

ЦИФРОВА ІДЕНТИЧНІСТЬ І САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ ЕПОХИ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Гайдасенко Аліна

Соціальні мережі посідають важливе місце в житті сучасних підлітків, впливаючи на їхню соціальну взаємодію, самопрезентацію та формування самооцінки. У підлітковому віці, коли ідентичність перебуває на стадії активного розвитку, самооцінка є вразливою до зовнішніх впливів, зокрема до контенту соціальних платформ. Ідеалізовані образи, соціальне порівняння та тиск стандартів краси й успіху, що поширюються через функції фільтрів, алгоритми персоналізації, можуть сприяти як підвищенню, так і зниженню самооцінки залежно від характеру взаємодії з цифровим середовищем. Водночас соціальні мережі надають можливості для самовираження, підтримки спільнот і мотивації, що може позитивно впливати на психологічний розвиток підлітків.

Дослідження актуальне через необхідність осмислення впливу соцмереж на самооцінку підлітків та розробки підходів до його регулювання. Незважаючи на інтерес до проблеми, вітчизняна психологія ще недостатньо її вивчила в контексті чого аналізовано теоретичні засади та пропоновані практичні рекомендації щодо гармонійного розвитку молоді в умовах діджиталізації [1–5].

Метою дослідження є обґрунтування теоретичних та практичних аспектів соціальних мереж як чинників формування самооцінки підлітків.

Соціальні мережі виступають важливим чинником формування самооцінки підлітків, впливаючи на їхнє сприйняття себе через механізми соціальної взаємодії та порівняння. Теоретичний аналіз показує, що самооцінка в підлітковому віці значною мірою залежить від зовнішньої валідності, яку підлітки отримують від однолітків і соціального оточення. Вітчизняні дослідники зазначають, що соціальні мережі посилюють цей процес, надаючи платформу для самопрезентації та зворотного зв'язку, але водночас створюють ризик порівняння з ідеалізованими образами [1, с. 54].

Напр., висока кількість «лайків» чи позитивних коментарів може підвищувати самооцінку, тоді як відсутність уваги чи критика – знижувати її.

Механізми соціального порівняння відіграють центральну роль у цьому процесі. Підлітки, порівнюючи себе з іншими, часто стикаються з ідеалізованими стандартами зовнішності та успіху, що можуть викликати незадоволеність собою. Дослідники підкреслюють, що вплив соціальних мереж на самооцінку залежить від типу контенту та інтенсивності його споживання [2, с. 89]. Позитивний контент, такий як історії успіху чи підтримка спільнот, може сприяти підвищенню самооцінки, тоді як негативний, наприклад, образи з фільтрами чи демонстрація недоступного способу життя, сприяє її зниженню. Теоретичні підходи, такі як теорія соціального навчання, вказують на те, що підлітки моделюють поведінку та цінності, які вони спостерігають у соціальних мережах, що впливає на їхню самооцінку [3, с. 72].

Практичні аспекти регулювання впливу соціальних мереж включають розробку стратегій, спрямованих на підтримку здорової самооцінки підлітків. Педагогам рекомендовано інтегрувати в навчальний процес заняття з аналізу медійного контенту, які допоможуть підліткам усвідомлювати штучність ідеалізованих образів. Такі заняття можуть включати групові дискусії про вплив соціальних мереж на сприйняття себе та вправи на формування позитивного самосприйняття. Вітчизняні дослідники наголошують, що подібні заходи сприяють розвитку критичного мислення та зменшують тиск соціального порівняння [4, с. 63].

Психологи можуть розробляти тренінги, спрямовані на зміцнення самооцінки через усвідомлення власних сильних сторін і аналіз впливу цифрового контенту. Наприклад, техніки рефлексії та самопідтримки допомагають підліткам відокремлювати власну цінність від зовнішніх оцінок у соціальних мережах. Дослідники зазначають, що такі підходи сприяють формуванню стійкості до негативного впливу медіа. Батьки також відіграють важливу роль, регулюючи час перебування дітей у соціальних мережах і ведучи

діалог про їхній вплив. Рекомендується встановлювати обмеження на використання платформ і заохочувати альтернативні види діяльності, такі як спорт чи творчість, що сприяють підвищенню самооцінки [5, с. 98].

Інформаційні кампанії з реалістичними стандартами краси та успіху можуть змінити сприйняття соцмереж підлітками. Лідери думок і блогери сприяють формуванню здорового ставлення до цифрового середовища. Контент-аналіз у школах допоможе підліткам усвідомлювати його вплив, а психологи й батьки отримають інструменти для зміцнення самооцінки та підтримки молоді [3, с. 75].

Таким чином, соціальні мережі є значним чинником формування самооцінки підлітків, впливаючи на неї через механізми соціального порівняння та самопрезентації. Теоретичний аналіз показує, що їхній вплив може бути як позитивним, так і негативним, залежно від типу контенту та способу взаємодії. Практичні рекомендації, такі як заняття в школах, тренінги психологів і підтримка батьків, сприяють зменшенню негативного впливу та максимальному використанню позитивного потенціалу соціальних мереж. Перспективи подальших досліджень включають аналіз ефективності запропонованих стратегій у різних соціальних групах та оцінку їхнього довгострокового впливу на психологічний розвиток підлітків.

Список використаних джерел

1. Іваненко Л. В. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на підлітків. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 140 с.
2. Сидоренко О. П. Формування самооцінки в умовах цифрового середовища. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. 130 с.
3. Коваленко Т. М. Теоретичні основи впливу медіа на психічний розвиток молоді. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2018. 110 с.
4. Петренко Н. І. Практичні підходи до регулювання впливу соціальних мереж на підлітків. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 95 с.
5. Мороз О. В. Психологічна стійкість підлітків у цифрову епоху. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. 120 с.