Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**Дипломна робота**

На здобуття першого (бакалаврськаго)рівня вищої освіти

на тему:

**«Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді»**

Виконала студентка 4 курсу,групи Пс-42

Спеціальності 053 «Психологія»

Солодовчук А.М.

Керівник:кандидат психологічних наук,

Доцент Федоришин Г.М

Рецензент:кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології,

доцент Чуйко О.М.

м.Івано-Франківськ-2024

**Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді**

ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_Toc168242792)

[РОЗДІЛ 1. Теоретичний огляд 5](#_Toc168242793)

[1.1. Соціальні мережі як спосіб взаємодії та трансформації сучасного суспільства 5](#_Toc168242794)

[1.2. Психологічні аспекти самооцінки студентської молоді та її значення для особистості 9](#_Toc168242795)

[1.3. Теорії впливу соціальних мереж на самооцінку студентської молоді: позитивний та негативний вплив 17](#_Toc168242796)

[РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на студентську молодь 28](#_Toc168242797)

[2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження 28](#_Toc168242798)

[2.3. Рекомендації щодо корекції самооцінки студентської молоді 38](#_Toc168242799)

[Висновки до другого розділу 43](#_Toc168242800)

[ВИСНОВОК 45](#_Toc168242801)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48](#_Toc168242802)

[ДОДАТКИ 52](#_Toc168242803)

# ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціальні мережі стали невід’ємною частиною повсякденного життя молодих людей, формуючи їхнє спілкування, сприйняття та навіть самооцінку. Вплив соціальних мереж на самооцінку молодих людей викликає все більший інтерес і занепокоєння.

Соціальні мережі мають глибокий вплив на самооцінку молодих людей через різні механізми. Одним із ключових способів впливу соціальних мереж на самооцінку є поведінка порівняння. Такі платформи, як Instagram і Facebook, часто зображують вигадані та ідеалізовані версії життя людей, змушуючи користувачів порівнювати себе несприятливо та відчувати себе неадекватними. Постійний пошук підтвердження через лайки та коментарі ще більше загострює цю проблему, оскільки люди шукають зовнішнього підтвердження, щоб підвищити свою самооцінку. Крім того, тиск з метою представити бездоганний і ідеальний образ себе в Інтернеті може викликати у молодих користувачів відчуття неадекватності та невпевненості в собі.

Незважаючи на негативні наслідки, соціальні мережі також пропонують кілька позитивних аспектів, які можуть підвищити самооцінку молодих людей. Ці платформи забезпечують простір для побудови віртуальних мереж підтримки, де люди можуть спілкуватися з однодумцями та отримувати підтримку та підтвердження. Крім того, соціальні мережі пропонують можливості для самовираження та творчості, дозволяючи молодим людям продемонструвати свої таланти та інтереси ширшій аудиторії. Крім того, соціальні мережі є цінним джерелом інформації та ресурсів для особистого розвитку, надаючи користувачам доступ до освітнього контенту та ресурсів для самовдосконалення.

Однак, окрім позитивних сторін, соціальні мережі мають і негативні наслідки, які можуть згубно вплинути на самооцінку молодих людей. Кіберзалякування та переслідування в Інтернеті є поширеними проблемами на платформах соціальних мереж, що призводить до почуття незахищеності та низької власної гідності серед жертв. Страх втратити щось (FOMO), спричинений постійним контактом із, здавалося б, ідеальним життям інших, може викликати у молодих користувачів тривогу та відчуття неадекватності. Крім того, увічнення нереалістичних стандартів краси в соціальних мережах може сприяти проблемам образу тіла та самооцінки серед молодих людей, оскільки вони прагнуть досягти недосяжних ідеалів краси та досконалості.

**Мета дослідження:** виявлення впливу соціальних мереж на самооцінку молоді з метою визначення позитивних та негативних аспектів цього впливу.

**Об'єкт дослідження: с**амооцінка молоді як психологічний феномен.

**Предмет дослідження: особливості в**пливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку молоді з урахуванням позитивних та негативних аспектів.
2. Емпірично дослідити вплив соціальних мереж на самооцінку молоді.
3. Розробити рекомендації щодо корекції самооцінки молоді.

**Методи дослідження:** індуктивний та дедуктивний метод аналізу наукових праць, узагальнення та систематизація інформації, анкетування, методи якісної та кількісної обробки даних.

**Теоретична значущість:** дослідження дозволить уточнити та систематизувати знання про вплив соціальних мереж на самооцінку молоді, а також розкрити психологічні аспекти цього впливу з точки зору сучасних теорій.

**Практична значущість: р**езультати дослідження можуть бути використані для розробки програм та ініціатив, спрямованих на покращення самооцінки молоді та підтримку їхнього психологічного благополуччя.

# РОЗДІЛ 1. Теоретичний огляд

## 1.1. Соціальні мережі як спосіб взаємодії та трансформації сучасного суспільства

Соціальні мережі служать багатовимірними платформами, що переплітають особисту, суспільну та професійну сфери життя користувачів. По суті, ці мережі дозволяють людям створювати особисті профілі та спілкуватися з іншими, сприяючи цифровому середовищу, де користувачі можуть без зусиль ділитися думками, фотографіями, відео та іншими формами вмісту, збагачуючи таким чином соціальну структуру віртуального світу.

Окрім простого зв’язку та обміну контентом, соціальні мережі втілюють динамічну екосистему, яка пропонує безліч варіантів спілкування, від приватних повідомлень до публічних публікацій, які сприяють взаємодії та діалогу в реальному часі між користувачами. Ця багатогранна взаємодія не тільки покращує особисті стосунки шляхом відновлення зв’язку зі старими друзями та нових знайомств, але й поширюється на професійну сферу, де мережі служать провідниками для просування бізнесу, кар’єрних можливостей і створення професійних співтовариств [16,c.49].

Таким чином, соціальні мережі, завдяки своєму дизайну та функціональності, стали незамінними інструментами для задоволення різноманітних соціальних потреб користувачів, ілюструючи їхній глибокий вплив як на особисте спілкування, так і на професійне спілкування.

Еволюція соціальних мереж з плином часу відзначається їхньою дедалі важливішою роллю в сучасному суспільстві, по суті, формуючи спосіб спілкування людей, підключення та створення спільнот. У міру зростання ці платформи адаптувалися до широкого кола особистих і професійних потреб, підкреслюючи свою гнучкість і здатність реагувати на зміну соціальної динаміки. Цю адаптивність додатково підтверджує постійне домінування таких платформ, як Facebook, YouTube і WhatsApp, які продовжують лідирувати як провідні соціальні мережі в усьому світі, незважаючи на щорічну появу нових платформ.

Ці мережі не тільки розширили комунікаційні можливості для користувачів, але й відіграли ключову роль у формуванні об’єднань людей і груп інтересів, виступаючи таким чином ключовими комунікативними гравцями в суспільстві. Крім того, здатність цих мереж створювати нові комунікативні конфігурації демонструє їхню незалежність. і значення за межами традиційних інституційних структур, надаючи користувачам неперевершені можливості для творчості, самовираження та побудови спільноти. Ця еволюція підкреслює перетворення соціальних мереж на незамінні інструменти для сприяння глобальному зв’язку та взаєморозуміння, що робить їх невід’ємною частиною тканини сучасного суспільства [26].

Грунтуючись на розумінні того, що соціальні мережі постійно розвиваються, щоб надати користувачам широкі можливості спілкування, надзвичайно важливо заглибитися в ключові компоненти, які роблять ці мережі цінними для їхніх користувачів. Центральне місце в архітектурі цих мереж займає формування та використання зв’язків, які служать основою для соціальних взаємодій та поширення інформації.

Примітно, що мережі, які встановлюють зв’язки з іншими соціальними спільнотами, значно підвищують свою цінність, пропонуючи користувачам доступ до ширшого спектру інформації, таким чином сприяючи створенню більш поінформованої та взаємопов’язаної бази користувачів.

Крім того, неможливо переоцінити роль окремих осіб як брокерів, оскільки вони сприяють подоланню розривів між окремими мережами, заповнюючи соціальні діри і, таким чином, збагачуючи розмаїття та охоплення мережі. Ця брокерська діяльність додатково доповнюється внутрішньою структурою мережі, яка, коли характеризується відкритими мережами з численними слабкими зв’язками, сприяє створенню середовища, готового для обміну новими ідеями та можливостями [36].

Таким чином, форма соціальної мережі є не просто структурним аспектом, але критично важливим чинником її корисності та ефективності в обслуговуванні своїх користувачів. Це підкреслює важливість розробки соціальних мереж, які не тільки полегшують зв’язки в одній мережі, але, що більш важливо, заохочують зв’язки між кількома мережами, тим самим максимізуючи переваги для залучених осіб.

Соціальні мережі зробили революцію в тому, як люди спілкуються та обмінюються інформацією, суттєво вплинувши на індивідуальну поведінку та динаміку суспільства. Повсюдність цих платформ сприяла безпрецедентному рівню підключення, дозволяючи людям підтримувати стосунки з друзями та родичами, знайомитися з новими людьми і навіть брати участь у комерційній діяльності, такій як купівля та продаж товарів і послуг.

Ця трансформація методів комунікації підняла соціальні мережі до основного способу взаємодії, не лише підвищивши легкість, з якою ми спілкуємося з іншими, але й змінивши структуру соціальної взаємодії, визначаючи тенденції, формуючи громадську думку та вирішуючи сучасні суспільні виклики. Крім того, можливість миттєво ділитися та отримувати новини та інформацію про події позиціонує соціальні мережі як ключове джерело інформації, ще більше зміцнюючи їх роль у формуванні індивідуальної поведінки та перспектив у глобальному масштабі. Цей динамічний зсув у бік цифрової взаємодії підкреслює невід’ємну роль соціальних мереж у сучасному житті, впливаючи не лише на те, як люди взаємодіють один з одним, а й на те, як вони взаємодіють із навколишнім світом [28,c.174].

У сучасному цифровому середовищі соціальні мережі стали ключовими платформами для обміну інформацією та комунікації, суттєво впливаючи на те, як люди та організації підключаються та передають повідомлення в усьому світі. Повноцінне інтегрування цих мереж у повсякденне життя революціонізувало спосіб обміну та отримання думок, ідей та новин, фактично подолавши географічні та часові бар’єри, які колись перешкоджали миттєвому спілкуванню.

Більше того, соціальні мережі розширили можливості користувачів, надаючи їм засоби висловлення своїх поглядів і активної участі в тканині суспільного життя, тим самим сприяючи формуванню суспільної свідомості та мобілізації громадської думки. Ця трансформація підкріплена здатністю мереж сприяти розмовам, груповій комунікації та обміну різноманітним досвідом між користувачами, що збагачує дискурс і сприяє створенню більш поінформованої та залученої спільноти.

Таким чином, соціальні мережі не тільки стали невід’ємною частиною способу взаємодії людей і обміну інформацією, але й позиціонують себе як критичні інструменти для організацій, які прагнуть охопити широку аудиторію, просувати свій імідж і взаємодіяти з зацікавленими сторонами значущими способами. З цієї точки зору стає очевидним, що соціальні мережі докорінно змінили ландшафт комунікації та поширення інформації, підкреслюючи їх незамінну роль у сучасному світі.

Соціальні мережі, окрім своєї ролі платформи для соціальної взаємодії, мають трансформаційну силу, яка може суттєво впливати на спільноту та суспільну динаміку. Вони є не просто інструментами для спілкування, а й інструментом для сприяння змінам і розвитку в різних сферах. Потенціал соціальних мереж охоплює кілька сфер, таких як бізнес, політика та соціальне залучення, пропонуючи безпрецедентні можливості для зростання та просування [18].

Цей величезний потенціал, однак, вимагає продуманого та інформованого підходу до ефективного використання цих переваг. Вкрай важливо, щоб користувачі та політики розуміли внутрішню динаміку соціальних мереж, щоб використовувати їх для покращення суспільства.

Таким чином, соціальні мережі можуть мати ключове значення для підвищення якості життя, не лише подолаючи розрив між різними спільнотами, але й сприяючи більш інклюзивному та прогресивному суспільному розвитку. Майбутнє соціальних мереж – за їх правильним застосуванням, яке обіцяє створити суспільство, яке є більш освіченим, освіченим і готовим протистояти викликам сучасного світу. Таким чином, роль соціальних мереж виходить далеко за межі сфери особистих зв’язків, провіщаючи нову еру змін і вдосконалення того, як спільноти взаємодіють, працюють разом і впливають на ширший суспільний ландшафт.

## 1.2. Психологічні аспекти самооцінки студентської молоді та її значення для особистості

Поняття самооцінки відіграє вирішальну роль у житті людини, оскільки означає її ставлення до себе та оцінку особистих якостей, здібностей, місця серед інших людей у різних сферах життя. Самооцінка є емоційно-оцінним компонентом Я-концепції, що бере безпосередню участь у формуванні поведінки, стосунків, мотивації та саморозуміння особистості. Адекватна самооцінка дозволяє людині точно співвідносити свої здібності та досягнення, зберігаючи критичну та реалістичну перспективу себе. Важливість самооцінки важко переоцінити, оскільки вона суттєво впливає на різні аспекти життя людини.

Декілька факторів сприяють розвитку та впливу на самооцінку, при цьому важливу роль відіграють думки та оцінки інших. Соціальне середовище, зокрема, має суттєвий вплив на формування самооцінки особистості. Інші фактори, які можуть впливати на самооцінку, включають особисті досягнення, досвід і психологічні знання індивіда. Розуміння цих факторів має важливе значення для сприяння здоровій самооцінці та розвитку позитивного почуття власної гідності.

На додаток до різних факторів, які впливають на самооцінку, існують різні типи самооцінки, які люди можуть демонструвати. Деякі поширені типи самооцінки включають:

- Глобальна самооцінка: загальна оцінка власної цінності як особистості, що охоплює різні аспекти життя.

- Самооцінка, пов’язана з певною сферою діяльності: оцінка власної цінності в певних сферах або галузях, таких як наука, стосунки чи кар’єра.

- Ситуаційна самооцінка: оцінка власної цінності в конкретних контекстах або ситуаціях, яка може коливатися залежно від обставин.

Визнання цих різних типів самооцінки може допомогти людям краще зрозуміти своє почуття власної гідності та розробити стратегії для підвищення загального почуття самооцінки [11,c.112].

Вплив самооцінки на психічне здоров’я є значним і багатогранним, відіграючи вирішальну роль у психологічному благополуччі людини. Ставлення людини до себе, оцінка нею своїх особистих якостей, можливостей і місця серед інших у різних сферах життєдіяльності сприяють формуванню загальної самооцінки. Це, у свою чергу, впливає на їх психічне здоров’я та може або сприяти стабільності, або призвести до психологічних труднощів. Здоровий рівень самооцінки пов’язаний із кращими результатами психічного здоров’я, такими як зниження тривоги, депресії та стресу.

Зв’язок між самооцінкою та задоволеністю життям сильний, оскільки самооцінка індивіда впливає на його суб’єктивне благополуччя. Суб’єктивне благополуччя описується як баланс між позитивним і негативним впливом на життя людини, а також її загальна задоволеність життєвими обставинами. Висока самооцінка пов’язана з підвищенням задоволеності життям, оскільки люди з позитивним ставленням до себе та своїх здібностей частіше відчувають позитивні емоції, займаються повноцінною діяльністю та підтримують здорові стосунки. Цей зв’язок підкреслює важливість виховання самооцінки для сприяння загальному задоволенню життям і благополуччю.

Самооцінка відіграє вирішальну роль у розвитку стійкості індивідів, дозволяючи їм ефективно долати складні життєві ситуації. Стійкість – це здатність адаптуватися та відновлюватися після негараздів, і на неї сильно впливає самооцінка людини. Люди з вищою самооцінкою мають більше почуття особистої цінності та вірять у свою здатність долати виклики, що сприяє їхній загальній стійкості. Зв’язок між самооцінкою та стійкістю підкреслює важливість виховання самооцінки в окремих людей для сприяння не тільки психологічного благополуччя, але й здатності успішно долати неминучі життєві виклики [24,c.95].

Дитинство відіграє вирішальну роль у розвитку самооцінки, оскільки саме в цей період людина починає формувати свою Я-концепцію, яка включає й самооцінку. На самооцінку дитини впливають різні чинники, такі як оточення, досвід і думки оточуючих, зокрема батьків і опікунів. У міру того, як діти ростуть і розвиваються, їхня самооцінка може формуватися їхніми успіхами та невдачами, а також їхньою здатністю долати виклики та орієнтуватися в соціальних ситуаціях. Важливо визнати важливість досвіду раннього дитинства для формування самооцінки, оскільки він закладає основу для майбутнього самооцінки та впевненості людини.

Роль батьків і опікунів у розвитку самооцінки важко переоцінити, оскільки вони часто є найвпливовішими фігурами в житті дитини. Батьки та опікуни можуть виховувати здорову самооцінку у дітей, надаючи постійну любов, підтримку та заохочення, а також самостійно моделюючи позитивну самооцінку. Деякі ключові стратегії для підвищення самооцінки у дітей включають:

- Заохочення незалежності та самостійності;

- Визнання та відзначення досягнень, якими б малими вони не були;

- Встановлення реалістичних очікувань і надання конструктивного зворотного зв'язку;

- Заохочення відкритого спілкування та вираження любові та прихильності.

Батькам і опікунам важливо уникати типових помилок, таких як надмірна критика або нереалістичні очікування, які можуть негативно вплинути на самооцінку дитини. Розуміючи та впроваджуючи ці стратегії, батьки та опікуни можуть допомогти виховати сильне, позитивне самопочуття у своїх дітей, заклавши основу для успіху та щастя в дорослому житті [21,c.42].

Критичні періоди та переходи в житті, такі як підлітковий вік, перехід у доросле життя та серйозні життєві зміни, можуть суттєво вплинути на самооцінку людини. Ці періоди часто передбачають збільшення викликів, загострення емоцій і зміни в соціальній динаміці, що може похитнути основи самооцінки і самооцінки особистості. У ці критичні періоди людям важливо розвивати стійкість і стратегії подолання, які можуть допомогти їм орієнтуватися в цих змінах і підтримувати здорову самооцінку. Деякі корисні підходи для виховання самооцінки в ці критичні періоди включають:

- Розвиток сильних мереж соціальної підтримки;

- Залучення до діяльності, яка сприяє самосвідомості та особистісному зростанню;

- Звертатися за професійною допомогою, такою як терапія чи консультація, коли це необхідно;

- Практика самоспівчуття та догляду за собою.

Усвідомлюючи вплив критичних періодів і перехідних періодів на самооцінку та впроваджуючи стратегії для вирішення цих проблем, люди можуть розвинути більш стабільне та позитивне відчуття себе протягом усього життя.

Самооцінка, яка визначається як ставлення людини до себе та оцінка своїх особистих якостей і можливостей у різних сферах життя, відіграє значну роль у формуванні наших соціальних взаємодій. У контексті міжособистісного спілкування самооцінка впливає на те, як ми сприймаємо себе та інших, причому концепція психологічних кордонів є особливо важливою [30,c.327]. Психологічні межі сприяють процесу міжособистісного спілкування, впливаючи на те, як люди сприймають і ставляться один до одного. Наприклад, люди зі здоровою самооцінкою більш схильні встановлювати чіткі та гнучкі межі, які можуть сприяти ефективній комунікації та сприяти позитивним стосункам. З іншого боку, низька самооцінка може призвести до жорстких або розмитих кордонів, що потенційно може призвести до труднощів у спілкуванні та незадовільних соціальних зв’язків.

Таблиця 1.1

**Психологічні аспекти самооцінки студентської молоді**

|  |  |
| --- | --- |
| Аспект | Опис |
| Самосвідомість | Здатність особистості усвідомлювати та оцінювати власні характеристики та якості. |
| Самоприйняття | Готовність особистості приймати себе таким, який вона є, з усіма своїми перевагами і недоліками. |
| Саморефлексія | Здатність особистості аналізувати свої вчинки, дії та думки, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та здійснювати самоконтроль. |
| Самоконтроль | Здатність особистості регулювати свої дії, емоції та поведінку у відповідності з власними цілями та цінностями. |
| Самовизначеність | Здатність особистості визначати свої власні цілі, переконання та ідеали, що визначають її життєвий шлях. |

Ця таблиця ілюструє різні психологічні аспекти самооцінки, що включають усвідомлення себе, прийняття себе, внутрішній аналіз, контроль і визначення власних цілей.

Вплив самооцінки на соціальну підтримку є ще одним важливим аспектом, який слід враховувати при дослідженні її зв’язку з соціальними відносинами. Дослідження показали, що чим вище у людини сприйняття соціальної підтримки, тим вище її самооцінка. Ця детермінантна модель самооцінки не тільки передбачає рівень самооцінки індивіда, але й пропонує можливість для змін і зростання. Наприклад, втручання, спрямовані на посилення соціальної підтримки, такі як сприяння зміцненню зв’язків із родиною та друзями, можуть мати позитивний вплив на самооцінку людини. Крім того, люди з високою самооцінкою часто більш сприйнятливі до надання та отримання соціальної підтримки, що ще більше посилює їх почуття приналежності та прийняття в своїх соціальних колах [38].

Роль самооцінки в романтичних стосунках є ще однією сферою, де її вплив на соціальні зв’язки стає очевидним. У дослідженні, яке аналізувало нарцисизм і прихильність у романтичних стосунках, було виявлено, що люди зі здоровою самооцінкою, швидше за все, вкладатимуть час і зусилля у свої стосунки, що призведе до більшого задоволення та відданості. І навпаки, люди з низькою самооцінкою або завищеними нарцистичними схильностями можуть важко формувати та підтримувати значущі зв’язки зі своїми романтичними партнерами. У цьому контексті для людей вкрай важливо розвинути збалансовану та реалістичну самооцінку, яка дозволить їм брати участь у піклуванні та взаємозадоволенні стосунки. Розуміючи та звертаючись до психологічних аспектів самооцінки, люди можуть покращити свої навички міжособистісного спілкування, посилити соціальну підтримку та сприяти більш повноцінним романтичним стосункам.

Таблиця 1.2

**Значення самооцінки для особистості**

|  |  |
| --- | --- |
| Значення | Опис |
| Самопідтримка | Вміння підтримувати та підбадьорювати себе в складних ситуаціях, розвиваючи позитивне ставлення до себе. |
| Самореалізація | Процес досягнення внутрішнього потенціалу та досягнення особистісних цілей та прагнень. |
| Соціальна адаптація | Здатність адаптуватися до різних соціальних ситуацій та взаємодіяти з іншими людьми, враховуючи власні потреби та інтереси. |
| Психічне здоров'я | Здатність зберігати емоційне та психологічне благополуччя завдяки здоровому ставленню до себе та своїм можливостям. |

Ця таблиця демонструє значення самооцінки для особистості, що включає в себе підтримку себе, досягнення потенціалу, адаптацію до суспільства та збереження психічного здоров'я [3,c.64].

Техніки когнітивної реструктуризації відіграють важливу роль у підвищенні самооцінки, допомагаючи людям переосмислити та переглянути свої думки та переконання про себе. Ця техніка, фундаментальний аспект когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), передбачає виявлення та боротьбу з негативними моделями мислення, які сприяють зниженню самооцінки. Визнаючи та змінюючи ці некорисні переконання, люди можуть розвинути більш збалансовану та позитивну самооцінку, зрештою покращуючи свою самооцінку. Наприклад, людина, яка постійно думає: «Я недостатньо хороший», може навчитися замінювати цю думку більш реалістичним і конструктивним переконанням, наприклад «У мене є сильні та слабкі сторони, як і в усіх».

Створення позитивного образу себе є ще однією важливою стратегією для підвищення самооцінки. Самооцінка людини тісно пов’язана з її самооцінкою, оскільки відноситься до оцінки нею своїх якостей, успіху, а також до того, як вона сприймає оцінку себе іншими. Розвиток позитивного образу себе передбачає визнання своїх сильних сторін, визнання досягнень і прийняття власної недосконалості. Програми психологічної підготовки були розроблені для вирішення проблем низької самооцінки та негативного самооцінки у дорослих, пропонуючи практичні інструменти та вправи для сприяння більш позитивному самосприйняттю. Ці програми можуть включати різні методи, наприклад:

- Виявлення та відзначення особистих досягнень;

- Практика самоспівчуття та самопрощення;

- Культивування мислення зростання, щоб приймати виклики та вчитися на помилках;

- Участь у діяльності, яка сприяє самовираженню та творчості [12,c.24].

Неможливо переоцінити роль співчуття до себе та догляду за собою в покращенні самооцінки. Співчуття до себе передбачає ставлення до себе з добротою, розумінням і співчуттям перед лицем особистих труднощів або уявної неадекватності. Практика самообслуговування означає надавати пріоритет своєму фізичному, емоційному та психічному благополуччю шляхом участі в діяльності, яка сприяє здоров’ю, щастю та особистісному зростанню. Включення співчуття до себе та догляду за собою в повсякденні справи може мати глибокий вплив на самооцінку, оскільки люди вчаться цінувати себе та визначати пріоритети своїх потреб. Деякі способи практики самоспівчуття та догляду за собою включають:

- Виділіть час для відпочинку та омолодження;

- Заняття хобі та заняттями, які приносять радість і задоволення;

- Оточувати себе підтримуючими та позитивними людьми;

- Звернення за професійною допомогою, коли це необхідно, наприклад, терапія або групи підтримки.

Темна сторона високої самооцінки може проявлятися різними способами, що призводить до негативних наслідків як для особистості, так і для оточуючих людей. Наприклад, люди з надмірно високою самооцінкою можуть розвинути загрозливі егоїстичні установки, що може призвести до збільшення ймовірності насильницької чи агресивної поведінки. Це явище виникає, коли завищене почуття власної гідності людини знаходиться під загрозою, що змушує її накидатися, намагаючись захистити своє крихке его. Щоб краще зрозуміти та пом’якшити потенційні підводні камені високої самооцінки, дуже важливо визнати такі аспекти:

- Зв'язок між високою самооцінкою та загрозливим егоїзмом;

- Потенціал до насильства та агресії в результаті загрозливого егоїзму;

- Важливість розвитку реалістичної та збалансованої самооцінки [8,c.37].

Нарцисизм і самооцінка — це дві різні, але взаємопов’язані концепції, які можуть суттєво вплинути на психологічне благополуччя людини. У той час як здоровий рівень самооцінки має важливе значення для позитивного психічного здоров’я та ефективного функціонування в суспільстві, надмірна любов до себе може призвести до нарцисизму, риси особистості, що характеризується егоцентризмом, повноваженнями та відсутністю співчуття до інших. Нарцисичні особистості можуть відчувати труднощі у формуванні та підтримці значущих стосунків, оскільки їх завищена самооцінка часто заважає їм визнати чи вирішити свої власні недоліки. Ключові моменти, пов’язані з нарцисизмом і самооцінкою, включають:

- Різниця між самооцінкою та нарцисизмом;

- Потенційні негативні наслідки нарцисизму для міжособистісних стосунків;

- Важливість виховання самосвідомості та емпатії для протидії нарцисичним тенденціям.

Підтримка здорового рівня самооцінки має вирішальне значення для загального благополуччя людини, оскільки це впливає на її поведінку, прийняття рішень і стосунки з іншими. Збалансована самооцінка дозволяє людям точно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, ставити реалістичні цілі та ефективно орієнтуватися в викликах життя. На розвиток самооцінки впливають різноманітні чинники, зокрема особистий досвід, очікування суспільства та думки інших.

## 1.3. Теорії впливу соціальних мереж на самооцінку студентської молоді: позитивний та негативний вплив

Одним із позитивних впливів соціальних мереж на самооцінку молодих людей є зміцнення зв’язків і дружби. Платформи соціальних медіа надають людям доступні та зручні засоби для підтримки зв’язку з друзями та родиною, незалежно від географічної відстані. Забезпечуючи регулярне спілкування та оновлення, соціальні мережі можуть сприяти міцним зв’язкам і почуттю причетності, що, у свою чергу, може підвищити самооцінку. Крім того, соціальні мережі дозволяють користувачам знаходити однодумців і спілкуватися з ними, створюючи нових друзів і розширюючи коло спілкування. Така посилена соціальна підтримка може сприяти підвищенню самооцінки серед молоді.

Іншим позитивним впливом соціальних мереж на самооцінку молодих людей є доступ до різноманітних поглядів та ідей. Надаючи платформу для обміну інформацією та думками, соціальні мережі сприяють розвитку відкритості та навичок критичного мислення. Наприклад, участь в онлайн-дискусіях або слідування лідерам думок з різних галузей може надати молодим людям нові ідеї, ідеї та переконання [14]. Цей розширений світогляд може призвести до особистісного зростання, самосвідомості та, зрештою, посиленого почуття власної гідності. І навпаки, важливо визнати, що вплив різних точок зору також може викликати негативні емоції, такі як почуття неадекватності або невпевненості в собі. Тому вкрай важливо, щоб молоді люди підходили до соціальних мереж зі здоровим скептицизмом і готовністю кинути виклик своїм упередженням.

Таблиця 1.3

**Теорії позитивного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді**

|  |  |
| --- | --- |
| Теорія | Опис |
| Теорія соціальної підтримки | Соціальні мережі можуть надавати молоді підтримку від друзів та родини, що сприяє підвищенню самооцінки. |
| Теорія самовиявлення | Соціальні мережі дозволяють молоді створювати і показувати власні ідентичності та досягнення, що підсилює їхню самооцінку. |
| Теорія спільної порівняльної оцінки | Через порівняння з іншими у соціальних мережах, молодь може сприймати себе більш позитивно у контексті успіху та досягнень. |

Ця таблиця розглядає теорії, які вказують на позитивний вплив соціальних мереж на самооцінку молоді, включаючи підтримку, самовиявлення та порівняльну оцінку.

Нарешті, соціальні мережі можуть позитивно впливати на самооцінку молодих людей, надаючи можливості для самовираження та творчості. Платформи соціальних медіа пропонують різні інструменти та функції, які заохочують користувачів демонструвати свої таланти, інтереси та досягнення, такі як обмін фотографіями, ведення блогів або створення мультимедійного контенту. Активно беручи участь у цих заходах, молоді люди можуть розвинути свій неповторний голос, підвищити свої творчі навички та отримати визнання своїх однолітків. Цей процес самопізнання та самовираження може значно підвищити їхню самооцінку. Однак важливо підтримувати баланс між онлайн-самовираженням і офлайн-діяльністю, оскільки надмірна залежність від соціальних медіа для перевірки може призвести до негативних наслідків для самооцінки та загального добробуту.

Таблиця 1.4

**Теорії негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді**

|  |  |
| --- | --- |
| Теорія | Опис |
| Теорія соціальної порівняльної теорії | Порівняння з іншими у соціальних мережах може призвести до негативних оцінок власного життя та досягнень. |
| Теорія фільтрації інформації | Перегляд ідеалізованих зображень та життєвих стилів у соціальних мережах може спричинити невпевненість та незадоволення власним життям. |
| Теорія збільшення нереальних очікувань | Під впливом стандартів краси та успіху, представлених у соціальних мережах, молодь може відчувати недостатність та незадоволеність власними досягненнями. |

Ця таблиця представляє теорії, які вказують на негативний вплив соціальних мереж на самооцінку молоді, включаючи соціальне порівняння, фільтрацію інформації та збільшення нереальних очікувань [20,c.262].

Одним із негативних впливів соціальних мереж на самооцінку молодих людей є тиск відповідати суспільним очікуванням. Соціальні мережі часто просувають певний імідж або стиль життя, який люди відчувають потребою наслідувати, що призводить до постійної потреби в підтвердженні через лайки, коментарі та поширення. Цей тиск з метою відповідати суспільним нормам може призвести до почуття неадекватності та зниження самооцінки, коли люди вважають, що вони не відповідають цим очікуванням. Серед поширених сфер, де молоді люди можуть відчувати тиск, змушений відповідати, є: - Зовнішність - Матеріальні блага - Особисті досягнення - Соціальний статус.

Ще одним негативним впливом соціальних мереж на самооцінку молоді є поширеність кібербулінгу та переслідувань. Кіберзалякування виникає, коли люди використовують соціальні мережі, повідомлення або програми для шкідливої ​​поведінки, як-от поширення чуток, публікація образливих коментарів або обміну неприйнятним вмістом. Анонімність, яку забезпечують соціальні мережі, може підбадьорити хуліганів і спростити для них напад і переслідування інших. Цей тип насильства може призвести до емоційного стресу, тривоги, депресії, а в деяких випадках навіть до суїцидальних думок. Для боротьби з кіберзалякуванням і захисту самооцінки молодих людей важливо:

- Розповісти молоді про небезпеку кібербулінгу та його наслідки;

- Заохочуйте відкрите спілкування між батьками, вихователями та молоддю;

- Впровадити політику та механізми звітності для боротьби з кіберзалякуванням у соціальних мережах [25,c.28].

Нарешті, ще одним негативним впливом соціальних мереж на самооцінку молодих людей є соціальне порівняння та почуття неадекватності. Теорія соціального порівняння припускає, що люди часто порівнюють себе з іншими, щоб оцінити власні здібності, досягнення та соціальний статус. Соціальні мережі забезпечують легкодоступну платформу для таких порівнянь, оскільки користувачі постійно стикаються з зображеннями та оновленнями, які відображають успіхи та досягнення їхніх однолітків. Це може призвести до почуття неадекватності та зниження самооцінки, коли молоді люди вважають, що вони не такі успішні чи талановиті, як їхні однолітки. Щоб пом’якшити негативний вплив соціального порівняння на самооцінку, важливо:

- Заохочуйте молодих людей зосереджуватися на власних цілях і досягненнях, а не порівнювати себе з іншими;

- Сприяти саморефлексії та самосвідомості, щоб допомогти людям розпізнати власні сильні та слабкі сторони;

- Створюйте сприятливе та інклюзивне онлайн-середовище, яке цінує різноманітність та індивідуальність.

Вирішальною є роль батьківського керівництва та участі у формуванні впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Батьки відіграють ключову роль, допомагаючи своїм дітям орієнтуватися в цифровому світі та приймати зважені рішення щодо їхньої діяльності в Інтернеті. Підтримуючи відкриті лінії спілкування, встановлюючи межі та контролюючи використання своїх дітей соціальних мереж, батьки можуть забезпечити позитивний досвід і пом’якшити потенційні негативні наслідки. Деякі способи, якими батьки можуть підтримати своїх дітей, включають [15,c.127]:

- Заохочення здорових звичок в Інтернеті та відповідального використання платформ соціальних мереж;

- Обговорення потенційних небезпек соціальних медіа, включно з кіберзалякуванням і проблемами конфіденційності;

- Встановлення основних правил використання соціальних медіа та їх послідовне дотримання.

Індивідуальні відмінності в сприйнятливості до соціального впливу можуть значно вплинути на вплив соціальних мереж на самооцінку. Деякі молоді люди можуть бути більш схильні до негативних аспектів соціальних медіа, таких як порівняння себе з іншими та відчуття неадекватності, тоді як інші можуть отримувати позитивні вигоди від своєї онлайн-взаємодії. Фактори, які сприяють індивідуальним відмінностям у сприйнятливості до соціального впливу, включають:

- Особистісні риси, такі як впевненість у собі та стійкість;

- Мережі соціальної підтримки, включаючи друзів і членів сім'ї, які можуть надати вказівки та підбадьорити;

- Вплив різноманітних перспектив і точок зору, які можуть сприяти критичному мисленню та саморефлексії [7,c.24].

Якість онлайн-взаємодій і стосунків відіграє значну роль у визначенні впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей. Позитивні онлайн-взаємодії, такі як коментарі підтримки та повідомлення від друзів, можуть підвищити самооцінку та сприяти почуттю причетності. І навпаки, негативний досвід, як-от кіберзалякування та виключення з онлайн-спільнот, може призвести до почуття ізоляції та зниження власної гідності. Для забезпечення високоякісного онлайн-взаємодії молоді люди повинні:

- Ретельно вибирайте друзів в Інтернеті та розвивайте значущі зв’язки;

- Долучайтесь до позитивного та шанобливого спілкування, уникаючи агресивних чи принизливих виразів;

- Повідомляти відповідні органи про будь-які випадки кіберзалякування або переслідування та вживати заходів, щоб захистити себе від подальшої шкоди.

Заохочення усвідомленого та навмисного використання соціальних мереж є важливою стратегією для сприяння позитивній самооцінці серед молоді. Усвідомлення причин взаємодії з соціальними медіа може допомогти запобігти потраплянню користувачів у пастку звикання та негативних соціальних порівнянь. Наприклад, встановлення конкретних цілей або часових обмежень для використання соціальних медіа може сприяти цілеспрямованому залученню та не дати користувачам загубитися під час нескінченного прокручування. Крім того, молоді люди можуть отримати вигоду від регулярної оцінки своїх мотивів користування соціальними мережами, таких як пошук підтвердження, підтримання зв’язку з друзями або отримання інформації про поточні події. Сприяючи уважному використанню, люди можуть краще розуміти та пом’якшувати потенційний негативний вплив соціальних медіа на їхню самооцінку [10,c.57].

Створення сприятливої ​​онлайн-спільноти є ще однією важливою стратегією сприяння позитивній самооцінці серед молодих користувачів соціальних мереж. Соціальні мережі можуть служити платформами для поширення новин, обміну ідеями та спілкування з іншими, що може мати позитивний вплив на самооцінку, якщо використовувати їх конструктивно. Молодих людей слід заохочувати розвивати позитивні зв’язки шляхом активного пошуку та залучення до контенту, який надихає, надихає та підтримує їхнє особисте зростання та благополуччя. Крім того, вони можуть сприяти створенню сприятливого онлайн-середовища, пропонуючи заохочення, співчуття та розуміння іншим, таким чином сприяючи взаємній повазі та сприяючи почуттю причетності до своїх онлайн-спільнот.

Сприяння самоспівчуттю та здоровій самооцінці є ще однією важливою стратегією пом’якшення негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей. Людям важливо розвинути здатність розпізнавати та оскаржувати спотворене самосприйняття, яке може виникнути через порівняння себе з іншими в соціальних мережах. Заохочення до саморефлексії та самоспівчуття може допомогти молодим користувачам краще зрозуміти свої емоції, розпізнати свої унікальні сильні сторони та якості та уникнути негативного самоосуду.

Деякі практичні способи виховання співчуття до себе та здорової самооцінки включають:

- Виховувати вдячність за особисті переваги та досягнення;

- Визнання та прийняття недосконалості як частини людського досвіду;

- Заняття самообслуговуванням, які сприяють психічному та емоційному благополуччю;

- Оточувати себе позитивним впливом, як онлайн, так і офлайн. Використовуючи ці стратегії у своїх соціальних медіа, молоді люди можуть сприяти більш здоровим стосункам зі своєю присутністю в Інтернеті, зрештою сприяючи позитивній самооцінці та загальному добробуту [1,c.48].

Алгоритмічне посилення шкідливого контенту на платформах соціальних мереж може мати значний негативний вплив на самооцінку молодих людей. Ці алгоритми часто віддають перевагу вмісту, який викликає залучення та суперечки, що може призвести до поширення шкідливих повідомлень, таких як ганьба, кіберзалякування та просування нереалістичних стандартів краси. У результаті молоді люди можуть відчувати себе змушеними порівнювати себе з іншими та відчувати себе неадекватними, що зрештою шкодить їхній самооцінці. Для платформ соціальних медіа важливо вирішувати ці проблеми та враховувати благополуччя своїх користувачів під час розробки та вдосконалення своїх алгоритмів.

Платформи соціальних медіа часто заохочують адиктивну поведінку та постійну залученість, що також може негативно вплинути на самооцінку молодих людей. Дизайн цих платформ із такими функціями, як нескінченне прокручування, сповіщення та персоналізований вміст, може створити відчуття терміновості та страху втратити (FOMO). Це може змусити молодих людей проводити надмірну кількість часу в соціальних мережах, нехтуючи іншими важливими аспектами свого життя та потенційно загострюючи почуття самотності чи неадекватності. Крім того, постійне перебування в ідеалізованому житті інших може породжувати нереалістичні очікування та сприяти почуттю заздрості, що ще більше руйнує самооцінку [5,c.139].

Позитивним моментом є те, що існує потенціал для більш етичного та відповідального дизайну платформи в соціальних мережах. Віддаючи пріоритет добробуту користувачів і сприяючи позитивній взаємодії, ці платформи можуть позитивно впливати на самооцінку молодих людей. Деякі потенційні зміни дизайну можуть включати:

- Запровадження суворішої політики та інструментів модерації для боротьби зі шкідливим вмістом і кіберзалякуванням;

- Заохочення користувачів робити перерви та обмежувати час, проведений у соціальних мережах, сприяючи більш здоровому балансу між діяльністю онлайн і офлайн;

- Створення алгоритмів, які сприяють різноманітному та надихаючому контенту, а не просто віддають перевагу взаємодії та суперечкам.

Застосовуючи більш етичний підхід до дизайну платформи, мережі соціальних мереж можуть допомогти пом’якшити негативний вплив на самооцінку молодих людей і сприяти більш позитивному онлайн-середовищу.

Лонгітюдні дослідження, що вивчають зміни самооцінки з часом, є важливими для отримання всебічного розуміння впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей. Ці дослідження можуть допомогти виявити закономірності та тенденції рівня самооцінки, пов’язані з використанням соціальних медіа, дозволяючи дослідникам краще зрозуміти складний зв’язок між ними. Відстежуючи зміни в самооцінці протягом тривалих періодів, вчені можуть краще визначити потенційний позитивний і негативний вплив соціальних мереж на самооцінку людей. Потім ця інформація може бути використана для втручання та освітніх програм, спрямованих на сприяння здоровому використанню соціальних мереж [19,c.321].

Дослідження впливу нових і нових платформ соціальних медіа є ще однією важливою сферою для майбутніх досліджень у розумінні впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей. Оскільки технології продовжують розвиватися, розвиваються також і платформи, за допомогою яких молоді люди взаємодіють і спілкуються. Щоб бути в курсі потенційних позитивних і негативних ефектів цих платформ, дослідники повинні постійно адаптувати свої методи та підходи. Наприклад, проведення досліджень, які порівнюють вплив різних платформ на самооцінку, і вивчення унікальних особливостей кожної платформи, які можуть сприяти цьому впливу, може дати цінну інформацію про різні способи впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей.

Розробка втручань і освітніх програм для підтримки здорового використання соціальних медіа є життєво важливим аспектом вирішення проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей. Спираючись на висновки лонгітюдних досліджень і досліджень впливу різних платформ, професіонали можуть розробляти цільові ініціативи, спрямовані на те, щоб допомогти молодим людям орієнтуватися в соціальних мережах таким чином, щоб сприяти позитивній самооцінці та мінімізувати негативні наслідки. Ці заходи можуть включати [33]:

- Навчання молоді потенційним ризикам і перевагам використання соціальних мереж;

- Надання стратегій для управління впливом соціальних мереж на самооцінку;

- Заохочення критичного мислення та рефлексії щодо вмісту та взаємодії в соціальних мережах;

- Сприяння розвитку навичок цифрової грамотності, щоб допомогти молодим людям стати відповідальними та поінформованими користувачами соціальних мереж.

Визнаючи складність впливу соціальних медіа на самооцінку та вирішуючи цю проблему за допомогою добре інформованих втручань та освітніх програм, суспільство може краще підтримувати молодь у розвитку здорових стосунків із соціальними мережами.

**Висновок до першого розділу**

Перший розділ нашого дослідження зосереджувався на розгляді поняття соціальних мереж, їхньої ролі у сучасному суспільстві, психологічних аспектів самооцінки та теорій впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Завдяки вивченню цих аспектів можна зрозуміти, як соціальні мережі формують наше сприйняття себе, взаємодіють з нашою психологією та впливають на наше життя.

Поняття соціальних мереж визначається як онлайн-платформи, що дозволяють користувачам знаходити, спілкуватися та взаємодіяти один з одним через Інтернет. Ці платформи стали не тільки засобом комунікації, але і важливим каналом для обміну інформацією, створення спільнот та формування ідентичності.

Психологічні аспекти самооцінки та її значення для особистості виявляються у різних аспектах, включаючи самосвідомість, самоприйняття, саморефлексію, самоконтроль та самовизначеність. Ці аспекти впливають на те, як ми сприймаємо себе, визначаємо свої цілі та досягаємо свого потенціалу.

Теорії впливу соціальних мереж на самооцінку молоді розглядають як позитивний, так і негативний вплив. Позитивний вплив може виявлятися у підтримці, самовиявленні та спільній порівняльній оцінці, тоді як негативний вплив може проявлятися у порівнянні, фільтрації інформації та збільшенні нереальних очікувань.

Загальний висновок полягає в тому, що соціальні мережі мають значний вплив на самооцінку та психологічний стан молоді. Розуміння цього впливу може допомогти в розвитку ефективних стратегій для підтримки позитивної самооцінки та зменшення негативних впливів соціальних мереж.

# РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на студентську молодь

## 2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

У опитуванні взяли участь 32 підлітки. Опитування проходило офлайн, за проханням до друзів та знайомих. Гендерна приналежність опитаних зображена на рисунку 2.1.

Рис.2.1. Стать опитаних підлітків

Вік опитаних 14-16 років. Графічно це зображено на рисунку 2.2.

Рис.2.2. Вік опитаних підлітків

Для емпіричного дослідження ролі соціальних мереж у житті підлітків була розроблена анкета з 10 запитань.

Теорія анкетування є одним з основних методів збирання даних у соціологічних та психологічних дослідженнях. Цей метод полягає в тому, що дослідник розробляє питальник або анкету, яку потім роздає учасникам дослідження для заповнення. Анкети можуть бути структурованими, де учасники обирають відповіді з наперед заданих варіантів, або неструктурованими, де учасники вільно виражають свої думки.

Теорія анкетування базується на кількох ключових принципах:

1. Стандартизація: Анкета містить однакові запитання для всіх учасників дослідження, щоб забезпечити об'єктивність та можливість порівняння результатів.
2. Анонімність і конфіденційність: Учасникам гарантується, що їхні відповіді будуть конфіденційними і не будуть пов'язані з їхніми особистими даними. Це допомагає забезпечити їхню відвертість.
3. Об'єктивність і непередбачуваність: Анкета створюється таким чином, щоб не впливати на відповіді учасників, і не передбачати певних відповідей.
4. Підтримка дослідження: Анкетування може бути підтримане додатковими дослідницькими методами, такими як інтерв'ю або спостереження, для отримання додаткової інформації або пояснень.
5. Аналіз та інтерпретація даних: Після збору анкетних даних вони аналізуються та інтерпретуються для отримання висновків і підтвердження гіпотез дослідження.

Теорія анкетування дозволяє дослідникам збирати великі обсяги даних від широкого кола учасників, що дає можливість отримати репрезентативну вибірку та аналізувати соціальні та психологічні явища.

Методика «Q-сортування», розроблена Вільфредом Стефансоном у 1935 році, є інструментом дослідження, що використовується для вивчення індивідуальних переконань, цінностей, пріоритетів та суб'єктивних оцінок. Цей метод дозволяє вивчити уявлення людей про певні концепти, які можуть бути важко виміряти або виявити іншими способами.

Основна ідея методики полягає в тому, що учасники дослідження отримують набір карток з інструкціями або концептами і повинні розмістити їх у визначеній послідовності на шкалі від найменш важливого до найбільш важливого (або відповідно до інших критеріїв). Зазвичай учасникам надається певна кількість карток, і кожен учасник має розмістити їх у послідовності відповідно до своїх особистих переконань або уявлень.

Після того як учасники розмістили всі картки, їх розташування фіксується і аналізується дослідниками. Зазвичай використовується факторний аналіз для виявлення групувань або шаблонів, що можуть вказувати на спільні тенденції серед учасників.

Методика «Q-сортування» застосовується у різних областях наукових досліджень, таких як психологія, соціологія, освіта, маркетинг і т. д. Вона дозволяє краще зрозуміти суб'єктивні уявлення та переконання людей і може бути корисною для розробки програм, стратегій або політик, які враховують ці уявлення та переконання.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка є інструментом для вимірювання психічних станів особистості, розробленим на основі теорії особистості Ганса Йоганна Айзенка. Ця методика спрямована на оцінку трьох основних аспектів психічних станів: емоційної стійкості, екстраверсії та інтроверсії.

Основна ідея методики полягає в тому, що учасники дослідження відповідають на ряд питань або тверджень, що стосуються їхніх психічних станів і емоційних реакцій. Ці питання можуть стосуватися різних аспектів життя, таких як рівень стресу, емоційна стійкість, схильність до певних емоційних реакцій тощо.

Після отримання відповідей використовується метод аналізу результатів для визначення рівня кожного з трьох психічних станів у кожного учасника. Цей аналіз може включати обчислення середніх балів, порівняння з нормативними даними або використання статистичних методів.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка може бути використана у різних контекстах, включаючи дослідження особистості, клінічну психологію, спортивну психологію та інші. Вона дозволяє отримати інформацію про індивідуальні риси особистості, її емоційний стан та схильність до певних психічних реакцій.

## 2.2. Аналіз результатів описового дослідження

Перш за все проаналізуємо результати анкетування підлітків. Анкета представлена у додатку А.

Рис.2.3. Відповіді респондентів на питання анкети 1

Щоб проаналізувати ці дані, можемо порівняти кількість використання соціальних мереж між юнаками та дівчатами.

1. Кожен день:
   * Юнаки: 11
   * Дівчата: 13

Дівчата використовують соціальні мережі кожен день у більшій кількості порівняно з юнаками.

1. Кілька разів на тиждень:
   * Юнаки: 2
   * Дівчата: 2

Юнаки використовують соціальні мережі кілька разів на тиждень у такій кількості, як і дівчата.

1. Рідко:
   * Юнаки: 1
   * Дівчата: 1

Юнак та одна дівчина використовують соціальні мережі рідко.

1. Не використовую:
   * Юнаки: 1
   * Дівчата: 1

Отже, можна зробити висновок, що дівчата використовують соціальні мережі частіше, особливо кожен день, але менше дівчат, які використовують їх кілька разів на тиждень порівняно з юнаками.

Рис.2.4. Відповіді дівчат на питання анкети 2

Рис.2.5. Відповіді юнаків на питання анкети 2

З рисунків 2.4 та 2.5 бачимо, що підлітки використовують соціальні мережі для спілкування та пошуку інформації.

На запитання «Чи вважаєте ви соціальні мережі важливим інструментом для підтримання соціальних зв'язків?» і юнаки, і дівчата відповіли «так» - усі підлітки.

Рис.2.6. Відповіді респондентів на питання анкети 4

Щоб проаналізувати ці дані, спершу порівняємо частоту відвідування сторінок одногрупників або колег з навчального закладу в соціальних мережах між юнаками та дівчатами.

1. Щодня:
   * Юнаки: 12
   * Дівчата: 13

Дівчата відвідують сторінки одногрупників або колег щодня у більшій кількості порівняно з юнаками.

1. Кілька разів на тиждень:
   * Юнаки: 3
   * Дівчата: 2

Дівчата також відвідують сторінки колег кілька разів на тиждень у меншій кількості, ніж юнаки.

1. Рідко:
   * Юнаки: 1
   * Дівчата: 1

Рідко сторінки одногрупників або колег відвідують як юнаки, так і дівчата.

1. Ніколи:
   * Юнаки: 1
   * Дівчата: 1

Отже, можна зробити висновок, що дівчата частіше відвідують сторінки своїх одногрупників або колег з навчального закладу в соціальних мережах, ніж юнаки, особливо щодня та кілька разів на тиждень.

Всі респонденти відповіли, що соціальні мережі негативно впливають на їх навчальну діяльність.

Для підлітків важко визначити, чи соціальні мережі сприяють розвитку їх комунікативної компетентності.

Рис.2.7. Відповіді дівчат на питання анкети

Дівчата вважають інформацію, яку вони бачать в соціальних мережах. Більшість дівчат не використовують соціальні мережі для знаходження інформації про події або заходи у вашому навчальному закладі. 9 дівчат відвідують спеціалізовані групи або сторінки, присвячені академічним питанням у соціальних мережах. Лише 4 дівчат відповіли, що використання соціальних мереж позитивно впливає на їх соціальну адаптацію у навчальному середовищі.

Рис.2.8. Відповіді юнаків на питання анкети

Половина опитаних юнаків вважає, що інформація в соціальних мережах є достовірною, а інша половина вважає її недостовірною. Більшість опитаних юнаків використовують соціальні мережі для знаходження інформації про події або заходи у своєму навчальному закладі.

Більшість опитаних юнаків не відвідують спеціалізовані групи або сторінки, присвячені академічним питанням у соціальних мережах. Більшість опитаних юнаків вважають, що використання соціальних мереж позитивно впливає на їхню соціальну адаптацію у навчальному середовищі.

Таблиця 2.1

Результати за методикою “Q - сортування” (В. Стефансон)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Кількість** | |
| **юнаки** | **дівчата** |
| Переважає залежність | 11 | 14 |
| Переважає незалежність | 4 | 5 |
| Переважає товариськість | 7 | 11 |
| Переважає нетовариськість | 9 | 9 |
| Переважає прийняття «боротьби» | 10 | 11 |
| Переважає уникнення «боротьби» | 4 | 9 |

1. Переважає залежність: Відносно дівчат, хлопці вказали на більшу кількість ситуацій, де вони відчуваються залежними.
2. Переважає незалежність: В обох випадках кількість відповідей невелика, але дівчата трохи більше віддали перевагу незалежності.
3. Переважає товариськість: Дівчата вказали на більшу кількість ситуацій, де для них важливий аспект товариськості.
4. Переважає нетовариськість: Обидва гендери мають однакову кількість відповідей у цьому аспекті.
5. Переважає прийняття «боротьби»: Хлопці вказали на більшу кількість ситуацій, де вони приймають боротьбу.
6. Переважає уникнення «боротьби»: Дівчата вказали на більшу кількість ситуацій, де вони уникають боротьби.

Таким чином, дівчата виявили більшу схильність до товариськості і уникнення боротьби, тоді як хлопці частіше вказували на залежність і прийняття боротьби.

Таблиця 2.2

Результати дівчат за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дівчата | тривожність | фрустрація | агресивність | ригідність |
| високий рівень | 6 | 5 | 7 | 4 |
| середній рівень | 5 | 7 | 5 | 5 |
| низький рівень | 3 | 2 | 2 | 5 |

Щодо тривожності, бачимо, що більшість дівчат мають середній рівень тривожності, але також значна кількість має високий рівень. У фрустрації і агресивності також помітна різноманітність, хоча середній рівень переважає над високим. У ригідності видно, що кількість дівчат з середнім і низьким рівнем рівномірно розподілена.

Таблиця 2.3

Результати юнаків за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| юнаки | тривожність | фрустрація | агресивність | ригідність |
| високий рівень | 2 | 4 | 7 | 2 |
| середній рівень | 5 | 3 | 2 | 4 |
| низький рівень | 3 | 3 | 1 | 4 |

У групі юнаків видно, що високий рівень агресивності є найбільш поширеним , за яким слідує середній рівень тривожності і фрустрації. Ригідність у юнаків зазвичай перебуває на середньому рівні, проте високий рівень також не є рідкістю.

Таким чином, завдяки проведеному емпіричному дослідженню можемо зробити наступний аналіз: більшість дівчат відчувають тривожність та агресивність на середньому або високих рівнях, ці опитані дівчата і відповідали на питання анкети про те, що вони щодня проводять час у соціальних мережах, найчастіше для пошуку інформації та розваг. У юнаків ситуація схожа, їм важко спілкуватися з однолітками тет-а-тет, тому вони використовують соціальні мережі щодня. Тож, використання соціальних мереж негативно впливає на самооцінку молоді, через призму юнацьких страхів та переживань.

## 2.3. Рекомендації щодо корекції самооцінки студентської молоді

Самооцінка відіграє вирішальну роль у розвитку та добробуті молодих людей, коли вони долають труднощі підліткового віку. Суспільний тиск і вплив, які формують уявлення про власну гідність, можуть сильно вплинути на їхнє психічне здоров’я та загальне щастя. Щоб розв’язати зростаючу занепокоєність, пов’язану з низькою самооцінкою серед молоді, важливо впровадити цілеспрямовані стратегії, які сприятимуть самоприйняттю, стійкості та позитивному самооцінці.

Одним із основних факторів, що впливають на самооцінку молодих людей, є суспільні стандарти та норми, які поширюються через медіа-канали. Щоб боротися з нереалістичними стандартами краси, представленими в основних ЗМІ, необхідно впроваджувати програми медіаграмотності в школах і громадах. Ці програми можуть навчити молодих людей критично аналізувати та деконструювати повідомлення ЗМІ, допомагаючи їм розвинути більш реалістичне сприйняття краси. Крім того, сприяння різноманітності та інклюзивності в представленнях ЗМІ може допомогти молодим людям побачити себе в позитивному світлі, незалежно від їх раси, статі чи типу фігури. Підставляючи їх перед цілим рядом різноманітних зразків для наслідування, молоді люди можуть відчути себе більш прийнятими та цінними, що зрештою підвищить їхню самооцінку. Крім того, навчання молодих людей шкідливому впливу соціальних медіа на самооцінку, наприклад, впливу поведінки, пов’язаної з порівнянням і пошуком підтвердження, може дати їм змогу більш усвідомлено та впевнено орієнтуватися на цих платформах [37].

Крім усунення зовнішніх впливів, важливо зосередитися на підвищенні самосприйняття та власної гідності зсередини. Заохочення молодих людей до практик самообслуговування, які сприяють психічному благополуччю, таких як уважність, фізичні вправи та ведення щоденника, може допомогти їм розвинути сильніше почуття самосвідомості та співчуття до себе. Крім того, надання програм наставництва, які об’єднують молодих людей із позитивними зразками для наслідування чи старшими однолітками, може запропонувати цінну підтримку та настанови у формуванні здорового образу себе. Розвиваючи почуття причетності та зв’язку, програми наставництва можуть допомогти молодим людям відчути визнання та заохочення на шляху до самосприйняття. Більше того, включення до шкільних програм заходів із підвищення самооцінки, таких як семінари з підвищення впевненості чи групи підтримки однолітків, може створити сприятливе середовище для молодих людей, щоб досліджувати свою особистість і сильні сторони.

Створення сприятливого середовища, яке надає пріоритет психічному здоров’ю та благополуччю молодих людей, має важливе значення для виправлення низької самооцінки. Педагоги та батьки відіграють вирішальну роль у розпізнаванні ознак низької самооцінки у молоді та усуненні їх. Забезпечуючи навчання та ресурси щодо того, як підтримувати та розширювати можливості молодих людей, педагоги та батьки можуть створити сприятливе середовище, де питання самооцінки відкрито обговорюються та розглядаються. Створення безпечних місць для відкритих дискусій щодо самооцінки та психічного здоров’я в школах і громадах може спонукати молодих людей шукати допомоги та підтримки, коли це необхідно. Крім того, співпраця з громадськими організаціями для створення ресурсів для розширення можливостей молоді, таких як консультаційні послуги, програми наставництва та можливості лідерства, може надати молодим людям інструменти та підтримку, необхідні для розвитку стійкості та впевненості в собі. Розвиваючи мережу підтримки та розширення можливостей, громади можуть працювати разом, щоб підняти молодь і виховати її самооцінку [23,c.109].

Стосунки з однолітками відіграють важливу роль у формуванні самооцінки молодих людей, тому вкрай важливо впроваджувати програми підтримки однолітків, які сприяють позитивній взаємодії та мережам підтримки. Розвиток ініціатив наставництва однолітків у школах і громадах може надати молодим людям настанови та заохочення від їхніх однолітків, які пережили подібний досвід. Створюючи можливості для старших учнів наставляти молодших, можна виховати почуття товариства та розуміння, що призведе до підвищення самооцінки та стійкості. Організація групових заходів, які зосереджені на колективному формуванні самооцінки, таких як вправи з формування команди або семінари з саморефлексії, може створити відчуття єдності та приналежності серед однолітків. Заохочення відкритого спілкування та взаємної підтримки серед однолітків через групи підтримки однолітків або системи друзів також може допомогти молодим людям відчути себе визнаними та прийнятими у своїх соціальних колах, сприяючи формуванню позитивного самооцінки.

Доступ до послуг психічного здоров’я є важливим для підтримки молодих людей, які можуть боротися із заниженою самооцінкою та іншими проблемами психічного здоров’я. Збільшення фінансування ресурсів психічного здоров’я в школах і громадах може допомогти забезпечити молодим людям доступ до необхідної підтримки та заходів. Вкрай важливо зробити послуги психічного здоров’я доступними для всіх молодих людей, незалежно від їхнього соціально-економічного походження, щоб усунути перешкоди для звернення за допомогою. Сприяння дестигматизації звернень за допомогою з питань психічного здоров’я також має ключове значення для заохочення молодих людей надавати пріоритет своєму благополуччю та шукати підтримки, коли це необхідно. Створюючи культуру відкритості та сприйняття психічного здоров’я, молоді люди можуть відчувати себе комфортніше, звертаючись за допомогою та одержуючи доступ до послуг, які їм потрібні для покращення самооцінки та загального психічного здоров’я.

Включення освіти самооцінки в заклади охорони здоров’я є ще одним важливим кроком у вирішенні проблем самооцінки молодих людей. Медичні працівники, включаючи лікарів, медсестер і консультантів, повинні бути навчені оцінювати та вирішувати проблеми самооцінки під час планових оглядів і консультацій. Інтегруючи обстеження психічного здоров’я в оцінку стану здоров’я, фахівці можуть визначити ранні ознаки низької самооцінки та забезпечити своєчасне втручання та підтримку. Крім того, постачальники медичних послуг повинні мати ресурси та направлення для молодих людей, які борються з самооцінкою, гарантуючи, що вони мають доступ до спеціалізованої допомоги та втручання, коли це необхідно. Інтегруючи виховання самооцінки в практику охорони здоров’я, молоді люди можуть отримати комплексну підтримку свого психічного благополуччя та самооцінки, сприяючи загальній стійкості та позитивній самооцінці [12,c.24].

Розширення можливостей молодих людей через ініціативи з розвитку навичок є проактивним підходом до підвищення самооцінки та впевненості в собі. Пропонуючи семінари та тренінги, які зосереджуються на розвитку основних життєвих навичок, таких як спілкування, лідерство та вирішення проблем, молоді люди можуть зміцнити свою впевненість і стійкість. Ці програми розвитку навичок надають молодим людям можливість навчатися та рости, зрештою підвищуючи свою самооцінку через особистий розвиток. Створення платформ для демонстрації молодими людьми своїх талантів і сильних сторін через шкільні заходи, громадські презентації чи онлайн-платформи може допомогти їм отримати визнання та підтвердження своїх здібностей, сприяючи почуттю досягнення та власної гідності. Крім того, підтримка підприємницьких програм, які заохочують самозабезпечення та креативність, може надати молодим людям можливість взяти на себе власність за своє майбутнє, прищеплюючи відчуття волі та мети, що сприяє формуванню позитивного самооцінки та загального добробуту.

Сприяння позитивному образу тіла та самовираження є важливими для виховання здорового почуття власної гідності серед молодих людей. Пропаганда позитивних для тіла повідомлень у рекламі та маркетингу може кинути виклик шкідливим стандартам краси та сприяти прийняттю різних типів фігури та стандартів краси. Підтримуючи ініціативи, які відзначають інклюзивність і представництво в засобах масової інформації та маркетингу, молоді люди можуть відчувати себе поміченими, прийнятими та цінними такими, якими вони є, незалежно від суспільних норм. Заохочення художньої самовираження як засобу формування самооцінки та самовираження є ще одним потужним інструментом у просуванні позитивного образу себе. Мистецька творчість, наприклад малювання, писання, музика чи танець, надає молодим людям можливість досліджувати свою творчість, виражати свої емоції та розвивати почуття самосвідомості та розширення можливостей. Прийняття та відзначення індивідуальності через мистецьке вираження може сприяти сильному почуттю ідентичності та власної гідності.

Співпраця з політиками для системних змін має вирішальне значення для створення стійких рішень для вирішення проблеми самооцінки молодих людей. Адвокація політики, яка надає пріоритет освіті психічного здоров’я в школах, може гарантувати, що молоді люди отримають необхідні знання та навички для сприяння їхньому благополуччю та стійкості. Лобіюючи збільшення фінансування програм і послуг у сфері психічного здоров’я, політики можуть виділити ресурси на підтримку потреб молодих людей у ​​сфері психічного здоров’я, включно з тим, що пов’язано з самооцінкою. Співпраця з державними установами для реалізації комплексних стратегій самооцінки та благополуччя молоді може допомогти створити скоординований підхід до вирішення основних факторів, які сприяють низькій самооцінці серед молоді. Працюючи разом із політиками, громадами та зацікавленими сторонами, ми можемо створити сприятливе середовище, яке дає молодим людям можливість процвітати та процвітати [3,c.62].

Підсумовуючи, звернення до самооцінки молодих людей вимагає багатогранного та цілісного підходу, який враховує суспільний вплив, розширення можливостей особистості та системні зміни, необхідні для формування позитивного самооцінки та психічного благополуччя. Шляхом реалізації програм медіаграмотності, сприяння самосприйняттю, сприяння сприятливому середовищу, надання підтримки з боку однолітків, забезпечення доступу до послуг психічного здоров’я, включення освіти самооцінки в охорону здоров’я, розширення можливостей молодих людей через розвиток навичок, сприяння позитивному образу тіла та самовираження , і співпрацюючи з політиками для системних змін, ми можемо створити комплексну основу для виправлення низької самооцінки серед молоді. Важливо надавати пріоритет психічному здоров’ю та самооцінці молодих людей, оскільки вони є майбутніми лідерами та творцями змін завтрашнього дня. Інвестуючи в їхній добробут і розширення можливостей, ми можемо створити більш стійке, впевнене та впевнене покоління, яке процвітає в усіх аспектах свого життя.

## Висновки до другого розділу

Загальний аналіз результатів для дівчат і юнаків показує, що обидві групи мають свої відмінності і схожості в рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

1. Тривожність: У дівчат спостерігається незначно вищий середній рівень тривожності порівняно з юнаками. Це може вказувати на більшу чутливість до стресових ситуацій серед жіночої статі.
2. Фрустрація: Обидві групи мають схожий розподіл рівнів фрустрації, але деяке переважання середнього рівня спостерігається серед дівчат.
3. Агресивність: У юнаків вищий відсоток високого рівня агресивності, що може свідчити про більшу схильність до конфліктів серед представників чоловічої статі.
4. Ригідність: Серед дівчат і юнаків рівень ригідності більшістью є середнім, але в обох групах також є високий відсоток на цьому параметрі, що може вказувати на наявність певного рівня стійкості до змін у психологічних особливостях.

Отже, спостережені відмінності та схожості в психологічних параметрах між дівчатами та юнаками можуть вказувати на вплив статевих особливостей на емоційно-психологічний стан та спритність у вирішенні конфліктів у різних ситуаціях.

Загальний аналіз результатів вказує на певні відмінності у схильностях до залежності, товариськості, та боротьби між хлопцями та дівчатами. Дівчата проявляли більшу схильність до товариськості та уникнення боротьби, що може вказувати на їхню більшу тенденцію до співпраці та уникнення конфліктів. У той час як хлопці, зазвичай, вказували на більшу залежність та прийняття боротьби, що може відображати їхню більшу схильність до конкуренції та вирішення проблем шляхом прямих дій. Ці відмінності можуть бути важливими при розробці стратегій соціальної взаємодії та конфліктного врегулювання в молодіжному середовищі.

# ВИСНОВОК

Психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку молодих людей складний і багатогранний. Теорія соціального порівняння відіграє важливу роль у формуванні самосприйняття, оскільки люди постійно порівнюють себе з іншими в соціальних мережах, що призводить до почуття неповноцінності та неадекватності. Крім того, розвиток соціальної ідентичності та підтвердження через онлайн-взаємодії може вплинути на те, як молоді люди сприймають себе та свою самооцінку. Вплив визнання однолітків і зворотного зв’язку в соціальних мережах може підвищити або знизити самооцінку, залежно від характеру взаємодії та отриманого зворотного зв’язку.

Щоб підтримувати здорову самооцінку під час користування соціальними мережами, для молодих людей вкрай важливо прийняти стратегії, які сприяють позитивному самооцінці та психічному благополуччю. Встановлення обмежень на час використання екрана та використання соціальних мереж може допомогти запобігти надмірному впливу та нездоровій поведінці порівняння. Розвиток офлайн-стосунків і участь у діяльності поза цифровою сферою може створити відчуття рівноваги та перспективи, зменшуючи залежність від соціальних мереж для перевірки. Крім того, застосування методів самоспівчуття та уважності може протидіяти негативним розмовам із самим собою та сприяти більш співчутливому та прийнятному погляду на себе.

Дивлячись у майбутнє, наслідки соціальних мереж для самооцінки молодих людей, ймовірно, продовжуватимуть розвиватися. Потрібні постійні дослідження, щоб краще зрозуміти роль соціальних медіа у формуванні самооцінки та психологічного благополуччя, а також для визначення ефективних стратегій пом’якшення негативних наслідків. Політика та втручання, спрямовані на сприяння позитивній онлайн-поведінці та психічному благополуччю серед молодих користувачів, мають важливе значення для вирішення проблем, пов’язаних із соціальними мережами. Крім того, взаємозв’язок між цифровими технологіями та психологічним розвитком потребує продовження досліджень, щоб переконатися, що молоді люди можуть орієнтуватися в онлайн-світі здоровим і повноцінним способом.

Підсумовуючи, соціальні мережі мають глибокий вплив на самооцінку молодих людей, як позитивно, так і негативно. Незважаючи на те, що такі платформи, як Instagram і Facebook, можуть призвести до порівняння, пошуку підтвердження та впливу нереалістичних стандартів краси, вони також пропонують можливості для створення мереж підтримки, самовираження та особистого розвитку. Важливо, щоб молоді люди використовували стратегії для підтримки здорової самооцінки під час користування соціальними мережами, такі як обмеження часу перед екраном, розвиток офлайн-стосунків і практика співчуття до себе. Рухаючись вперед, дослідження, політика та втручання відіграють вирішальну роль у формуванні майбутнього впливу соціальних мереж на самооцінку, гарантуючи, що молоді люди зможуть використовувати переваги цифрових технологій, захищаючи своє психічне благополуччя.

Соціальні мережі мають складний і багатогранний вплив на самооцінку підлітків. Позитивні аспекти, такі як соціальна підтримка, можливості для самовираження та доступ до освітніх ресурсів, можуть сприяти підвищенню самооцінки. Проте негативні аспекти, включаючи порівняння з іншими, кібербулінг, залежність від визнання та інформаційне перевантаження, можуть значно знижувати самооцінку. Важливо, щоб батьки, вчителі та психологи були обізнані про ці впливи та підтримували підлітків у використанні соціальних мереж у здоровий та конструктивний спосіб.

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження, можна зробити наступні висновки. Більшість дівчат демонструють високий або середній рівень тривожності та агресивності. Згадані респондентки вказали в анкеті, що щоденно використовують соціальні мережі, переважно для пошуку інформації та розваг. Схожа ситуація спостерігається серед юнаків, яким важко комунікувати з однолітками віч-на-віч, через що вони також щодня користуються соціальними мережами.

У процесі дослідження були прописані та запропоновані методи корекції самооцінки студенської молоді.

Таким чином, можна зробити висновок, що використання соціальних мереж негативно впливає на самооцінку молоді. Це пов'язано з підсиленням юнацьких страхів та переживань, що відображаються через призму віртуальної взаємодії. Таке спостереження є важливим для розуміння психологічного стану підлітків у сучасному цифровому середовищі, вимагає подальшого дослідження та розробки рекомендацій щодо мінімізації негативних ефектів соціальних мереж.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вінс В.Л. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. Педагогічні науки 87. С. 44-54. 2019.

2. Вінс В.Л. Профілактика інтернет-залежності підлітків: рекомендації для батьків та вчителів. Психологія і школа. 3. С. 28-46.2021.

3. Губенко О.Д. Ґендерні особливості самооцінки у студентської молоді. Психологія особистості. 12(2). С. 54-67.2019.

4. Губенко О.Д. Вплив Instagram на самосприйняття підлітків. Соціальна психологія, 44(1). С. 22-36. 2121.

5. Говорун Т.В. Ґендерна ідентичність та її зв'язок з самооцінкою в юнацькому віці. Психологія особистості. 8(2). С. 136-156. 2016.

6. Говорун Т.В. Вікова динаміка самосвідомості: від дитинства до зрілості. Психологічні перспективи. 32. С. 25-47. 2019.

7. Жилавська І.В. Зв'язок інтернет-залежності та депресії у студентів. Психічне здоров’я. 3. С. 18-29. 2021.

8. Жилавська І.В. Профілактика інтернет-адикції серед молоді: психолого-педагогічні аспекти. Психологія і педагогіка сьогодні. 9(2). С. 32-55. 2022.

9. Маруненко О.П. Феномен селфі у соцмережах: мотивація та зв'язок із самооцінкою. Питання психології. 11(2). С. 64-79. 2018.

10. Маруненко О.П. Соціальні мережі та реальність: викривлення уявлень про себе. Молодий вчений. 1(93). 53-58. 2021.

11. Подіан, Л.П. Психологічні особливості комунікації в соціальних мережах. Психологія і суспільство. 3(72). С. 105-128. 2017.

12. Подіан, Л.П. «Цифрова самотність» сучасної молоді та її наслідки. Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання. 15(2). С. 20-36. 2020.

13. Приходько А.С. Психологічна корекція низької самооцінки в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання. 10(11). С. 60-70. 2016.

14. Приходько А.С. Тренінг розвитку впевненості в собі для молоді. Практичний посібник для психологів та соціальних працівників. Ніка-Центр. 2019.

15. Слюсаревська М.О. Цифрова комунікація як чинник самооцінки студентів. Актуальні проблеми психології. 12(45). С. 122-136. 2020.

16. Слюсаревська М.О. Феномен фейкових новин та його психологічні наслідки. Психологія масової комунікації. 23(1). С. 44-62. 2022.

17. Bandura A. Social Learning Theory. Prentice Hall. 1977.

18. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice Hall. 1986.

19. Beck A. Cognitive Therapy of Depression. New York. Guilford Press. 428 p. 1979.

20. Dweck C.S. A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. Psychological Review. Vol. 92, No 4. P. 256-273. 1986.

21.Dweck C. S. Messages that motivate: How praise molds students’ beliefs, motivation, and performance (in surprising ways). In J. Aronson (Ed.), Improving academic achievement: Impact of psychological factors on education. Рp. 37–60). 2002.

22. Erikson E. Childhood and Society. New York. WW Norton & Company. 432 p. 1985.

23. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York. WW Norton & Company. 352 p. 1994.

24. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Evanston. IL. Row. Peterson. 291 p. 1957.

25. Festinger L. An Experimental Investigation of Social Psychological Theories. In G. Lindzey (Ed.) Research in Social Psychology. Cambridge. MA. Addison-Wesley. Pр. 1-49. 1954.

26. Freud S. A General Introduction to Psychoanalysis. Boni and Liveright. 1920.

27. Freud S. The Interpretation of Dreams. Macmillan. 1900.

28. Harter S. The Effects of Perceived Competence Discrepancies on Motivational Orientation: Developmental Differences. In P. M. Kent & J. H. Kent (Eds.) Research on Self-Perception in Childhood. New York. Wiley. Pр. 167-188. 1983.

29. Harter S. The construction of the self: A developmental perspective. Guilford Press. 1999.

30. Higgins E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review. 94(3). Рр. 319–340. 1987.

31. Higgins E. T., Klein R. & Strauman, T. Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. Social Cognition. 3(1). Рр. 51-76. 1985.

32. Jung C. G. Psychology of the Unconscious. Moffat. Yard & Co. 1912.

33. Jung C. G. Psychological Types. Harcourt. Brace & Co. 1921.

34. Maslow A. Motivation and Personality. New York. Harper & Row. 1954. 352 p.

35. Maslow A. A Theory of Human Motivation. In Motivation and personality. New York. Harper & Row. Pр. 15-31. 1954.

36. Rogers C. R. On Becoming a Person. Houghton Mifflin. 1961.

37. Rogers C. R. Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. Houghton Mifflin. 1951.

38. Rogers C. R. A way of being. Houghton Mifflin. 1980.

39. Skinner B. F. The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis. New York. Appleton-Century-Crofts. 478 p. 1938.

40. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York. Macmillan. 478 p. 1953.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Анкета: Визначення ролі соціальних мереж в житті молоді**

1. Як часто ви використовуєте соціальні мережі? а) Кожен день б) Кілька разів на тиждень в) Рідко г) Не використовую взагалі
2. Для яких цілей ви найчастіше використовуєте соціальні мережі? (Можна обрати кілька відповідей) а) Спілкування з друзями б) Отримання новин та інформації в) Пошук розваг г) Просування особистого бренду або професійних можливостей
3. Чи вважаєте ви соціальні мережі важливим інструментом для підтримання соціальних зв'язків? а) Так б) Ні в) Зрідка
4. Як часто ви відвідуєте сторінки своїх одногрупників або колег з навчального закладу в соціальних мережах? а) Щодня б) Кілька разів на тиждень в) Рідко г) Ніколи
5. Чи впливають ваші активності в соціальних мережах на вашу навчальну продуктивність? а) Так, позитивно б) Так, негативно в) Ні, не впливають
6. Чи вважаєте ви, що соціальні мережі сприяють розвитку вашої комунікативної компетентності? а) Так б) Ні в) Важко визначити
7. Чи вважаєте ви, що інформація, яку ви бачите в соціальних мережах, є достовірною? а) Так б) Ні
8. Чи використовуєте ви соціальні мережі для знаходження інформації про події або заходи у вашому навчальному закладі? а) Так б) Ні
9. Чи відвідуєте ви спеціалізовані групи або сторінки, присвячені академічним питанням у соціальних мережах? а) Так б) Ні
10. Чи вважаєте ви, що використання соціальних мереж позитивно впливає на вашу соціальну адаптацію у навчальному середовищі? а) Так б) Ні