

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Левік Анастасія

Аналіз наукового доробку свідчить, що в психології активно вивчаються питання формування самооцінки у підлітковому віці, проте існують суперечності щодо ролі соціальних мереж як чинника соціалізації та психологічного розвитку. Дослідження сучасних авторів показують, що надмірне користування цифровими платформами може посилювати залежність від зовнішнього схвалення та формувати емоційну нестійкість, тоді як помірне та усвідомлене використання соціальних мереж сприяє розвитку комунікативних навичок і самовираження. Визначені протиріччя між потенційними перевагами та ризиками цифрового середовища стали підґрунтям для проведення даного дослідження, метою якого є виявлення конкретного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків 13–14 років.

**Мета** публікації -виявлення особливостей впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків 13–14 років

Соціальні мережі сьогодні є невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків і відіграють значну роль у формуванні їхньої ідентичності та самооцінки. Психологічний вплив цих платформ на підлітків має багатовимірний характер. По-перше, соціальні мережі забезпечують підліткам можливість соціальної взаємодії та підтримки, що позитивно впливає на розвиток їхньої самоповаги. По-друге, соціальні мережі надають можливість самовираження через публікацію власних думок, творчих робіт, фотографій та відео. Така активність сприяє формуванню позитивної самооцінки за умови отримання підтримки від соціального оточення.

Однак існують і значні ризики для психологічного благополуччя підлітків. Одним із основних факторів є постійне порівняння себе з іншими користувачами. Ідеалізовані образи, що поширюються у соцмережах, створюють у підлітків відчуття невідповідності та заниженої цінності власної особистості. Психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є амбівалентним: з одного боку,

вони можуть стати інструментом підтримки та розвитку, а з іншого – джерелом тривоги, порівнянь, самокритики та залежності.

Для участі у дослідженні було залучено 36 підлітків, які є користувачами TikTok, Instagram та YouTube. Було використано дві методики самооцінки – Дембо-Рубінштейн та шкала залежності від схвалення ровесників, та методика Кімберлі Янг для визначення інтернет-залежності. За методикою “Дослідження самооцінки (Дембо-Рубінштейн)” переважна більшість учасників, а саме 55,6%, демонструє середній рівень самооцінки, що вказує на відносно стабільне самосприйняття з можливими коливаннями під впливом зовнішніх чинників. Рівномірний розподіл між низьким та високим рівнями по 22,2% у кожній групі свідчить про наявність як підлітків із заниженою самооцінкою, так і тих, хто має завищене самосприйняття. За методикою: “Рівень залежності від соціального схвалення” більшість підлітків, а саме 52,8%, виявляє помірну залежність від соціального схвалення. Низький рівень характерний для 30,6%.

Високий рівень залежності спостерігається у 16,7% відсотків учасників, що може вказувати на підвищену потребу у зовнішньому підтвердженні власної цінності. За методикою: “Тест інтернет-залежності (Кімберлі Янг)” у більшості підлітків, а саме у 61,1% досліджуваних, спостерігається помірне використання інтернету без ознак виражених форм залежності. Чверть учасників, тобто 25%, демонструють низький рівень інтернет-залежності, що вказує на здатність контролювати час перебування онлайн. Лише 13,9% учасників виявляють високий рівень інтернет-залежності, що потребує додаткової уваги з боку психологів та педагогів.

Емпіричні дані показують, що переважна частина підлітків критично ставиться до контенту, має розвинені внутрішні орієнтири і демонструє високий рівень самооцінки. Були отримані кореляційні коефіцієнти:  $r = 0,93$  для зв'язку самооцінки та залежності від схвалення,  $r = 0,88$  для зв'язку самооцінки та інтернет-залежності, а також  $r = 0,85$  для зв'язку залежності від схвалення та інтернет-залежності. Коефіцієнти кореляції свідчать про те що висока самооцінка у 13–14 років часто є не ознакою внутрішньої стійкості, а радше відображенням високих соціальних домагань

та потреби у зовнішньому визнанні. Щоб підтримувати цей статус та уявлення про себе як про успішну особистість, підліток гостро потребує постійного схвалення з боку оточення, що й пояснюється високим рівнем залежності від схвалення. У свою чергу, Інтернет-залежність виступає як поведінковий наслідок цієї потреби: соціальні мережі стають найбільш доступним та ефективним інструментом для швидкого отримання великої кількості такого схвалення, перетворюючи використання мережі на компульсивну, залежну поведінку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні заходів психологічної підтримки підлітків, програм медіаграмотності та рекомендацій щодо формування здорового ставлення до соціальних мереж, зокрема з метою зниження ризиків цифрової залежності та розвитку адекватної самооцінки.

#### **Список використаних джерел**

1. Явон С.В. Соціальні мережі та молодь. *Sociologie cloveka*. 2016. №1. С. 28-32.
2. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. I. С. 431-438.