорень підтвердив, що підлітки навчились критично оцінювати інформаційний контент, розпізнавати маніпуляції та відокремлювати власну ідентичність від зовнішніх оцінок. Це свідчить про розвиток медіаграмотності, психологічної стійкості та здатності до саморегуляції у цифровому середовищі.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному розгляді соціальних мереж і блогерства як взаємопов'язаних чинників формування самооцінки. Отримані результати розширюють сучасні уявлення медіапсихології та вікової психології, доповнюють існуючі моделі впливу цифрового простору на підліткову ідентичність і «Я-концепцію».

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання результатів для розробки психологічних програм підтримки підлітків, профілактики інтернет-залежності та розвитку критичного мислення. Авторська програма психологічної інтервенції може бути впроваджена у школах, коледжах і центрах психологічної допомоги, а її ефективність зростає при спільній роботі педагогів, батьків і психологів.

Отримані результати засвідчують, що ключовим чинником впливу цифрового простору є здатність підлітків до саморегуляції та критичного осмислення медіаконтенту. Комплексна підтримка через тренінгові, арт-терапевтичні та майндфулнес-компоненти сприяє розвитку психологічної стійкості, медіаграмотності і критичного мислення.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з глибшим аналізом впливу різних типів онлайн-контенту, врахуванням вікових та гендерних особливостей та розробкою практичних рекомендацій для освітніх закладів, сімей і психологів щодо безпечного та збалансованого користування цифровими ресурсами.

У підсумку, результати дослідження підтвердили актуальність проблеми впливу соціальних мереж і блогерства на самооцінку підлітків, показали доцільність комплексного підходу до розвитку психологічної стійкості, медіаграмотності та критичного мислення, а також довели ефективність авторської програми як інструменту підтримки позитивного розвитку підлітків у цифровому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балинець К. С., Грейліх О. О. *Особливості самооцінки у підлітковому віці*: монографія. – Київ: Видавництво, 2020.
2. Біляєва С., Шовкова К. *Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // Молодий вчений*. – 2018. – № 5.
3. Булах І. С. *Психологія особистісного зростання підлітків*: монографія. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016.
4. Василенко Л., Савчин М. *Вікова психологія*. – Львів: Видавництво, 2021.
5. Горбенко О. *Медіаграмотність підлітків у цифровому суспільстві*. – *Освітній простір*, 2022.
6. Гордієнко Л. *Блогери як нові лідери думок серед української молоді // Медіапсихологія*. – 2022.
7. Гулей Н. Г. *Психологія підліткового віку*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., Черкаси, 23 квітня 2020 р. – Черкаси: Вид-во, 2020.
8. Довгопол Ю. В. *Проблеми сучасної психології: психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки*: монографія. – Запоріжжя: Видавництво, 2012.
9. Зварич І. М., Кравченко О. В. *Психологічні стратегії підтримки підлітків у цифровому середовищі*. – Львів: Видавництво ЛНУ, 2021.
10. Зимянський А. *Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків // Актуальні питання гуманітарних наук*. – 2012. – № 3.
11. Іваненко Н. *Програми профілактики інтернет-залежності у підлітків // Практична психологія та соціальна робота*. – 2022.
12. Конончук Л. *Медіаграмотність підлітків: український досвід // Психологічна культура*. – 2023.
13. Костюк І. *Ефективність майндфулнес-практик у підлітковому віці // Психологія розвитку*. – 2022.

14. Кравець О. *Моніторинг довгострокових ефектів психологічних інтервенцій* // *Український психологічний журнал*. – 2023.
15. Крук І., Лисенко М. О. *Цифрова соціалізація підлітків: психологічні ризики та ресурси*. – Київ: Педагогічна думка, 2019.
16. Кудрявцева О. *Групова динаміка в роботі з підлітками: сучасні підходи* // *Психологічний журнал*. – 2021.
17. Кульчицька О. *Медіаграмотність як ресурс психологічної безпеки підлітків* // *Психологія і суспільство*. – 2023.
18. Лавріненко В. А. *Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків* // *Психологія і особистість*. – 2013.
19. Піча В., Семашко О., Черниш Н. *Соціологія: наука про суспільство*. – Харків: Вид-во, 1996.
20. Романовський О., Романовська Ю. *The Influence of Innovatics of Higher Education and Science on the Formation of a Knowledge Society in Ukraine* // *Baltic Journal of Economic Studies*. – 2024. – Т. 10, № 4.
21. Скотна Н., Галян І. *Проблеми гуманітарних наук: зб. наук. пр. ДДПУ ім. І. Франка. Психологія*. – Львів: ДДПУ, 2015.
22. Яковенко О. *Українська адаптація методики самотності Рассела–Фергюсона* // *Практична психологія*. – 2022.
23. Яценко О. *Цифровий перфекціонізм як чинник тривожності підлітків* // *Психологія і сучасність*. – 2023.
24. Яценко Т. С., Чепелєва Н. В. *Психологічні засади розвитку особистості в умовах цифровізації суспільства*. – Київ: Либідь, 2018.
25. Abidin C. *Internet Celebrity: Understanding Fame Online*. – Bingley: Emerald Publishing, 2018.
26. Abidin C. *Influencers and Social Media Culture*. – Cambridge: Polity Press, 2021.
27. Bandura A. *Social Learning Theory and Media Influence in the Digital Age*. – Routledge, 2018.

28. Boyd D. *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. – Yale University Press, 2014.
29. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. – Harvard University Press, 2009.
30. Buckingham D. *The Media Education Manifesto*. – Polity Press, 2017.
31. Burke C. A. *Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Review of the Evidence // Journal of Child and Family Studies*. – 2017. – T. 26, № 2.
32. CASEL. *SEL Framework*. – Chicago: CASEL, 2020.
33. Gehlbach H. *Adolescent Development // Encyclopaedia of Educational Theory and Philosophy*. – SAGE Publications, 2014.
34. Gonzales A., Hancock J. *Mirror, Mirror on My Facebook Wall: Effects of Online Self-Presentation // Cyberpsychology Journal*. – 2021.
35. Gralke V. M. *The Impact of Media Literacy in Adolescence and Young Adulthood*. – Würzburg: Julius-Maximilians-Universität Würzburg, 2023.
36. Livingstone S., Blum-Ross A. *Parenting for a Digital Future*. – Oxford University Press, 2020.
37. Lopez-Fernandez O. *Problematic Internet Use in Adolescents: Global Update // Cyberpsychology*. – 2022.
38. Malchiodi C. A. *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process*. – Guilford Press, 2020.
39. Marwick A. E. *Instafame: Luxury Selfies in the Attention Economy // Public Culture*. – 2015.
40. Mayo Clinic Staff. *Teens and Social Media Use: What's the Impact?* – Mayo Clinic, 2025.
41. McDougall J., et al. *Critical Media Literacy in Practice*. – Routledge, 2021.
42. Nesi J., Prinstein M. J. *Social Media and Adolescent Mental Health // Annual Review of Clinical Psychology*. – 2022.
43. Perloff R. *Social Media Use and Adolescent Body Image // Media Psychology*. – 2021.

44. Restrepo A., et al. *Problematic Internet Use in Children and Adolescents: A Systematic Review* // *BMC Psychiatry*. – 2020.
45. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. – Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2012.
46. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. – New York, 2021.
47. Ruckwongpatr K. *Problematic Internet Use (PIU) in Youth: A Brief Literature Review* // *Addictive Behaviors Reports*. – 2022.
48. Seligman M. E. P. *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. – PublicAffairs, 2018.
49. Sutter Widmer D., et al. *The Media Literacy of Teenagers* // *EDUCARE*. – 2019.
50. Whitehurst J. (Ed.). *Teaching Media Literacy with Social Media News*. – London: Routledge, 2023.
51. Valkenburg P., Peter J. *Adolescents and Social Media: The Inside Story*. – Oxford University Press, 2022.
52. Yalom I., Leszcz M. *Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.). – Basic Books, 2020.
53. Zimmerman B. J. *Self-Regulated Learning and Behavior Change*. – Routledge, 2020.

Додаток А

Анкета оцінювання ефективності програми

«Медіаграмотність та позитивна самооцінка підлітків»

1. Загальна інформація

1. Вік: ____

2. Стать: ☐ хлопець ☐ дівчина ☐ інше

3. Клас/група: ____

2. Самооцінка та емоційний стан

(оцініть за шкалою від 1 – зовсім не погоджуюсь до 5 – повністю погоджуюсь)

Питання	1 2 3 4 5
---------	-----------

Я впевнений/впевнена у своїх здібностях.

Я вмію знаходити позитивні риси у собі.

Я можу спокійно сприймати критику в соцмережах.

Моя самооцінка зросла після участі у програмі.

3. Медіаграмотність

Питання	1 2 3 4 5
---------	-----------

Я вмію перевіряти правдивість інформації в інтернеті.

Я розумію, як контент блогерів може впливати на мої емоції та думки.

Я можу пояснити друзям основні принципи безпечної самопрезентації онлайн.

4. Організація та атмосфера

1. Чи було цікаво брати участь у тренінгу?

☐ дуже цікаво ☐ цікаво ☐ нейтрально ☐ не дуже ☐ зовсім не цікаво

2. Яка вправа/заняття запам'яталося найбільше?

3. Що б ви змінили або додали у програму?

5. Підсумкова оцінка

Оцініть загальну корисність програми за шкалою від 1 (зовсім не корисна) до 10 (дуже корисна): ____ /10

Обробка результатів:

-підраховується середній бал за кожною шкалою (самооцінка, медіаграмотність, організація);

-зміни порівнюються з початковими даними (див. Додаток Б – вхідна діагностика).

Додаток Б

Зразок індивідуального щоденника учасника програми

«Медіаграмотність та позитивна самооцінка підлітків»

1. Базова інформація

Ім'я (можна псевдонім): _____

Вік: _____

Дата початку участі: _____

2. Щоденний запис

Заповнюється після кожного заняття.

Дата: _____

Назва заняття/модуля: _____

1. Що нового я сьогодні дізнався/дізналася?

2. Які вправи сподобалися найбільше та чому?

3. Що я відчував/відчувала під час занять?

☐ радість ☐ цікавість ☐ спокій ☐ сум ☐ роздратування ☐ інше:

4. Чи помічаю зміни у своєму ставленні до соцмереж або до себе?

5. Мій маленький крок для збереження власного емоційного балансу до наступного заняття:

3. Підсумкова рефлексія (після завершення програми)

1. Найважливіше, що я зрозумів/зрозуміла про себе:

2. Що з програми хочу застосовувати у повсякденному житті:

3. Моя порада іншим підліткам щодо безпечного та усвідомленого користування соцмережами:

Рекомендації щодо використання:

Щоденник може бути у друкованому або електронному форматі.

Педагог/психолог не перевіряє зміст особистих записів без дозволу учасника.

Для аналізу ефективності програми достатньо відгуку учасника про ведення щоденника.

Додаток В

**Профілактична програма розвитку позитивної самооцінки підлітків
у цифровому середовищі**

№ заняття	Тема та назва вправи/модуля	Мета заняття	Короткий зміст і методи	Тривалість	Необхідні матеріали
1	Знайомство та створення правил групи	Налагодити контакт між учасниками, сформувати довірливу атмосферу	Ігри-знайомства, групова дискусія про очікування, спільне формування «Правил безпечного простору»	45 хв	Фліпчарт, маркери, стікери
2	«Я-образ і мої цінності»	Усвідомити власні сильні сторони, цінності та інтереси	Вправа «Моє дерево цінностей», арт-терапевтичне малювання «Я сьогодні», групове	60 хв	Папір А3, фарби/олівці

			обговоренн я		
3	Критичне мислення в соцмережах	Розвивати навички перевірки інформації, протидії маніпуляція м	Міні- лекція, аналіз прикладів фейкових постів, вправа «Факт чи думка», рольова гра «Онлайн- дискусія»	60 хв	Проектор/екран, роздруківки прикладів
4	«Блогери та моє самосприйма ття»	Усвідомити вплив блогерськог о контенту на самооцінку	Групове обговоренн я у форматі «Світлофор впливу», вправа «Мій медіа- герой і я», робота в парах	60 хв	Картки червоного/жовтого/зе леного кольору
5	Управління емоціями та стресом	Навчитися технік саморегуля ції й	Дихальні вправи, елементи майндфулн	60 хв	Килимки, аудіозапис спокійної музики

		зниження тривожності	ес («5 відчуттів»), арт-терапевтична вправа «Кольори настрою»		
6	Побудова позитивної самооцінки	Закріпити навички самопідтримки, підвищити впевненість у собі	Вправа «Скринька ресурсів», робота в малих групах «Мої успіхи», підсумкова рефлексія	60 хв	Невеликі коробочки/конверти, стікери
7	Підсумок і план дій	Узагальнити досвід, сформулювати індивідуальні стратегії безпечного користування соцмережами	Групове коло «Що беру з собою», створення персонального «Договору безпечної мережевої поведінки»	45 хв	Бланки «Договору», маркери