

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків»

Виконала:

студентка групи ІН18-9-22-Б1Пс(4,0д)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Малина Олександра Сергіївна
(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри

Прокоф'єва-Акопова Світлана Олександрівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри

(підпис, ПІБ)

«__» _____ 20 р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента Малини О.С.

1. Тема кваліфікаційної роботи Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків

Керівник кваліфікаційної роботи кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри

Прокоф'єва-Акопова Світлана Александрівна

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (34 найменування). Загальний обсяг роботи – 69 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 65 сторінок.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження . Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці, 2 рисунки

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1.	Збір та опрацювання наукових джерел і нормативно-правової бази	грудень 2025	грудень 2025	Проведено аналіз літератури
2.	Вступ	січень 2026	січень 2026	Узгоджено з науковим керівником
3.	РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА САМООЦІНКИ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ	січень 2026	січень 2026	Теоретична частина завершена
4.	РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦМЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	лютий березень 2026	лютий березень 2026	Проведено аналітичні розрахунки
5.	Висновки	квітень 2026	квітень 2026	Сформовано підсумки дослідження
6.	Оформлення списку використаних джерел	квітень 2026	квітень 2026	Перевірено відповідність вимогам
7.	Подання роботи на перевірку науковому керівнику	квітень 2026	квітень 2026	Роботу подано
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	травень 2026	травень 2026	Допуск до захисту

АНОТАЦІЯ

Малина О.С. «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що соціальні мережі надають підліткам нові можливості для самовираження, соціального порівняння та підтримки соціальних зв'язків. Проте одночасно вони стають ареною постійного зіставлення себе з іншими, що може стимулювати тенденції до самокритичності, нарцисизму чи, навпаки, заниженої самооцінки у разі невідповідності «ідеалізованим» стандартам зовнішності, успіху чи соціального статусу, представленим у цифровому просторі.

Мета – виявити особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

У роботі були використані наступні **методи дослідження**: аналізу першоджерел, бесіди, психодіагностичний.

Ключові слова: самооцінка, самоповага, егоцентризм, селфі, підлітки.

ANNOTATION

Malyna O.S. “The influence of social networks on the self-esteem of adolescents” – It’s Manuscript.

Diploma’s work in obtaining the educational qualification of " bachelor's " Odesa Institute PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management». Odesa, 2026.

The **relevance** of the research topic is due to the fact that social networks provide adolescents with new opportunities for self-expression, social comparison and maintaining social ties. However, at the same time, they become an arena for constant comparison of themselves with others, which can stimulate tendencies towards self-criticism, narcissism or, conversely, low self-esteem in case of non-compliance with the “idealized” standards of appearance, success or social status presented in the digital space.

The aim is to identify the features of the influence of social networks on the self-esteem of adolescents.

The following research **methods** were used in the work: analysis of primary sources, interviews, psychodiagnostic.

Keywords: self-esteem, self-esteem, egocentrism, selfie, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА САМООЦІНКИ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ	9
1.1.Психологічна наука про вивчення самооцінки	9
1.2.Селфі як особлива форма становлення самооцінки	26
1.3.Особистість як об’єкт впливу соцмереж	34
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦМЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ	40
2.1. Методики дослідження особливостей впливу захоплення селфі на самооцінку підлітків	40
2.2. Емпіричне дослідження особливостей самооцінки підлітків, які захоплюються селфі	46
2.3. Методичні рекомендації з підвищення самооцінки підлітків, які захоплюються селфі	52
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціокультурних реаліях соціальні мережі відіграють центральну роль у повсякденному житті підлітків, формуючи значну частину їх соціального досвіду, міжособистісної взаємодії та самоідентифікації. Інтенсивне використання цифрових платформ (зокрема Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat та інших) кардинально змінило спосіб сприйняття світу молодими людьми, створюючи нові контексти взаємодії, комунікації та самопрезентації. Це явище знаходиться на перетині психології розвитку, медіа-психології та соціальної психології, що зумовлює підвищений інтерес до вивчення його впливу на психічне благополуччя підростаючого покоління.

Підлітковий вік характеризується активними процесами становлення самооцінки — психічної структури, яка визначає самосприйняття, самооцінювання та поведінкові реакції індивіда у соціальній взаємодії. Самооцінка виступає критичною детермінантою психосоціальної адаптації, мотивації до досягнення, емоційного благополуччя та формування ідентичності.

Оскільки саме в підлітковому віці відбувається консолідація базових компонентів «Я-концепції», будь-які зовнішні впливи, які можуть модулювати самосприйняття, набувають особливої значущості.

Соціальні мережі надають підліткам нові можливості для самовираження, соціального порівняння та підтримки соціальних зв'язків. Проте одночасно вони стають ареною постійного зіставлення себе з іншими, що може стимулювати тенденції до самокритичності, нарцисизму чи, навпаки, заниженої самооцінки у разі невідповідності «ідеалізованим» стандартам зовнішності, успіху чи соціального статусу, представленим у цифровому просторі. Попередні емпіричні дослідження свідчать про неоднозначний характер зв'язку між використанням соціальних мереж і показниками самооцінки: від позитивних ефектів, пов'язаних з соціальною підтримкою та приналежністю до груп, до негативних наслідків таких як тривожність, депресивні симптоми та порушення самооцінки.

Актуальність даного дослідження зумовлена інтенсифікацією використання соціальних платформ підлітками, що є не лише соціокультурним трендом, але й

потенційним фактором ризику психічного здоров'я. У контексті зростання рівня цифровізації та медіаспоживання важливо систематизувати наявні знання та уточнити механізми впливу соціальних мереж саме на процес формування самооцінки в підлітковому віці. Така наукова проблема має як теоретичне значення для розвитку психологічних концепцій самооцінки у цифрову епоху, так і практичне — для розробки програм підтримки, профілактичних заходів та рекомендацій з безпечного використання цифрових технологій серед молоді.

Таким чином, дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків є важливим науковим завданням, яке сприяє поглибленню розуміння сучасних психосоціальних процесів, що відбуваються в період підліткової соціалізації, та має потенціал стати підґрунтям для ефективних психолого-педагогічних інтервенцій.

Об'єкт дослідження: самооцінка підлітка.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Мета дослідження: виявити особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків.

У відповідності з метою роботи були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми самооцінки особистості та впливу неї віртуального простору.
2. Провести емпіричне дослідження
3. Укласти методичні рекомендації з покращення самооцінки підлітків, що захоплюються селфі.

Для вирішення поставлених завдань використано комплекс **методів**: теоретичні: аналіз теоретико-методологічних джерел; методи психолого-діагностичного обстеження, бесіда. У емпіричному дослідженні були застосовані наступні методики: шкальна методика Дембо-Рубінштейн, Шкала самоповаги М. Розенберга Шкала самоповаги М. Розенберга та егоцентричний асоціативний тест (ЕАТ) Т. Сцустрової.

Емпіричну основу дослідження склали учні 7 класу, які захоплюються селфі .

Практичне значення одержаних результатів. Практичне значення дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності фахівців психологічної, педагогічної та соціальної сфер, спрямованої на збереження психічного здоров'я та гармонійний розвиток особистості в умовах цифрового середовища. Виявлення специфіки впливу онлайн-комунікації, віртуального соціального порівняння та цифрової самопрезентації на самооцінку підлітків дозволяє розробляти науково обґрунтовані практичні рекомендації щодо оптимізації взаємодії молоді з соціальними мережами.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами в освітніх закладах для діагностики ризиків зниження самооцінки, формування негативного образу «Я», підвищеної тривожності та емоційної нестабільності, пов'язаних з надмірним або некритичним споживанням контенту соціальних мереж. На їх основі можливе створення корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки, критичного мислення, емоційної саморегуляції та навичок усвідомленого використання цифрових ресурсів.

Практичне значення дослідження також проявляється у сфері психолого-педагогічного супроводу підлітків. Отримані дані можуть бути впроваджені у зміст профілактичних занять, тренінгів та виховних заходів, орієнтованих на формування медіаграмотності, стійкості до негативних соціальних порівнянь та маніпулятивного впливу цифрового контенту. Це сприяє підвищенню рівня усвідомленості підлітків щодо механізмів формування онлайн-образів та їх впливу на самосприйняття.

Важливим практичним аспектом є можливість використання результатів дослідження у консультативній роботі з батьками. Науково обґрунтовані висновки щодо ролі соціальних мереж у формуванні самооцінки підлітків дозволяють підвищити психологічну компетентність батьків, сприяти розвитку конструктивних стилів сімейного спілкування та запобігати конфліктам, пов'язаним із цифровою поведінкою дітей.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані при розробці освітніх програм і рекомендацій для вчителів та соціальних педагогів, спрямованих на створення психологічно безпечного освітнього середовища. Це дає змогу своєчасно виявляти ознаки деструктивного впливу соціальних мереж на самооцінку учнів та здійснювати профілактику негативних наслідків, таких як соціальна ізоляція, кібербулінг чи формування залежної поведінки.

Таким чином, практичне значення дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків полягає у його прикладній цінності для психолого-педагогічної практики, сприянні розробці ефективних профілактичних і корекційних заходів, а також у підвищенні якості психологічного супроводу підлітків у сучасному цифровому суспільстві.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (34 найменування). Загальний обсяг роботи – 68 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА САМООЦІНКИ В КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦМЕРЕЖ

1.1. Психологічна наука про вивчення самооцінки

З одного боку, самооцінка розглядається як базове особистісне утворення, що безпосередньо залучене до регуляції поведінки та діяльності людини. Вона постає як відносно самостійна характеристика особистості, її провідний, системоутворювальний компонент, який формується за активної участі самого суб'єкта та відображає індивідуальну специфіку його внутрішнього світу.

Сукупність засвоєних і прийнятих особистістю цінностей становить смислове ядро самооцінки, визначаючи особливості її функціонування як механізму саморегуляції, особистісного розвитку й самовдосконалення.

З іншого боку, самооцінка трактується як центральна ланка процесу самосвідомості та індикатор рівня її сформованості.

У межах психології самосвідомості широко використовується поняття «Я-концепція», яке інтерпретується як результат функціонування самосвідомості та інтегрована система уявлень індивіда про себе. Вона виступає значущим чинником детермінації поведінки, істотно впливає на спрямованість діяльності, особливості вибору та характер міжособистісних взаємин. У структурі «Я-концепції» зазвичай виокремлюють описовий компонент — когнітивну підсистему, відому як образ Я, а також емоційно-ціннісний компонент, що відображає ставлення особистості до самої себе. Таке розмежування зумовлене тим, що знання людини про себе завжди мають особистісну значущість і супроводжуються емоційними переживаннями, оцінками та відносно стійким самоставленням. Поведінкові прояви, які зумовлюються образом Я та ставленням до себе, утворюють поведінковий вимір «Я-концепції».

У межах цієї трикомпонентної моделі самооцінка найчастіше ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням суб'єкта до себе, рідше — з образом Я або «Я-концепцією» в цілому. Водночас слід підкреслити, що в реальній психологічній практиці чітке розмежування оцінного та пізнавального компонентів уявлень особистості про себе є вкрай складним, а подекуди й практично неможливим [12].

Багатовимірність і складна природа самооцінки як психологічного феномена відображені у різноманітті її визначень у наукових джерелах. В одних підходах акцент робиться на операційних характеристиках і способах, за допомогою яких індивід здійснює оцінювання себе, в інших — на її показниках як стійкого особистісного утворення або структурного компонента самосвідомості.

Самооцінку інтерпретують як проєкцію усвідомлюваних властивостей особистості на внутрішній еталон, як зіставлення власних якостей із системою ціннісних критеріїв, як специфічну форму відображення ставлення до себе, суб'єктивне уявлення про власну значущість, позитивну чи негативну установку щодо себе, показник рівня самоповаги, а також як засіб і водночас результат становлення образу Я та цілісної «Я-концепції» [6].

Питання сутності самооцінки тісно пов'язане з осмисленням її природи та механізмів формування. Як зазначав І. С. Кон, уже представники психологічної думки XIX століття чітко усвідомлювали соціальну зумовленість людського буття та залежність індивіда від суспільства [цит. за 18]. Водночас соціальне середовище трактувалося ними переважно як зовнішній чинник розвитку особистості. Такий підхід не дозволяв дати вичерпні відповіді на запитання про джерела саморефлексії, критерії формування самооцінки та причини вибіркової спрямованості уваги людини на окремі елементи власного досвіду.

Подальше усвідомлення того, що будь-яке описання або фіксація особистісної якості неминуче включає елемент оцінювання й порівняння, а зміст і значущість таких оцінок змінюються залежно від соціальних і психічних умов, сприяло утвердженню уявлень про соціальну природу самооцінки. Разом із тим проблема взаємозв'язку становлення Я-образу та самооцінки з системою

міжособистісних взаємин по-різному інтерпретувалася в межах різних психологічних теорій і емпіричних досліджень.

В індивідуальній психології А. Адлера вихідною ідеєю є положення про те, що людська активність спрямована на подолання почуття власної неповноцінності [цит. за 1]. У ранньому дитинстві відчуття обмеженості та слабкості є універсальним, що зумовлено фізичною незрілістю та залежністю дитини від дорослих, і саме це стає рушійною силою компенсаторних прагнень. Сукупність способів поведінки, спрямованих на подолання переживання неповноцінності, А. Адлер визначив як стиль життя. За його уявленнями, основи стилю життя формуються у віці приблизно чотирьох–п'яти років і надалі не зазнають радикальних змін, а лише розвиваються й уточнюються впродовж життя.

Низка несприятливих чинників, зокрема органічні порушення, вроджені фізичні вади, надмірна батьківська опіка або, навпаки, емоційне відкидання, може призвести до фіксації почуття неповноцінності та формування комплексу неповноцінності, що проявляється у перебільшеному переживанні власної слабкості й неспроможності. У таких умовах у людини зростає рівень тривожності, знижується відчуття психологічної безпеки, а стиль життя набуває дезадаптивного характеру, який А. Адлер означував як хибний. Постійна загроза самооцінці зумовлює прагнення до особистісної переваги, за якого зовнішні ознаки успіху, визнання та схвалення стають важливішими за реальні досягнення.

За надмірного загострення захисних механізмів людина може або почати вірити у власну перевагу над іншими, або намагатися утвердити її шляхом приниження оточення.

У концепції А. Адлера особливо підкреслюється, що стійке й надмірне відчуття неповноцінності та невпевненості в собі гальмує особистісне зростання. Воно перешкоджає переходу від зосередженості на власних переживаннях і цілях особистої переваги до конструктивного опанування життєвого середовища через розвиток здатності до співпраці та соціальної взаємодії.

Таким чином, у межах індивідуальної психології була здійснена спроба пояснити вплив характеру взаємин між батьками й дитиною на становлення її ставлення до себе та розвиток емоційно-потребової сфери. Орієнтація на аналіз

батьківсько-дитячих відносин і мотиваційно-емоційних чинників формування самооцінки є характерною і для інших представників постфрейдистського напрямку, а також для дослідників, які працювали в руслі гуманістичної психології.

У соціально орієнтованих психоаналітичних концепціях особистісний розвиток дитини розглядається як похідний від якості ранніх взаємин із найближчим оточенням, насамперед із батьками. Зокрема, у підході К. Хорні наголошується, що провідним детермінантом становлення особистості є не задоволення біологічних потреб як таких, а забезпечення відчуття психологічної захищеності [цит. за 11]. Хоча потреба в задоволенні охоплює базові життєві функції, вона не визначає структуру особистості. Натомість ключовою виступає потреба в емоційній безпеці — переживанні прийняття, любові та стабільності у взаємодії з дорослими, від яких дитина цілковито залежить. Саме послідовна батьківська підтримка створює умови для формування внутрішньо узгодженої та психічно здорової особистості.

Порушення цієї емоційної основи внаслідок суперечливої поведінки батьків, гіперопіки, емоційної холодності або дискримінації між дітьми зумовлює виникнення глибинних негативних переживань. Почуття прихованої агресії, образи та фрустрації не усвідомлюються дитиною відкрито, а витісняються, трансформуючись у стійкий стан базальної тривожності, що проявляється у відчутті небезпеки, самотності та власної беззахисності. Для збереження внутрішньої рівноваги й підтримання прийняттого образу себе дитина формує специфічні способи психологічного захисту та адаптації до соціального середовища, які в концепції К. Хорні описуються як невротично зумовлені потреби.

Сучасні психодинамічні інтерпретації зміщують фокус уваги з аналізу зовнішніх взаємодій на дослідження внутрішніх психічних процесів. У межах цих підходів підкреслюється, що досвід взаємодії з емоційно доступними та підтримувальними батьками поступово інтегрується у структуру особистості у формі внутрішніх образів, які стають складовими Я. Завдяки цьому процесу відбувається становлення цілісного та життєздатного Я-утворення, здатного до самоприйняття та впевненого функціонування в соціальному просторі.

За відсутності безумовного прийняття або в умовах емоційної відстороненості з боку значущих дорослих формується вразлива, недостатньо інтегрована структура Я. Для компенсації цієї внутрішньої слабкості індивід вибудовує демонстративний, перебільшено позитивний образ себе, який виконує захисну функцію. Підтримання позитивної самооцінки в такому випадку забезпечується через різноманітні когнітивні й поведінкові стратегії — уникнення небажаних ситуацій, приховування особистісно значущої інформації, раціоналізацію власних дій, перекладання відповідальності, знецінення інших або виправдання себе через зовнішні обставини. Зазначені механізми водночас стабілізують внутрішній психічний стан і регулюють реальні міжособистісні взаємини.

У гуманістичній психології особистості, зокрема в концепції А. Маслоу, ключовим принципом пояснення розвитку людини виступає ідея поступової реалізації вродженого потенціалу [цит. за 1]. Центральне місце в цій теорії посідає прагнення до самоактуалізації, яке розглядається як найвищий рівень мотиваційної ієрархії. Проте можливість його усвідомлення та реалізації з'являється лише за умови достатнього задоволення базових потреб, пов'язаних із фізичним виживанням, відчуттям безпеки, соціальною включеністю, любов'ю та самоповагою. Усі зазначені потреби мають природжену основу та актуалізуються послідовно.

Забезпечення самоповаги можливе лише за наявності стабільних умов життя, відчуття порядку, передбачуваності та психологічної захищеності, а також за умови реалізації потреби у значущих міжособистісних зв'язках. У разі порушення задоволення потреб нижчих рівнів особистісний розвиток тимчасово зупиняється, і мотиваційна активність знову спрямовується на відновлення базової рівноваги.

Дефіцит самоповаги, за А. Маслоу, проявляється у формуванні почуття меншовартості, втрати впевненості у власних силах, зростанні залежності від зовнішніх оцінок та пасивної життєвої позиції. При цьому дослідник наголошував, що стійка позитивна самооцінка не може ґрунтуватися виключно на схваленні з

боку інших, а має спиратися на реалістичне усвідомлення особистих можливостей і досягнутих результатів.

У феноменологічному напрямі, представленому теорією К. Роджерса, розвиток особистості пояснюється через формування цілісної системи уявлень про себе. «Я-концепція» у цьому контексті розуміється як внутрішньо узгоджена структура, що інтегрує уявлення про власні властивості, досвід взаємодії з іншими людьми та різними сферами життя, а також ціннісні смисли, пов'язані з цим досвідом [цит. за 12]. Саме узгодженість цих компонентів визначає психологічне благополуччя та рівень особистісної зрілості.

У феноменологічному підході К. Роджерса особливий акцент робиться на ролі соціальної оцінки у формуванні уявлень людини про саму себе. Учений підкреслює, що характер ставлення значущих інших істотно впливає на становлення як конструктивної, так і дезадаптивної Я-концепції. До провідних психологічних передумов її розвитку він відносить потребу в позитивному ставленні з боку оточення, дію так званих умов цінності та досвід безумовного прийняття.

Прагнення до позитивної уваги виявляється у базовій потребі індивіда бути прийнятим і схваленим іншими людьми. У ситуаціях, коли дитина, намагаючись зберегти любов і підтримку, змушена ігнорувати власні потреби та переживання, у неї формується уявлення про себе як про засіб задоволення очікувань оточення.

Натомість стабільне переживання прийняття, навіть за наявності певних обмежень чи заборон, не спричиняє внутрішнього розщеплення Я і не змушує дитину відмовлятися від небажаних або суперечливих аспектів власного досвіду.

Такі форми взаємодії, за яких окремі прояви особистості фактично заперечуються або ігноруються, К. Роджерс визначає як умови цінності. За їх наявності схвалення й емоційна підтримка надаються лише за відповідність очікуваним моделям поведінки. Подібна практика негативно впливає на становлення самосприйняття, оскільки дитина поступово починає оцінювати себе виключно крізь призму зовнішніх стандартів, втрачаючи орієнтацію на власні почуття, цінності та смисли.

Провідною умовою розвитку зрілої, самоактуалізованої особистості К. Роджерс вважає досвід безумовного прийняття, що передбачає визнання цінності людини незалежно від її окремих вчинків або помилок. У такому виховному середовищі критика конкретних дій не супроводжується знеціненням особистості загалом, а повага до почуттів дитини зберігається постійно. Це створює передумови для формування безумовного самоприйняття, розвитку власної системи цінностей і здатності будувати поведінку у відповідності до автентичного внутрішнього досвіду, а не до зовнішніх оцінок.

У працях низки дослідників також підкреслюється залежність ставлення до себе та самооцінки від рівня організації самосвідомості [6, 12, 25]. Так, Е. Дікстейн запропонував модель, у межах якої виділяється кілька послідовних рівнів, що водночас можуть розглядатися як етапи розвитку самосвідомості.

На початковому рівні основою самоповаги є становлення автономності дитини, її здатність досліджувати навколишній світ і викликати турботу з боку дорослих.

Подальший розвиток соціальної активності зумовлює перехід до оцінювання себе через успішність дій та порівняння з іншими.

На наступному етапі, у зв'язку з формуванням навичок самоспостереження та рефлексії, критерієм самоповаги стає міра відповідності образу реального Я уявленням про Я-ідеальне.

Четвертий рівень характеризується усвідомленням Я як цілісної, інтегрованої структури, де самоцінність визначається здатністю приймати різні аспекти власного існування.

На найвищому рівні самосвідомість доповнюється визнанням відносності меж Я, відкритістю до змін, розвитку та усвідомленням власної обмеженості.

Проблематика розвитку особистості, самосвідомості та ставлення до себе отримала ґрунтовне опрацювання і в его-психологічній концепції Е. Еріксона. Центральним утворенням особистості він вважав ідентичність або цілісне відчуття власного Я. Життєвий шлях людини, за Еріксоном, складається з послідовності восьми стадій, кожна з яких пов'язана з розв'язанням специфічного психосоціального завдання. Успішне подолання чергового етапу збагачує Его

новими конструктивними якостями, тоді як нерозв'язані конфлікти залишають у його структурі негативні утворення.

Початковий етап розвитку, що припадає на немовлячий вік, спрямований на формування базової довіри до світу, яка залежить від стабільності та якості материнської турботи. За відсутності надійної підтримки у дитини виникають переживання небезпеки, тривоги й недовіри до оточення. У період раннього дитинства центральним стає завдання розвитку автономії та почуття власної значущості; надмірний контроль або, навпаки, вседозволеність позбавляють дитину можливості пережити власну ефективність, що призводить до формування сорому та сумнівів у собі.

На наступній стадії, пов'язаній з ігровою діяльністю, ключового значення набуває розвиток ініціативи. Підтримка самостійності, творчості й допитливості сприяє позитивному розв'язанню цього етапу, тоді як обмеження активності й постійні заборони з боку дорослих зумовлюють виникнення почуття провини та зниження самоцінності.

На четвертому етапі психосоціального розвитку, що припадає на період шкільного навчання, у дитини формується установка на старанність і результативність або, навпаки, переживання власної неспроможності. У цей час інтенсивно розвиваються навички логічного мислення, здатність до самоконтролю, дотримання соціальних норм і правил взаємодії з однолітками.

Визначальними показниками самооцінки стають успішність виконання завдань і рівень засвоєної компетентності. Водночас зберігається ризик виникнення стійкого відчуття неадекватності чи професійної неспроможності.

Поряд із родинним середовищем дедалі більшого значення для розвитку дитини набуває шкільний контекст. Навіть за підтримки з боку батьків труднощі у навчальній діяльності можуть спричинити формування комплексу неповноцінності. Разом із тим попередні обмеження в сім'ї, зокрема дефіцит умов для самовираження, можуть бути частково компенсовані взаємодією з уважним і компетентним педагогом, що сприяє розвитку наполегливості та працелюбності.

Центральним завданням п'ятої стадії, характерної для юнацького віку, є узгодження накопичених уявлень про себе в єдину систему особистісної

ідентичності. Успішне розв'язання цього завдання забезпечує відчуття внутрішньої цілісності, неповторності та автентичності. У протилежному випадку спостерігається розмитість ідентичності, рольова та особистісна невизначеність, що супроводжується переживаннями відчуження, непотрібності та знеособлення.

На шостому етапі розвитку, у період ранньої дорослості, актуалізується потреба у встановленні глибоких емоційно значущих взаємин. Основна загроза цього етапу пов'язана або з надмірною зосередженістю на власному Я, або з униканням близьких міжособистісних контактів.

Сьома стадія, що відповідає періоду середньої зрілості, характеризується необхідністю вибору між активною продуктивністю та внутрішньою застійністю.

За відсутності можливості реалізувати себе в професійній діяльності, турботі про інших чи передачі життєвого досвіду людина поступово замикається на власних потребах і комфорті, що знижує рівень психологічного благополуччя.

На завершальному, восьмому етапі життєвого циклу формується узагальнена оцінка прожитого життя, яка може проявлятися у відчутті повноти, гармонії та задоволення або ж у стані розчарування й екзистенційного відчаю.

У межах описаних підходів представників різних психологічних шкіл переважно наголошується на значущості внутрішніх передумов формування ставлення до себе, зокрема емоційно-мотиваційної сфери особистості.

На противагу цьому інтеракціоністські концепції розглядають соціальну взаємодію як ключовий чинник становлення самооцінки. Так, у теорії «дзеркального Я» Ч. Кулі самооцінка трактується як складова образу Я, що формується на основі уявлень про те, як індивіда сприймають інші та яким є їхнє ставлення до нього [33]. Уже на ранніх етапах розвитку взаємодія з оточенням визначає рівень самоповаги: позитивні соціальні оцінки сприяють її зростанню, негативні — зниженню. Водночас суб'єкт у цій концепції постає радше пасивним відображенням зовнішніх суджень.

Подальший розвиток інтеракціоністських ідей пов'язаний з працями Дж. Міда, який розглядав самосвідомість як динамічний процес, що формується в ході реальної спільної діяльності людей. За його підходом, індивід усвідомлює себе через засвоєння позицій членів соціальної групи та орієнтацію на їхні очікування.

Оцінювання власних дій у певних соціальних ролях залежить від ступеня відповідності цим очікуванням. У концепції Міда індивідуальне Я постає похідним від колективного «Ми», а зміст самооцінки визначається не лише уявленнями інших, а передусім характером практичної взаємодії з ними.

Інший підхід до аналізу ставлення до себе представлений у працях когнітивно орієнтованих дослідників. У межах цього напряму увага зосереджується на вивченні пізнавальних механізмів, що забезпечують формування уявлень про власну ефективність, прогнозування реакцій оточуючих і корекцію неадекватних самооцінних суджень. Згідно з цими поглядами, саме структуровані, узагальнені на основі досвіду уявлення про себе виступають джерелом емоційних станів і переживань особистості.

Порівняльний аналіз зарубіжних теорій, присвячених проблемі виникнення та функціонування ставлення до себе, свідчить про наявність протиставлення провідних чинників його формування: з одного боку — соціальної взаємодії, з іншого — активності самого суб'єкта. Крім того, у різних концепціях по-різному акцентується роль емоційних або когнітивних компонентів цього феномену.

У вітчизняній психологічній традиції осмислення особистості та її ставлення до себе ґрунтується на принципах розвитку, єдності свідомості й діяльності.

Особистість розглядається як суб'єкт активної діяльності, включений у систему реальних соціальних відносин і конкретних життєвих обставин. У працях українських і пострадянських психологів детально аналізуються соціально-психологічні й етичні засади ставлення до себе, його структура та функціональне значення у внутрішньому світі особистості.

У сучасній психології становлення самооцінки розглядається як багатовимірний процес, що формується в полі взаємодії особистісної активності та соціального середовища [24, 28]. Самооцінка не виникає спонтанно і не є вродженою характеристикою — її розвиток опосередковується діяльністю суб'єкта та його включеністю у систему міжособистісних зв'язків.

Методологічною основою такого розуміння є культурно-історичний підхід Л. С. Виготського, у межах якого психічний розвиток інтерпретується як соціально зумовлений процес [цит. за 7]. На відміну від біологізаторських

концепцій, у цій теорії першопричини розвитку локалізуються не у внутрішніх властивостях дитини, а у способах її взаємодії з соціальним оточенням. Дорослий у цьому контексті постає не як зовнішній регулятор поведінки, а як носій культурних зразків, через які дитина засвоює нові психічні функції.

У зарубіжних психологічних моделях роль спілкування з дорослими також визнається значущою, проте переважно трактується як умова або каталізатор розвитку. Соціальний вплив у таких підходах виконує адаптаційну функцію, сприяючи пристосуванню дитини до наявних норм і вимог середовища. Психічний розвиток при цьому розуміється як поступова трансформація індивіда під тиском зовнішніх чинників, що призводить до підпорядкування особистісних проявів соціальним стандартам.

Принципово інше бачення пропонує Л. С. Виготський, який наголошував, що соціальне оточення не перебудовує внутрішню природу дитини безпосередньо, а створює простір можливостей для її розвитку. Від самого народження дитина є учасником соціальних відносин, і на ранніх етапах онтогенезу її психічне існування суттєво залежить від присутності та активності інших людей. Саме тому комунікація з дорослим виступає базовою формою організації психічного розвитку.

Згідно з положеннями культурно-історичної теорії, вищі психічні функції мають соціальне походження: спочатку вони реалізуються у формі зовнішньої взаємодії, а згодом переходять у внутрішній план через процес інтеріоризації.

Навіть ставши внутрішніми психічними утвореннями, вони зберігають опосередкований, соціально зумовлений характер, оскільки функціонують за допомогою мовлення та культурних засобів.

Самосвідомість і самооцінка як її центральний компонент розвиваються поступово, проходячи кілька якісно відмінних рівнів. Початкові форми самосприйняття пов'язані з усвідомленням власних рухів і дій, які отримують мовне оформлення. У подальшому, завдяки розвитку мислення та здатності до узагальнення, людина починає осмислювати власний досвід, аналізувати результати діяльності й співвідносити їх із соціальними зразками. Саме мовлення

стає інструментом, що забезпечує перехід від безпосереднього переживання до рефлексивного ставлення до себе.

Розвиваючи ці ідеї, Б. Г. Ананьєв пов'язував виникнення самооцінювання з формуванням предметної діяльності та мовних умінь [цит. за 3]. Дії дитини, що здійснюються у взаємодії з об'єктами навколишнього світу, поступово стають об'єктом її власної уваги, емоційної реакції та оцінювання. Надалі оволодіння мовою створює умови для узагальнення результатів самоспостереження й формування більш складних уявлень про власні якості та можливості.

Узагальнювальна функція мовлення, за Ананьєвим, відіграє ключову роль у становленні зрілої самооцінки.

Водночас дослідник підкреслював, що оцінка себе, заснована виключно на реакціях оточення, ще не є власне самооцінкою. Повноцінна самооцінка передбачає усвідомлене осмислення власних дій і їх значущості, що стає можливим лише на певному етапі психічного розвитку, зокрема у старшому дошкільному віці.

У концепції Г. С. Костюка самооцінка розглядається як результат активної участі суб'єкта в діяльності [цит. за 15]. Усвідомлення власних досягнень, їх співвіднесення з результатами інших людей, а також переживання успіхів і невдач виступають основними механізмами формування ставлення до себе. Важливу роль у цьому процесі відіграють оцінки значущих дорослих і однолітків, які задають орієнтири для самосприйняття дитини.

Значний внесок у вивчення вікових особливостей розвитку самосвідомості зробив П. Р. Чамата. У його працях показано, що здатність оцінювати себе формується у процесі соціальної взаємодії: спочатку дитина навчається розуміти переживання та дії інших, а згодом переносить ці способи аналізу на власну поведінку. У дошкільному віці ключовим середовищем формування самооцінки виступає гра, особливо її колективні й змагальні форми, які створюють різноманітні ситуації соціального порівняння. У молодшому шкільному віці відбувається подальше ускладнення самооцінки за рахунок включення моральних характеристик і соціально значущих якостей особистості.

У віковому розвитку дитини самооцінка поступово переходить від зовнішньо зумовленої до більш автономної та усвідомленої форми. На початкових етапах шкільного навчання оцінювання себе має переважно реактивний характер і виникає у відповідь на вимоги або запитання дорослих. У міру розширення соціального досвіду й розвитку рефлексивних здібностей дитина починає самостійно аналізувати власні дії, виявляти їх недоліки та намагатися виправляти їх без прямого зовнішнього контролю. Це свідчить про зростання критичності й самостійності самооцінних суджень, що є важливим показником вікового розвитку самосвідомості.

З позицій вікової психології формування самооцінки розглядається як поетапний процес, тісно пов'язаний із загальним становленням особистості. До виникнення відносно стійкої системи уявлень про себе дитина здебільшого некритично засвоює оцінне ставлення значущих дорослих. Саме тому первинна самооцінка має соціально зумовлений характер і формується на основі педагогічних і батьківських суджень. Надмірне або неконкретне заохочення, так само як і систематичне знецінення зусиль дитини, здатні суттєво деформувати уявлення про власні можливості. У цьому сенсі стиль педагогічної взаємодії та характер виховного впливу виступають ключовими умовами становлення адекватної самооцінки.

Важливим для вікової психології є положення про двокомпонентну структуру самооцінки, що включає пізнавальну та емоційну складові. Когнітивний компонент відображає уявлення дитини про власні дії, якості й досягнення, тоді як емоційний виражає її переживання щодо себе. Кожен із цих компонентів має специфічну динаміку розвитку на різних вікових етапах.

Емоційна складова самооцінки формується у процесі накопичення емоційного досвіду. У ранньому дитинстві переживання мають фрагментарний і ситуативний характер, дитина ще не здатна усвідомлювати власні емоційні стани як цілісні. У подальшому, з розширенням видів діяльності та соціальних контактів, емоції набувають більшої диференційованості й стійкості. Поступово виникають складні емоційні утворення, пов'язані з оцінкою себе, зокрема переживання радості успіху, задоволення від виконаної роботи, почуття гордості за досягнення.

Ці переживання виконують важливу регулятивну функцію, підтримуючи активність дитини та сприяючи позитивному ставленню до себе.

Когнітивний компонент самооцінки розвивається в межах загального процесу пізнання. Спочатку дитина усвідомлює лише зовнішні аспекти власної поведінки, орієнтуючись на видимий результат дій і реакції оточуючих. У шкільному віці зростає здатність до аналізу причин і мотивів власної поведінки, формується вміння співвідносити власні досягнення з вимогами діяльності та соціальними нормами. Саме навчальна діяльність створює умови для розвитку більш узагальнених і реалістичних уявлень про себе.

У педагогічному контексті самооцінка виступає не лише результатом розвитку самосвідомості, а й важливим чинником навчальної мотивації та поведінкової регуляції [16, 20, 31]. Недостатньо сформоване самопізнання породжує нестійкі або суперечливі самооцінні судження, критерії яких обмежені окремими ситуаціями. Натомість розвиток самостійності, усвідомлення власних умінь і можливостей сприяють формуванню більш цілісної та стабільної самооцінки, що забезпечує активну позицію дитини в навчанні та спілкуванні.

Таким чином, з позицій вікової та педагогічної психології становлення самооцінки постає як складний, багаторівневий процес, детермінований особливостями діяльності дитини, характером її взаємодії з дорослими й однолітками та поступовим розвитком рефлексивних механізмів самосвідомості.

До кінця дошкільного віку раціональний компонент самооцінки (СО) дитини досягає рівня, що дозволяє формуватися власній, відносно стабільній системі уявлень про себе. У цей період зміст самооцінки передусім включає усвідомлення практичних навичок, дій та моральних якостей, які дитина проявляє, співвідносячи їх із очікуваннями дорослих. Подальше удосконалення раціонального компонента СО відбувається через розвиток навичок самостійного аналізу власної поведінки, уточнення способів оцінювання себе та ускладнення процесів самопізнання.

Саме раціональний компонент виступає провідним чинником у становленні інтегрованої самооцінки, яка формується як узагальнення та синтез окремих проявів СО. Розвинені здібності до самоаналізу дозволяють включати раніше

малоусвідомлені оцінки та почуття у сферу свідомого сприйняття себе. Через цей компонент здійснюється узагальнення значущих аспектів самооцінки та вироблення особистісних цінностей.

Дослідження І.І. Чеснокової підкреслюють важливість саме раціонального компонента у формуванні стабільної СО: первинна самооцінка, що виникає під впливом інтеріоризованих ставлень дорослих, закладає основу для подальшого розвитку оцінного ставлення до себе [цит. за 10].

Подібний підхід до генезису СО пропонує М.І. Лісіна [цит. за 10], яка акцентує увагу на значенні соціальних взаємодій для внутрішнього розвитку дитини. Згідно з її концепцією, одним із продуктів спілкування є афективно-когнітивний образ “Я”. Когнітивний аспект відображає знання та уявлення дитини про себе, тоді як афективний — її емоційне ставлення до себе, тобто самооцінку. М.І. Лісіна виділяє різні види СО:

- Загальна — цілісне ставлення дитини до себе як до значущої або, навпаки, незначної для інших особи;
- Конкретна — оцінка власної успішності у конкретній дії чи справі;
- Абсолютна — переживання того, чи люблять її взагалі, без порівняння з іншими;
- Відносна — оцінка себе через співвідношення з іншими людьми.

На перших етапах життя домінує абсолютна СО, а взаємодія з оточуючими спрямована на підтримку позитивного ставлення до себе. Досвід індивідуальної діяльності поки що не фіксується стійко: результати швидко забуваються або спотворюються. Після трьох років активізується відносна СО, оскільки дитина починає активно порівнювати себе з ровесниками та орієнтуватися на їхні досягнення.

У дошкільному віці відбувається взаємне переплетення досвіду особистої діяльності та соціального взаємодії. Дитина спостерігає за діями інших, порівнює їхні результати зі своїми, обговорює успіхи та помилки з дорослими, що сприяє більш чіткому усвідомленню власних досягнень. Відносна СО стає стійкішою, а переживання щодо себе набувають більш диференційованого та усвідомленого характеру, що закладає основу для подальшого розвитку самостійної і критичної самооцінки в шкільному віці.

Одним із ключових досягнень дошкільного віку є диференціація загальної та конкретної самооцінки (СО). Упевнена конкретна СО, поєднана з позитивною загальною СО, часто стимулює дітей до завищеної оцінки власних здібностей, що відзначають численні дослідники [31]. За спостереженнями М.І. Лісіної, така «недосконалість» самооцінки виконує корисну функцію: вона мотивує дитину ставити перед собою складні завдання і максимально залучати власні ресурси для їх виконання.

М.І. Лісіна підкреслює, що загальна СО формується як центральний елемент образу себе, тоді як периферійні ділянки цього образу постійно поповнюються інформацією про конкретні досягнення та дії дитини. Ці нові відомості, проходячи через «центр», набувають емоційного забарвлення, що може призводити до завищення або заниження самооцінки. Водночас вплив конкретної СО на загальну також існує: результати індивідуальних досягнень постійно корегують і уточнюють центральне уявлення про себе.

Становлення образу себе, за Лісіною, визначається взаємодією двох чинників: особистим досвідом діяльності та досвідом соціальної взаємодії з дорослими та ровесниками. Індивідуальна діяльність забезпечує когнітивний матеріал образу себе, тоді як спілкування сприяє формуванню його афективної складової, яка співпадає із самооцінкою.

Хоча концепція Лісіної робить акцент на емоційній частині СО, вона відкриває новий підхід до розуміння її становлення. Більшість досліджень підтверджує, що самооцінка починає формуватися на межі раннього і дошкільного віку у процесі розвитку конкретних видів діяльності, поступово набуваючи більшої адекватності та реалістичності. Лісіна ж виділяє два окремі за природою компоненти: загальну СО, що виникає у перші місяці життя через взаємодію з дорослими і базується на відчутті безумовної цінності дитини, та конкретну СО, яка формується в процесі освоєння певних видів діяльності. Загальна СО створює центральне ядро особистості, тоді як конкретна СО розвивається вже на її основі.

Експериментальні дослідження учнів Лісіної підтверджують цей підхід [65, 149], що дозволяє по-новому аналізувати зародження та розвиток СО. Виникнення конкретної СО можна розглядати як інтеграцію двох психологічних феноменів:

загальної та конкретної СО. При цьому загальна СО має більш раннє генетичне походження, а конкретна — формується на її базі. Отже, для повного розуміння процесу розвитку конкретної СО необхідно враховувати вплив загальної СО, розглядаючи її як єдину систему двох взаємопов'язаних форм.

Важливість емоційного аспекту СО відзначає й В.К. Котирло. Вон апідкреслює, що емоційно-ціннісне ставлення дитини до себе формується на основі взаємодії з іншими дітьми, організованої дорослим на моральних засадах. Також значну роль відіграють оцінні реакції дорослих: демонстрація задоволення або невдоволення успіхами дитини у різних видах діяльності формує почуття власної значущості, що надалі впливає на розвиток самооцінки та стійкості емоційного ставлення до себе [цит. за 2].

Таким чином, СО є соціально детермінованим явищем, яке виступає складовою самосвідомості та одним із центральних елементів структури особистості. Вона відображає сприйняття людиною себе як об'єкта пізнання і формується під впливом прийнятих нею цінностей, індивідуальних психологічних характеристик та ступеня орієнтації на суспільні стандарти поведінки і діяльності.

На відміну від низки зарубіжних концепцій, де розвиток СО пояснюється переважно внутрішніми процесами або зовнішньою взаємодією з іншими людьми, у вітчизняній психології підкреслюється комплексний вплив двох чинників: активного спілкування дитини з дорослими та ровесниками і власної діяльності суб'єкта. Обидва ці фактори взаємодіють і забезпечують формування та розвиток СО.

СО існує в двох взаємопов'язаних формах: загальній і частковій. Загальна СО відображає узагальнене уявлення людини про себе та формує цілісне ставлення до власної особистості, тоді як часткова СО пов'язана з оцінкою окремих дій, поведінкових проявів або індивідуальних рис. Взаємодія цих форм призводить до постійного корегування як загальної, так і часткової СО, забезпечуючи динамічний розвиток самооцінки.

СО виконує регулятивні функції, формуючи внутрішню основу для організації власної поведінки, діяльності та міжособистісних відносин. Вона

допомагає дитині орієнтуватися у вимогах зовнішнього середовища та планувати власні дії у відповідності до соціальних і особистісних цілей.

1.2. Селфі як особлива форма становлення самооцінки

Українські дослідники Іпідкреслюють, що стрімке розповсюдження феномену селфі призвело до формування своєрідної субкультури [9, 11, 15]. Рівень залучення в неї тісно пов'язаний із психологічними особливостями особистості, її ціннісними орієнтаціями та життєвими пріоритетами.

З точки зору психології розвитку, селфі-залежність має чіткий зв'язок із соціальними взаємодіями та культурними нормами, оскільки опирається на власну систему цінностей і демонструє певну поведінкову специфіку, відмінну від домінуючої культури. Цікаво, що популярність цього явища охопила не лише молодь, а й старші вікові категорії, що свідчить про його універсальність у сучасному суспільстві.

Для підлітків та молодих людей використання селфі часто не є ознакою адиктивної поведінки. У цьому віці особистість активно експериментує з соціальними ролями та формує власну ідентичність. Селфі у цьому контексті виступає простим і доступним засобом перевірки і демонстрації власної індивідуальності. У дорослому віці, коли питання побудови особистісної ідентичності менш актуальне, акцент зміщується на реалізацію професійних цілей, передачу знань і досвіду молодшим поколінням.

З педагогічної точки зору, селфі може розглядатися як інструмент самовираження та саморефлексії [7]. Фотографуючи себе, особистість створює різні образи — спортсмена, бізнесмена, подорожуючого, господині тощо — що дозволяє приміряти різні соціальні ролі і розвивати здатність до самопізнання та самооцінки. Педагогічно це можна використати для підтримки формування позитивної самосвідомості та розвитку креативних навичок у дітей і підлітків.

Надмірне захоплення селфі та активне розміщення фотографій у соціальних мережах вже розглядається як глобальне соціально-психологічне явище, яке

привертає увагу психологів, соціологів і психіатрів. Вони виділяють типи селфі, при яких залежність може набувати ознак психічного порушення.

Науковці та практики класифікують основні різновиди селфі:

- «Ліфтлук» — фотографія в дзеркалі ліфта;
- «Дакфейс» або «селфі-качечки» — позування з надутими губами, здебільшого серед дівчат, для підвищення привабливості образу;
- «Туалетний лук» — фото у ванній кімнаті або туалеті з дзеркалом;
- «Белфі» (від англ. butt) — фотографія сідниць;
- «Релфі» — селфі разом із коханою людиною.

З точки зору вікової психології, епізодичне використання селфі у дітей та підлітків можна розглядати як природний механізм формування самооцінки та розвитку емоційної компетентності, а надмірна або патологічна залежність від нього — як сигнал потреби у психологічній підтримці та педагогічному супроводі. Таким чином, селфі стає не лише культурним феноменом, а й важливим маркером соціально-психологічного розвитку особистості у різні вікові періоди.

За думкою М. Бриль, до існуючих категорій селфі доцільно додати такі види:

- фітнес-селфі, що демонструє результати тренувань і сприяє пропаганді здорового способу життя;
- селфі з їжею;
- селфі «тільки прокинувся»;
- фото під час визначних подій; на фоні архітектурних об'єктів;
- «фелфі» — з тваринами; а також
- «екстрим-селфі», де присутні елементи ризику для життя.

Наукові дослідження виявили низку особистісних чинників, які впливають на схильність до створення селфі. Так, сінгапурський дослідник Лін Кью підкреслює, що автопортрети пов'язані з індивідуальними психологічними особливостями та емоційним станом особистості [цит. за 29]. З'ясовано, що люди відкриті до нових вражень та дружньо налаштовані до оточуючих зазвичай демонструють на селфі усмішку. Водночас відповідальні особистості рідко фотографують себе у спосіб, що відображає їхнє місце перебування. Особи з

емоційними труднощами або невротичними рисами схильні до створення «селфі-качечок».

Дослідження, проведене в Університеті Огайо, показало, що нарцисизм і психопатичні риси частіше зустрічаються у чоловіків, які активно займаються селфі. Також було виявлено, що пристрасне редагування власних знімків пов'язане з феноменом самооб'єктивації, коли увага зосереджена на оцінці власної зовнішності. Це створює замкнене коло: частіше розміщуючи селфі в соцмережах, особистість отримує відгуки від оточення, що стимулює робити ще більше фотографій (Andrew & Jeong).

У психологічній літературі виділяють шість теоретичних підходів до пояснення популярності селфі.

Перша з них — «нескінченна еволюція нарцисизму» за К. Томпсоном, яка розглядає селфі як сучасну форму самозакоханості, що виникла разом із технологічним розвитком і доступом до масового розповсюдження інформації.

Друга теорія — «людина як медіа» за Н. Карром. Автор підкреслює, що зміни у способах мислення людей зумовлені технологічним прогресом. Раніше фотографія слугувала переважно для збереження спогадів, а сьогодні її головна функція — повідомити про себе світу. Селфі стало зручним способом інтегрувати власний образ у цифровий простір.

Третя концепція — бажання змінити себе за Дж. Кілнером. Нейробіологічні дослідження вказують, що потреба робити селфі може виникати через недостатню обізнаність про власну особистість. У цьому випадку селфі виступає інструментом самопізнання, що дозволяє створити образ, який відповідає внутрішньому уявленню людини про себе.

У психологічній літературі окрім класичних підходів також розглядаються додаткові теорії, що пояснюють, чому селфі стало таким поширеним явищем:

4. Селфі як форма самопрезентації і самопізнання. Деякі дослідники розглядають селфі не просто як розвагу, а як спосіб вивчення власної особистості. У цьому контексті селфі виступає як інструмент, що поєднує в собі процес самопрезентації та самоспостереження — людина не тільки показує себе іншим, але й рефлексує над власними переживаннями, емоціями та ідентичністю у

цифровому просторі. Такий підхід підкреслює, що частина викиду селфі — це прагнення до саморефлексії та розуміння власного «Я» у соціальному контексті.

5. Соціально-психологічні механізми мотивації селфі. Інші наукові концепції пов'язують поширення селфі з психологічними процесами, що виникають у взаємодії з соціальними мережами. Зокрема, автори сучасних досліджень відзначають, що активність у створенні та розміщенні селфі може бути пов'язана з реакціями на позицію тіла, самооб'єктивацією та прагненням до підтвердження власного образу через оцінювання з боку інших. Це означає, що мотивація робити селфі може бути не лише прагненням показати себе, але й способом отримати зворотний зв'язок про зовнішність та статус у соціальній групі.

6. Психологічні характеристики користувачів селфі. Окремі теоретичні дослідження роблять акцент на індивідуальних рисах особистості, що можуть передбачати схильність до активного селфі-поведінки. Зокрема, у низці емпіричних робіт виявлено, що певні структурні риси особистості (наприклад, нарцисизм чи емоційна відкритість) пов'язані з частішим розміщенням селфі в соціальних мережах. Це означає, що різні стилі особистісної організації можуть впливати на мотиви й частоту автопортретної поведінки в онлайн-середовищі.

Ці підходи розширюють розуміння селфі не лише як культурного чи соціального феномену, а й як складного психологічного процесу зі значущими мотиваційними, емоційними та когнітивними компонентами.

Дослідження показують, що підлітки та молоді люди з низьким рівнем самооцінки частіше створюють селфі та активно використовують соціальні мережі для контролю власних соціальних взаємодій. Це дає їм можливість задовольнити потребу у самооцінці, зменшити страх перед соціальним приниженням та знизити рівень тривожності у взаємодії з іншими.

З точки зору Дж. Оуллета, селфі можна порівняти з віртуальними аналогами традиційних тотемів – листівок, сувенірів, іграшок – які з'єднують внутрішній світ людини з зовнішньою реальністю [цит. за 33]. У випадку підлітка та молодої людини селфі стає інструментом демонстрації своєї соціальної ідентичності,

створення бажаного образу та подання себе суспільству як певного «соціального продукту».

Б. Худ наголошує на високій залежності сучасної молоді від технологій, які фактично стають продовженням їхнього повсякденного життя. У цьому контексті селфі виступає як механізм, що «гуманізує» цифрове середовище, дозволяючи особистості проявляти індивідуальність через фотографії.

П. Рутледж підкреслює, що селфі відповідає базовим потребам комунікації, оскільки надає інформацію про власні дії, думки та емоційні стани, створюючи простий канал соціальної взаємодії. Для підлітка це найпростіший спосіб самовираження та підтвердження власного «Я», оскільки для створення селфі достатньо лише смартфона та присутності особистості. Акт фіксації себе на фото дозволяє переживати внутрішні успіхи, долати невпевненість та формувати позитивний досвід самосприйняття (Калька & Цибрівський).

Аналіз теоретичних підходів дозволяє виділити кілька ключових факторів популярності селфі серед підлітків і молоді:

1. Селфі надає можливість демонструвати себе світу та відчувати приналежність до цифрового середовища, де особистість стає помітною.
2. Активне використання соціальних мереж формує навички «упаковки» себе в привабливий образ та подання себе як бажаного соціального продукту.
3. Феномен селфі сприяє персоналізації цифрового простору через власні фото.
4. Селфі є ефективним засобом соціальної взаємодії, який полегшує комунікацію у порівнянні з текстовими повідомленнями.

Наукові дослідження також свідчать, що схильність до надмірного захоплення селфі у підлітків часто пов'язана з психологічними чинниками. Це включає пошук власної ідентичності, невпевненість у собі, потребу в соціальному схваленні та низьку самооцінку. Таким чином, селфі у підлітковому віці стає не лише модним явищем, а й інструментом розвитку самосвідомості та соціального самовизначення.

Якщо людина надто орієнтується на думку оточуючих, у неї виникає питання: «Як мене сприймають інші?» Саме через селфі вона намагається

продемонструвати своє визнання і отримати позитивний відгук. Варто зазначити, що більшість користувачів не приділяє уваги фотографіям, а ставить «лайки» автоматично. Проте особистість, яка ще не розуміє механізмів такої оцінки, швидко піддається впливу реакцій соціальних мереж (Штонь).

На основі психологічних досліджень можна виділити основні мотиви, що пояснюють популярність селфі серед сучасних людей:

1. Конструювання бажаного «Я». Людина, яка активно займається селфі, не завжди прагне ділитися знімками у соцмережах. Часто це своєрідна гра із самим собою: з одного боку – можливість експериментувати з образом свого «Я», а з іншого – створення ілюзорного «Я» через пригнічення реальних рис. Така поведінка дозволяє показати себе лише з кращого боку, ховаючи недоліки.
 2. Підтвердження присутності. У сучасному цифровому середовищі людина «заявляє про себе» через публікацію власних фото, демонструючи буденні події життя. Відсутність профілю в соцмережах часто сприймається як соціальна невидимість.
 3. Компенсація дефіциту емоційного досвіду. Селфі допомагає компенсувати брак живого міжособистісного спілкування, оскільки отримане схвалення у вигляді лайків викликає позитивні емоції та знижує рівень стресу або негативних переживань.
 4. Інструмент привертання уваги. Для багатьох людей селфі стає способом формування власного іміджу та простим засобом самопрезентації.
- Д.Балакрішнан та М.Гріффітс [34] у своїй роботі про селфі-залежність серед студентів Індії виділили такі чинники, що сприяють розвитку цього явища:
1. Оточення та контекст. Фото, зроблене у визначних місцях або під час особливих подій, дозволяє похвалитися перед друзями та зберегти пам'ять про досвід.
 2. Соціальна конкуренція. Прагнення отримати максимальну кількість позитивних оцінок у соцмережах стимулює активне створення селфі.
 3. Регуляція настрою. Селфі допомагає поліпшити емоційний стан і підвищити настрій.
 4. Підвищення впевненості у собі. Завдяки селфі людина може представити себе у вигідному світлі та привернути увагу інших.

5. Схильність до конформізму. Бажання не виділятися та відповідати очікуванням групи спонукає підлітків та молодь активно створювати подібний контент.

Передумови виникнення зацікавленості сучасної особистості у практиці створення селфі можуть класифікуватися як внутрішні та зовнішні чинники. До внутрішніх відносять мотиваційні та емоційні потреби, що проявляються у прагненні регулювати власний емоційний стан, підвищувати самооцінку або демонструвати оптимальні соціальні ролі. Зокрема, позитивний вплив отриманих компліментів здатен коригувати відчуття невпевненості, а прагнення бути «найкращим» стимулює активне використання цифрових засобів самопрезентації.

Зовнішні фактори виникають під впливом соціального оточення та культурно-експресивних контекстів. Серед них – фіксація значущих подій у фотозображеннях та орієнтація на очікування референтної групи, що забезпечує соціальну валідацію особистості. Інтеграція внутрішніх і зовнішніх детермінант формує складний психологічний та поведінковий механізм, що стимулює практику створення селфі.

Селфі характеризується високим рівнем доступності та простоти. Воно дозволяє миттєво зафіксувати власний образ без спеціальної технічної підготовки або тривалого навчання, забезпечуючи оперативність у самопрезентації та створенні цифрового сліду особистості.

Соціальні мережі відіграють функцію глобальної комунікаційної платформи, що дозволяє користувачам транслювати інформацію про власну діяльність, події та життєві контексти. У такому середовищі селфі виступає ефективним засобом міжособистісної комунікації та соціальної взаємодії, долаючи часові й просторові бар'єри.

Створення візуально привабливого зображення активує когнітивні та креативні процеси, що сприяють розвитку творчого потенціалу. Особистість змушена враховувати композиційні, освітлювальні, ракурсів та контекстуальні параметри, що стимулює уяву, естетичне мислення та художнє сприйняття.

Селфі також виконує функцію самовираження. Воно дозволяє індивіду демонструвати внутрішній стан та індивідуальні характеристики, які не завжди можливо або прийнятно проявляти у безпосередньому спілкуванні. У цьому

контексті фотографія стає інструментом реалізації соціальної ідентичності та афективної комунікації.

Практика ведення цифрового портфоліо через селфі сприяє процесам самопізнання. Серія власних фотознімків дозволяє оцінювати розвиток особистості, корелювати зміни емоційно-поведінкових патернів, аналізувати власну соціальну активність і уникати повторення минулих помилок, що відноситься до когнітивної рефлексії та метапізнавальних процесів.

В аспекті самосприйняття селфі виступає інструментом формування та корекції самооцінки. Публікація вдалої фотографії і отримання позитивного зворотного зв'язку у вигляді коментарів та лайків сприяє зміцненню впевненості у власних соціальних компетенціях та розвитку позитивного образу «Я».

Селфі також виконує соціальну функцію, полегшуючи міжособистісну взаємодію та створення контактів. Фотографія містить інформаційний контент про індивідуальні риси, інтереси та життєвий стиль, що дозволяє інтерпретувати особистість та здійснювати первинну соціальну ідентифікацію.

Крім того, практика створення селфі впливає на формування сучасних уявлень про естетичні стандарти. Вона демонструє, що природна автентична краса може бути сприйнятною та естетично привабливою, на противагу штучно відредагованим образам, створеним за допомогою макіяжу або графічних редакторів, що підкреслює важливість автентичності в цифровій культурі.

Захоплення селфі має і низку негативних наслідків для особистості та її здоров'я. Дослідження (Фокс, Руні) пов'язують феномен селфізму з «Темною тріадою особистості» — нарцисизмом, психопатією та макіавеллізмом, що проявляються у надмірній зосередженості на собі, імпульсивності та маніпулятивності.

Основні ризики включають:

1. Віртуалізація спілкування. Селфі замінює живе соціальне взаємодію, створюючи ілюзію досягнень без реальних зусиль.
2. Низька самооцінка. Порівняння себе з ідеалізованими образами інших у соцмережах провокує незадоволення власним життям.

3. Формування фальшивого «Я». Особистість демонструє соціально бажаний образ, а не реальні риси.
4. Залежність від лайків. Лайки стають джерелом психологічного підкріплення, що може викликати стрес при їх відсутності.
5. Селфі-залежність. Потреба постійно фотографувати себе та документувати життя перетворюється на нав'язливу поведінку.
6. Фізичні ризики. Екстремальні селфі можуть призводити до травм або загрози життю через небезпечні ситуації.

Отже, феномен селфі, пов'язаний із сучасною субкультурою та її цінностями, має двоякий вплив: з одного боку, сприяє самовираженню та творчості, з іншого — може провокувати психологічні, соціальні та фізичні ризики.

1.3. Особистість як об'єкт впливу соцмереж

У сучасному світі діти та підлітки постійно перебувають під впливом різних маніпулятивних факторів, що проявляються як у реальному спілкуванні, так і в цифровому середовищі, зокрема в соціальних мережах. Ці впливи безпосередньо впливають на соціальні процеси та розвиток особистості, формуючи її інтеграцію в інформаційний простір [13].

У віртуальному середовищі молодь може стати об'єктом інформаційно-психологічного впливу, зокрема через такі явища, як селфіманія, кібербулінг та лайкінг.

Селфіманія — це форма нехімічної залежності, яка проявляється у надмірному бажанні робити та публікувати селфі. У дітей і підлітків це може спричиняти психоемоційні розлади, включаючи порушення концентрації, пам'яті, словникового запасу та спрощення мовлення (Калька & Цибрівський). Таке захоплення також пов'язане із сильним прагненням до визнання та схвалення оточуючих, що уразливих до соціального тиску підлітків може стимулювати ризиковані дії, наприклад екстремальні селфі, які загрожують життю.

Онлайн-групи, що заохочують небезпечні ігри та надання “селфі-звітів” із фатальними наслідками, часто приваблюють підлітків, підвищуючи ризик травматизації та навіть самогубства. Це підкреслює необхідність педагогічного контролю та психологічного супроводу дітей у цифровому середовищі.

Кібербулінг є ще однією формою онлайн-агресії, спрямованої на приниження особистості. Дослідження І. Лубенця [2] показують, що кібербулінг має руйнівний вплив на фізичне та психологічне здоров'я підлітків, формуючи тривожність, страх та соціальну ізоляцію. Зазвичай ініціатором є особистість із низькою самооцінкою, яка намагається самоствердитися через слабшого. П. Сміт та С. Монкс додають, що кібербулінг — це навмисні дії однієї людини чи групи в онлайн-просторі проти жертви, яка не має змоги самотійно захистити себе.

Для педагогів та батьків важливо розуміти, що ці явища безпосередньо впливають на формування самооцінки, соціальних навичок та емоційного стану дитини. Вони підкреслюють потребу у вихованні цифрової грамотності, формуванні навичок критичного мислення, а також у своєчасному психологічному супроводі, щоб уникнути шкідливих наслідків селфіманії та кібербулінгу.

Кібербулінг є формою психологічного насильства, що здійснюється за допомогою електронних засобів комунікації, включно з електронною поштою, повідомленнями в соціальних мережах, а також фотографіями та відеозаписами, і спрямований на завдання психоемоційної шкоди особистості [4].

Основні причини виникнення кібербулінгу є багатогранними. За даними І. Закалюка, мотиваційними факторами агресора виступають прагнення продемонструвати контроль над іншими, позбутися внутрішнього негативного емоційного стану, помститися, отримати особисту вигоду або підтримати свого друга.

Особливістю кібербулінгу є його підступність, яка обумовлена анонімністю агресора. Жертві важко визначити, чи переслідує її одна особа або група, знайомий чи незнайомий, старший чи молодший. Така невизначеність підсилює рівень тривожності та стимулює виникнення фантазій щодо впливу нападника.

Наукові дослідження підтверджують, що кібербулінг здатен змінювати поведінкові та емоційні реакції особистості, викликати агресивність або соціальну

ізоляцію, погіршувати стосунки з батьками, провокувати істеричні прояви, шкодити психічному та фізичному здоров'ю і навіть призводити до суїцидальних тенденцій [21, 22].

Феномен лайкінгу, який є найпоширенішою формою соціальної взаємодії у цифровому середовищі, дозволяє висловити схвалення, підтримку або комплімент. Лайкінг має дві взаємопов'язані сторони впливу на особистість. До позитивних аспектів належить отримання соціального схвалення та підтримки, що сприяє зміцненню самооцінки. Негативні наслідки проявляються у тому, що особистість може піддаватися ризику, прагнучи отримати визнання через створення ефектних знімків для публікації в мережі. Це може провокувати небезпечні дії, а також непрямий негативний вплив на оточення, адже важко прогнозувати межі поведінки осіб, мотивованих отриманням лайків.

Особливо гостро вплив лайкінгу проявляється серед підлітків, для яких соціальні взаємодії з ровесниками є критично важливими. Потреба самоствердитися та бути прийнятим у колі однолітків може стимулювати ризиковану або імпульсивну поведінку. Це підкреслює необхідність психологічного супроводу та контролю цифрової активності підлітків для збереження їх психоемоційного благополуччя.

Отримання схвалення від оточуючих є приємним досвідом для будь-якої особистості, проте воно не повинно виступати основним джерелом самоповаги. Інакше людина постійно переживатиме через малу кількість лайків під своїми публікаціями чи селфі в соціальних мережах, адже це сприймається як спосіб заявити про себе та свою позицію. У результаті самооцінка таких осіб сильно залежить від думки інших, а власне уявлення про себе залишається недостатньо сформованим. З психологічної точки зору, прагнення регулярно отримувати високу кількість лайків може свідчити про прояв залежності. Постійне відстежування реакцій на власні фото створює ризик спотвореного відчуття впевненості та формує нав'язливу поведінку. Тобто акцент на "Я" відбувається за рахунок розвитку справжньої особистості.

Публікація селфі часто трансформується у збір лайків, що слугують засобом підвищення самовпевненості. Це може негативно позначатися на

міжособистісному спілкуванні, оскільки емоційний контакт замінюється віртуальним. У цифровому просторі значно легше здобути авторитет, ніж у реальному житті, а сама популярність оцінюється числом лайків. Такий підхід стимулює самоствердження, адже людина відчуває увагу, прийняття та власну соціальну значущість.

Таким чином, лайкінг має як позитивні, так і негативні наслідки. Особистість може ризикувати власним життям і безпекою оточуючих заради задоволення від великої кількості лайків. Крім того, це явище можна розглядати як форму нехімічної залежності, що вказує на його адиктивний характер.

Висновки до першого розділу

Багатовимірність і складна природа самооцінки як психологічного феномена відображені у різноманітті її визначень у наукових джерелах. В одних підходах акцент робиться на операційних характеристиках і способах, за допомогою яких індивід здійснює оцінювання себе, в інших — на її показниках як стійкого особистісного утворення або структурного компонента самосвідомості.

Самооцінку інтерпретують як проєкцію усвідомлюваних властивостей особистості на внутрішній еталон, як зіставлення власних якостей із системою ціннісних критеріїв, як специфічну форму відображення ставлення до себе, суб'єктивне уявлення про власну значущість, позитивну чи негативну установку щодо себе, показник рівня самоповаги, а також як засіб і водночас результат становлення образу Я та цілісної «Я-концепції»

Селфі є важливим явищем сучасної культури, яке тісно пов'язане з формуванням особистості та самоідентичності. Воно відображає прагнення людини продемонструвати себе, свої досягнення та належність до інформаційного простору, а також служить засобом самовираження та соціальної комунікації.

До переваг захоплення селфі належать: розвиток творчого потенціалу, можливість самовираження, підвищення самооцінки через схвалення оточуючих, створення та демонстрація бажаного образу “Я”, а також формування соціальних контактів і підтримка міжособистісної взаємодії.

Надмірне захоплення селфі може призводити до формування залежності (селфіманії), викликати психоемоційне напруження, занижене або спотворене сприйняття власного “Я”, а також ризиковану поведінку (екстремальні селфі).

Крім того, надмірне використання соцмереж для демонстрації себе може витіснити реальне спілкування, підсилювати тривожність і залежність від оцінки оточуючих.

Схильність до активного використання селфі та соціальних мереж визначається особистісними рисами, такими як нарцисизм, низька самооцінка, потреба у соціальному схваленні та невпевненість у собі. Певні психологічні фактори,

наприклад інфантилізм або прагнення пошуку власної ідентичності, також сприяють надмірному захопленню селфі.

Використання селфі може як підвищувати, так і занижувати самооцінку. Для деяких людей публікація вдалих фото та отримання лайків стимулює впевненість у собі, водночас надмірна увага до оцінки інших користувачів соцмереж може призводити до психологічної залежності та нестійкої, зовнішньо орієнтованої самооцінки.

Селфі розглядається як явище, що тісно пов'язане із сучасною субкультурою, з власною системою цінностей та правилами поведінки. Воно виходить за межі молодіжного середовища і поширене серед усіх вікових категорій, що свідчить про його значний соціальний вплив.

Дослідження селфі дозволяє виявити як позитивні, так і негативні наслідки для особистості, а також визначити психологічні механізми самопізнання, самовираження та соціальної взаємодії в цифровому середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦМЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методики дослідження особливостей впливу захоплення селфі на самооцінку підлітків

Дослідження впливу захоплення підлітків селфі на особливості їхньої самооцінки потребує поетапної організації наукового пошуку, що забезпечує цілісність, логічну послідовність і достовірність отриманих результатів. У структурі дослідження доцільно виокремити кілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких має власні завдання та методичне наповнення.

Першим етапом є теоретико-аналітичний, на якому здійснюється аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблеми самооцінки особистості, підліткового віку, цифрової соціалізації та феномену селфі. На цьому етапі уточнюється понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначаються основні теоретичні підходи до розуміння самооцінки та її ролі у структурі самосвідомості підлітка, а також окреслюються психологічні механізми впливу віртуальної самопрезентації на формування образу Я. Результатом даного етапу є формулювання мети, завдань, гіпотези дослідження, визначення його об'єкта і предмета.

Другим етапом виступає констатувальний (діагностичний), спрямований на емпіричне вивчення рівня самооцінки підлітків, особливостей їхнього ставлення до себе та інтенсивності захоплення селфі. На цьому етапі здійснюється добір та апробація психодіагностичного інструментарію, який дозволяє комплексно оцінити самооцінку, самоповагу, егоцентричні тенденції та поведінкові прояви селфі-активності. Також визначаються кількісні та якісні показники взаємозв'язку між частотою створення й публікації селфі та рівнем самооцінки підлітків. Отримані дані слугують підґрунтям для подальшого аналізу та узагальнення.

Третім етапом є аналітико-інтерпретаційний, у межах якого проводиться статистична обробка емпіричних результатів, їх зіставлення з висунутою гіпотезою та теоретичними положеннями. На цьому етапі виявляються закономірності впливу захоплення селфі на різні аспекти самооцінки підлітків, зокрема її рівень, стійкість та залежність від зовнішньої оцінки. Особлива увага приділяється аналізу групових відмінностей, що дозволяє визначити специфіку впливу селфі-залежної поведінки на самосприйняття підлітків.

Четвертим етапом дослідження є формувальний, який передбачає розроблення та впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення самооцінки підлітків і формування усвідомленого ставлення до використання селфі. У межах цього етапу реалізується тренінгова програма, що включає вправи на розвиток самопізнання, самоприйняття, критичного мислення щодо соціальних мереж, а також навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Формувальний етап має на меті зниження залежності від зовнішнього схвалення та стабілізацію внутрішньої самоповаги підлітків.

П'ятим, завершальним етапом є контрольнo-узагальнювальний, на якому здійснюється повторна діагностика з використанням аналогічних методик для оцінювання ефективності впроваджених заходів. Порівняльний аналіз результатів до і після формувального впливу дозволяє визначити динаміку змін рівня самооцінки підлітків та ступінь зменшення негативного впливу надмірного захоплення селфі. На цьому етапі формулюються загальні висновки дослідження, надаються практичні рекомендації та окреслюються перспективи подальших наукових розвідок.

Таким чином, поетапна організація дослідження забезпечує системне та науково обґрунтоване вивчення впливу захоплення селфі на самооцінку підлітків і створює умови для розроблення ефективних профілактичних і корекційних програм у контексті сучасної цифрової соціалізації.

Для дослідження самооцінки була використана методика Дембо-Рубінштейн.

Початково цей метод був розроблений Т. Дембо для оцінки уявлень людини

про власне щастя. Суть прийому полягає у тому, що учаснику пропонують визначити своє місце на континуумі людей, зображеному у вигляді прямої лінії.

С.Я. Рубінштейн удосконалила початкову процедуру, замінивши одну шкалу (щастя) на чотири: здоров'я, розумовий розвиток, характер та щастя. При інтерпретації результатів Рубінштейн радить звертати увагу не лише на розташування відміток на шкалах, а й на обговорення вибору респондентом, що дозволяє виявити мотиви, глибину та критичність його самооцінних суджень.

Як відзначають деякі дослідники, використання шкали відліку для характеристики конкретної властивості особистості є більш ефективним для визначення позиції респондента, ніж інші методики, наприклад профіль полярності або перелік прикметників [28].

Процедура проведення дослідження

За кілька днів до основного етапу дослідження кожен учасник був опитаний з метою визначення тих рис та проявів особистості, які він вважав найбільш важливими для своєї вікової групи. Молодші школярі проходили бесіду, а підлітки та студенти – письмове анкетування.

На основі результатів опитування для кожної вікової групи було відібрано по 8 найпоширеніших рис. Для молодших школярів ними стали: доброта, краса, дотепність, повага з боку дорослих, повага з боку однолітків, уміння товаришувати, розум і кмітливість, успішність у навчанні.

Для підлітків: відвертість, приязність, товариськість, розум та кмітливість, порядність, вірність, дотепність, краса.

Для юнаків: розум та кмітливість, приязність, товариськість, допитливість, послідовність у діях, повага до оточуючих, енергійність, самостійність.

Ці виділені риси були використані як заголовки шкал методики. Дві шкали залишилися без заголовків, і респондентам пропонувалося самостійно їх назвати.

Передбачалося, що, обираючи власні назви, учасники виділять ті якості, які вони вважають особливо значущими, але які не були включені до загального списку для всіх респондентів.

Учасникам дослідження пропонували буклети з вертикальними шкалами завдовжки 15 см, оскільки оптимальна довжина графічних шкал становить

приблизно 15 см. Кожна шкала мала слабо позначену точку посередині для зменшення ймовірності помилки при оцінюванні оком. Назва шкали розміщувалася у верхньому правому куті бланка.

Перед початком експерименту респондентам наводили інструкцію на прикладі додаткової шкали під назвою «зріст»: «Подивися на ці лінії. Кожна шкала відповідає певній рисі людини. Верхня точка показує людей із максимально вираженою рисою, нижня – тих, у кого вона проявлена найслабше. Тобі потрібно визначити, наскільки сильно ця риса проявлена у тебе, і поставити відповідну позначку на лінії, де ти розташовуєшся серед однолітків. Наприклад, уяви, що вздовж цієї лінії розташовані всі люди твого віку за зростом: у верхній точці – найвища, у нижній – найнижча. Де б ти поставив себе? Потім виконай те ж саме для інших рис. На останніх двох шкалах назви відсутні – обери власні важливі якості та оцінити їх аналогічним чином».

Дослідження проводилося індивідуально. Засвоєння інструкції контролювалося на перших двох шкалах, решту шкал учасники заповнювали самостійно. Час на виконання завдання не обмежувався.

Після завершення заповнення проводилася бесіда з респондентом, під час якої уточнювалися розуміння якостей, за якими здійснювалася самооцінка, критерії оцінки власних рис, обґрунтування вибраної позиції та глибина самооцінних суджень.

Обробка та інтерпретація результатів

Основними характеристиками часткових самооцінок (СО), що аналізувалися, були їх рівень (висота), диференційованість, обґрунтованість та адекватність.

Як зазначалося раніше, графічні шкали методики Дембо-Рубінштейн мали довжину 15 см, яка поділялася на три рівні сектори: високий, середній і низький, кожен по 5 см.

Рівень окремої часткової самооцінки (високий, середній або низький) визначався за розташуванням позначки випробовуваного на відповідній шкалі. Після визначення рівня всіх часткових самооцінок виділявся сектор, у якому зосереджувалося найбільше позначок. Якщо більшість позначок припадала на

високий, середній або низький сектор, то часткова самооцінка як система оцінок себе за різними якостями визначалася відповідно високою, середньою або низькою.

Шкала самоповаги М. Розенберга призначена для визначення рівня самоповаги індивіда. Вона є однією з найпоширеніших і найінформативніших методик у соціально-психологічних дослідженнях.

Самоповагу можна визначити як суб'єктивну оцінку людиною себе, своєї внутрішньої позитивності чи негативності як особистості. До цього поняття входять усвідомлення власної цінності, право на життя та щастя, відчуття радості як невід'ємного аспекту існування, а також комфорт у реалізації власних бажань, потреб і думок.

Методика складається з 10 запитань: чотири з них є прямими (питання 1, 3, 4, 6), а шість – непрямыми (питання 2, 5, 7, 8, 9, 10).

Учасники дослідження обирають одну з відповідей, оцінюваних у балах від 1 до 4:

- «повністю згоден» – 4 бали,
- «згоден» – 3 бали,
- «не згоден» – 2 бали та
- «абсолютно не згоден» – 1 бал.

Згідно з оцінкою за шкалою М. Розенберга, рівень самоповаги визначається таким чином:

1. 10–18 балів – низький рівень самоповаги: людина схильна звинувачувати себе у всіх негативних подіях, фокусуватися на власних недоліках і надмірно акцентувати на них увагу;
2. 18–22 бали – проміжний рівень, коли спостерігається баланс між самоповагою та тенденцією до самознецінення;
3. 23–34 бали – самоповага переважає: індивід здатний адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, визнавати помилки, зберігати повагу до себе у разі невдач, хоча іноді все ж схильний до самозвинувачень;

4. 35–40 балів – високий рівень самоповаги: особистість демонструє повагу до себе як до людини, професіонала, прагне розвиватися і підтримувати позитивне ставлення до себе.

Метою егоцентричного асоціативного тесту (ЕАТ) Т. Сцустрової є визначення рівня егоцентричної чи неегоцентричної спрямованості особистості. Тест складається з 40 незавершених речень.

Особливістю методики є те, що респондентам не повідомляють справжню мету дослідження. За інструкцією учасники мають прочитати кожне твердження та доповнити його так, щоб утворилося завершене речення із власною думкою.

Важливо дотримуватися швидкого темпу, фіксуючи всі перші асоціації, що виникають у свідомості.

Інтерпретація результатів тесту здійснюється шляхом визначення та підрахунку кількості речень, у яких міститься інформація про суб'єкта. Це виражається через займенники “я”, “мій”, а також форми “мені”, “мною”, “моїх”, “мою”. Крім того, враховуються речення, у яких займенники відсутні, але особистість явно має на увазі через контекст чи використане дієслово.

Обробка результатів доречна лише тоді, коли досліджуваний повністю виконав завдання тесту; якщо ж у відповіді міститься понад 10 незавершених речень, такі дані не підлягають аналізу.

Показником рівня егоцентризму є кількість речень, що вказують на особистість.

Згідно з оцінкою:

1. 0–2 бали – дуже низький рівень егоцентризму;
2. 2–7 балів – низький рівень;
3. 8–22 бали – середній рівень;
4. понад 22 бали – високий рівень егоцентризму.

Егоцентрична спрямованість проявляється у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей самооцінки підлітків, які захоплюються селфі

Таблиця 2.1. Порівняння часткової та загальної самооцінки підлітків демонструє взаємозв'язок між окремими аспектами самооцінки (частковою) та загальною самооцінкою підлітків. У таблиці наведено кількість респондентів та відсотки для кожного рівня самооцінки: висока, середня та низька.

Таблиця 2.1.

Порівняння часткової й загальної самооцінки підлітків

Часткова самооцінка	Загальна самооцінка					
	Висока		Середня		Низька	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Висока	7	7,9	9	10	14	15,6
Середня	18	20	4	4,5	8	9,0
Низька	5	5,6	7	7,8	18	20

Примітка: $\chi^2_{\text{емп}} = 15,497$, $\chi^2_{\text{крит}} = 13,28$ ($p = 0,01$). $\chi^2_{\text{емп}} > \chi^2_{\text{крит}}$ - розходження між розподілами статистично достовірне.

Аналіз результатів дозволив нам констатувати наступне:

1. Висока часткова самооцінка:

- Серед підлітків з високою частковою самооцінкою більшість має також високий або середній рівень загальної самооцінки (7 осіб – 7,9% і 9 осіб – 10% відповідно).
- 14 осіб (15,6%) з високою частковою самооцінкою мають низьку загальну самооцінку, що свідчить про наявність певних суперечностей між окремими аспектами самооцінки та її загальним рівнем.

2. Середня часткова самооцінка:

- Найбільша кількість підлітків із середньою частковою самооцінкою має високий загальний рівень самооцінки (18 осіб – 20%).

- Менша частина респондентів із середньою частковою самооцінкою має середню або низьку загальну самооцінку (4 особи – 4,5% і 8 осіб – 9%).
- Це свідчить про те, що навіть при помірному відношенні до окремих аспектів свого “Я” загальна самооцінка може залишатися достатньо високою.

3. Низька часткова самооцінка:

- Серед респондентів із низькою частковою самооцінкою більшість має низьку загальну самооцінку (18 осіб – 20%), що свідчить про виражену несамоповагу та недостатнє усвідомлення власних сильних сторін.
- 5 осіб (5,6%) з низькою частковою самооцінкою мають високий загальний рівень самооцінки, що може вказувати на компенсаторні механізми або спроби приховати власні слабкі сторони.

За результатами критерію χ^2 :

$$\chi^2 \text{ емпіричне} = 15,497$$

$$\chi^2 \text{ критичне} = 13,28 \text{ при } p = 0,01$$

Оскільки $\chi^2 \text{ емп} > \chi^2 \text{ крит}$, розходження між розподілами часткової та загальної самооцінки є статистично достовірними. Це підтверджує, що існує реальний зв'язок між оцінкою окремих аспектів «Я» та загальним сприйняттям себе підлітками.

Отже, нами були отримані наступні результати.

1. Підлітки з високою частковою самооцінкою здебільшого демонструють високу або середню загальну самооцінку, проте частина з них має низьку загальну самооцінку, що свідчить про суперечливість між різними аспектами самосприйняття.
2. Середня часткова самооцінка часто поєднується з високою загальною самооцінкою, що може вказувати на позитивні компенсаторні механізми та вміння підлітків оцінювати себе більш об'єктивно.
3. Низька часткова самооцінка здебільшого пов'язана з низькою загальною самооцінкою, що відображає ризик розвитку невпевненості, заниженої самоповаги та психологічних проблем у підлітків.

4. Розходження між частковою та загальною самооцінкою підкреслює, що загальна самооцінка формується не лише на базі окремих аспектів «Я», а й залежить від соціальних взаємодій, внутрішніх переживань та саморефлексії.
5. Практично це означає, що робота з підлітками щодо підвищення самооцінки повинна враховувати як загальне сприйняття себе, так і окремі сфери самосприйняття (зовнішність, спілкування, досягнення).

За допомогою шкали самоповаги М. Розенберга було досліджено три рівні самоповаги особистості (див. Рис. 2.1, таблицю 2.2.).

Результати показали, що високий рівень самоповаги спостерігається у 33,3% опитаних. Для таких осіб характерні позитивне ставлення до себе, прийняття власного «Я», впевненість у власних силах, прагнення до самовдосконалення та розвиток особистісних якостей.

Середній рівень самоповаги виявлено у 41,6% респондентів. Такі особистості ще не до кінця усвідомлюють свої можливості, їх самооцінка є нестійкою, вони чекають схвалення від інших, часто критично ставляться до себе, проявляють обмежене бажання покращувати свої навички та здібності, а рівень амбіцій у них помірний.

Низький рівень самоповаги виявлено у 25% опитаних. Цей рівень характеризується недостатнім усвідомленням власного «Я», негативною самооцінкою, незадоволенням своєю поведінкою, постійним самознеціненням, недостатнім самоконтролем, невпевненістю у досягненні цілей, високою тривожністю та підпорядкуванням впливу зовнішніх обставин і оцінок. Такі особистості схильні порівнювати себе з іншими, що провокує невпевненість у собі, незадоволення власною зовнішністю та можливостями, а також відсутність глибокого самопізнання. Вони постійно шукають недоліки у собі та прагнуть змінити власну поведінку, формуючи ідеалізовану картину «Я», до якої прагнуть відповідати. Саме це може пояснювати популярність використання фільтрів і редагування фото серед респондентів.

Приклади проявів самоповаги в соціальних мережах оформлені нами у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Прояви самоповаги підлітків в соціальних мережах

Рівень самоповаги	Відсоток респондентів	Основні характеристики	Приклади проявів у соціальних мережах
Високий	33,3%	Позитивне ставлення до себе; прийняття власного «Я»; впевненість у власних силах; прагнення до самовдосконалення; розвиток особистісних якостей.	Публікація власних фото без потреби редагування; активна участь у спільнотах; демонстрація досягнень та хобі.
Середній	41,6%	Нестійка самооцінка; неповне усвідомлення власних можливостей; очікування схвалення від інших; критичне ставлення до себе; обмежене бажання покращувати навички та здібності; помірний рівень амбіцій.	Використання фільтрів та невелике редагування фото; очікування лайків і коментарів; обережне показування себе у соцмережах.
Низький	25%	Недостатнє усвідомлення «Я»; негативна самооцінка; незадоволення власною поведінкою; постійне самознецінення; недостатній самоконтроль; невпевненість у досягненні цілей; висока тривожність; підпорядкування зовнішнім обставинам; порівняння себе з іншими; формування ідеалізованого образу «Я»; схильність до редагування фото та використання фільтрів.	Часте редагування фото та застосування фільтрів; постійне порівняння себе з іншими; залежність від лайків та схвалення; демонстрація ідеалізованого образу для підтримки самооцінки

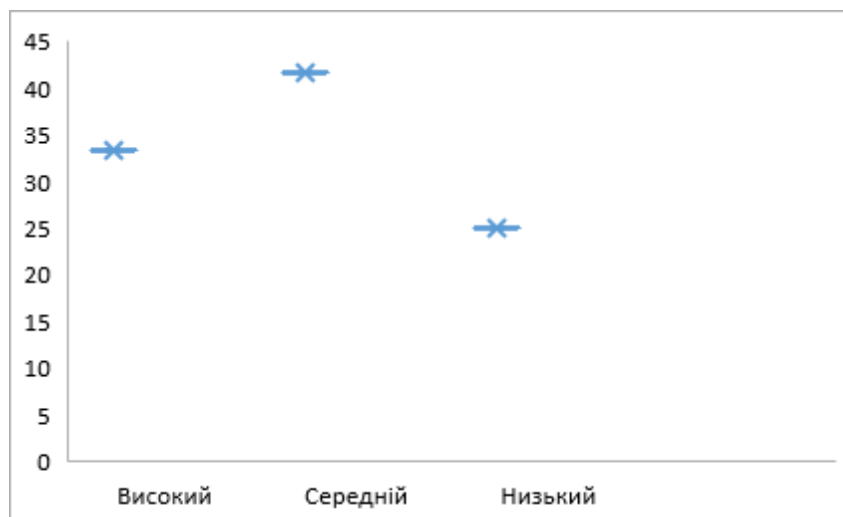


Рис.2.1.Рівні самоповаги підлітків

За допомогою егоцентричного асоціативного тесту (ЕАТ) ми виявили рівні егоцентризму: високий, середній, низький (рис.2.2.):

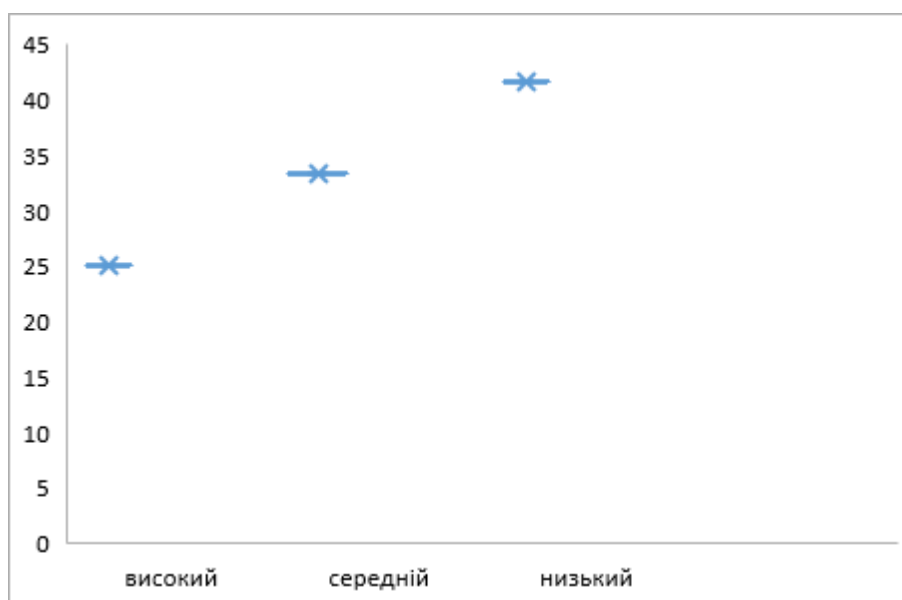


Рис.2.2. Рівень егоцентризму підлітків

Результати дослідження свідчать про те, що рівень егоцентризму серед респондентів має значний вплив на їхнє ставлення до себе та взаємодію з оточенням. Так, у 25% опитаних спостерігається високий рівень егоцентризму, що супроводжується впевненістю в собі, самоконтролем і стриманістю. Водночас у такому віці прояви егоцентричної спрямованості можуть створювати внутрішнє напруження: сильне прагнення до самоствердження, потреба у визнанні та любові,

зосередженість на власних інтересах та обмежена здатність об'єктивно оцінювати свої дії. Як наслідок, такі особистості схильні порівнювати себе з іншими, підкреслювати власні переваги та критикувати менш успішних, намагаючись компенсувати власну невпевненість.

Середній рівень егоцентризму характерний для 33,3% респондентів, а низький рівень – переважно у 41,6%, що свідчить про здатність більш об'єктивно оцінювати власні дії, приймати свої особистісні риси та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі.

Таблиця 2.3.

Поєднання рівнів егоцентризму та вплив на селфі-залежність

Рівень егоцентризму	%	Характеристика та особливості	Вплив на селфі-залежність
Високий	25%	Висока впевненість у собі, самоконтроль, стриманість; сильне прагнення до самоствердження, потреба у визнанні та любові; зосередженість на власних інтересах; обмежена здатність об'єктивно оцінювати власні дії; схильність порівнювати себе з іншими, підкреслювати власні переваги, критикувати менш успішних.	Можлива надмірна залежність від селфі; використання фото для самоствердження та отримання визнання; ризик ризикових дій заради ефектних знімків.
Середній	33,3%	Помірний рівень егоцентризму; здатність частково оцінювати свої дії та взаємодіяти з оточенням, частково об'єктивна самооцінка.	Селфі використовується як засіб самовираження та спілкування, без надмірного фокусування на лайках; баланс між самопрезентацією та реальним життям.
Низький	41,6%	Здатність об'єктивно оцінювати власні дії, приймати свої особистісні риси; ефективна взаємодія в соціальному середовищі; не зациклюються на собі.	Мінімальна схильність до селфі-залежності; селфі сприймається як звичайний спосіб фіксації моментів, без психологічної потреби у с

Аналіз залежності від селфі показав, що це явище також має подвійний вплив на особистість. З одного боку, захоплення селфі сприяє соціальній взаємодії, допомагає закарбувати важливі моменти життя, відслідковувати зовнішні зміни та стимулює розвиток творчого самовираження. З іншого боку, надмірне захоплення

селфі може призводити до психологічної залежності, коли самооцінка людини надмірно пов'язана з оцінкою оточуючих у вигляді лайків, підвищує ризик проявів тривожності та невпевненості у собі, а також формує тенденцію до егоцентричного сприйняття себе у віртуальному середовищі.

Таким чином, результати дослідження демонструють взаємозв'язок між рівнем егоцентризму та схильністю до селфі-залежності, підкреслюючи необхідність формування здорової самооцінки та об'єктивного самовідображення у цифровому просторі.

2.3. Методичні рекомендації з підвищення самооцінки підлітків, які захоплюються селфі

1. Формування усвідомленого ставлення до селфі

- Пояснювати підліткам, що селфі – це лише спосіб самовираження, а не головний критерій власної цінності.
- Розвивати навички критичного мислення: аналізувати власні мотивації щодо публікації фото та очікувань від лайків.
- Заохочувати створення «щоденника успіхів» або фотоальбому без оцінки інших, фокусуючись на власних досягненнях і змінах.

2. Розвиток внутрішньої самоповаги та реальної самооцінки

- Використовувати вправи на самоусвідомлення: визначення сильних сторін, талантів, досягнень, позитивних рис характеру.
- Застосовувати техніки позитивного самопідкріплення: щоденне проголошення власних досягнень і якостей.
- Навчати відділяти власну цінність від оцінки оточення, пояснювати різницю між «публічною» та «внутрішньою» самооцінкою.

3. Підвищення соціальних та комунікативних навичок

- Заохочувати живе спілкування з однолітками та дорослими для розвитку реальної взаємодії, а не лише віртуальної.
- Проводити групові тренінги або ігрові заняття, де підлітки можуть спробувати рольові ігри, командну роботу, взаємну підтримку без використання гаджетів.

- Розвивати емпатію: допомагати підліткам помічати та оцінювати емоції інших, що зменшує егоцентризм та залежність від лайків.

4. Збалансоване використання соціальних мереж

- Встановлювати певні часові рамки для публікації та перегляду фото, щоб уникати надмірної фіксації на соцмережах.
- Пояснювати, що лайки та коментарі не визначають цінності особистості; заохочувати підлітків ділитися контентом для себе, а не для схвалення інших.
- Створювати тематичні завдання: наприклад, публікація фото, які відображають захоплення хобі, спортом або творчістю, а не лише власну зовнішність.

5. Психологічна підтримка та саморефлексія

- Використовувати індивідуальні бесіди та групові обговорення для розбору власних емоцій, пов'язаних із публікаціями та лайками.
- Проводити вправи на усвідомлення власних емоцій, спостереження за реакцією на успіхи та невдачі.
- Залучати психолога або педагога для надання консультацій при прояві низької самооцінки, тривожності чи надмірної залежності від соцмереж.

6. Розвиток хобі та реальних досягнень

- Заохочувати підлітків до участі в творчих, спортивних або наукових проектах, де успіх оцінюється реальними результатами, а не лайками.
- Допомагати фокусувати увагу на особистісному розвитку, самовдосконаленні та реальних досягненнях.
- Поєднувати використання соцмереж із реальними активностями, щоб селфі слугувало лише способом фіксації яскравих моментів, а не основним джерелом самоствердження.

Наведемо програму тренінгу «Розвиток самооцінки підлітків у світі соцмереж»

Мета тренінгу:

Підвищення внутрішньої самооцінки, розвиток самоповаги, формування усвідомленого ставлення до соцмереж та зменшення залежності від лайків.

Цільова аудиторія:

Підлітки 13–17 років, які активно користуються соціальними мережами та захоплюються селфі.

Заняття 1: Знайомство та усвідомлення себе

Мета: Створити довірливу атмосферу та почати процес самопізнання.

Структура:

1. Вступна частина (10 хв):

- Презентація тренера та правила роботи групи (конфіденційність, взаємна повага, активність).
- «Ланцюжок знайомств»: кожен учасник називає своє ім'я і одну позитивну рису себе.

2. Вправа «Моє дерево якостей» (20 хв):

- Кожен учасник на аркуші малює дерево: корені – сильні сторони, стовбур – риси характеру, гілки – досягнення.
- Після цього обговорюють, що кожен вважає своєю цінністю.

3. Вправа «Позитивне відображення» (20 хв):

- У парах підлітки називають один одному 3 позитивні якості.
- Дискусія: що нового дізналися про себе завдяки іншому.

4. Рефлексія (10 хв):

Кожен записує у щоденник один висновок про себе та власні ресурси.

Заняття 2: Вплив соцмереж на самооцінку

Мета: Усвідомити механізми лайків та селфі-залежності.

1. Обговорення (15 хв):

- Як соціальні мережі впливають на настрій, поведінку, самооцінку?
- Короткий мозковий штурм: позитивні та негативні сторони лайків.

2. Вправа «Мій цифровий портрет» (25 хв):

- Підлітки складають карту свого онлайн-іміджу: що показують у соцмережах, що реальне, що створене для оцінки інших.
- Обговорення: які відчуття викликає ця різниця?

3. Вправа «Рейтинг без лайків» (15 хв):

Учасники називають 3 досягнення або риси, які важливі для них особисто, незалежно від соцмереж.

4. Рефлексія (5 хв):

Що з того, що вони назвали, не залежить від думки інших?

Заняття 3: Усвідомлення власних ресурсів та сильних сторін

Мета: Підвищити внутрішню впевненість та самоповагу.

1. Вправа «Карта ресурсів» (20 хв):

- Підлітки на аркуші позначають свої ресурси: знання, навички, підтримку друзів і родини, хобі.
- В обговоренні підкреслюють, що кожна риса робить їх унікальними.

2. Вправа «Сильні сторони у дії» (25 хв):

- Групові ситуації або рольові ігри, де учасники використовують свої сильні якості для досягнення мети.
- Обговорення: що вдалося, які відчуття з'явилися, що змінилося в ставленні до себе.

3. Рефлексія (10 хв):

Кожен записує у щоденник 1 нову сильну рису, яку відкрив про себе сьогодні.

Заняття 4: Самоконтроль та управління емоціями

Мета: Розвинути здатність контролювати бажання постійно порівнювати себе з іншими.

1. Вправа «Ліміт лайків» (15 хв):

- Моделювання ситуації: учасники уявляють, що соцмережі зникли на день.
- Обговорення: які емоції виникли? Що це говорить про залежність від схвалення інших?

2. Вправа «Мої внутрішні стандарти» (25 хв):

- Учасники визначають для себе 3 власні критерії оцінки своїх досягнень і дій.
- Групове обговорення: чому внутрішні стандарти важливіші за чужу думку.

3. Вправа «Емоційна термометрія» (15 хв):

- Підлітки малюють власні емоції на шкалі від «спокійно» до «дуже хвилююче» у різних ситуаціях.
- Обговорення методів контролю та регуляції емоцій.

Заняття 5: Закріплення та план розвитку

Мета: Узагальнити навички, скласти персональний план саморозвитку.

1. Вправа «Мій план самоповаги» (30 хв):

- Підлітки складають список 5 дій, які будуть робити для підтримки власної самооцінки:

Приклади: вести щоденник успіхів, обмежити час у соцмережах, робити добрі справи, розвивати хобі, позитивні афірмації.

2. Групова вправа «Підтримка та похвала» (20 хв):

Кожен учасник називає одну позитивну рису сусіда по групі, отримує підтримку та коментарі.

3. Рефлексія та підсумки (10–15 хв):

- Підлітки оцінюють свій прогрес: що нового дізналися про себе, які стратегії допоможуть контролювати селфі-залежність та лайки.
- Тренер підсумовує ключові результати та дає рекомендації для самостійної роботи.

Висновки до другого розділу

1. Проведене дослідження показало, що рівень самооцінки та самоповаги значною мірою впливає на ставлення особистості до себе та на її поведінку у віртуальному середовищі. Висока самооцінка та самоповага сприяють більш адекватному сприйняттю власних сильних і слабких сторін, зменшують ризик залежності від реакцій оточення та лайків у соціальних мережах.
2. Особи із середньою самооцінкою та помірним егоцентризмом демонструють збалансоване ставлення до селфі: вони використовують його як спосіб самовираження та комунікації, не роблячи основним джерелом власного самоствердження оцінку інших.
3. Високий рівень егоцентризму та низька самоповага у підлітків проявляються у надмірному прагненні самопрезентації, фіксації своєї значущості через селфі та постійній потребі у зовнішньому схваленні. Це може призводити до психоемоційного напруження, спотвореного сприйняття себе, залежності від лайків та підвищеної вразливості до соціальної оцінки.
4. Низький рівень егоцентризму та висока самоповага у підлітків свідчить про сформовану здатність об'єктивно оцінювати власні дії та взаємодіяти в соціальному середовищі. Такі особистості рідше демонструють залежність від селфі та оцінки оточення.
5. Результати дослідження підкреслюють тісний зв'язок між психологічними характеристиками особистості (самооцінкою, самоповагою, егоцентризмом) та проявами селфі-залежності. Надмірна залученість до самопрезентації через фото може виступати компенсаторним механізмом при недостатній внутрішній впевненості та стабільності самоповаги, а збалансоване ставлення до себе – чинником профілактики розвитку залежності.
6. Укладено методичні рекомендації з підвищення самооцінки підлітків, які захоплюються селфі, які містять наступні компоненти: формування усвідомленого

ставлення до селфі (пояснювати підліткам, що селфі – це лише спосіб самовираження, а не головний критерій власної цінності, розвивати навички критичного мислення: аналізувати власні мотивації щодо публікації фото та очікувань від лайків, заохочувати створення «щоденника успіхів» або фотоальбому без оцінки інших, фокусуючись на власних досягненнях і змінах), розвиток внутрішньої самоповаги та реальної самооцінки (використовувати вправи на самоусвідомлення: визначення сильних сторін, талантів, досягнень, позитивних рис характеру, застосовувати техніки позитивного самопідкріплення: щоденне проголошення власних досягнень і якостей, навчати відділяти власну цінність від оцінки оточення, пояснювати різницю між «публічною» та «внутрішньою» самооцінкою), підвищення соціальних та комунікативних навичок (заохочувати живе спілкування з однолітками та дорослими для розвитку реальної взаємодії, а не лише віртуальної, проводити групові тренінги або ігрові заняття, де підлітки можуть спробувати рольові ігри, командну роботу, взаємну підтримку без використання гаджетів, розвивати емпатію: допомагати підліткам помічати та оцінювати емоції інших, що зменшує егоцентризм та залежність від лайків), збалансоване використання соціальних мереж (встановлювати певні часові рамки для публікації та перегляду фото, щоб уникати надмірної фіксації на соцмережах, пояснювати, що лайки та коментарі не визначають цінності особистості; заохочувати підлітків ділитися контентом для себе, а не для схвалення інших, створювати тематичні завдання: наприклад, публікація фото, які відображають захоплення хобі, спортом або творчістю, а не лише власну зовнішність), психологічна підтримка та саморефлексія (використовувати індивідуальні бесіди та групові обговорення для розбору власних емоцій, пов'язаних із публікаціями та лайками, проводити вправи на усвідомлення власних емоцій, спостереження за реакцією на успіхи та невдачі, залучати психолога або педагога для надання консультацій при прояві низької самооцінки, тривожності чи надмірної залежності від соцмереж), розвиток хобі та реальних досягнень (заохочувати підлітків до участі в творчих, спортивних або наукових проектах, де успіх оцінюється реальними результатами, а не лайками, допомагати фокусувати увагу на особистісному розвитку, самовдосконаленні та реальних досягненнях, поєднувати

використання соцмереж із реальними активностями, щоб селфі слугувало лише способом фіксації яскравих моментів, а не основним джерелом самоствердження).

Укладено програму тренінгу.

ВИСНОВКИ

Багатовимірний характер і складна структурно-функціональна природа самооцінки як психологічного феномена зумовлюють наявність значної кількості її трактувань у науковому дискурсі. У межах різних теоретико-методологічних підходів увага зосереджується або на операційних механізмах і когнітивних процедурах, за допомогою яких індивід здійснює оцінювання власних якостей, або на самооцінці як відносно стабільному особистісному утворенні, що входить до структури самосвідомості та виступає її системоутворювальним компонентом.

У сучасній психології самооцінка розглядається як результат співвіднесення усвідомлюваних індивідом властивостей і досягнень із внутрішніми еталонами, соціально зумовленими нормами та ціннісними критеріями. Вона інтерпретується як специфічна форма рефлексивного відображення ставлення до себе, суб'єктивне переживання власної значущості, інтегративний показник рівня самоповаги, а також як важливий чинник формування образу Я та цілісної «Я-концепції», що одночасно виступає і процесом, і результатом особистісного розвитку.

Селфі як соціокультурне та психологічне явище є значущим феноменом цифрової епохи, тісно пов'язаним із процесами самоідентифікації, самопрезентації та конструювання особистісної ідентичності. Воно відображає прагнення індивіда до візуальної репрезентації власного Я, демонстрації соціального статусу, досягнень і приналежності до сучасного інформаційно-комунікативного простору, виконуючи функції самовираження та опосередкованої соціальної взаємодії.

До потенційно позитивних наслідків захоплення селфі належать активізація творчої самореалізації, розширення можливостей самопрезентації, підвищення суб'єктивної значущості через отримання соціального схвалення, формування бажаного образу Я, а також підтримка міжособистісних контактів у цифровому середовищі. Водночас надмірна орієнтація на візуальне самопредставлення може призводити до деструктивних психологічних ефектів.

Зокрема, надмірне захоплення селфі здатне спричиняти формування поведінкової залежності (селфіманії), зростання психоемоційної напруги,

деформацію або нестійкість самосприйняття, а також схильність до ризикованої поведінки, пов'язаної з прагненням отримати соціальне визнання (екстремальні селфі). Крім того, домінування віртуальної самопрезентації може витіснити безпосереднє міжособистісне спілкування, посилювати рівень тривожності та формувати залежність від зовнішньої оцінки.

Схильність до активного використання селфі та соціальних мереж зумовлюється комплексом індивідуально-психологічних характеристик, серед яких виокремлюють нарцисичні риси, занижену або нестабільну самооцінку, підвищену потребу в соціальному схваленні, невпевненість у собі, а також особливості вікового розвитку, зокрема інфантильність і інтенсивний пошук особистісної ідентичності.

Використання селфі має амбівалентний вплив на самооцінку: з одного боку, позитивний зворотний зв'язок у вигляді схвалення та лайків може тимчасово підвищувати рівень упевненості в собі, з іншого — надмірна залежність від зовнішньої оцінки сприяє формуванню нестійкої, зовнішньо детермінованої самооцінки та психологічної залежності.

У ширшому соціально-психологічному контексті селфі постає як елемент сучасної субкультури з притаманною їй системою норм, цінностей і моделей поведінки, що виходить за межі молодіжного середовища та охоплює різні вікові групи населення, засвідчуючи його значний вплив на процеси соціалізації.

Таким чином, вивчення феномену селфі дозволяє виявити як його ресурсний потенціал, так і ризики для особистісного розвитку, а також глибше зрозуміти психологічні механізми самопізнання, самовираження та соціальної взаємодії в умовах цифровізованого соціального простору.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень сформованості самооцінки та самоповаги істотно детермінує ставлення особистості до власного Я, а також особливості її поведінки у віртуальному просторі. Високі показники самооцінки й самоповаги сприяють більш реалістичному усвідомленню індивідом власних сильних і проблемних сторін, знижують потребу в зовнішньому підтвердженні значущості та зменшують залежність від реакцій користувачів соціальних мереж.

Особи з середнім рівнем самооцінки та помірно вираженим егоцентризмом, як правило, демонструють адаптивне та збалансоване ставлення до селфі. Для них селфі виступає інструментом самовираження й соціальної взаємодії, а не провідним засобом самоствердження чи джерелом оцінювання власної цінності.

Поєднання високого рівня егоцентризму з недостатньо сформованою самоповагою проявляється у посиленій орієнтації на самопрезентацію, фіксації власної значущості через публікацію селфі та постійній потребі в соціальному схваленні. Така тенденція супроводжується підвищеним психоемоційним напруженням, деформацією образу Я, формуванням залежності від лайків і зростанням чутливості до зовнішньої оцінки.

Натомість низький рівень егоцентризму в поєднанні з високою самоповагою свідчить про здатність підлітків до об'єктивного самоаналізу, адекватного оцінювання власних дій та конструктивної взаємодії в соціальному середовищі.

Такі особистості значно рідше виявляють ознаки селфі-залежності та орієнтації на думку оточення як визначальний чинник самоставлення.

Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між індивідуально-психологічними характеристиками особистості (самооцінкою, самоповагою, егоцентризмом) та проявами селфі-залежної поведінки. Надмірна залученість до фотосамопрезентації може виконувати компенсаторну функцію за умов недостатньої внутрішньої впевненості та нестабільної самоповаги, тоді як гармонійне самоставлення виступає важливим чинником профілактики формування залежності.

У межах дослідження було розроблено методичні рекомендації, спрямовані на підвищення самооцінки підлітків, які надмірно захоплюються селфі. Запропоновані рекомендації охоплюють формування усвідомленого ставлення до використання селфі як одного зі способів самовираження, а не провідного критерію особистісної цінності; розвиток навичок критичного осмислення власних мотивів публікації фото та очікувань щодо соціального схвалення; стимулювання внутрішньої самоповаги та адекватної самооцінки через вправи на самоусвідомлення, позитивне самопідкріплення та розмежування зовнішньої й внутрішньої оцінки.

Окрему увагу приділено розвитку соціально-комунікативних умінь шляхом заохочення безпосереднього міжособистісного спілкування, участі в групових тренінгах, рольових іграх і командних видах діяльності без використання цифрових пристроїв, а також формуванню емпатійності як чинника зниження егоцентричної спрямованості. Важливим компонентом рекомендацій є регуляція використання соціальних мереж, зокрема встановлення часових обмежень, переорієнтація мотивації публікацій із зовнішнього схвалення на особистісну значущість контенту та поєднання онлайн-активності з реальними формами самореалізації.

Також передбачено надання психологічної підтримки через індивідуальні та групові форми роботи, розвиток навичок саморефлексії, усвідомлення власних емоційних реакцій на успіхи й невдачі, а за потреби — залучення фахівців для корекції проявів заниженої самооцінки, тривожності та поведінкової залежності. Окремий акцент зроблено на розвитку хобі та реальних досягнень у різних сферах діяльності, де успіх визначається не кількістю соціальних реакцій, а об'єктивними результатами особистісного зростання.

Узагальненням практичної частини роботи стало укладання програми тренінгу, спрямованого на підвищення самооцінки та формування конструктивного самоставлення у підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко, В. П.. Цифрова культура та її вплив на сучасне суспільство. *Київ: Наукова думка*. 2021. 230 с.
2. Білик, Ю. А. Селфі як феномен сучасної культури: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 2021. 28, 110–115.
3. Бех, І. Д.. Особистість у просторі духовного розвитку. *Київ: Академія педагогічних наук України*. 2022. 180 с.
4. Волкова, Т. А. Візуальна самопрезентація через селфі: соціокультурний та психологічний контексти. *Науковий журнал з психології*, 2023. 14, 101–111.
5. Губань, Н. В. Вплив соціальних мереж на формування цифрової залежності у молоді. *Психологія і суспільство*, 2020. 1, 55–65.
6. Дмитренко, Ю. І. Роль візуального контенту в соціальних мережах у формуванні поведінкових залежностей. *Львів: Видавництво ЛНУ*. 2023
7. Карпенко, З. С. Цифрова залежність: психологічні аспекти. *Львів: ЛНУ імені Івана Франка*. 2019. 156 с.
8. Коваленко, В. Г. Соціальні мережі як чинник змін у поведінці підлітків. *Львів: Видавництво ЛНУ*. 2022. 210 с.
9. Кононенко, В. М. Тенденції формування залежності від соціальних мереж в Україні. *Київ: Освіта України*. 2023. 110 с.
10. Корчевський, М. В. Інтернет-залежність як виклик сучасності: теоретичні та емпіричні аспекти. *Одеса: Видавництво ОНУ*. 2018. 130 с.
11. Кочубей, Л. А. Соціальні мережі як джерело цифрового стресу. *Гуманітарний вісник*, 2022. 14(2), 90–97.
12. Лащук, Л. В. Психологічні особливості цифрової нарцисичної поведінки у підлітків. *Практична психологія*, 2021. 3, 67–76.
13. Литвин, Н. В. Психологічні механізми формування онлайнзалежностей у студентської молоді. *Київ: КНУ імені Тараса Шевченка*. 2022. 123 с.
14. Матушевська, К. І. Вплив Instagram на психоемоційний стан підлітків. *Проблеми сучасної психології*, 2021. 3, 89–96.

15. Міщенко, Н. О. Роль селфі у формуванні цифрового образу особистості. *Науковий вісник Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 2020. 12, 34–41.
16. Максименко С.Д. Основи генетичної психології: Навчальний посібник. – К.: НППЦ Перспектива, 2018. – 220 с.
17. Меліхова І.О. Вплив батьківського ставлення на формування мотиваційної сфери дітей // *Наука і освіта*. – 2021. – №5. – С. 68-70.
18. Овсянецька Л.П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості. *Філософія, соціологія, психологія*. – Івано-Франківськ: Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, 2019. – Вип. 3. – № 1. – С. 55-62.
19. Петухова Л.Г. Психологічний захист як феномен психічного розвитку: аналіз теоретичних основ проблеми та конструктивних ідей її дослідження: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Дніпропетр. держ. ун-т. – Дніпропетровськ, 2000. – 17 с.
20. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2016. 360 с.
21. Ткаченко, І. С. Сучасна молодь і селфі: психологічні аспекти самопрезентації у соціальних мережах. *Гуманітарний простір у наукових дослідженнях*, 2019. 5, 65–73.
22. Яременко, Т. В. Візуальна комунікація та психологія: як селфі змінює сприйняття себе. *Київ: Основи*. 2022.
23. Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. An exploratory study of “selfitis” and the development of the Selfitis Behavior Scale. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018. 16(3), 722–736.
24. Charoensukmongkol, P. Exploring personal characteristics associated with selfie-liking. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2020. 19(4), 202–206.
25. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. — 5th ed. p.
26. Griffiths, M. D. Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Behavioral Addictions*, 2013. 2(3), 125–132.
27. Griffiths, M. D. (2016). Behavioral addiction in the digital age: Social media addiction and its impact on mental health. *Journal of Behavioral Addictions*.

28. Haferkamp, N., & Krämer, N. C. Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2021. 14(5), 309–314.
29. Hawi, N. S., & Samaha, M. The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 2016. 34(5), 576–586.
30. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2017. 14(3), 311–325.
31. Marlatt G. A., Baer J. S., Donovan D. M., Kivlahan D. R. Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*. 2018. Vol. 39.
32. Montag, C., & Walla, P. Selfies and their psychological effects on self-esteem and self-awareness. *Frontiers in Psychology*, 2016. 7, 1501.
33. Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. Why do people use Facebook? Personality and Individual Differences. *Psychological Bulletin*, 2012. 38(2), 243–251.
34. Ryan, T., & Xenos, S. Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 2011. 27(5), 1658–1664.