

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Терещенко Ольга Олегівна

*асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Підмогильна Альона Вікторівна

*здобувач вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасних умовах глобальної цифровізації соціальні мережі перетворилися з інструменту комунікації на ключове середовище онтогенетичного розвитку підлітків. Особливої актуальності набуває проблема трансформації самооцінки та емоційного стану під впливом віртуального простору, що створює нові виклики для ментального здоров'я молоді в умовах соціальної нестабільності. Підлітковий вік є сенситивним періодом для становлення самооцінки, у межах якого відбувається перехід від дитячих нормативних орієнтирів до дорослих моделей поведінки, а також активний процес формування ідентичності. Водночас у сучасному цифровому середовищі самооцінка у підлітковому віці може розглядатися як динамічна система, формування якої значною мірою залежить від реакцій, оцінок і схвалення в соціальних мережах [5, с. 5].

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє виокремити кілька ключових підходів до пояснення впливу соціальних мереж на психіку підлітків. Зокрема, у межах теорії соціального порівняння Л. Фестінгера підкреслюється, як підліток використовує оточуючих для оцінки власних здібностей. Модель інтерналізації соціокультурних стандартів (Т. Фардулі, Е. Томпсон) пояснює, що підлітки схильні до внутрішнього привласнення соціокультурних стандартів зовнішності. У підлітковому віці, коли тіло зазнає бурхливих змін, виникає гостра сенситивність до будь-якої невідповідності еталонам привабливості. З позиції концепції «уявної аудиторії» Д. Елкінда самооцінка створює фундамент для свідомого саморозвитку, з іншого – породжує специфічне когнітивне викривлення, відоме як феномен «уявної аудиторії». У вітчизняній психології (Г. Костюк, С. Максименко, І. Бех) розвиток самосвідомості

підлітка розглядається як процес саморегуляції на основі внутрішніх ресурсів. [2, с. 1011–1017].

Таким чином, психологічні особливості підліткової самооцінки в умовах цифрового середовища характеризуються лабільністю, яка проявляється у різких коливаннях між переживанням власної винятковості та відчуттям повної неспроможності; поляризованістю оцінок і схильністю до дихотомічного мислення та катастрофізації негативного досвіду; орієнтацією на зовнішнє підкріплення, за якої уявлення про власну цінність значною мірою залежать від соціального статусу в групі та кількісних показників схвалення у цифровому просторі, зокрема лайків і коментарів.

Результати теоретичного аналізу свідчать, що підліткова самооцінка в мережі функціонує як відкрита система, позбавлена автономії. Одним з ключових чинників негативного впливу на самосприйняття підлітків виступає цифрова адикція, що зумовлюється нейропсихологічною вразливістю – дисбалансом між гіперактивною лімбічною системою та незрілістю префронтальної кори. Серед провідних компонентів адиктивного впливу виділяють витіснення віртуальним життям реальних інтересів, візуальну об'єктивація, коли відбувається розрив між схваленим «Я-віртуальним» та реальним образом та втрату вольового контролю внаслідок «алгоритмічного поглинання». Емпірично доведено, що підлітки з високим рівнем алгоритмічного поглинання демонструватимуть значущо вищі показники соціальної тривожності, зумовленої дією «уявної аудиторії». Дефіцит віртуального схвалення активує механізм «соціального болю», що ідентифікується мозком аналогічно до фізичної травми та корелює з низькою самоповагою [6, с. 1355–1360].

Серед деструктивних чинників цифрового середовища, що деформують самосприйняття підлітків, також виділяють: синдром FOMO (нав'язливий страх соціальної ізоляції); кіберостракізм, що активує механізм соціального болю аналогічно до фізичної травми; та ілюзія норми, яка через механізм висхідного порівняння призводить до девальвації власного досвіду. Окрему загрозу становить дисморфофобія, спровокована ШІ-маніпуляціями з образом тіла, та ефект дисоціації при алгоритмічному поглинанні контенту, що виснажує когнітивні ресурси саморегуляції. Виявлено, що використання цифрових фільтрів та ретуші (вектор Instagram) корелює з ризиками розвитку дисморфофобії, особливо у дівчат-підлітків, які демонструють вищу емоційну вразливість до маніпуляцій. [6, с. 143–146].

Серед чинників, які здійснюють позитивний вплив виділяються: соціально-психологічні чинники та роль автономії-сепарації підлітка, наявність групи однолітків та формування відчуття «Ми», розвиток

рефлексії – здатності критично осмислювати власні стани та відокремлювати «Я-реальне» від «Я-віртуального, наявність професійної ідентичності, практика Digital Detox, зміцнення внутрішніх критеріїв самооцінювання та формування реальних сфер досягнень поза віртуальним простором, свідоме медіаспоживання та розвиток критичного мислення. [1, с. 28–36].

Узагальнення результатів підтверджує, що цифрове середовище є значущим чинником трансформації підліткової самооцінки та емоційного стану. Орієнтація на зовнішнє схвалення, постійне соціальне порівняння та залежність від реакцій у соціальних мережах підвищують емоційну вразливість підлітків, сприяють нестабільності самооцінки та посиленню проявів соціальної тривожності. Це визначає необхідність впровадження програм медіагігієни та зміцнення суб'єктності для стабілізації психічного здоров'я особистості в цифрову еру [3, с. 4–44].

Література:

1. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Питання психології*. 2020. № 2 (55). С. 28–36. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36>

2. Бобилева Я. В., Сорока Д. Г. Психологічні аспекти формування самооцінки особистості під впливом соціальних мереж. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2024. № 12. С. 1009–1017 DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12\(46\)-1009-1017](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-12(46)-1009-1017).

3. Єременко О. Збірник наукових праць. 2016. Вип. VI. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6121/1/%D0%90%D0%B A%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%206.pdf>

4. Калінчук Л. О. Вплив соціальних мереж на ментальне здоров'я підлітків: виклики та перспективи. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2025. № 6. С. 1353–1362. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1353-1362](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1353-1362)

5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. К. : ТОВ «КММ», 2006. 240 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734643/1/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B7%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D1%96%D0%B9%D1%81%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%28%D1%83%D0%BA%D1%80.%D0%B2%D0%B0%D1%80.%2C%20%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%2C%20%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC>

%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%94.%202006%D1%80.%29%20%281%29.pdf

6. Нечиталюк М. О. Соціально-психологічні чинники впливу соціальних мереж на психіку підлітків. Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (15 листопада 2024 р.). Переяслав, 2024. Вип. 102. С. 143–146.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-108>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

Терещенко Ольга Олегівна

*асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Чуяс Влада Олександрівна

*здобувач вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Емоційний інтелект у дошкільному віці є важливою умовою гармонійного розвитку дитини. Він охоплює здатність розпізнавати власні емоції, розуміти переживання інших людей, називати емоційні стани, співпереживати, регулювати поведінку та знаходити прийнятні способи вираження почуттів. К. Борисенко та С. Бадер підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку пов'язаний із формуванням емоційної обізнаності, емпатії, здатності до саморегуляції та розуміння соціальних ситуацій [1, с. 49]. Н. Волік розглядає емоційний інтелект дошкільника як інтегровану якість, що формується у взаємодії з дорослими, однолітками, освітнім середовищем і спеціально організованими розвивальними впливами [2, с. 32].

У дошкільному віці дитина ще опановує мову емоцій. Вона часто переживає сильні почуття, але потребує допомоги дорослого для їх називання, пояснення й регуляції. І. Грицок та С. Мілішук зазначають, що діти старшого дошкільного віку краще розпізнають базові емоції з яскравими зовнішніми проявами, однак складніше пояснюють причини