

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Романенкова Олена Юрїївна

кандидат медичних наук,

доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки

Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

ORCID ID: 0009-0003-1099-0300

У статті виділено позитивні та негативні психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Наголошено на важливості дослідження механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків з метою запобігання негативним наслідкам та сприяння їх здоровому розвитку в цифровому середовищі. Розглянуто визначення самооцінки як результату процесу, який триває впродовж усього життя людини. Виділено такі чинники формування самооцінки в підлітковому віці, як сім'я, реальні досягнення в навчанні та позашкільній діяльності, статус дитини серед однолітків, мотиваційно-сміслова сфера дитини, зовнішні дані тощо. Вказано на те, що в процесі формування самооцінки підлітки схильні порівнювати себе з іншими, шукаючи підтвердження власної значущості та відповідності соціальним стандартам, а соціальні мережі значно розширюють можливості для такого порівняння. Із цих міркувань схарактеризовано такі негативні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку підлітків: порівняння себе з іншими, залежність від схвалення та зовнішньої оцінки, викривлення уявлення про власну зовнішність, формування залежності від соціальних мереж, кібербулінг, викривлення життєвих пріоритетів. Визначено й позитивні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків, зокрема, самовираження та особистісне зростання, соціальна підтримка та зміцнення почуття належності, доступ до освітніх ресурсів та мотиваційного контенту, розвиток навичок цифрової грамотності, підтримка позитивного самосприйняття та прийняття себе. У висновку наголошено на необхідності формувати в підлітків критичне мислення та навички безпечного використання соціальних мереж, допомагати їм усвідомлювати реальний та ідеалізований образ у віртуальному просторі, а також розвивати стійкість до негативного впливу.

Ключові слова: самооцінка, самоприйняття, підлітки, соціальні мережі, психологічний стан.

Romanenkova O. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE FORMATION OF ADOLESCENT SELF-ESTEEM

The article highlights the positive and negative psychological aspects of the impact of social networks on the formation of self-esteem in adolescents. It emphasizes the importance of studying the mechanisms of the impact of social networks on the self-esteem of adolescents in order to prevent negative consequences and promote their healthy development in the digital environment. Self-esteem is defined as the result of a long process that continues throughout a person's life. The following factors influencing the formation of self-esteem in adolescence are identified: family, real achievements at school and in extracurricular activities, the child's status among peers, the child's motivational and semantic sphere, appearance, etc. It is noted that in the process of forming self-esteem, adolescents tend to compare themselves with others, seeking confirmation of their own significance and compliance with social standards, and social networks significantly expand the opportunities for such comparison. Based on these considerations, the following negative aspects of the impact of social networks on the psychological state and self-esteem of adolescents are described: comparing oneself to others, dependence on approval and external evaluation, distortion of one's perception of one's own appearance, formation of dependence on social networks, cyberbullying, distortion of life priorities. Positive aspects of the impact of social networks on the formation of adolescents' self-esteem have also been identified, in particular, self-expression and personal growth, social support and strengthening of a sense of belonging, access to educational resources and motivational content, development of digital literacy skills, and support for positive self-perception and self-acceptance. In conclusion, the need to develop critical thinking and safe social media use skills in adolescents, to help them distinguish between real and idealized images in virtual space, and to develop resilience to negative influences is emphasized.

Key words: self-esteem, self-acceptance, adolescents, social networks, psychological state.

Вступ. В умовах цифрової епохи соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, істотно впливаючи на їхній особистісний розвиток. В Україні, за останніми даними, 96 % дітей є активними користувачами інтернету [1]. Згідно з дослідженням, діти віком 11–14 років проводять в інтернеті три та більше годин на день [2]. При цьому майже половина підлітків щодня проводить у соціальних мережах понад 4 години [3].

Самооцінка, яка формується в підлітковому віці, значною мірою залежить від соціального середовища, а віртуальний простір стає одним із ключових факторів, що визначає сприйняття підлітками

самих себе. Через постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, які поширюються в соціальних мережах, підлітки можуть занижувати власну значущість, що призводить до емоційної нестабільності, тривожності та зниження рівня впевненості в собі.

Однією з найсерйозніших загроз є культура лайків і коментарів, яка змушує підлітків оцінювати себе через призму схвалення або критики з боку онлайн-спільноти. Водночас соціальні мережі можуть мати і позитивний вплив: підтримка однолітків, доступ до корисної інформації та можливість самовираження сприяють підвищенню самооцінки. Тому важливо досліджувати механізми цього впливу, щоб зрозуміти, як мінімізувати негативні наслідки та сприяти здоровому розвитку підлітків у цифровому середовищі.

Мета дослідження – виокремити позитивні та негативні психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків.

Матеріали та методи. Аналіз і синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, присвячених дослідженню формування самооцінки в підлітків.

Результати. У психології вивченню самооцінки присвячено велику кількість досліджень. Більшість з них відзначають, що природа цього особистісного утворення криється в усвідомленні людиною, чим є для неї те або інше знання про себе, в усвідомленні її значущості для себе, за яким завжди стоїть певна система цінностей. Уявлення про себе слугують певним матеріалом для самооцінювання, сформована при цьому самооцінка, своєю чергою, задає модус самоставлення. Не самооцінка базується на самоставленні, а навпаки, вона сама здатна викликати те або інше ставлення до себе, позитивне або негативне.

На думку Я. Євсейчик, Ю. Козерук, самооцінка – результат тривалого процесу, який відбувається під впливом різноманітних детермінант і не припиняється впродовж усього життя людини [4, с. 165]. Варто відзначити, що самооцінка підлітків формується під впливом специфічних факторів, які відрізняються від тих, що мають значення в інших вікових періодах. У цей час особистість особливо чутлива до думки оточення, прагне соціального схвалення та самоствердження. Підлітковий вік є критичним етапом розвитку, коли відбувається активний пошук власної ідентичності, а оцінка себе значно залежить від реакції однолітків, сім'ї та освітнього середовища.

Серед чинників формування самооцінки в підлітковому віці В. Січка виокремлює такі:

- сім'я (умови життя в родині, ставлення батьків до інтересів дитини);
- реальні досягнення в навчанні та позашкільній діяльності (здібності дитини до мистецтва, спорту чи певних наук);
- статус дитини серед однолітків (адаптація в колективі, кількість та впливовість друзів);
- мотиваційно-сміслова сфера дитини (цілі, потреби, інтереси);
- зовнішні дані (привабливість, фізичний розвиток) [5, с. 197].

У процесі формування самооцінки підлітки схильні порівнювати себе з іншими, шукаючи підтвердження власної значущості та відповідності соціальним стандартам. Соціальні мережі значно розширюють можливості для такого порівняння, адже підлітки щодня стикаються з ретельно дібраним контентом, що демонструє ідеалізовані образи життя, зовнішності та досягнень інших людей. Це може як мотивувати до саморозвитку, так і спричиняти розчарування та невдоволення собою.

Так, соціальні мережі сьогодні стали потужним чинником формування самооцінки. Залежно від характеру взаємодії з онлайн-середовищем соціальні мережі можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку. Важливо проаналізувати обидва аспекти цього впливу, щоб зрозуміти, як мінімізувати ризики та максимально використати можливості для розвитку здорового ставлення до себе. Так, серед ризиків, які можуть негативно позначитися на психологічному стані та самооцінці підлітків, варто виділити такі:

1. Порівняння себе з іншими. Соціальні мережі створюють ілюзію, що життя інших людей є в усьому ідеальним. Підлітки, які ще не мають сформованої критичної оцінки інформації, сприймають ці образи як реальність і починають порівнювати себе з нереалістичними стандартами. Як наслідок, формується занижена самооцінка через відчуття «недостатності» себе, почуття меншовартості та невдоволення власним життям.

2. Залежність від схвалення та зовнішньої оцінки. У підлітковому віці значна увага приділяється сприйняттю себе оточенням. Лайки, коментарі та перегляди в соціальних мережах стають своєрідною «валютою» соціальної значущості. Відсутність очікуваної реакції може викликати сумніви у власній цінності, підвищену тривожність, страх бути неприйнятим або непоміченим. Така залежність від чужої думки формує зовнішній локус контролю, коли самооцінка підлітка базується не на його власних досягненнях чи внутрішніх переконаннях, а на реакціях соціального оточення.

3. Викривлення уявлення про власну зовнішність (дисморфофобія). Соціальні мережі рясніють відретушованими фотографіями, фільтрами, які змінюють риси обличчя, та ідеалізованими образами. Постійний контакт із такими нереалістичними стандартами призводить до незадоволеності власним тілом, розвитку розладів харчової поведінки (анорексія, булімія), зростання випадків дисморфофобії – надмірної стурбованості власною зовнішністю, а тому й низької самооцінки.

4. Формування залежності від соціальних мереж. Безперервний моніторинг соціальних мереж викликає ефект FOMO (fear of missing out) – страх втратити щось важливе. Це спричиняє постійне оновлення стрічки новин, бажання не пропустити жодної події, через що підлітки можуть нехтувати реальним життям, навчанням, спілкуванням з рідними. Така залежність негативно впливає на когнітивні процеси: знижується концентрація уваги, погіршується пам'ять, зменшується здатність критично мислити.

5. Кібербулінг і його вплив на самооцінку. Соціальні мережі також є платформою для кібербулінгу – цькування у віртуальному середовищі. Жертви кібербулінгу часто переживають депресію, тривожність, панічні атаки, і, звичайно, це негативно позначається на самооцінці молодих людей.

6. Викривлення життєвих пріоритетів. Соціальні мережі змінюють уявлення підлітків про цінності та успіх. Часто популяризують такі аспекти:

- матеріальне благополуччя як головний критерій щастя;
- вірусну популярність як показник особистої значущості;
- відповідність стандартам, шаблонам, ідеалам;
- поверхневі соціальні зв'язки, що замінюють реальне спілкування.

Це може формувати в підлітків споживацьке мислення, нереалістичні очікування від життя та від себе, зниження мотивації до довготривалих зусиль для досягнення цілей, а тому й формування хитких основ для формування самооцінки.

Отже, негативний вплив соціальних мереж на формування самооцінки підлітків багатогранний – від спотворення образу себе до залежності від зовнішнього схвалення та розвитку психоемоційних розладів. Водночас за ризиками та негативним впливом соціальних мереж часто ігнорують позитивні аспекти, а вони, безумовно, також є. Зокрема:

1. Самовираження та особистісне зростання. Соціальні мережі надають підліткам простір для самореалізації та пошуку власного «Я». Через блоги, творчі акаунти, відеоконтент, сториз та пости вони можуть ділитися своїми думками, талантами, почуттями, що допомагає розвивати навички комунікації та самопрезентації, отримувати позитивний зворотний зв'язок, що підвищує віру у власні можливості, експериментувати з ролями та визначати, що дійсно є важливим у їхньому житті. Наприклад, підлітки, які займаються малюванням, фотографією, музикою або письменництвом, можуть використовувати платформи на кшталт Instagram, TikTok, YouTube або Pinterest для демонстрації своїх робіт, отримання визнання та підтримки від однодумців.

2. Соціальна підтримка та зміцнення почуття належності. Для багатьох підлітків соціальні мережі стають місцем, де вони можуть знайти людей зі спільними інтересами, подібним світоглядом або досвідом. Це особливо важливо для тих, хто відчуває себе ізольованим у реальному житті, має труднощі в комунікації або стикається з певними труднощами (наприклад, ЛГБТК+ спільнота, люди з особливими потребами, підлітки з рідкісними хворобами тощо).

3. Доступ до освітніх ресурсів та мотиваційного контенту. Підлітки, які активно користуються соцмережами, мають доступ до великої кількості інформації, що може мотивувати їх до самопізнання, саморозвитку та роботи над самооцінкою. Багато платформ пропонують корисні освітні матеріали у формі відео, постів, вебінарів або курсів, зокрема, мотиваційні відео та цитати, які підвищують віру в себе, історії успіху, які допомагають побачити, що навіть із труднощів можна набути цінного досвіду, психологічні поради щодо підвищення самооцінки, подолання тривожності чи роботи з емоціями.

4. Розвиток навичок цифрової грамотності. Активне користування соціальними мережами допомагає підліткам розвивати цифрові навички, що є важливими в сучасному світі. Так, вивчення SMM, основ графічного дизайну, відеомонтажу чи маркетингу в соцмережах може допомогти підліткам розвинути корисні професійні навички, що також позитивно позначається на самооцінці.

5. Підтримка позитивного самосприйняття та прийняття себе. Завдяки розвитку бодіпозитивного та менталхелс-руху в соцмережах підлітки отримують більше можливостей для прийняття себе такими, якими вони є. Багато блогерів, психологів, публічних осіб відкрито говорять про важливість прийняття свого тіла без зайвого самокритицизму, боротьбу з тривожністю, депресією, булінгом і способом справлятися з цими проблемами, розуміння унікальності кожної людини, незалежно від стандартів суспільства тощо. Такий контент допомагає формувати здорову самооцінку, розуміння своїх сильних сторін та усвідомлення власної цінності, незалежно від соціальних стандартів.

Так, соціальні мережі можуть і позитивно впливати на формування самооцінки підлітків, якщо використовуються свідомо та з користю. Вони відкривають доступ до самовираження, соціальної підтримки, освітніх можливостей, формування критичного мислення й позитивного ставлення до себе.

Висновки. Отже, соціальні мережі відіграють значну роль у процесі формування самооцінки підлітків, оскільки саме в цьому віці зростає чутливість до зовнішніх оцінок і соціального схвалення. Вони створюють нові можливості для самовираження, розвитку, взаємодії з однолітками, але водночас можуть нести ризики, зокрема сприяти порівнянню себе з іншими, формуванню нереалістичних стандартів краси та успіху, а також викликати залежність від чужої думки.

Зважаючи на виявлені аспекти впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, важливо формувати в дітей критичне мислення та навички безпечного використання соціальних мереж, допомагати їм усвідомлювати реальний та ідеалізований образ у віртуальному просторі, а також розвивати стійкість до негативного впливу. Завданням батьків, учителів та психологів є підтримка підлітків у становленні адекватної самооцінки, заснованої не лише на цифрових показниках, а й на реальних досягненнях, особистісних якостях та внутрішньому відчутті цінності себе.

Література:

1. Згідно з останньою статистикою, в Україні 96 % дітей є активними користувачами інтернету. Це відкриває для них нові можливості, але так само створює потенційні ризики, такі як кібергрумінг, сексторшен, кібербулінг, онлайн-шахрайство тощо. URL: https://tsg.gov.ua/zgidno-z-ostannoju-statistikoju-v-ukraini-96-ditej-e-aktivnimi-koristuvachami-internetu-ce-vidkrivae-dlya-nih-novi-mozhливosti-ale-tak-samo--08-32-47-25-01-2024/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.03.2025).
2. Скільки часу підлітки проводять в Інтернеті: дослідження. URL: <https://pon.org.ua/novyny/10119-skilky-chasu-pidlitky-provodiav-interneti-doslidzhennia.html> (дата звернення: 15.03.2025).
3. Майже половина підлітків щодня «зависає» в соцмережах понад 4 години. URL: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2797224-majze-pоловина-pidlitkiv-sodna-zavisaє-v-socmerezah-ponad-4-godini.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 15.03.2025).
4. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник ЧНПУ. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
5. Січка В. І. Психологічні особливості сприйняття картини світу в підлітковому віці. *«Наука і освіта»*. 2014. № 12. С. 195–201.

References:

1. Zhidno z ostannioi statystykoju, v Ukraini 96 % ditei ye aktivnymy korystuvachamy internetu. Tse vidkryvaie dlia nykh novi mozhlyvosti, ale tak samo stvoriue potentsiini ryzyky, taki yak kiberhruminh, sekstorshen, kiberbulinh, onlain-shakhraistvo toshcho [According to the latest statistics, 96 % of children in Ukraine are active Internet users. This opens up new opportunities for them, but it also creates potential risks, such as cybergrooming, sextortion, cyberbullying, online fraud, etc.]. Retrieved from: https://tsg.gov.ua/zgidno-z-ostannoju-statistikoju-v-ukraini-96-ditej-e-aktivnimi-koristuvachami-internetu-ce-vidkrivae-dlya-nih-novi-mozhливosti-ale-tak-samo--08-32-47-25-01-2024/?utm_source=chatgpt.com [in Ukrainian].
2. Skilky chasu pidlitky provodyat v Interneti: doslidzhennya [How much time do teenagers spend on the Internet: a study]. Retrieved from: <https://pon.org.ua/novyny/10119-skilky-chasu-pidlitky-provodiav-interneti-doslidzhennia.html> [in Ukrainian].
3. Maizhe polovyna pidlitkiv shchodnia «zavysaє» v sotsmerezakh ponad 4 hodyny [Almost half of teenagers spend more than 4 hours daily on social media]. Retrieved from: https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2797224-majze-pоловина-pidlitkiv-sodna-zavisaє-v-socmerezah-ponad-4-godini.html?utm_source=chatgpt.com [in Ukrainian].
4. Kozeruk, Y. V., & Yevseichyk, Ya. O. (2015). Samootsinka yak faktor stanovlennia osobystosti studenta [Self-esteem as a factor in the formation of a student's personality]. *Visnyk ChNPU. Serii: Pedahohichni nauky*, 124, 163–165 [in Ukrainian].
5. Sichka, V. I. (2014). Psykholohichni osoblyvosti spryiniattia kartyny svitu v pidlitkovomu vitsi [Psychological features of the perception of the world picture in adolescence]. *Nauka i osvita*, 12, 195–201 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 21.08.2025
Статтю прийнято до публікації 18.09.2025
Стаття опублікована 16.10.2025