

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

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

«_____» _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: **Самооцінка підлітків в умовах використання соціальних мереж**

Студентки Прошапас Анастасії Іванівни
курсу IV
групи ТУКВ-8-22-Б1ПС(4.0зс)
спеціальності 053 «Психологія»
Керівник доцент кафедри правознавства,
доцент, к.політ.н, Цумарєв М. І.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Київ - 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	8
1.1 Самооцінка в психології: поняття, структура, види	8
1.2 Особливості становлення самооцінки у підлітковому віці.....	16
1.3 Соціальні мережі та їх вплив на самооцінку підлітків	20
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	26
2.1 Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження...	26
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	35
2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж	57
Висновки до другого розділу	60
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі прогрес мобільних технологій сприяв тому, що смартфон став надмірно важливою частиною життя людини, так само як і соціальні мережі. Часто соціальні мережі є помічниками в навчанні, роботі, бізнесі, елементом швидкого зв'язку з рідними чи друзями, місцем відпочинку, пошуку власного хобі тощо. Незважаючи на переваги, їм характерні певні недоліки. Вони можуть сприяти когнітивній деградації, викликати поведінкову адикцію, підвищувати ризик тривожності та депресивних станів, викликати порушення сну, зниження фізичної активності, погіршувати емоційне самопочуття, зменшувати якість живого спілкування, викликаючи поверхневі соціальні зв'язки, сприяти поляризації думок. Крім того, вони можуть негативно впливати на самооцінку через ідеалізовані стандарти, соціальне порівняння, залежність від зовнішнього схвалення, постійне оцінювання та кібербулінг [23, с. 5; 37, с. 1675; 55; 59].

У 2024 році Вівек Мурті, генеральний хірург США, офіційно зазначив про купу наукових доказів негативних наслідків від соціальних мереж, яких стає дедалі більше. У зв'язку з цим він зауважив на потребі додавання на онлайн-платформах попереджень, подібних до тих, що розташовують на пачках цигарок [54]. В цьому його підтримала Американська психологічна асоціація, яка є однією з найбільш впливових та авторитетних у світі професійних організацій психологів [23, с. 5].

Зазвичай негативний вплив пов'язаний не з самим користуванням соціальними мережами, а з частотою, тривалістю, типом контенту, його оцінкою та сприйняттям. Суттєвим є не лише частота чи тривалість їх використання, а також особистісні характеристики користувача. Психологічно зріла особа зазнає менш значний вплив на її особистість, зокрема на її самооцінку. Підлітковий вік – є періодом активного формування

особистості, тому вплив соціальних мереж на підлітків є більш значним. В цьому віці особа проходить багато, як фізіологічних, так і психологічних змін, які впливають на подальший розвиток життя та його якість.

Самооцінку досліджували видатні науковці, як вітчизняні, так і зарубіжні, а саме А. Адлер, А. Маслоу, Б. Скіннер, В. Джеймс, В. Франкл, К. Роджерс, Л. Папітченко, М. Розенберг, С. Дмитрієва, Т. Криворучко, Ю. Козерук, Ю. Ліпковська Ю. Швень та інші.

Питання впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків розглядали як вітчизняні, так зарубіжні дослідники, а саме Фатіма Юсеф (Fatima Youssef), яка розглядала цей вплив в залежності від способу використання та характеру активності в онлайн-платформах, Леран Ванг (Leran Wang) аналізував, як соціальні мережі формують самооцінку підлітків в ролі соціального порівняння, Мехмет Чолак (Mehmet Colak) досліджував негативну кореляцію між залежністю від соціальних мереж і самооцінкою підлітків, у дослідженні Т. Л. Смілянець зазначається, що соціальні мережі можуть негативно впливати на психологічне здоров'я підлітків, зокрема на їх емоційний стан, рівень тривожності та самосприйняття, Мартинова Л. також досліджувала їхній вплив на психічне здоров'я дітей і підлітків.

У підлітковому віці соціальні мережі являються важливим інструментом спілкування, у зв'язку з цим, вкрай важливим є їх правильне використання. Необхідно, щоб вони не шкодили молодій людині та не мали негативний вплив на формування особистості.

Тема соціальних мереж та їх впливу на молоде покоління стала предметом активного наукового інтересу. Під час карантинних обмежень при пандемії (COVID-19) вона набула нової актуальності та не втрачає її зараз у період страшної війни в Україні. Багато людей не мають можливості бачити своїх рідних, друзів, але можуть підтримувати зв'язок через соціальні мережі. Тому значущим є правильне їх використання без негативного впливу на

психологічне здоров'я людини. Особливо це стосується підлітків, оскільки вони перебувають у віці формування їх ідентичності.

Об'єктом дослідження являється самооцінка підлітків.

Предметом дослідження виступає самооцінка підлітків в умовах використання соціальних мереж.

Мета дослідження дипломної роботи полягає в теоретичному аналізі, розробці та перевірці експериментальними методами самооцінки підлітків, виявленні особливостей кореляційного зв'язку між часом використання соціальних мереж та самооцінкою особи підліткового віку та розробці рекомендацій для зменшення негативного впливу від них.

Гіпотеза цього дослідження передбачає, що між часом використання соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок.

Досягнення мети кваліфікаційної роботи забезпечується виконанням таких **завдань дослідження**:

1. Розкрити поняття самооцінки в психологічній науці, її структуру та види.
2. Проаналізувати особливості становлення самооцінки у підлітковому віці.
3. Розглянути поняття «соціальні мережі» та проаналізувати їх вплив на самооцінку особи підліткового віку.
4. Здійснити розробку програми емпіричного дослідження, підібрати методики, та провести дослідження.
5. Інтерпретувати результати проведеного дослідження, здійснити кореляційний аналіз.
6. Сформулювати рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняльний метод, узагальнення та структуризація.

Емпіричні методи: використання психодіагностичних методик, а саме шкали самооцінки М. Розенберга (RSES), методики Дембо-Рубінштейн, шкали залежності від соціальних мереж «SNAS» та анкетування (опитувальник авторської розробки для визначення особливостей користування соціальними мережами та їх впливу на самооцінку підлітка).

Обробка даних включала їх інтерпретацію, розрахунок відсоткових показників, представлення результатів у таблицях і графіках, а також порівняльний аналіз. Для визначення взаємозв'язку між змінними використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Наукова новизна: незважаючи на низку досліджень в цій галузі, тема роботи залишається актуальною через постійну трансформацію соціальних мереж, зокрема зміну наявних платформ та алгоритмів, що потребують нових емпіричних досліджень із більш комплексним методологічним охопленням. Окрім цього, більшість наукових досліджень зосереджені на емпіричному або ж теоретичному аналізі даної проблеми, тоді як питання практичних рекомендацій задля допомоги підліткам розглядається рідше, тож, додатково у даній роботі було приділено увагу щодо надання практичних рекомендацій для підвищення рівня самооцінки підлітка, який користується соціальними мережами.

Теоретична значущість даного дослідження включає в себе систематизацію, поглиблення та узагальнення наукових знань про самооцінку та механізми її формування, особливо в період підліткового віку, розширення теоретичних підходів, щодо вивчення впливу цифрового середовища, а саме соціальних мереж, на самооцінку підлітків, як важливої складової їх особистісного розвитку.

Практична значущість передбачає можливість використання результатів даного дослідження у діяльності соціальних педагогів, практичних психологів, викладачів, громадських організацій, що працюють із підлітками, з метою діагностики особливостей самооцінки в умовах використання соціальних мереж в підлітковому віці та розробці практичних рекомендацій, корекційних програм тощо.

База дослідження. Дослідження здійснювалось на базі КЗ «Гімназія «Мрія» Долинської міської ради. Участь взяло 30 учнів 8-их та 9-их класів гімназії. Розподіл респондентів за статтю був рівномірний (1:1).

Структура дипломної роботи містить вступ, два розділи (теоретичний та емпіричний), висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаної літератури, який налічує 61 джерело, та додатків на 8 сторінках. Основний зміст даної роботи подано на 62 сторінках та включає 6 таблиць та 12 рисунків. Загальний обсяг – 81 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1 Самооцінка в психології: поняття, структура, види

Одним із доволі важливих чинників формування та розвитку особистості є самооцінка. Самооцінка – це оцінка людини щодо себе. Вона формує почуття гідності та впливає на соціальну поведінку особи, від неї залежить мотиваційна складова, соціальна адаптація тощо. Самооцінка – це не окремий елемент особистості, а сукупність чинників, що впливають на життєдіяльність та загальну якість проведення життя людиною. Саме тому, вона відіграє значущу роль у житті особи [39, с. 150].

Проблему самооцінки досліджували у психології вчені, як вітчизняні, так і зарубіжні, а саме А. Адлер, А. Маслоу, Б. Скіннер, В. Джеймс, В. Франкл, К. Роджерс, Л. Папітченко, М. Розенберг, С. Дмитрієва, Т. Криворучко, Ю. Козерук, Ю. Ліпковська, Ю. Швень та інші.

Перший детальний психологічний аналіз самооцінки реалізував В. Джеймс в 1990-х роках, він же вперше і впровадив «самооцінку» як новий термін. В. Джеймс був професором психології в Гарвардському університеті. Питання проблеми самооцінки цікавило його та він розглядав її як «образ себе», не окремим явищем, а як складову психологічної цілісності, тобто як частину характеристики особистості [33, с. 70; 42, с. 163]. Він розглядав її з точки зору власного емоційного досвіду, особливо задоволення, яке не залежить від зовнішнього середовища, а проявляється у взаємозв'язку між реальними досягненнями особистості та її прагненнями, тобто домаганнями [30, с. 80]. Тож, самооцінка, за Вільямом Джеймсом, відповідає внутрішньому емоційному ставленні людини до себе, яке формується як співвідношення її можливостей і прагнень та не повністю залежить від думки

оточення. Вона проявляється у двох формах: позитивній (самовдоволення, що включає почуття самоповаги) та негативній (невдоволення собою, що супроводжується невпевненістю, соромом і внутрішнім дискомфортом) [43, с. 30-31].

Карл Роджерс пропонував розуміння самооцінки як складової «Я-концепції» (сприйняття людиною себе), яка, в свою чергу, формується через соціалізацію, а саме взаємодію із значущими особами, друзями, батьками тощо. Абрахам Маслоу аналізував самооцінку в межах своєї ієрархії потреб, а саме він пов'язував її з двома потребами: любов й приналежність та самоповага. Р. Бернс розглядав самооцінку як індивідуальну оцінку власної цінності. Він підкреслював, що вона проявляється через установи людини та одночасно виступає як засіб і умова формування Я-концепції особистості [33, с. 70-71].

У своїх роботах Беррес Ф. Скіннер розглядав самооцінку як елемент, що є пов'язаний з досвідом особи, тобто досвід – це саме те з чого людина формує уявлення щодо себе. Альфред Адлер, фундатор індивідуальної психології, вважав дитинство головною основою формування самооцінки [11, с. 66]. Самооцінка, в його концепції, виглядає як почуття цінності, яке формується при порівнянні реального свого «Я» з ідеальним та/або бажаним, при наявності руху в напрямку здійснення життєвих цілей. Оскільки він вважав, що кожна особа має творчу енергію, яка ідентична щодо її «Я», суть якої є досягнення мети. Мета, в свою чергу, формує «лінію життя», якій людина слідує [43, с. 31; 26, с. 11-12].

Віктор Франкл, основоположник логотерапії [26, с. 317], розглядав самооцінку через сприйняття відповідальності та пошуку сенсу. Тож, відповідно до логотерапії, самооцінка (самоцінність, гідність) – це не лише оцінка задоволеності собою, а усвідомлення свого місця, ролі в цьому світі та відповідальності, що, в свою чергу, допомагає подолати екзистенційну фрустрацію.

Ю. Козерук наголошує, що самооцінка відображає всю інформацію, яку людина отримує про себе з оточення, і водночас допомагає запобігти потенційним порушенням внутрішньої психологічної рівноваги. Вона є компонентом самосвідомості та проявляється в емоційно зарядженому ставленні особистості до себе, своїх здібностей, моральних якостей та дій. Дослідниця підкреслює, що самооцінка тісно пов'язана з однією з фундаментальних людських потреб – потребою в самоствердженні. Ця потреба визначається співвідношенням між реальними досягненнями людини та її очікуваннями, цілями та вимогами до себе [17, с. 163].

Т. Криворучко стверджує, що самооцінка є компонентом самосвідомості (Я-концепції), яка, у свою чергу, пов'язана з такими компонентами, як самоставлення, самопізнання та саморегуляція. Як процес вона передбачає внутрішні принципи та порівняння з іншими людьми, нормою чи стандартом [19, с. 21].

С. Дмитрієва та Л. Бутузова у своїй роботі описували самооцінку як внутрішній стан, що регулює поведінку та діяльність особистості, відіграє вирішальну роль у мотивації та постановці самоцілей. Самооцінка впливає на сприйняття успіхів і невдач, на здатність до самоконтролю та самокритики. Висока самооцінка сприяє більшій активності та ініціативності, тоді як низька – може перешкоджати досягненню бажаних результатів і призводити до зниження очікувань щодо власної діяльності [13].

Ю. Швень зазначає, що самооцінка не є сталою, адже вона змінюється під впливом життєвих обставин і активних дій самої людини [46, с. 106]. В. Смітанка говорить про самооцінку як ту, що формується на основі попереднього досвіду людини, охоплює зовнішньо задані, особистістю засвоєні та самостійно створені способи оцінювання себе як суб'єкта. [38, с. 170].

Тож, самооцінка є важливим механізмом регуляції поведінки людини: вона визначає її взаємини з іншими, рівень самокритичності та вимогливості

до себе, а також ставлення до власних досягнень і невдач. Від неї значною мірою залежить успішність діяльності особистості та подальший її розвиток. Водночас самооцінка є відносно стійким утворенням, що входить до структури Я-концепції, виступаючи її найважливішим компонентом, та пов'язане із процесами самопізнання й самооцінювання. Її основою виступають особистісні смисли та система цінностей, яких дотримується людина. У психології самооцінку розглядають як ключовий елемент особистості й центральну складову Я-концепції [44, с. 287].

Самооцінка починає формуватися ще до народження через емоційний зв'язок матері й дитини. У 2–3 роки діти починають порівнювати себе з іншими, орієнтуючись на соціальні норми свого оточення. Вирішальну роль у цьому процесі відіграють дорослі, насамперед батьки, чиї оцінки дитина засвоює. У молодшому шкільному віці авторитет дорослого, особливо вчителя, стає визначальним, тому самооцінка дитини значною мірою залежить від його оцінок і ставлення. Здорове почуття власної гідності підвищує академічну активність і мотивує до кращої успішності. Воно інтенсивно розвивається в підлітковому віці. Формується образ власного «я», зростає впевненість у собі та виникає відчуття дорослості. Підлітки дедалі більше цікавляться своїм внутрішнім світом, оцінюють власні якості та порівнюють себе з іншими. У цей період самооцінка стає важливим компонентом впевненості в собі та формується через аналіз, порівняння та класифікацію себе стосовно певних ідеалів чи норм [17, с. 164; 41, с. 88].

Різні наукові підходи підтверджують, що самооцінка – це різнобічна риса особистості, яка охоплює як емоційні, так і когнітивні елементи. Вона відіграє глибину роль у регуляції поведінки, прийнятті рішень, соціальній взаємодії, мотивації досягнень та взагалі загальному психологічному благополуччі.

Самооцінка як психологічне явище має складну внутрішню будову, тобто свою структуру, й включає кілька взаємопов'язаних складових, які

визначають, як людина сприймає себе, переживає це сприйняття та реалізує його в поведінці. Теоретична література з питання структури самооцінки не дає однозначних відповідей, оскільки різні вчені мали різні погляди на її структуру. Та все ж наведені нижче компоненти – це ті, які мають найчастіше виділення поміж іншими варіантами.

Передусім виокремлюють когнітивний компонент, що відображає усвідомлені уявлення особистості про власні якості, здібності, досягнення та можливості. Він формується через аналіз власного досвіду, самооцінювання результатів діяльності та порівняння себе з іншими. Саме цей компонент забезпечує розуміння людиною своїх сильних і слабких сторін. [30, с. 82-84].

Не менш важливим є емоційний компонент, який характеризує ставлення людини до самої себе. Залежно від власної оцінки, особистість може переживати задоволення, впевненість і гідність або ж, навпаки, розчарування, сором чи невпевненість. Ця складова визначає загальний емоційний фон і впливає на внутрішню гармонію та психологічне благополуччя. [30, с. 82-83].

Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях і вчинках, через які людина реалізує своє ставлення до себе. Він виявляється у виборі стратегій поведінки, готовності діяти, долати труднощі, приймати рішення або уникати складних ситуацій. Фактично саме поведінка підтверджує або, навпаки, спростовує сформовані уявлення про себе [30, с. 82-84].

Усі ці компоненти функціонують у тісній єдності: знання про себе впливають на емоції, емоції – на поведінку, а поведінковий досвід, у свою чергу, коригує як уявлення, так і ставлення до себе. Ці компоненти вперше були запропоновані В. Джеймсом, який назвав ці компоненти тримірною складовою «Я» [43, с. 30]. Таким чином, самооцінка постає як динамічна система, що постійно розвивається та змінюється під впливом життєвого досвіду.

Ю. Ліпковська розділяє самооцінку на два види, а саме адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка – це та, що є наближеною до реальності. До неадекватної – вона відносить занадто завищену та черезмірно занижену. Адекватна самооцінка означає, що людина реально оцінює свої можливості, досягнення й недоліки. Вона вміє критично ставитися до себе, визнає як успіхи, так і помилки, ставить досяжні цілі та враховує думку інших. Така самооцінка допомагає розвиватися, краще контролювати свою поведінку й ефективно взаємодіяти з людьми [21, с. 62]. Здорова самооцінка стосується здатності адаптувати свої навички до вимог завдання та ставити досяжні цілі. Оптимальна самооцінка охоплює «високий» або «вище середнього» рівні, характерним є задоволення від роботи та сильне почуття власної гідності [17, с. 162].

З неадекватною, занадто завищеною, самооцінкою людина переоцінює свої здібності, створює ідеалізований образ себе, ігнорує невдачі та не визнає власних похибок, помилок. Вона часто сприймає критику як несправедливість, може на неї ображатись, пояснює неуспіхи зовнішніми причинами, тобто не пробує знайти проблему, її причину, в собі. Це може призводити до викривленого сприйняття реальності та конфліктів у спілкуванні. Водночас, якщо висока самооцінка гнучка, тобто та, що змінюється залежно від успіхів і невдач, то вона може стимулювати розвиток і досягнення. З неадекватною самооцінкою, а саме черезмірно заниженою, людина недооцінює свої можливості, невпевнена в собі, уникає складних завдань, обмежується простими, легкими цілями. Така особа надмірно самокритична, що може призводити до страху помилок і навіть до формування комплексу меншовартості. Така самооцінка заважає людині реалізувати наявний чи можливий потенціал. У обох випадках, неадекватна самооцінка, чи то завищена, або занижена, порушує саморегуляцію, а також самоконтроль. Це часто проявляється у спілкуванні з особою, яка має не здорову самооцінку. При завищеній – для поведінки такої особи характерна

зверхність і нетерпимість до інших, а при заниженій – характерна надмірна критичність і вимогливість, що також може сприяти конфліктам, або ж їх і викликати [21, с. 62-63].

Семиченко В. А. зазначає, що адекватно висока самооцінка є найкращою для особи, оскільки висока відповідність внутрішньому еталону підтримується оточуючими. Якщо ж людина оцінює себе вище за інших, така самооцінка стає завищеною, що, за Тищенком С. П., призводить до переоцінки власних можливостей, зарозумілості, некритичності, нетерпимості до критики. Адекватно низька самооцінка змушує особу шукати нову групу оточення або знижувати домагання й соціальну активність, а неадекватно занижена – формує невпевненість, стримує активність і зменшує здатність досягати цілей та робити внесок у суспільство. Вона також погіршує здоров'я, ускладнює навчання, самоствердження та соціальні контакти. Таким чином, найбільш негативно впливає на розвиток особистості занижена або адекватна, але яка є близька до заниженої, самооцінка, тоді як адекватна сприяє саморегуляції, відкритості до зовнішніх впливів та підвищує навчальну успішність та інтелектуальну діяльність [29, с. 98-99].

С. Дмитрієва та Ю. Козерук, в своїх роботах, акцентують увагу на часових характеристиках самооцінки, розглядають [14; 17, с. 164]:

- актуальну – вже досягнуту самооцінку особою (минулий час);
- потенційну – це ще недосягнуту, але до якої особа рухається, її рівень домагань (майбутній час).

Н. Мусіяка розрізняє свідому та несвідому самооцінку. Когнітивна самооцінка є усвідомленою та легкодоступною, тоді як несвідома – глибоко вкорінена в самоконцепції та менш доступна. Експліцитна (свідома) самооцінка певною мірою контрольована та більш когнітивно доступна, тоді як імпліцитна (підсвідома) – менш доступна, глибоко вкорінена в самоконцепції [27, с. 122; 30, с. 82-84].

У психології є прийнятним виділяти три рівні самооцінки, а саме високу, середню (адекватну) та низьку. Цей поділ підтримується численними дослідженнями. Цієї систему погляду притримувався і Морріс Розенберг, самооцінку розглядав він як відносно стабільне ставлення людини щодо себе. Також М. Розенберг зазначав, що позитивне самосприйняття пов'язане з емоційною рівновагою та з кращою стресостійкістю, тоді як занижене – може призводити до тривожності та/або депресивних станів. [57]

О. Пенькова та Н. Торб'як, стверджують, що саморегуляція поведінки є основною функцією самооцінки, в той час як саморегуляція, а точніше її вища форма, є творче ставлення до власної особистості, спробою змінити та вдосконалити себе [31, с. 77; 43, с. 30].

Взагалі можна виділити як головні функції самооцінки те, що вона формує поведінку та вибір рішень, підтримує внутрішню рівновагу, стимулює розвиток і самовдосконалення ідентичності.

Самооцінка виконує такі функції [25, с. 125]:

- прогностична (допомагає зрозуміти, що ти можеш зробити і чого очікувати від себе);
- процесуальна або корегувальна (дає змогу змінювати свої дії під час роботи, якщо щось іде не так);
- ретроспективна (допомагає оцінити результат після виконання справи, тобто, що вийшло добре, а що ні).

Якщо описувати це в загальному, то вона допомагає планувати, діяти і робити висновки.

На формування самооцінки впливають три основні фактори. По-перше, порівняння свого реального образу себе (самосприйняття) з ідеальним «Я» (бажаним «Я»). Цю концепцію розробив Карл Роджерс у рамках гуманістичного підходу. Основні людські потреби включають самоствердження та визнання з боку інших. Чим менша розбіжність між фактичним та ідеальним образом «Я», тим вища самооцінка; проте велика

розбіжність призводить до невпевненості та тривоги. По-друге, самооцінка залежить від оцінки власних дій у контексті особистих цінностей. Якщо дії відповідають внутрішнім переконанням, людина відчуває задоволення; в іншому випадку виникає конфлікт, який може спотворити образ «Я» та призвести до низької самооцінки. По-третє, соціальне середовище відіграє значущу роль. Людина сприймає реакції інших – схвалення чи несхвалення з боку батьків, вчителів та опікунів – і тим самим розвиває почуття власної гідності. Відповідність очікуванням інших зміцнює самооцінку, тоді як ігнорування внутрішніх почуттів гальмує її розвиток. Роджерс наголошує, що здорове почуття власної гідності вимагає сприйняття та прийняття всіх почуттів і переживань, а також постійного прагнення до особистісного зростання [21, с. 64-65].

Дослідження науковців показують, що людина не має вродженого рівня самооцінки, вона формується під впливом оточення та життєвого досвіду. Протягом життя вона (самооцінка) змінюється під дією соціальних факторів, проте раннє відчуття власної цінності визначає подальший розвиток упевненості в собі, яка і є показником самооцінки [15, с. 24].

1.2 Особливості становлення самооцінки у підлітковому віці

Підлітковий вік (за визначенням ООН) – це вік з 10 до 19 років. Особа цього віку зазнає великих змін в різних сферах: психологічній, фізіологічній, соціальній [32, с. 3].

Виховання підлітків є надзвичайно важливим, адже цей період розвитку вважається одним із найскладніших. Сім'я відіграє ключову роль не лише як середовище народження, а й як основа первинної соціалізації та

духовного становлення особистості. У цей час ставлення батьків суттєво впливає на формування «Я-образу» підлітка, його самооцінки та ціннісних орієнтацій, оскільки саме через батьківські установки дитина починає усвідомлювати мотиви власної поведінки й діяльності. Стиль виховання визначає вплив на підлітка: авторитарність пригнічує самостійність і самооцінку, тоді як демократичний підхід підтримує розвиток і впевненість. Гармонійні, партнерські стосунки з батьками є основою формування зрілої та відповідальної особистості [51; 53; 28, с. 170-171].

Підлітковий період розглядається як складний і суперечливий етап розвитку особистості, який поєднує кризові явища та значний потенціал для зростання. На цей вік припадає п'ята стадія (близько 12-20 рр.) психосоціального розвитку (за Е. Еріксоном), яка вважається надзвичайно важливою. У цей період формується особиста ідентичність: людина намагається об'єднати свій попередній досвід, уявлення про себе та плани на майбутнє в цілісний образ «Я». Успішне проходження цієї стадії дає відчуття цілісності й упевненості, тоді як труднощі можуть призвести до кризи ідентичності, рольового змішання. У цей період у поведінці підлітків поєднуються риси дитинства і дорослості, що проявляється у взаємодії з оточенням [3, с. 136-137; 8; 18; 32, с. 131]. Його умовно можна поділяють на три основні етапи[32, с. 3]:

- 10-12 рр. – молодший;
- 13-17 рр. – середній;
- 17-19 рр. – старший (юність).

У підлітковому віці важливим етапом розвитку є формування самосвідомості, що посилюється через зміну соціальних ролей і необхідність самоконтролю. У цей період підліток більше звертається до свого внутрішнього світу, що стає основою його особистісного досвіду [41, с. 88]. Важливим досягненням, цього періоду життя, є розвиток рефлексії, що сприяє становленню самосвідомості та формуванню уявлень про себе. У

межах цього процесу виникає Я-концепція, яка, в свою чергу, відіграє значну роль у досягненні життєвих результатів і пов'язана з рівнем самооцінки [18; 32, с. 131].

Самооцінка є важливою складовою самосвідомості підлітка і відіграє значну роль у формуванні його особистості. В. Січка визначає, що самооцінка підлітка формується під впливом кількох основних чинників: сімейного середовища (умов життя та ставлення батьків), власних успіхів у навчанні й позашкільних заняттях, положення серед однолітків, особистих цілей і мотивації, а також зовнішнього вигляду та фізичного розвитку [36, с. 197]. Вона впливає на психічне благополуччя, постановку життєвих цілей та характер взаємодії з оточенням. Її розвиток визначає рівень компетентності та якості діяльності підлітка [41, с. 88]. Вона починає формуватися ще в ранньому дитинстві, змінюється й удосконалюється протягом усього життя, однак справжнього розвитку набуває саме в підлітковому віці, де відіграє значущу роль. У цей період особа переходить на новий соціальний рівень, де активно розвиваються свідомість і самосвідомість. Вона, особа, поступово відходить від орієнтації на думку дорослих і дедалі більше спирається на власні внутрішні критерії та уявлення про себе. Оскільки особистість досягає значного інтелектуального розвитку, починає глибше пізнавати власний внутрішній світ і унікальність, формує цілісний образ «Я» та свідомо спрямовує свої думки на майбутнє, що свідчить про поступовий перехід до дорослості [16, с. 24; 47, с. 94].

Тож, рання підліткова юність – це важлива фаза у розвитку самооцінки, під час якої формуються світогляд, переконання та сенс життя. Самооцінка та майбутні очікування юнок та юнаків відіграють центральну роль у процесі соціалізації та формують їхнє подальше самостійне життя [13, с. 166].

Цей вік характеризується швидкими змінами щодо сприйняття себе: від нечіткого й фрагментарного до більш цілісного. Старші підлітки усвідомлюють значно більше власних рис, можуть оцінювати різні сторони

своєї особистості, включно з недоліками, адже їхній рівень самокритичності, який найчастіше є високим, що характерно для їхнього віку, сприяє цьому. Їхні судження про себе пов'язані з навчанням, інтересами, захопленнями, а також орієнтуються на ідеальний образ «Я». Розрив між реальним та ідеальним образом зазвичай не спричиняє сильних переживань. Водночас підлітковий вік є складним і суперечливим етапом. Адже загострюються внутрішні протиріччя, через перехід до дорослості, який супроводжується суттєвими змінами в усіх сферах розвитку особистості [16, с. 24; 47, с. 94].

У підлітковому віці посилюється інтерес до свого «Я», а також зростає прагнення зрозуміти свої можливості й здібності. Самопізнання починається з оцінювання себе. На відміну від молодших школярів, підлітки більше орієнтуються на власну думку, а не на оцінку вчителя. Водночас їхня самооцінка ще нестійка і може змінюватися залежно від успіхів або невдач: після успіхів вона часто підвищується, іноді до надмірної впевненості, а після невдач – знижується [34, с. 79].

Взагалі, самооцінка істотно впливає на всі сфери життя підлітка: емоційний стан, взаємини з оточенням, навчальну успішність і розвиток здібностей. Занижена самооцінка обмежує активність і впевненість, тоді як завищена може призводити до внутрішніх і соціальних труднощів. Також вона є важливим показником становища підлітка в колективі, що безпосередньо впливає на його поведінку та результати діяльності [16, с. 24].

Загалом у молодшому підлітковому віці самооцінка є нестійкою та залежною від зовнішніх впливів, а в старшому – стає більш стабільною, узагальненою і глибшою. У процесі розвитку увага підлітка зміщується від зовнішніх рис до внутрішнього світу, що сприяє формуванню зрілої особистості та самовизначення [16, с. 24].

1.3 Соціальні мережі та їх вплив на самооцінку підлітків

Соціальна мережа – це онлайн-платформа для взаємодії багатьох користувачів, де вони самостійно створюють і поширюють контент. Поняття «соціальна мережа» ввів у 1954 році соціолог Г. Е. Барнс, описуючи спільноти людей, об'єднаних спільними інтересами чи спілкуванням. Першим таким сервісом у сучасному вигляді став Classmates.com, створений Р. Конрадом у 1995 році [2, с. 28; 12, с. 61].

У 2026 році нараховується близько 5,41 мільярд користувачів соціальних мереж, що складає близько 65,7 % від всього населення. 9 із 10 осіб, що користуються мережею інтернет, є користувачами і соціальних мереж. В середньому користувачі проводять 2,21 год. в мережі [5]. Тож ця статистика підтверджує залученість великої частини світу до соціальних мереж, що вказує на важливість правильного та усвідомленого їх використання.

Підлітки – це особи про яких часто висловлюються, що вони постійно знаходяться онлайн. Вони є активними користувачами соціальних мереж, тому питання впливу соціальних мереж на їхню самооцінку набуває особливого значення. Як вже зазначалось вище, в цьому віці самооцінка ще формується, та те як вона буде сформована, матиме вплив на подальше життя. Адже, як низька, так і надмірно висока самооцінка можуть мати негативний вплив на подальше життя особи.

Для осіб підліткового віку сімейне коло стає менш авторитетним, вони починають в більшій мірі прислуховуватись до своїх однолітків та наслідувати осіб, які мають авторитет в їх розумінні. Вони, підлітки, часто підпадають під вплив інших, тож можливий сильний вплив на їхні думки, поведінку та світогляд. Хтось з підлітків підпадає під поганий вплив, в той час як іншим вдається зберегти здорову автентичність.

Соціальні мережі – це одне з перших місць де діти вчаться наслідувати («копіювати») інших, втрачаючи інтерес бути таким які вони є, та відчуваючи внутрішній конфлікт, незадоволеність при невідповідності щодо чийось норм та стандартів. Вони стають залежними від оцінки інших: від переглядів, вподобайок чи коментарів, стаючи не спроможними адекватно оцінювати самі себе. Їхня самооцінка починає залежати від інших, будуватись на тому, що має крихку конструкцію.

Як вже згадувалось, під час формування самооцінки підлітки часто порівнюють себе з іншими, прагнучі підтвердити власну значущість і відповідність соціальним нормам. Соціальні мережі значно посилюють цей процес, адже демонструють ідеалізовані образи життя, зовнішності та успіху. Це може як стимулювати розвиток, так і викликати невдоволення собою. Загалом соціальні мережі є важливим чинником впливу на самооцінку. Серед ризиків їх негативного впливу можна виділити: соціальне порівняння, спотворене сприйняття зовнішності, залежність від схвалення, кібербулінг, залежність від соціальних мереж, викривлення життєвих цінностей, небезпечний контент тощо [23, с. 5; 37, с. 1675; 59].

Фатіма Юссеф у своєму мета-аналізі дійшла висновків, що соціальні мережі значною мірою впливають на самооцінку підлітків. Цей вплив залежить від деяких критеріїв: спосіб використання онлайн-платформ та характер активності в мережі. При надмірному використанні – страждає впевненість у собі, особливо, коли підлітки починають порівнювати себе з іншими. Це сприяє зростанню невпевненості, тривожності, незадоволеності собою в питанні зовнішності або ж якихось досягнень. З іншого боку, при позитивній взаємодії, підтримці, обміні своїми думками, соціальні мережі сприяють формуванню почуття приналежності та прийняття, що дуже важливо для цього віку, адже він є ключовим етапом становлення особистості, коли активно формується самосприйняття [61].

Ю-Сінг Чен в своєму дослідженні наголошує на тому, що підлітки є більш чутливими ніж дорослі люди при схваленні чи критиці, що в свою чергу значно впливає на їх самооцінку [49].

Лідія Піччерілло та Сімонне Дігеннаро в своїй праці пишуть про те, що систематичний огляд досліджень показав зв'язок між більшим часом використання соціальних мережа та нижчою самооцінкою. Вони наголошують на тому, що розвиток емоційного інтелекту може допомогти зменшити ризики проблемної онлайн-поведінки [55].

Бриль М., в своїй праці, говорила про селфі як «цифрове дзеркало» та механізм залежності від вподобайок, де самооцінка підлітка стає зовнішньо керованою, саме через пошук схвалення. Також, в своїй праці, авторка наголошується про ризики нарцисизму та підвищеної тривожності через різницю між реальним «Я» та конструйованим ідеальним образом у соціальних мережах [4].

Сучасний світ став занадто цифровим, люди постійно взаємодіють онлайн і стикаються із соціальними порівняннями, в цьому питанні самооцінка набуває особливого значення як внутрішній ресурс, адже вона допомагає зберігати психологічну стабільність під тиском інформаційного середовища. Хоча соціальні мережі можуть мати і позитивні сторони, але вони також можуть негативно впливати: погіршувати психічний стан, викликати тривожність, депресію, знижувати самооцінку та ін. Їхній вплив залежить від способу їх використання та індивідуальних особливостей особи, тому важливо користуватися ними усвідомлено та навчати цьому підростаюче покоління [10].

Висновки до першого розділу

В першому розділі кваліфікаційної роботи було розкрито поняття самооцінки в психологічній науці, її структуру та види. Тож, важливо зазначити, що існує безліч наукових поглядів на це поняття, тож було розглянуто думки, як вітчизняних, так і зарубіжних науковців щодо нього. Тож, можна зробити висновок, що самооцінка – це один із провідних елементів структури особистості, Я-образу. Вона відображає ставлення людини до себе, своїх можливостей, здібностей, ролей у соціумі. Із її компонентів виділяють: когнітивний (уявлення особистості щодо своїх якостей, здібностей, можливостей, досягнень тощо), емоційний (загальний емоційний фон ставлення людини до себе) та поведінковий (конкретні дії, вчинки через які особа реалізує своє ставлення до себе). За часом самооцінку розділяють на актуальну, вже досягнуту, ту що є зараз, та на потенційну, тобто ту до якої особа прагне. За видами самооцінку поділять на адекватну та неадекватну. До неадекватної входить завищена та занижена, вони по-різному впливають на особу але їх вплив є негативним, як для самої особи, так і для загальної якості її життя. Також її поділяють на високу, середню та низьку, цей поділ можна зіставляти з розподілом на адекватну та неадекватну. Як функції самооцінки виділяють: прогностичну, процесуальну (корегувальну) та ретроспективну. Тобто вона допомагає планувати, діяти та робити висновки.

Формування самооцінки відбувається завдяки трьом основним факторам:

1. Порівняння реального «Я» з ідеальним.
2. Оцінка особистих дій у контексті особистісних цінностей.
3. Соціальне середовище, його реакції.

Тож, можна зробити висновок, що, у психології самооцінка – це сприйняття людиною себе, своїх якостей, здібностей та своєї значущості

порівняно з іншими. Вона не є вродженою, а розвивається поступово через діяльність, спілкування та взаємодію з суспільством. Навколишнє середовище, досвід та досягнення суттєво впливають на те, як людина оцінює себе. Самооцінка є важливим компонентом самосприйняття та тісно пов'язана зі ставленням людини до себе. Загалом, самооцінка – це не лише знання про себе, а й критичне осмислення власних здібностей у світлі певних цінностей та норм. Вона відіграє значущу роль у розвитку та впливає на ефективність діяльності та взаємодії з іншими людьми.

Також було проаналізовано особливості становлення самооцінки у підлітковому віці. Визначено, що в підлітковому віці особа зазнає змін у психологічній, фізіологічній та соціальній сферах, цей період є одним із найскладніших та дуже важливих у розвитку особи. За визначенням ООН це період з 10 до 19 років. Під час нього відбувається формування самооцінки, ціннісних орієнтацій, самосвідомості. Особа проходить п'яту стадію кризи за Е. Еріксоном, коли формується її ідентичність. У особи цього віку поєднуються поведінкові риси дорослості та дитинства. Підліток починає більше звертатися до внутрішнього світу, що стає основою його особистісного досвіду, відбувається розвиток рефлексії, становлення самосвідомості та формування уявлень про себе, це, в свою чергу, сприяє розвитку Я-концепції, яка відіграє значну роль у досягненні життєвих результатів і пов'язана з рівнем самооцінки. Цей період є особливо чутливим, оскільки самооцінка ще перебуває в процесі становлення та залежить від різних зовнішніх і внутрішніх чинників, поступово набуваючи більшої стійкості.

Також було розглянуто поняття «соціальні мережі» та проаналізовано їх вплив на самооцінку осіб підліткового віку. Соціальна мережа – це онлайн-платформа де взаємодіють багато осіб, які створюють там свій контент та поширюють його. У 2026 році нараховується близько 5,41 млрд. користувачів соціальних мереж по всьому світу, що вказує на залученість

великої кількості осіб до них. Соціальні мережі мають ряд ризиків негативного впливу, а саме соціальне порівняння, кібербулінг, спотворене сприйняття зовнішності, залежність від схвалення, залежність від самих соціальних мереж, викривлення життєвих цінностей, небезпечний контент тощо. Це вказує на важливість щодо усвідомленого їх використання. Так як підлітковий вік є етапом формування самооцінки, та взагалі ключовим етапом формування ідентичності особи, важливо бути обізнаним у питанні їх впливу на юних користувачів, щоб мати змогу запобігти негативному впливу та сприяти гармонійному розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1 Характеристика вибірки та методів емпіричного дослідження

Соціальні мережі стали важливою частиною життя багатьох людей, найбільшого ж впливу від них зазнало молоде покоління, яке швидше адаптується до віртуальних змін та нових можливостей. Через постійне залучення підлітків до соціальних мереж, які протягом років тримають свою популярність, особливо між молодими людьми, постає питання щодо наявності зв'язку між їх використанням та рівнем самооцінки підлітків.

Питання впливу соціальних мереж саме на самооцінку підлітків має особливого значення через те, що особа підліткового віку ще перебуває на стадії формування своєї особистості, ідентичності. Рівень самооцінки визначає емоційний, мотиваційний та поведінковий розвиток підлітка, а також впливає на формування соціальної адаптації. Як занижена, так і завищена самооцінка негативно впливають на особистість, її ще називають – неадекватна самооцінка. Вона послаблює самоконтроль, що призводить до зростання конфліктності, порушує механізми саморегуляції. Впливає на те, що особа не може себе об'єктивно оцінювати, її уявлення будуть або занадто ідеалізованими, або ж негативно критичними. Також це призводить до неефективного використання індивідуальних потенціалів особи та викривленого когнітивного сприйняття дійсності [7]. Через це і виникає необхідність з'ясування впливу соціальних мереж на підлітка.

З метою дослідити самооцінку підлітків в умовах використання соціальних мереж було проведено емпіричне дослідження серед учнів 8-их та 9-их класів КЗ «Гімназія «Мрія» Долинської міської ради. Дослідження проводилось добровільно та анонімно.

Участь у дослідженні взяло 30 учнів віком 13-16 років. Серед учасників були представники обох статей, з них було 15 дівчат та 15 хлопців. Основною метою проведення даного дослідження було виявити кореляційний зв'язок між часом активності підлітків у соціальних мережах та рівнем їх самооцінки. Гіпотеза цього дослідження передбачає, що між часом використання соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок.

Для проведення дослідження було обрано три різні психодіагностичні методики, а саме шкалу самооцінки М. Розенберга (RSES), методику Дембо-Рубінштейн та шкалу залежності від соціальних мереж «SNAS». Також було створено анкету опитувальник задля того, щоб дізнатись про залученість підлітків до соціальних мереж та їх активність в них.

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) – це психодіагностична методика, яка була розроблена у 1965 році Моррісом Розенбергом. Ще на початку її розробки вона перевірялась на більше чим 5 тисячах учнів різних шкіл, які були випадково обрані в штаті Нью-Йорк [57]. На даний час шкала Розенберга є адаптована та валідована в багатьох країнах світу де активно використовується, адаптованих перекладів нараховується більше тридцяти. Переваги цієї психодіагностичної методики в тому, що вона є простою та надійною. Її психометрична якість доводиться нагромадженими емпіричними даними [6; с. 146].

Шкала Розенберга призначена для вимірювання глобальної самооцінки, тобто для вимірювання загального позитивного або негативного ставлення людини до себе. Морріс Розенберг зауважував, що методика направлена не на виявлення відчуття власної особливості або ж переваги над іншими, а про базове самоприйняття, тобто сприйняття себе як «достатньо хорошої» особистості. Висока самооцінка, в даному випадку, пов'язана зі стабільним почуттям особистої цінності, впевненістю та задоволеністю собою, у той час

як низька самооцінка вказує на самокритику, невпевненість та неприйняття власного «Я» [6; с. 144].

Теоретично шкала спирається на те, що самооцінка формується через інтерпретацію соціального досвіду: сім'я, школа, робота, тощо. Соціальний досвід людини впливає на її уявлення щодо себе через оцінку оточуючих, соціальне порівняння. М. Розенберг зауважував щодо стійкості глобальної самооцінки та складності її зміни навіть у процесі психотерапії [6; 57].

Так от, для вимірювання глобальної самооцінки в проведенні даного дослідження було використано шкалу самооцінки Розенберга, а саме україномовну адаптацію, яка була здійснена та апробована на українській вибірці О. Вельдбрехтом та ін. в 2025 році. Використання саме адаптованої української версії даної методики забезпечує культурну релевантність інструменту та підвищує валідність отриманих результатів у контексті дослідження. Це дозволяє мінімізувати вплив мовних та культурних чинників на інтерпретацію відповідей респондентів.

Україномовна адаптація пройшла емпіричну перевірку психометричних характеристик. У процесі апробації було підтверджено задовільні показники внутрішньої узгодженості та надійності цієї методики. Факторна структура шкали відповідає теоретичній моделі глобальної самооцінки, а отримані результати дозволяють рекомендувати адаптовану версію для використання в дослідженнях самооцінки українського населення. За результатами коефіцієнт α Кронбаха становив 0,88, що говорить про високу внутрішню узгодженість, а λ_6 Гуттмана – 0,89, що підтверджує задовільну узгодженість елементів шкали [6; с. 156].

Сама методика складається з десяти тверджень (Додаток А). П'ять з цих десяти тверджень мають позитивне формулювання, вони говорять про самоповагу, п'ять інших мають негативне формулювання – говорять про самозневагу [6; с. 171]. Твердження оцінюються згідно з психометричною шкалою Ренсіса Лайкерта, яка була розроблена ним ще в 1932 році [52; с. 1].

В даному випадку використовується саме чотирибальна шкала відповідей від повної згоди до повної не згоди.

Кожна з чотирьох відповідей має свої бали. П'ять з десяти тверджень мають негативне формулювання, відповіді щодо них підраховуються обернено. Тож обробка результатів методики RSES здійснювалася відповідно до ключа методики та із застосуванням реверсивного кодування для відповідних тверджень (Додаток А) [6; с. 172].

Далі підраховується сума балів згідно з відповідями респондента, яка може налічувати від 10 до 40 балів. Оскільки емпіричний розподіл показника глобальної самооцінки не відповідає нормальному закону розподілу, для його аналізу доцільно використовувати непараметричні методи. Зокрема, інтерпретацію результатів доцільно здійснювати на основі квартилів або процентилів. Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до процентильних норм, наведених у методичних рекомендаціях до методики [6; с. 172].

Психодіагностична методика для дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн була розроблена задля дослідження самооцінки опитуваної особи. Ґрунтується на ідеї, що респондент, в нашому випадку – підліток, оцінює себе, порівнюючи те, яким він є зараз, із тим, яким він хотів би бути, тобто порівнюються реальні характеристики з бажаними або ж ідеальними у його розміні, через це порівняння і формується його самооцінка. У даній методиці використовуються такі характеристики: характер, зовнішність, розум, умілі руки та ін.

Особливість даної методики в тому, що вона показує, як людина оцінює себе сама та на скільки вона задоволена собою. Методика дає можливість побачити співвідношення ідеального та реального «Я» особи. Крім того вона забезпечує аналіз різних важливих характеристик самооцінки. Цей підхід є хорошим для підлітків, адже вони знаходяться в віці, коли критично відносяться до своїх недоліків та активно шукають ідеалу. Тому ця

методика була обрана для дослідження, адже вона показує не просто загальну самооцінку особистості, а самооцінку різних характеристик, рівень домагань респондента та розбіжності між реальним сприйняттям себе та бажаним рівнем до якого опитуваний прагне.

Для дослідження було використано адаптовану україномовну версію цієї методики. Згідно з інструкцією респондентам було видано бланки для заповнення. Бланки мали сім вертикальних ліній, які були підписані згідно вище перерахованих характеристик: здоров'я; розум, здібності; характер; авторитет у оточуючих тощо. Кожна лінія мала довжину 100 мм та була поділена точкою на дві рівні частини, відповідно по 50 мм, задля того, щоб респонденту було зручнішого орієнтуватися при заповненні бланку (Додаток Б). Нижча точка, тобто 0, характеризувала найнижчий розвиток будь-якої з характеристик, в той час як верхня, тобто 100, – найвищий розвиток [22].

До заповнення бланків опитувані особи отримали інструкцію щодо проходження методики. Задля кращого розуміння та зручності кожен бланк додатково мав письмову інструкцію.

Респондент мав ризиком (-) позначити реальний рівень характеристики, тобто той рівень, яким він себе оцінює в даний момент та вважає реальним щодо себе. Після цього він мав позначити хрестиком (x) бажаний рівень характеристики, з яким він би відчував задоволення собою, рівень до якого респондент прагне та якого бажає досягти. Обробка та інтерпретація результатів методики Дембо-Рубінштейн проводиться лише за шістьма характеристиками, перша шкала «здоров'я» не враховується в підрахунок, обробка іде за останніми. Ця психодіагностична методика дає можливість оцінити рівень самооцінки певних особистісних якостей та крім цього визначити рівень домагань особи [22].

Відповіді рахуються у балах, де 100 мм відповідають 100 балам, тобто кожен міліметр на шкалі відповідає одному балу. Так от, для кожної з шкал

підраховується: рівень домагань; рівень (висота) самооцінки; розбіжність між показниками рівня домагань та самооцінки.

Рівень домагань рахується відповідно по відстані між початком шкали, тобто від її найнижчої відмітки, до відповідного позначення, тобто позначення хрестиком (х), що відповідає бажаному рівню характеристики респондента. Висота самооцінки вимірюється також від початку шкали до відповідного позначення рисою (-), якою відзначався реальний рівень характеристики, яким опитуваний оцінює себе сам. Розбіжність показників підраховується відстанню між домаганнями та самооцінкою, тобто визначається відстань між позначками, від хрестика «х» до риси «-». При нижчому розташуванні на шкалі рівня домагань відповідно до самооцінки, значення розбіжності подається від'ємним числом. Якщо результати показують велику різницю між реальним та бажаним рівнем характеристики – це може вказувати на низьку самооцінку та/або внутрішнє незадоволення, дискомфорт респондента. Реалістичний рівень (норма) домагань характеризується балами від 60 до 89. Цей рівень вказує на адекватне розуміння своїх можливостей, що є ключовим елементом розвитку особистості. Високий рівень домагань, в межах 90-100 балів, зазвичай вказує на некритичне ставлення опитуваної особи щодо своїх можливостей. Занижений рівень (<60 балів) може сигналізувати про несприятливий особистісний розвиток [22].

Стосовно самооцінки, то середній та високий рівні, в межах 45-74 балів, вказують на адекватну самооцінку особистості. Ці рівні свідчать про реалістичне та/або адекватне оцінювання особи себе самої. Завищена самооцінка (75-100 балів) може вказувати на специфічні відхилення у розвитку особистості, свідчить про незрілість та неспроможність респондента критично оцінювати себе та результати своєї праці, прислуховуватись до критики чи порад інших, аналізувати свої недоліки та помилки, може свідчити про закритість для досвіду. Оцінка нижче 45 балів

говорить про занижену самооцінку, тобто недооцінку особою себе, своїх здібностей, вмінь тощо [22].

Занижена самооцінка негативно впливає на розвиток особистості. Вважають, що вона може витікати з такого психологічного явища, як істина невпевненість особи у собі, або ж через «захисне» явище, коли особа запевняє себе в свої неспроможності, відсутності якихось умінь задля зняття з себе відповідальності, та щоб не прикладати певні зусилля для досягнення якоїсь мети.

Поєднання шкали Моріса Розенберга та методики Дембо-Рубінштейн забезпечує комплексне вивчення самооцінки, оскільки дозволяє одночасно оцінити як її загальний рівень, так і структурні особливості. Це відповідно підвищує обґрунтованість емпіричних висновків даного дослідження.

Також була проведена методика «Шкала залежності від соціальних мереж» (M. G. Shahnawaz, Usama Rehman «SNAS») в українській адаптації П. О. Севост'янова та ін. [58; 35].

Українська адаптація шкали залежності від соціальних мереж дозволяє оцінювати ступінь адиктивної поведінки в цифровому середовищі з урахуванням національного контексту. Шкала містить 11 тверджень (Додаток В). Ці твердження вимірюють важливість соціальних мереж у житті, негативні емоційні реакції при обмеженні доступу та конфлікти, пов'язані з їх використанням.

Данна адаптація пройшла перевірку психометричних властивостей, включно з факторним аналізом, внутрішньою узгодженістю та тест-ретест надійністю. На відміну від загальних методик інтернет-залежності, шкала спеціально спрямована на соціальні мережі, що підвищує точність оцінки та практичну цінність отриманих даних для теми дипломної роботи.

Так от, як згадувалось вище, шкала складається з 11 тверджень. Хоча оригінальна версія даного опитувальника включає 21 твердження, які, в свою

чергу, побудовані на компонентній моделі адикції Гріффіта (Griffiths). Зменшення кількості тверджень сталось через психометричний відбір. Під час адаптації здійснювався аналіз надійності, тож були залишені лише ті твердження, що найкраще відображали основні фактори залежності у виборці українських респондентів. В наслідок цього адаптована версія включає лише три компоненти (фактори), що залишаються релевантними, а не шість, як оригінальна методика. Ці три фактори вимірюють: значущість соціальних мереж, конфліктність через них та самопочуття при неможливості їх використання [58; 35].

Після видалення непридатних тверджень для адаптованої методики вимірювання залежності від соціальних мереж, значення внутрішньої узгодженості, коефіцієнт α Кронбаха для кожного з трьох факторів був задовільним [35, с. 24]:

1. Значущість – $\alpha = 0,729$.
2. Самопочуття – $\alpha = 0,884$.
3. Конфлікт – $\alpha = 0,864$.

Кожен фактор вимірюється сумою балів відповідних йому тверджень, а загальні показники залежності від соціальних мереж вимірюються сумою балів усіх тверджень разом.

Респондент отримує бланк з 11 твердженнями та інструкцією. Для оцінки даних тверджень використовується 7-ми бальна шкала Лайкерта. Тобто опитуваний відповідає на питання відповідним числом від 1 до 7, де 1 означає «категорично не згоден (-на)», а 7 – «повністю згоден (-на)».

Інтерпретація методики відбувається порівнюючи результати респондентів з нормами, які наведені у адаптації даної методики (Додаток В). Вони містять бали відповідні трьом факторам шкали, а також бали норми загального показника залежності. «Значущість» вимірюється за сумою балів, тобто відповідей респондента, за твердженнями 1-4, «самопочуття» – за відповідями від 5 до 8 твердження, «конфлікт» твердженнями 9-11 [35, с. 27].

Норми подаються окремо для чоловіків та жінок через те, що за критерієм Манна-Уїтні порівняльний аналіз встановив розбіжність між компонентами «значущість» ($U=8386$; $p=0,001$), «самопочуття» ($U=9352$; $p=0,032$) та загальним рівнем залежності ($U=8866,5$; $p=0,007$). Однак за компонентом «конфлікт» достовірних гендерних відмінностей не було встановлено ($U=10382,5$; $p=0,349$) [35, с. 27].

Дані норми були виявлені при адаптації цієї шкали на українській вибірці, яка складалась з 382 респондентів, а саме 172 чоловіків та 210 жінок. Вік респондентів варіювався від 18 до 64 років. Під час адаптації методики автори застосували Тест інтернет-залежності К. Янг та Шкалу схильності до адиктивної поведінки з метою емпіричної верифікації її конструктної валідності [35, с. 22].

Ретестована надійність перевірялась через 58 днів. До повторного опитування було залучено 49 попередньо опитаних осіб. Отримані дані за коефіцієнтом кореляції Спірмена підтверджують надійність опитувальника за тестом-ретестом. За трьома факторами та загальним показником залежності коефіцієнт кореляції Спірмена склав [35, с. 24]:

1. Значущість – 0,86;
2. Самопочуття – 0,79;
3. Конфлікт – 0,81;
4. Загальний показник залежності – 0,84.

Також була проведена авторська анкета, щодо використання соціальних мереж, задля того, щоб отримати інформацію про залученість опитуваних підлітків до соціальних мереж.

Анкета складалась з 12 питань (Додаток Г), які мали на меті визначити активність респондентів у соціальних мережах, тобто час їх використання кожного дня, чи публікує опитуваний свій контенту, як взаємодіє з контентом інших, тощо. Також які цілі використання соціальних мереж є найчастішими серед підлітків, який популярний контент щодо перегляду між

ними, як вони, тобто респонденти, ставляться та реагують на вподобайки, коментарі чи критику. Також були питання спрямовані на те, щоб дізнатись чи вважають опитувані підлітки, що соціальні мережі справляють на них вплив, якщо так, то який саме – негативний чи позитивний, в додаток до цього, про те, які, на їх думку, переваги та недоліки мають соціальні мережі.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Перед початком дослідження, респондентів було проінформовано про анонімність даного дослідження та про добровільний характер участі в ньому. Також було зазначено про використання результатів даного дослідження виключно в наукових цілях для написання дипломної роботи з теми «Самооцінка підлітків в умовах використання соціальних мереж».

Перед початком проведення обраних методик учасники опитування отримували чітку інструкцію щодо заповнення бланків та самі бланки для фіксації відповідей згідно з методиками. Для зручності бланки опитування додатково мали письмову інструкцію.

Після опитування було інтерпретовано та проаналізовано отримані результати з кожної методики окремо, опісля результати методик та анкетування були порівняні між собою та було здійснено, для перевірки наявності значимого зв'язку між змінними, кореляційний аналіз (р Спірмена).

Як вже згадувалось, в опитуванні взяли участь 30 підлітків, 15 дівчаток та 15 хлопчиків, віком 13-16 років.

Інтерпретація результатів за українською адаптацією шкали Розенберга за Вельбрехтом та ін. проводилася з використанням непараметричного

підходу, оскільки розподіл балів у підлітковій вибірці (12–16 років) не відповідає нормальному розподілу.

30 підлітків взяло участь в опитуванні за шкалою Розенберга. Мінімальний бал склав 18, максимальний – 35, середнє (М): 27,27, стандартне відхилення (SD) склало: 3,86.

Межі рівнів самооцінки визначалися на основі ключових процентилів вказаних в українській адаптації для підліткового віку (Додаток А) Відповідно, рівень самооцінки кожного з опитаних підлітків класифікується за цими межами. Інтерпретація балів опитаних учнів гімназії наведена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Класифікація підлітків за рівнем самооцінки за шкалою
Розенберга**

Рівень самооцінки	Кількість опитаних (n)	Кількість опитаних (%)
Високий	20	67 %
Середній	8	27 %
Низький	2	6 %

Як видно з таблиці серед опитаних підлітків за шкалою Розенберга переважає самооцінка високого рівня, 20 респондентів (67 %) після інтерпретації балів отримали цей рівень. Середній рівень посідає друге місце по кількості підлітків. 8 респондентів (27 %) згідно з результатами проведеної методики мають самооцінку середнього рівня, ще 2 респонденти (6 %) мають низьку самооцінку.

Тож серед опитаних осіб підліткового віку переважає високий рівень самооцінки, середній рівень також поширений, низький зустрічається дуже рідко. Таким чином, більшість підлітків демонструють адекватну або високу самооцінку.

Додатково, під час дослідження було проведено методику, для визначення самооцінки за різними характеристиками та рівня домагань, Дембо-Рубінштейн. Результати середнього рівня самооцінки та домагань опитаних підлітків наведено в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Інтерпретація методики

Рівень	Тип показників	Кількість опитаних (n)	Кількість опитаних (%)
Дуже високий	самооцінка	7	23 %
	домагання	11	37 %
Високий	самооцінка	11	37 %
	домагання	15	50 %
Середній	самооцінка	11	37 %
	домагання	4	13 %
Низький	самооцінка	1	3 %
	домагання	0	0 %

З таблиці 2.2 видно, що дуже високу самооцінку мають 7 осіб (23 %), високу – 11 респондентів (37 %), середню – теж 11 (37 %) та низьку 1 опитаний підліток (3 %). Тож 22 особи (73 %) опитаних підлітків мають самооцінку, яка згідно інтерпретації має бали, які знаходиться в межах норми.

Крім того, з таблиці можна спостерігати, що 11 осіб (37 %) мають дуже високий рівень домагань, 15 (50 %) – високий, 4 (13 %) – середній та ні один з респондентів немає низького рівня.

На рисунку 2.1 можна спостерігати середній рівень самооцінки та домагань опитаних підлітків відповідно до шкал проведеної методики.

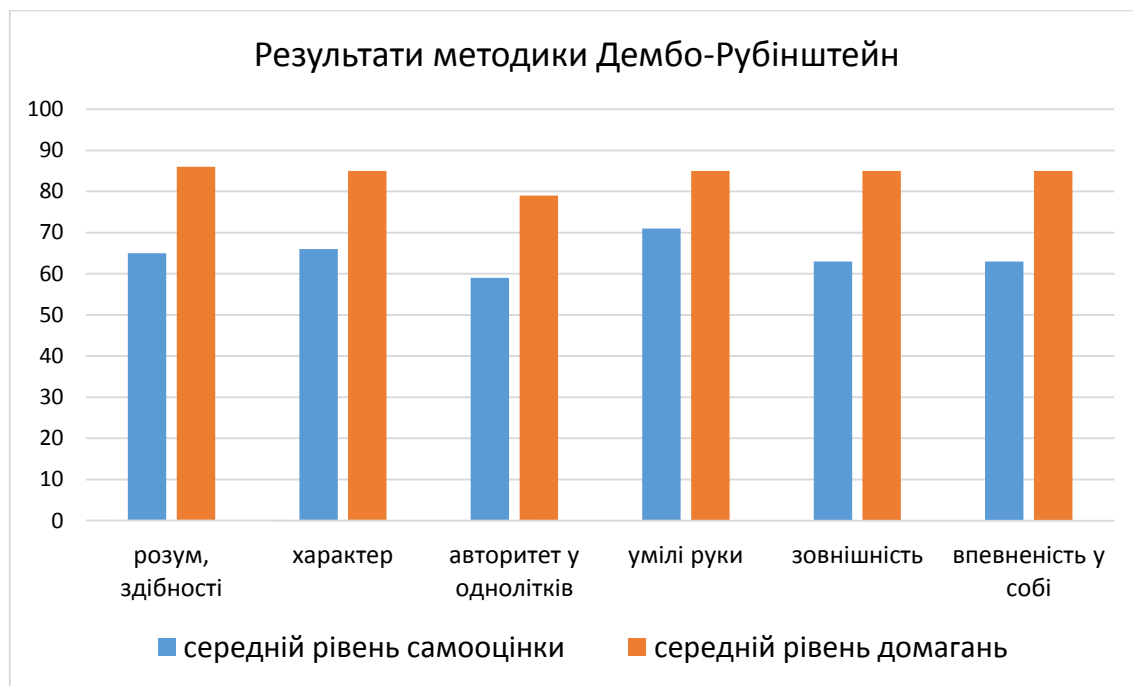


Рис. 2.1. Результати методики щодо опитування самооцінки та рівня домагань респондентів

Тож, з отриманих даних, як відображені на діаграмі «Результати методики Дембо-Рубінштейн», ми бачимо, що за шкалою «Розум, здібності» середня самооцінка опитаних підлітків склала 65 балів, що відповідає високому рівню, це вказує на те, що більшість з респондентів позитивно оцінюють себе за цією шкалою. Рівень домагань склав за цією шкалою 86 балів, що теж за інтерпретацією відповідає високому рівню, знаходячись в межах норми. Хоча більшість респондентів мають здорову самооцінку за шкалою «Розум, здібності» та все ж вони бажають покращення в цій сфері. 6 респондентів (20 %) за цією шкалою отримали бали, що відповідають низькому рівню самооцінки, 13 осіб (43 %) – в межах норми (середній та високий рівень самооцінки) та ще 11 опитаних осіб (37 %) отримали бали, що відповідають дуже високому рівню, тобто вказують на завищену самооцінку, що часто характеризує некритичне, не реалістичне ставлення респондента до оцінки себе.

За шкалою «Характер» середня самооцінка респондентів – 66 балів, що вказує на високий рівень, який знаходиться в межах норми. Рівень домагань відповідає 85 балам, що теж, за інтерпретацією, вказує на високий рівень в межах норми. Різниця між рівнем домагань та самооцінкою вказує на бажання підлітків покращувати свої особисті якості. Загалом, рівень самооцінки за цією шкалою в межах норми отримало 16 респондентів, що складає 53 % від загальної кількості опитаних.

За наступною шкалою «Авторитет» середня самооцінка підлітків склала 59 балів, що відповідає самооцінці середнього рівня, а домагання підлітків – 79 балів (високий рівень). Загалом, за цією шкалою 20 % (6 осіб) респондентів отримали бали низького рівня, один із підлітків оцінив свою авторитетність між однолітками в 4 бали. Хоча середній бал опитаних відповідає нормі (середньому рівню) та все ж ця шкала отримала найнижчі бали в порівнянні з іншими, що вказує на значну недостачу між підлітками відчуття авторитетності, значимості, що може сприяти відчуттю неприйняття або ж ізолюваності. Важливо працювати з підлітками з низькою самооцінкою «авторитетності», щоб це не призвело до формування стійкої зниженої самооцінки, соціальної ізоляції, труднощів у побудові міжособистісних стосунків, тощо. Дивлячись на рівень домагань, стає зрозуміло, що опитані підлітки прагнуть покращення в цій сфері, маючи особисте бажання ставати краще, що створює сприятливе підґрунтя для психологічної роботи з ними.

Рівень самооцінки за наступною шкалою «Умілі руки» склав 71 бал, а рівень домагань – 85 балів. Як самооцінка так і рівень домагань за цією шкалою мають високі бали. Всього 4 особи (13 %) із опитаних підлітків мають самооцінку низького рівня. Слід зазначити, що один із підлітків оцінив свої здібності праці руками в 0 балів. Ця оцінка є критичною, що могла формуватися через негативний досвід: невдачі, критику, порівняння себе з іншими, або ж через відсутність підтримки та практики. Цей

респондент має рівень самооцінки в межах норми на інших шкалах опитування крім шкали «Розум, здібності» – 35 балів. Отримані дані вказує на важливість формування позитивного досвіду діяльності в даному напрямку, що позитивно вплине на особистісний розвиток опитаних підлітків.

За наступною шкалою зовнішність, середній рівень самооцінки відповідає 63 балам, а рівень домагань – 85 балам. Згідно з інтерпретацією, дані бали знаходяться в межах норми, а саме відповідають високому рівню. 14 % (4 особи) мають низький рівень самооцінки, 33 % (10 осіб) – середній рівень, 20 % (6 осіб) мають високий рівень, 33 % (10 осіб) – дуже високий. Загалом, 53 % (16 осіб) респондентів мають бали в межах норми. Розбіжність між самооцінкою та домаганнями за даною шкалою складає найбільші 22 бали, порівнюючи з іншими, що вказує на бажання та прагнення респондентів підняти свою самооцінку в питанні особистої оцінки своєї зовнішності.

За останньою шкалою «Впевненість» середня самооцінка респондентів зіставила 63 бали, в той час як, середній рівень домагань – 85. 20 % (6 осіб) із опитаних підлітків мають низький рівень впевненості, ще 20 % – середній, 33 % (10 осіб) – високий та 27 % (8 осіб) мають дуже високий рівень. Більше 50 % мають рівень розвитку характеристики «Впевненість» в межах норми, згідно з інтерпретацією даної методики.

Підсумовуючи, можна сказати, що згідно з отриманими даними, середній рівень за різними шкалами методики знаходиться в межах норми. Це вказує на те, що більшість респондентів мають свідомий підхід до оцінки власних компетентностей та характеристик. Також, більша частина опитаних підлітків мають бажання покращувати дані характеристики.

Також серед респондентів було проведено методику «SNAS», а саме її україномовну адаптацію за Севост'яновим та ін.

Інтерпретація результатів здійснювалася на основі нормативних значень, наведених в адаптованій версії цієї методики (додаток В), із розподілом отриманих балів на три категорії: нижче норми, у межах норми та вище норми. Інтерпретація балів наведена в таблиці 2.3. Такий підхід дозволяє оцінити ступінь прояву залежності від соціальних мереж у порівнянні з популяційними нормами.

Таблиця 2.3

Інтерпретація методики «SNAS»

	Кількість опитаних (n (%))		
	Нижче норми	В межах норми	Вище норми
Фактор «значущість»	5 (17 %)	22 (73 %)	3 (10 %)
Фактор «самопочуття»	3 (10 %)	24 (80 %)	3 (10 %)
Фактор «конфлікт»	0 (0 %)	19 (63 %)	11 (37 %)
Залежність (загальний показник)	2 (6 %)	23 (77 %)	5 (17 %)

Як видно з інтерпретації наведеної в таблиці 2.3 за фактором «значущість», тобто важливість соціальних мереж в житті респондентів, 5 (17 %) з опитаних підлітків, згідно з нарахованими їм балами, потрапили до категорії «нижче норми», що вказує на те, що для них соціальні мережі не мають особливої важливості в їхньому повсякденному житті. 22 особи (73 %) опинились в межах норми, що вказує на значну, але не перебільшену значимість соціальних мереж для них. Ще 3 особи (10 %) потрапили до категорії «вище норми», що вказує на виражену значущість соціальних мереж для них.

За фактором, який вказує на самопочуття опитаних за неможливості використання соціальних мереж 3 особи (10 %) отримали бали, які вказують на те, що їхнє самопочуття не залежить від використання соціальних мереж.

24 особи (80 %) опинились в межах норми та ще 3 особи (10 %) потрапили до категорії «вище норми», що вказує на погіршення їхнього самопочуття при неможливості використання мереж.

За фактором, який вказує на виникнення конфліктів завдяки соціальним мережам ні один з респондентів не мав бали нижче норми, 19 осіб (63 %) відповідно до нарахованих балів згідно з їхніми відповідями потрапили до категорії «в межах норми», тоді як 11 осіб (37 %) отримали бали вище норми, що вказує на високу конфліктність у них з причини використання мереж. З цього стає зрозуміло, що використання соціальних мереж найбільше серед опитаних підлітків впливає на їх конфліктність.

За рівнем залежності, тобто її загальним показником, який враховує в себе три вище згадуваних фактори, 2 особи (6 %) мають бали нижче норми, що вказує на відсутність у них залежності, 23 особи (77 %) мають бали, які знаходяться в межах норми, що вказує на нормальне користування мережами, але також і на можливу схильність цих осіб до формування залежності, 5 осіб (17 %) мають бали вище норми, що вказує на підвищений у них рівень вираженості ознак залежності та підвищену залученість щодо їх використання.

Таким чином, дана методика дозволяє не лише виявити наявність залежності чи її відсутність, але й оцінити різні її фактори вираженості, що є важливим для психологічного аналізу та подальшої розробки корекційних заходів та/або практичних рекомендацій.

Крім того, було проведено опитування, що до активності підлітків у соціальних мережах. Як вже згадувалось вище, авторська анкета складалась з 12 питань закритого типу (Додаток Г).

Перше питання було спрямоване на те, щоб дізнатись час активності підлітка в соціальних мережах протягом дня. Обрати можна було одну з трьох відповідей, а саме активність до двох годин на день, від двох до п'яти, та більше п'яти год. активності на день. Для наочності відповідей підлітків

було побудовану діаграму, яка відображає активність опитуваних у соціальних мережах (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Відповіді респондентів щодо їхньої щоденної активності у соціальних мережах

З одержаних відповідей, можна помітити, що результати мають зростаючу тенденцію від 30 % до 37 %. Найбільше підлітки обирали варіант відповіді «більше 5 год.». З цього видно, що більша частина опитуваних підлітків, 11 осіб (37 %), приділяє соціальним мережам значну частину свого дня. Варіант відповіді «від 2 до 5 год.» обрали 10 осіб (33 %), та варіант відповіді «до 2 год.» вибрали 9 осіб (30 %).

Також було цікаво розглянути різницю активності в соціальних мережах між дівчатами та хлопцями, різницю можна побачити на діаграмі «Різниця активності» (рис 2.3).

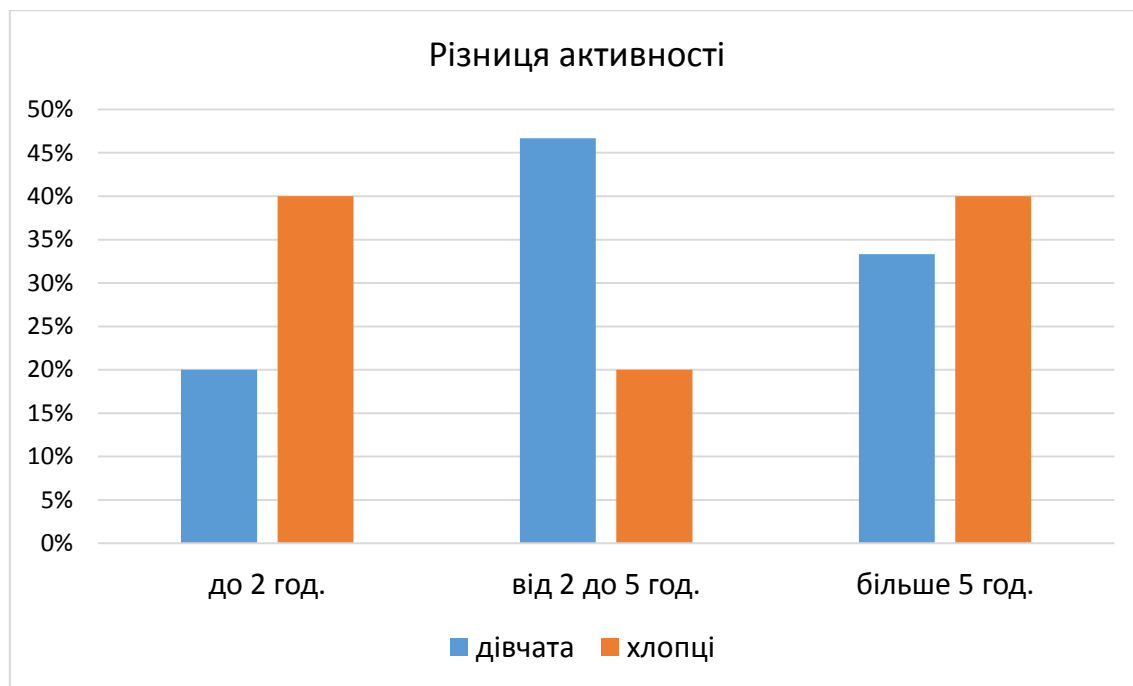


Рис. 2.3. Різниця активності у соціальних мережах між дівчатами та хлопцями

Як видно на діаграмі (рис. 2.3) найбільша частина опитаних дівчат-підлітків – 47 % проводить у соціальних мережах від 2 до 5 год. Тоді, як 40 % респондентів чоловічої статі виділяють більше 5 год. соціальним мережам щодня, у той час як інші 40 % – лише до 2 год, 20 % припадає на активність від 2 до 3 год. 33 % опитаних дівчат проводить у соціальних мережах більше 5 годин на день та 20 % – до 2 год.

Наступне питання було спрямоване на те, щоб дізнатись, якою соціальною мережею підлітки найчастіше користуються, тобто яка є найпопулярнішою між ними. Респонденти мали можливість обрати 2 відповіді. Для зручності результати представлені у відсотковому співвідношенні на побудованій діаграмі (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Відповіді опитуваних підлітків про те, які соціальні мережі вони найчастіше використовують

Як можна побачити на даній діаграмі (рис. 2.4), найпопулярнішою соціальною мережею серед опитаних підлітків є Telegram. В опитувальній анкеті її обрали 44 % підлітків. TikTok – це соціальна відеоплатформа, яка зайняла друге місце за популярністю та використанням серед наших респондентів, з них її обрало 31 %. Третє місце посіла соціальна медіаплатформа Instagram, 20 % підлітків відмітили її в своїх відповідях. Також по 2 % припало на Facebook та X (Twitter), які виявились досить не популярними серед респондентів. Як видно ці соціальні мережі втрачають свою популярність серед молодого покоління, так як вважаються застаріли, поступаючись місцями більш новим платформам.

Наступне питання в опитувальнику стосувалось цілей використання респондентами соціальних мереж. На діаграмі «Цілі використання соціальних мереж» вказане відсоткове співвідношення відповідей опитуваних підлітків (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Відповіді опитуваних підлітків на рахунок їхніх цілей використання соціальних мереж

Як ми бачимо з діаграми більшість респондентів, а саме 43 % – це підлітки, які в першу чергу використовують соціальні мережі для спілкування та знайомства. 33 % підлітків, що теж є не малою частиною від загальної кількості опитуваних, під час використання соціальних мереж орієнтуються на ціль отримання розваги від них. 17 % першочергово використовують їх як джерело отримання, якоїсь важливої інформації, або ж новин. Та ще 7 % відзначають відповідь «слідкування за зовнішністю» своєю основною цілю використання соціальних мереж.

Наступне питання мало на меті дізнатись, яка саме залученість підлітків до соціальних мереж. Всього було три різних варіанти відповідей на вибір.



Рис. 2.6. Залученість опитуваних підлітків до соціальних мереж

Як видно з діаграми «Залученість щодо соціальних мереж» 50 %, тобто половина респондентів – це активні користувачі мереж, які публікують у них свій контент, тобто як 30 % опитуваних користувачів демонструють пасивну поведінку в соціальних мережах. Ще 20 % припадає на осіб, які мають обмежену активність. Вони не викладають свій контент у стрічці, але переглядають контент інших та проявляють активність щодо нього: реагують, коментують.

Також було питання: «Перегляд якого контенту має у вас перевагу?». Важливість цього питання полягає в тому, що самооцінка підлітків залежить не лише від часу активності у соціальних мережах, а й у тому, як підлітки проводять у них цей час. Саме тому опитувальник побудований так, щоб дізнатись про активність підлітків у самій мережі, тобто як вони взаємодіють з контентом, який контент має перевагу, які цілі користування соціальними мережами, які реакції викликають коментарі чи вподобайки тощо. Відповіді опитуваних представлено на рисунку 2.7.



Рис. 2.7. Діаграма переваг у виборі контенту для перегляду у опитаних підлітків

Як видно з діаграми «Розподіл вподобань щодо контенту», перевагу серед опитаних підлітків має перегляд контенту пов'язаного із соціальною взаємодією, тобто контент родини, друзів тощо. Перевагу йому віддають 36 % опитаних. Контент пов'язаний із слідкуванням за зовнішністю посідає друге місце, перевагою йому віддало 30 % респондентів. Також 27 % – вказали розваги, як улюблений контент, та ще 7 % обрали контент «досягнення інших», вказавши його, як той контент, який має у них перевагу у перегляді.

Далі питання стосувались реакцій опитуваних на вподобайки та коментарі щодо їхнього контенту. Хоча 50 % опитуваних користувачів соціальних мереж не публікують свій контент, 30 % з них активні щодо контенту інших, а 20 % зовсім пасивні, тобто лише переглядають стрічку, та, незважаючи на це, питання про реакції є доречними, так як 30 % все ж частково взаємодіють з контентом, а 20 % пасивних користувачів, можуть мати минулий досвід, або ж мають можливість обрати заперечну відповідь, щодо цих питань опитувальника. Про минулий досвід можна стверджувати

порівнюючи відповіді деяких респондентів, які вказали, що вони лише переглядають контент в соціальних мережах, а далі в опитуванні зазначали, що мали досвід видалення своїх публікацій через малу кількість вподобайок.

Одним із питань про реакції було питання: «Чи важливі для вас вподобайки та коментарі щодо вашого контенту?» Результати наведено на діаграмі «Важливість вподобайок та коментарів» (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Відповіді респондентів про значення вподобайок та коментарів щодо їхнього контенту

Як видно з рис. 2.8, найбільший відсоток (37 %) припадає на осіб, які рахують коментарі та вподобайки стосовно їх контенту не важливим. Друге місце займає відповідь «інколи», тобто для 33 % опитаних осіб коментарі чи вподобайки є інколи важливими. 30 % осіб, які рахують коментарі та вподобайки важливими стосовно контенту, який вони викладають.

Авторська анкета, як і більшість опитувальників, ґрунтується на самозвіті респондентів, тому результати можуть залежати від щирості респондентів, а також від їхнього суб'єктивного сприйняття свого стану. Анкета проводилась анонімно, що, зі свого боку, може сприяти щирості

відповідей опитуваних, через відсутність, або ж зниження страху осуду чи страху можливих негативних наслідків.

Наступне питання опитувальника було направлене на те, щоб дізнатись чи видаляли респонденти колись свої публікації через малу кількість вподобайок. Як виявилось більше половини опитуваних, 19 осіб (63 %), не робили цього, тоді як 9 опитаних підлітків (30 %), видаляли свої публікації через малу кількість вподобайок, ще 2 особи (7 %) не пам'ятають чи чинили, колись так. Дуже цікавим є те, що 9 підлітків, які обрали відповідь «так» – це дівчатка (рис. 2.9).

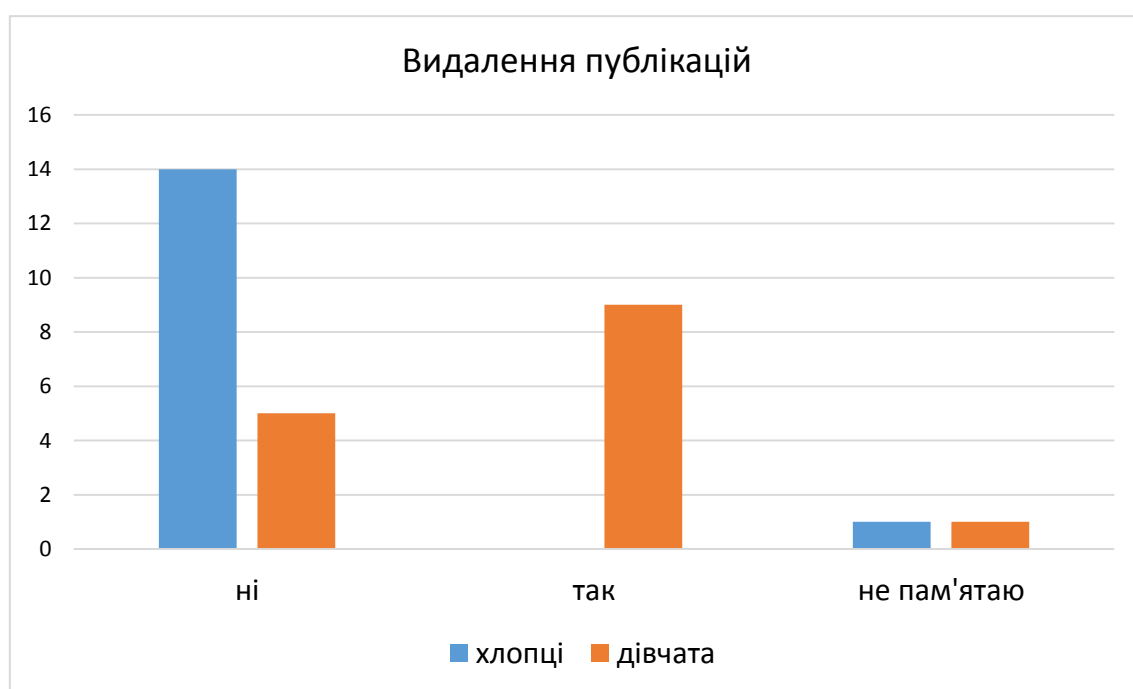


Рис. 2.9. Відповіді підлітків стосовно видалення своїх публікацій через малу кількість вподобайок, різниця між хлопцями та дівчатами

Інше питання стосувалось реакції підлітків на негативні коментарі, критику стосовно них у соціальних мережах. Відповіді підлітків представлено на діаграмі «Реакції респондентів на негативні коментарі» (рис. 2.10).

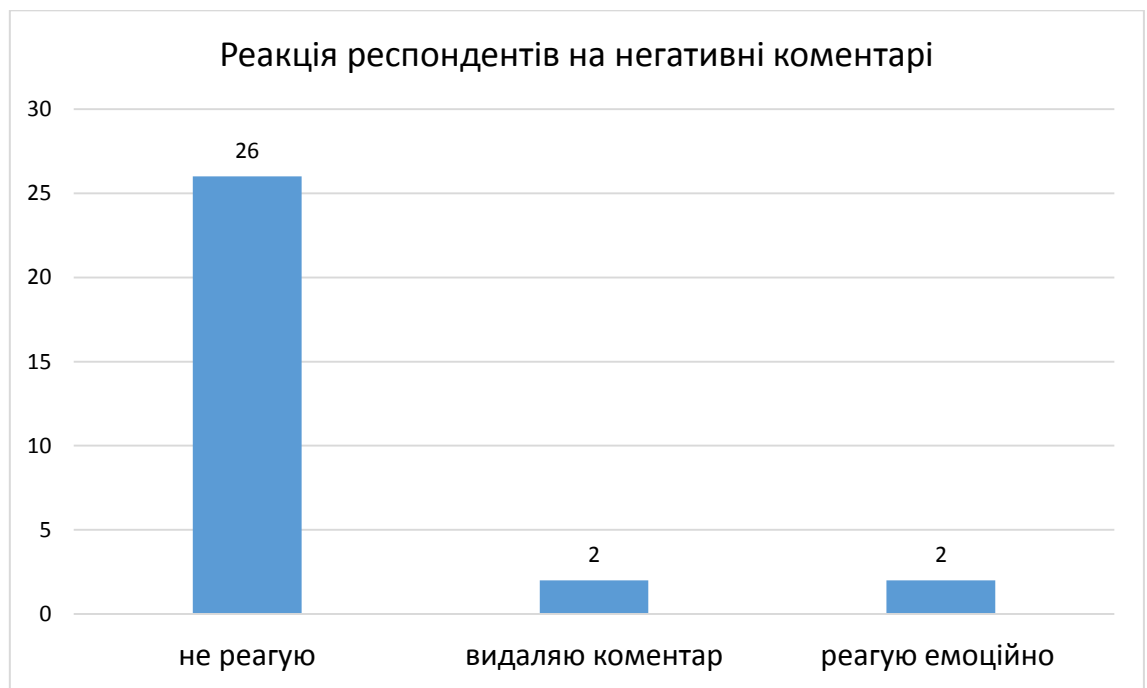


Рис. 2.10 Відповіді респондентів стосовно їхньої реакції на негативні коментарі та критику щодо себе у соціальних мережах

Як видно з діаграми «Реакція респондентів на негативні коментарі», більшість підлітків не реагують на негативну критику стосовно них, що може бути показником формування у них здорової самооцінки, важливо, щоб це не було формою захисту для того, щоб сховати свою вразливість. Також з погляду психосоціальних стадій розвитку, розроблених Еріком Еріксоном, відсутність реакції на критику може бути проявом формування самоідентичності у підлітка, він шукає власне «Я», відсторонюючись від думки інших, тут самоідентичність протистоїть рольовій плутанині. Також це може бути захисна функцію «Я» від сильного впливу сторонніх осіб задля збереження автономності [56].

Також було питання стосовно того чи порівнюють себе підлітки з іншими, коли переглядають стрічку соціальної мережі. Повний спектр відповідей, які були отримані від респондентів, подано на рисунку 2.11.



Рис. 2.11 Відповіді підлітків стосовно питання порівняння себе з іншими при перегляді стрічки соціальних мереж

60 % дали заперечну відповідь, стверджуючи цим, що не порівнюють себе з іншими особами при перегляді стрічки. Інколи порівнюють себе 37 % опитаних підлітків. Та лише 3 % відповіло стверджувально на це питання. Заперечення підлітків щодо факту порівняння себе з іншими може вказувати на відносно стабільну або позитивну самооцінку, хоча і не є однозначним показником її рівня. Окрім того, це може свідчити про сформовані навички саморегуляції та критичного сприйняття інформації.

Цікаво було дізнатись думку підлітків на питання про вплив соціальних мереж на їх самооцінку, тобто чи мають вони вплив, якщо так, то який саме. На діаграмі «Вплив соціальних мереж на самооцінку» (рис. 2.12) чітко видно, що значна частина підлітків вважають, що соціальні мережі не мають вплив на їхню самооцінку, ще значна частина юних користувачів вважають, що соціальні мережі мають позитивний вплив,



Рис. 2.12. Відповіді опитуваних підлітків стосовно їхньої думки про вплив соціальних мереж на їхню самооцінку

Додатково опитувані особи мали можливість вказати які переваги та недоліки, на їхню думку, мають соціальні мережі. Як перевагу соціальних мереж 40 % підлітків вважають спілкування, адже вони відкривають можливості швидкого та зручного спілкування, ще 30 % опитаних підлітків обрали відповідь «розваги», 20 % – «корисна інформація» та 10 % респондентів обрали варіант відповіді «самопрезентація».

Як недоліки соціальних мереж 37 % респондентів вказали можливість залежності, 33 % – «втрата дорогоцінного часу» та ще 30 % респондентів вказали «негативний вплив на самоставлення особистості» як найбільший недолік соціальних мереж.

Порівняння самооцінки респондентів, а саме результатів шкали Розенберга з часом активності опитаних підлітків у соціальних мереж наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Порівняння активності у соціальних мережах з рівнем самооцінки підлітків за шкалою Розенберга

Час активності у соціальних мережах	Рівень самооцінки (середнє значення)
До 2 год.	30
Від 2 до 5 год.	27
Більше 5 год.	25

Як видно з таблиці 2.4 при збільшенні часу проведення в мережах самооцінка респондентів стає нижчою.

Додатково для дослідження наявності взаємозв'язку між самооцінкою опитаних підлітків та часом їх проведення в соціальних мережах було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Обчислення проводилися з використанням статистичного пакета jamovi.

Для оцінки зв'язку між самооцінкою підлітків і часом, проведеним у соціальних мережах, змінна «час у соцмережах» була категоріальною. Щоб застосувати кореляційний аналіз Спірмена, кожній категорії присвоєно умовне числове значення, що відповідає середині інтервалу (до 2 год. – 1,5 год; від 2 до 5 год. – 3,5 год; більше 5 год. – 5,5 год.).

Таке перетворення дозволяє зберегти порядок значень та оцінити напрям і силу зв'язку між змінними, при цьому ранговий коефіцієнт Спірмена не вимагає рівних інтервалів між категоріями. Використання середніх значень інтервалів є поширеною практикою у психологічних дослідженнях для аналізу впливу порядкових змінних на числові показники.

За результатами кореляційного аналізу Спірмена було виявлено статистично значущий помірний обернений (негативний) зв'язок між

самооцінкою підлітків та їхнім часом активності у соціальних мережах. ($\rho = -0,474$; $p = 0,008$; $n = 30$).

Отримані дані вказують на те, що збільшення часу активності у соціальних мережах негативно впливає на самооцінку респондентів, тобто самооцінка знижується при збільшенні часу активності.

В таблиці 2.5 наведені результати порівняння самооцінки підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн з часом їх активності у соціальних мережах.

Таблиця 2.5

Порівняння активності у соціальних мережах з рівнем самооцінки підлітків за методикою Дембо-Рубінштейн

Час активності у соціальних мережах	Рівень самооцінки (середнє значення)
До 2 год.	71,2
Від 2 до 5 год.	70,7
Більше 5 год.	56,9

За результатами кореляційного аналізу за Спірменом виявлено, що між змінними існує статистично значущий обернений зв'язок ($\rho = -0,412$; $p = 0,024$; $n = 30$). Це свідчить про те, що зі зростанням однієї змінної, а саме часу активності, інша змінна, тобто самооцінка, має тенденцію до зниження. Зв'язок є помірним і значущим на рівні $p \leq 0,05$.

З метою поглиблення аналізу, було проведено кореляційний аналіз за Спірменом та було виявлено статистично значущий помірний позитивний зв'язок між рівнем залежності від соціальних мереж та часом перебування в них ($\rho = 0,40$; $p = 0,027$; $n = 30$). Це свідчить про те, що зі збільшенням часу використання соціальних мереж зростає рівень залежності від них (табл. 2.6). Водночас сила зв'язку є помірною, що вказує на наявність інших факторів, які можуть впливати на формування залежності.

**Порівняння активності у соціальних мережах з рівнем прояву
залежності від соціальних мереж**

Час активності у соціальних мережах	Рівень прояву залежності (середнє значення)
До 2 год.	29
Від 2 до 5 год.	36
Більше 5 год.	42

За результатами кореляційного аналізу (ρ Спірмена) виявлено статистично значущі обернені зв'язки між тривалістю використання соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків, вимірюної за різними методиками ($\rho = -0,474$; $p = 0,008$ та $\rho = -0,412$; $p = 0,024$ де $n = 30$). У дослідженні було використано шкалу самооцінки Розенберга, яка дозволяє визначити загальний рівень самооцінки, тобто глобальний, а також методику Дембо-Рубінштейн, спрямовану на вимірювання самооцінки в різних сферах життя особистості. Незначні відмінності у значеннях коефіцієнтів можуть бути зумовлені специфікою зазначених методик, зокрема їх різною чутливістю до окремих аспектів самооцінки.

Отримані результати є узгодженими та підтверджують наявність помірного оберненого зв'язку між досліджуваними змінними. Це свідчить про стійкість виявленого зв'язку незалежно від інструменту вимірювання.

2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки підлітків в умовах використання соціальних мереж

З огляду на наявний вплив соціальних мереж на самооцінку осіб підліткового віку, доцільним є винести ряд рекомендацій щодо підвищення рівня самооцінки в умовах використання підлітками соціальних мереж.

Перш за все, підліткам доцільно підвищувати рівень усвідомлення впливу соціальних мереж на їхню самооцінку, оскільки виявлено розбіжності між їхніми суб'єктивними уявленнями про цей вплив та даними дослідження. Зокрема, варто проводити інформаційно-просвітницьку роботу, спрямовану на формування більш об'єктивного розуміння ролі соціальних мереж у формуванні самооцінки. Це сприятиме усвідомленню наявності впливу та підвищенню мотивації до його регулювання.

Варто звернути увагу на те, що неадекватна самооцінка, як завищена, так і занижена, негативно впливає на підлітків. Занижена може сприяти виникненню депресії. Завищена – сприяти появі внутрішніх конфліктів через різницю між завищеними цілями та реальними можливостями особи тощо. Взагалі негативні наслідки бувають різні, вони також негативно впливають на формування особистості підлітка, його ідентичності. Тому формування здорової (адекватної) самооцінки в цьому віці є доволі важливим [20].

Підлітки – це активні користувачі соціальних мереж, тож на початку хотілось би виділити важливість контролю та зменшенню активності, тобто проведення часу в соціальних мережах. Адже з проведеного дослідження стає зрозумілим наявність зв'язку між часом активності у соціальних мережах та самооцінкою, а саме те, що зі збільшенням часу активності самооцінка має тенденцію до зниження. Важливим є не витратити більше 1-2 год. протягом дня на їх використання. Також, важливим в цьому питанні є самодисципліна підлітка, при її недостатці важливим є залучення батьків або ж близького кола

особи задля допомоги їй в цьому, тобто щоб вона мала підтримуюче середовище [9, с. 4; 24, с. 68].

Для розвитку дисципліни важливою є внутрішня мотивація. Тож при суб'єктивному прийнятті цілей самодисципліна є більш ефективною. Також відчуття автономії є значущим чинником саморегуляції [48]. У її розвитку є важливою роль організації середовища, тобто структурування зовнішніх умов задля кращого досягнення цілей, наприклад, встановлення часових обмежень на телефоні, створення особистого розпорядку соціальної активності в мережах тощо [45, с.1617-1618; 50].

Доволі важливим у цьому питанні є не лише час активності, а й якість його проведення підлітками. Час в соціальних мережах можна проводити з користю: переглядати контент, який надихає, навчає, збагачує досвідом тощо. Потрібно раціонально та критично підходити до відбору інформаційних джерел у них. Навіть навчальний контент у соціальних мережах не повинен переходити встановлені часові межі, інакше цей потік різносторонньої інформації може перетворитись на прокрастинацію. Отримані знання доцільно застосовувати на практиці, інакше без можливості застосування їх в реальному житті, вони більшою частиною втрачають свою користь та значення [24, с. 68].

Для батьків та близьких осіб важливо розуміти та пам'ятати, хоча дитина вже стала дорослішою та не показує звичних ознак потреби у любові та все ж вона її потребує. Прояв любові поділяють на п'ять видів, а саме слова похвали та/або підтримки, дотики (тактильний контакт), час разом, допомога, подарунки. Особа спроможна розуміти кожен з мов любові, але одна із перелічених є для неї особливою, через яку вона відчуває себе найбільш любимою [32, с. 11]. Дитина має відчувати любов до себе, адже стабільна емоційна підтримка та відчуття прийняття є важливими чинниками у формуванні здорової самооцінки [60]. При дефіциті або їх умовності підвищується залежність від зовнішнього схвалення. Тобто підліток буде

шукати компенсаторну роль джерела самоствердження, емоційної підтримки, наприклад, через кількісні показники взаємодії у соціальних мережах [55].

Для безпечного користування соціальними мережами підліткам слід розвивати критичне мислення. Воно допомагає адекватно інтерпретувати контент, знижує негативний вплив, сприяє формуванню стабільної самооцінки. Завдяки критичному мисленню підліток буде навчатись аналізувати, а також розуміти, що соціальні мережі не скільки говорять про реальне життя, а є платформою самореалізації, де люди якнайчастіше діляться яскравими та успішними моментами свого життя, а не проблемами чи невдачами, тож у його розумінні не буде формуватися ідеалізація життя інших. Хоча ідеалізація доволі характерна для підлітків через брак життєвого досвіду. Потреба у соціальному схваленні, присутній страх різнитись від інших, до того ж алгоритми соціальних мереж працюють так, що підбирають одноманітний контент, що закріплює у свідомості юних користувачів картину ідеалу [1, с. 153; 24, с. 68; 40, с. 65]. Наявність та розвиток критичного мислення у цьому віці є доволі важливими, адже це допоможе знизити дію на психічне здоров'я соціальних порівнянь, а також допоможе формувати більш об'єктивне сприйняття віртуального середовища [24, с. 68]. Додатково це можна назвати розвитком цифрової грамотності, коли особа спроможна розлічати правдиву інформацію від дезінформації, маніпуляції, пропаганди тощо, уникати небезпечного контенту [45, с. 1615].

В питанні благополуччя підлітків та підвищення їхньої самооцінки в умовах використання соціальних мереж доцільним є розвиток самореалізації особистості у реальному соціальному середовищі, поза межами віртуального простору. Проведення активностей і заходів поза межами соціальних мереж, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, задля підняття міжособистісних стосунків на вищий рівень, щоб підлітки не відчували себе соціально ізольованими та відкинутими, і формування здорового способу життя – будуть позитивно впливати на особу [40, с. 64].

Доцільно застосовувати когнітивно-поведінкову та групову психотерапію для подолання інтернет-залежності у підлітків, вони допомагають коригувати негативні установки щодо онлайн-активності, покращують емоційний стан і сприяють формуванню адекватної самооцінки. Загалом профілактика має бути спрямована на підтримку психологічного благополуччя, розвиток стійкості до впливів соціальних мереж і формування позитивного самосприйняття [45, с. 1618].

Висновки до другого розділу

В другому, практичному розділі роботи було розроблено програму емпіричного дослідження, підібрано відповідні методики задля дослідження самооцінки осіб підліткового віку в умовах використання ними соціальних мереж та було обґрунтовано даний вибір. Тож було обрано такий інструментарій: шкала самооцінки М. Розенберга, методика Дембо-Рубінштейн, шкала залежності від соціальних мереж «SNAS» (дані методики були використані в україномовній адаптації) та авторська анкета створена з метою збору інформації щодо залученості підлітків до соціальних мереж та їх активності в них. Дане дослідження було проведено добровільно та анонімно із залученням 30 учнів 8-их та 9-их класів КЗ «Гімназія «Мрія» Долинської міської ради. Розподіл респондентів за статтю був рівномірний (1:1).

Було здійснено інтерпретацію результатів проведеного дослідження. За шкалою М. Розенберга було виявлено, що 20 підлітків (67 %) мають високий рівень самооцінки, 8 (27 %) – середній та ще 2 особи (6 %) – низький.

За методикою Дембо-Рубінштейн, а саме говорячи про визначення рівня самооцінки, 74 % опитуваних підлітки отримали бали в межах норм,

що вказує на високий відсоток респондентів, які мають адекватну середню самооцінку за різними шкалами. Найменший середній рівень самооцінки опитані підлітки отримали за шкалою «авторитет у однолітків», що вказує на наявність труднощів у цій сфері та потребу допомоги підліткам в покращенні їхньої самооцінки та розвитку умінь живої комунікації. Дивлячись на рівень домагань за цією шкалою, стає зрозуміло, що опитані особи відкриті до змін та бажають їх для покращення свого становища. Загальний рівень домагань опитаної групи підлітків має хороші показники: 19 осіб (63 %) мають рівень домагань в межах норми, в той час, як 11 респондентів (37 %) мають дуже високий рівень, що може вказувати на надмірно завищені цілі, які частіше не відповідають реальним можливостям особи, що вказує на її переоцінку своїх можливостей, некритичне ставлення щодо них, хоча інколи це може вказувати на сильну мотивацію та жадання до саморозвитку.

За шкалою залежності від соціальних мереж «SNAS» 22 особи (73 %) отримали бали в межах норми за фактором «значущість», 24 особи (80 %) – за фактором «самопочуття» та 19 осіб (63 %) – за фактором «конфлікт». 23 опитаних підлітків (77 %) мають показники загальної залежності від соціальних мереж в межах норми. Отримані результати вказують на загалом сприятливий розподіл показників.

У результаті анкетування (авторської розробки) було встановлено, що значна частина респондентів (37 %) приділяє більше 5 годин на день соціальним мережам, також 33 % підлітків приділяють від 2 до 5 год., що вказує на значну залученість підлітків до них. Найпопулярнішими між опитаними підлітками є Telegram (44 %) та TikTok (31 %). 43 % осіб визначило «знайомство та спілкування» основною цілю використання соціальних мереж, а 33 % – «розваги». 50 % підлітків не лише переглядають, а й публікують свій контент. 36 % осіб відзначили соціальну взаємодію (контент сім'ї, друзів тощо) та 30 % – слідкування за зовнішністю, як контент, що користується найбільшою популярністю між ними. 30 %

респондентів відзначили, що вподобайки та коментарі мають для них значення та 30 % осіб (з них усі дівчата) зазначили, що через малу кількість вподобайок видаляли свої публікації. 87 % осіб відповіли, що не реагують на негативні коментарі чи критику щодо них у соціальних мереж. 60 % опитаних підлітків вказали, що не порівнюють себе з іншими при перегляді стрічки соціальних мереж. Стосовно думки підлітків відносно наявності впливу соціальних мереж на них 40 % осіб відповіли заперечно та ще 33 % відповіли, що вони мають на них позитивний вплив, водночас результати кореляційного аналізу за Спірменом вказали на статистично значущий помірний негативний зв'язок між змінними. Виявлена розбіжність між суб'єктивною оцінкою підлітків та результатами кореляційного аналізу може свідчити про недостатню усвідомленість ними щодо впливу соціальних мереж на їхню самооцінку. Також під час опитування підлітки могли вказати які, на їх думку, соціальні мережі мають переваги та недоліки. Як переваги – 40 % підлітків обрали «спілкування», адже вони, соціальні мережі, відкривають можливості швидкого та зручного спілкування, як недоліки 37 % респондентів обрали варіант відповіді «можливість залежності», а 30 % – «втрата дорогоцінного часу», тобто нераціональне використання часу, що вказує на усвідомленість підлітками наявності негативного впливу від соціальних мереж.

Крім того, було проведено кореляційний аналіз (r Спірмена), за результатами якого встановлено статистично значущі обернені зв'язки між тривалістю використання соціальних мереж і рівнем самооцінки ($r = -0,47$; $p = 0,008$ та $r = -0,41$; $p = 0,024$ при $n = 30$). Отримані дані за шкалою самооцінки Розенберга та методикою Дембо-Рубінштейн є узгодженими та свідчать про наявність помірного негативного зв'язку між досліджуваними змінними.

Також було сформульовано рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків в умовах використання ними соціальних мереж. Для початку,

важливим є проведення інформаційно-просвітницької роботи з ними, задля усвідомлення підлітками наявності впливу соціальних мереж на їхню самооцінку. Це буде сприяти не лише усвідомленню цього впливу, а й підвищенню мотивації для його регулювання. Також підлітки мають розуміти важливість наявності адекватної самооцінки та негативні наслідки її завищеного рівня або ж заниженого. Важливим є зменшення та контроль активності у соціальних мережах, бажано не витрачати більше 1-2 год. на них протягом дня, цьому сприяє самодисципліна та зовнішнє підтримуюче середовище. Якість проведення часу теж має значення, варто переглядати корисний контент, який збагачує досвідом та новими знаннями. Доволі значним у збереженні та/або формуванні адекватної самооцінки з урахуванням використання соціальних мереж є розвиток критичного мислення та цифрової грамотності. Також важливо заохочувати осіб підліткового віку до самореалізації поза межами віртуального простору у реальному соціальному середовищі, залучати їх до активностей та заходів для розвитку комунікативних навичок та навичок самопрезентації та самореалізації. КПТ та групова психотерапія допомагають у корегуванні негативних установок у підлітків щодо онлайн-активності, покращують емоційний стан та сприяють формуванню здорової самооцінки, допомагають в подоланні інтернет-залежності. Загалом, профілактика спрямована на психічне благополуччя, стійкість до негативного впливу від соціальних мереж та позитивне самосприйняття.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було досліджено самооцінку підлітків в умовах використання ними соціальних мереж.

Було розкрито поняття самооцінки в психологічній науці, її структуру та види. Для цього було здійснено аналіз наукової літератури. Було розглянуто погляди, як вітчизняних, так і зарубіжних вчених стосовно цього питання: А. Адлера, А. Маслоу, Б. Скіннера, В. Джеймса, В. Франкла, К. Роджерса, Л. Папітченко, М. Розенберга, С. Дмитрієвої, Т. Криворучко, Ю. Козерук, Ю. Ліпковської, Ю. Швень та ін. Тож, було встановлено, що самооцінка є багатокомпонентним психологічним утворенням, провідним елементом структури особистості. Вона відображає ставлення особи до себе, своїх можливостей, здібностей, ролей у соціумі та впливає на її поведінку та самосприйняття. За часом самооцінку поділяють на актуальну та потенційну, за видом – на адекватну (нормальну) та неадекватну (завищену та занижену). Виділяють три компоненти структури самооцінки: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Як функції самооцінки виокремлюють: прогностичну, процесуальну та ретроспективну.

Далі було проаналізовано особливості становлення самооцінки у підлітковому віці. Підлітковий вік є періодом з 10 до 19 років, який характерний значними змінами в психологічній, фізіологічній та соціальній сферах. Він припадає на п'яту стадію кризи (за Е. Еріксоном), коли відбувається формування ідентичності. Також в цей вік здійснюється розвиток рефлексії, становлення самосвідомості, розвиток Я-концепції, яка має особливе місце у досягненні життєвих цілей та пов'язана з рівнем самооцінки. Самооцінка в цьому віці ще знаходиться на стадії формування та залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників, з віком вона набуває більшої стійкості, що вказує на важливість формування адекватної самооцінки ще в юному віці.

Також у ході роботи було розглянуто поняття «соціальні мережі» та проаналізовано їх вплив на самооцінку особи підліткового віку. Визначено, що соціальні мережі являють собою онлайн-платформи де взаємодіють безліч осіб, на 2026 рік нараховується близько 5,41 млрд. таких користувачів, вони можуть створювати там свій контент та поширювати його. Соціальні мережі крім переваг (зручне спілкування, швидкий доступ до інформації тощо) мають також і ряд негативних ризиків: можлива залежність від них, кібербулінг, викривлення життєвих цінностей, соціальне порівняння, залежність від схвалення, спотворене сприйняття зовнішності тощо. Негативні ризики вказують на важливість усвідомленого, безпечного використання соціальних мереж особами любого віку, а особливо підлітками, адже вони перебувають у віці, коли активно формується їх ідентичність, а також самооцінка, якість сформованості якої буде впливати на все подальше життя особи. Обізнаність у наявності негативного впливу є важливою, адже сприяє його запобіганню.

Далі було здійснено розробку програми емпіричного дослідження, підібрано методики, обґрунтовано їх вибір та створено опитувальник для підлітків з метою дізнатись їхню активність у соціальних мережах та їхнє ставлення до них. Підготоване дослідження було проведено серед 30 учнів 8-их та 9-их класів на базі КЗ «Гімназія «Мрія» Долинської міської ради. Розподіл опитаних за статтю був пропорційним.

Результати проведеного дослідження були інтерпретовані та порівнянні між собою. Для перевірки гіпотези висунутої на початку дослідження, про те, що між часом використання соціальних мереж і рівнем самооцінки підлітків існує статистично значущий негативний кореляційний зв'язок, було застосовано кореляційний аналіз (ρ Спірмена). За результатами аналізу було встановлено статистично значущі обернені зв'язки між тривалістю використання соціальних мереж і рівнем самооцінки ($\rho = -0,47$; $p = 0,008$ та $\rho = -0,41$; $p = 0,024$ при $n = 30$). Результати за шкалою Розенберга і методикою

Дембо-Рубінштейн узгоджені, а незначні відмінності пояснюються різною чутливістю методик до аспектів самооцінки. Гіпотеза підтверджується на рівні помірного зв'язку між змінними, що може свідчити про наявність впливу інших факторів та відкривати перспективи для подальших досліджень у цій сфері.

Також було сформульовано рекомендації щодо підвищення самооцінки підлітків в умовах використання ними соціальних мереж. На початку, було зазначено важливість проведення інформаційно-просвітницької роботи з особами підліткового віку задля усвідомлення ними наявності негативного впливу від використання соціальних мереж, також щодо розуміння важливості наявності здорової самооцінки та усвідомлення наслідків негативної, що буде сприяти підвищенню мотивації у вирішенні цього питання. Після інформаційно-просвітницької діяльності є важливим скорочення часу активності у соціальних мережах, а також аналіз та відсорткування інформаційного контенту, задля того, щоб взаємодіяти лише з надихаючим, збагачуючим досвідом та навчаючим контентом тощо. Доволі важливими є розвиток критичного мислення та цифрової грамотності. Важливо заохочувати підлітків до самореалізації у реальному соціальному середовищі через різні заходи та активності, що буде сприяти розвитку навичок комунікації, самопрезентації та самореалізації, що матиме позитивний вплив на формування адекватної самооцінки. Також було зазначено, що когнітивно-поведінкова та групова психотерапія коригують негативні установки, покращують емоційний стан, формують здорову самооцінку та допомагають подолати інтернет-залежність. Загалом, профілактика спрямована на психічне благополуччя, а саме здорову самооцінку, й стійкість до впливу соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус. 2020. Вип. 14. С. 152–157.
2. Березовська Л. І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 2 (55). С. 28-36.
3. Борисенко О. М. Особливості соціальної ідентифікації молоді в сучасних умовах суспільства. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. Вип. 1. С. 132-142.
4. Бриль М. М. Селфі як соціально–психологічне явище. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Вип. 44. 2016. С.62-67.
5. Васвані Д. Статистика соціальних мереж 2026: останні аналітичні дані та статистика. SaaS Ultra. 2026. 2 лют. URL: <https://www.saasultra.com/uk/social-media-statistics/> (дата звернення: 14.04.2026).
6. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адап-тація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. No 13. С. 142–172.
7. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21-25.
8. Волощак В. Підлітковий вік: характеристика та значення соціальних відносин у підлітковому віці. Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 5–6 лютого 2021 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2021. 184 с.

9. Вольнова Л. М., Камінська А. О., Ляска О. П. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. № 6. С. 1–5.
10. Гоян І. Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 111-124.
11. Гресько І. М. Роль самооцінки у підтриманні психологічного здоров'я особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.), за заг. ред. О. В. Бацилевої. Вінниця, 2019. С. 65-68.
12. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66.
13. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. Наука і освіта. № 5. 2016. С. 166-172.
14. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи. 2015. С. 35-37.
15. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. Journal of Psychology Research. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2023. Т. 29, № 12. С. 19-25.
16. Зозуляк-Случик Р. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Р. Зозуляк-Случик, О. Лесюк. Обрії. 2015. № 1. С. 23-26.

17. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. 2015. № 3. С. 163-165.
18. Козицька І. В., Ковальська О. О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків сучасних субкультурних угруповань косплей та летсплей. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018, Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 14. С. 130–136.
19. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. Медсестринство. 2015. № 4. С. 21-22.
20. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. Вип. 4. С. 195-100.
21. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61- 69
22. Майстер І. В. Методика Дембо-Рубінштейна (бланк та інструкція). Всеосвіта. 2021. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-dembo-rubinstejna-blank-ta-instrukcia-437622.html> (дата звернення: 13.02.2026)
23. Мартинова Л. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я дітей і підлітків. НейроNEWS. 2025. № 6(161). С. 5-6.
24. Матієнко Т. В., Іващенко М. С. Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. Дидактика. 2025. № 1. С. 64-69.
25. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 121–125.
26. Москалець В. П. Психологія особистості. Підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
27. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. Актуальні проблеми психології. 2016. № 16. С. 121-125.

28. Нездименко А., Коць М. Психологічні особливості розвитку самооцінки у підлітковому віці. Психогенеза особистості: норма і девіація: збірник наукових статей і тез. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 169–174.
29. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С.97-101
30. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. Вип. 12 (57). С. 79-89.
31. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78.
32. Підлітковий вік: буклет. ГО «ВГЦ «Волонтер», ЮНІСЕФ Україна. Київ: ВГЦ «Волонтер», 2019. 20 с.
33. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Т. Прокопенко; науковий керівник доц. М. Шпак. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
34. Психологія (модуль «Вікова психологія»): навч.-метод. посіб. уклад.: І. Остополець, О. Прокоф'єва. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024. 168 с.
35. Севост'янов П. О., Яновська С. Г., Туренко Р. Л., Пивовар Д.Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (М. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», (77), 2024. С. 21-27.
36. Січка В. І. Психологічні особливості сприйняття картини світу в підлітковому віці. «Наука і освіта». 2014. № 12. С. 195–201.

37. Смілянець Т. Л. Вплив соціальних мереж на психологічне здоров'я підлітків. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 8(36). С. 1667–1677.

38. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наука. Освіта. Молодь. 2016. № 2. С. 168-170.

39. Сокоть О., Гаврилькевич В. Роль самооцінки у розвитку особистості та професійному самовизначенні старшокласників. Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 147–159.

40. Співак Л. В., Багрій Н. І. Вплив соціальних мереж та інтернету на психічне здоров'я підлітків: профілактика кризових станів і формування стійкості. Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини. 2025. № 1. С. 60-67.

41. Спринська З. В., Сорочич Н. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 87-91.

42. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», № 5. 2024. С. 161-170.

43. Торб'як Н. В. Проблема самооцінки дітей молодшого шкільного віку та особливості її формування під впливом педагогічної оцінки. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота». Київ, 2017. Т. 1, № 1. С. 30-34.

44. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 285-293.

45. Хімчук Л. І., Матковська О. П. Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та розвиток підлітків. Перспективи та інновації науки. 2025. № 9(55). С. 1609–1621.

46. Швень Ю. Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) ред. кол.: Н. В. Лагодубець, А. М. Кокарева та ін.; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2021. С. 106-107.

47. Яновська Т. А. Психологічні особливості прояву конфліктної поведінки підлітків із різним рівнем самооцінки. Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 93-108.

48. Çelik O. Academic motivation in adolescents: the role of parental autonomy support, psychological needs satisfaction and self-control. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1384695.

49. Chen Yu-Hsing. A comparative study of state self-esteem responses to social media feedback loops in adolescents and adults. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1452781.

50. Duckworth A. L., Gendler T. S., Gross J. J. Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*. 2016. Vol. 51, No. 2. P. 199–217.

51. Huang Y., Pan J., Zhang R. A review of the impact of parenting styles on adolescents' self-esteem. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2024. Vol. 26. P. 869-873.

52. Koo M., Yang S.-W. Likert-Type Scale. *Encyclopedia*. 2025. Vol. 5. Art. 18. P. 1-11.

53. Kou S. The relationship between parenting style and self-esteem in adolescents. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2022. Vol. 5. P. 307-312.

54. Murthy V. H. Why I'm calling for a warning label on social media platforms. *The New York Times*. 2024. 17 June. URL: <https://www.nytimes.com/2024/06/17/opinion/social-media-health-warning.html> (дата звернення: 12.02.2026).

55. Piccerillo L., Digennaro S. Adolescent social media use and emotional intelligence: A systematic review. *Adolescent Research Review*. 2025. Vol. 10. P. 201–218.
56. Ragelienė T. Links of adolescents identity development and relationship with peers. *Journal of Child and Adolescent Psychiatry*. 2016. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4879949/> (дата звернення: 21.04.2026).
57. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton (NJ): Princeton University Press, 1965. 326 p.
58. Shahnawaz, M. G., Rehman, U. Social Networking Addiction Scale. *Cogent Psychology*. 2020. Vol. 7, No. 1. Art. 1832032. P. 1–16.
59. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: an umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2021. Vol. 44. P. 58-68.
60. Yıldız M., Eldeleklioğlu J. Secure attachment and perceived social support among high school students: The mediating roles of love and social intelligence. *Journal of Theoretical Educational Sciences*. 2025. Vol. 18, No. 3. P. 467–490.
61. Youssef, F. The effects of social media on adolescent self-esteem: a meta-analytical approach. *OTS Canadian Journal*. 2025. Vol. 4. P. 56–64.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

Стать:

Вік:

Клас:

№	Зміст твердження	Варіанти відповіді			
		Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	пп	п	нп	пнп
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	пп	п	нп	пнп
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	пп	п	нп	пнп
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	пп	п	нп	пнп
5*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	пп	п	нп	пнп
6	Я собі подобаюсь	пп	п	нп	пнп
7	В цілому, я задоволений/-а собою	пп	п	нп	пнп
8*	Мені б хотілося більше поважати себе.	пп	п	нп	пнп
9*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	пп	п	нп	пнп
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	пп	п	нп	пнп

**Підрахунок сирих балів за шкалою самооцінки Розенберга з
урахуванням реверсного кодування**

Номер твердження	Відповідні бали			
	Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
1, 2, 4, 6, 7 (позитивно сформульовані)	4	3	2	1
3, 5, 8, 9, 10 (негативно сформульовані)	1	2	3	4

Ключ до шкали самооцінки Розенберга (підліткова вибірка)

Рівень самооцінки	Бал	Пояснення
Низький	≤ 20	Нижній кuartиль (P25)
Середній	21-26	Центральні 50 % (P25–P75)
Високий	≥ 27	Верхній кuartиль ($\geq$ P75)

Методика Дембо-Рубінштейн

Інструкція: Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток (0), а верхня – найвищий (100). Під кожною лінією написано, що саме вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою. **Тобто: (-) – реальна оцінка; (x) – бажана оцінка.**

Будь ласка, вкажіть: Стать: Вік: Клас:

100	100	100	100	100	100	100
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
50	50	50	50	50	50	50
0	0	0	0	0	0	0
здоров'я;	розум,	характер;	авторитет	вміння багато чого	зовнішність;	впевненість

здібності;

у однолітків;

робити своїми руками;

у собі.

ДОДАТОК В

ШКАЛА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

(M. G. SHAHNAWAZ, U. REHMAN SOCIAL NETWORKING ADDICTION SCALE)

Інструкція: Будь ласка, оцініть те, наскільки Ви згодні з кожним із тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де **1** – «абсолютно не згоден (-на)»; **7** – «повністю згоден (-на)».

Приклади відповідей відповідно до балів від 1 до 7:

- 1 - Категорично не згоден;
- 2 - Не згоден;
- 3 - Скоріше не згоден;
- 4 - Нейтрально (50 на 50);
- 5 - Скоріше згоден;
- 6 - Згоден;
- 7 - Повністю згоден.

Будь ласка, вкажіть:

Стать:

Вік:

Клас:

Твердження	Відповідний бал
1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.	
2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.	
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.	
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.	
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.	
6. Я стаю дратівливим щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.	
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.	
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.	

9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.	
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.	
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.	

Норми балів адаптованої шкали «SNAS»

	Значущість	Самопочуття	Конфлікт	Залежність
Чоловіки	11-21	5-15	2-10	21-42
Жінки	12-23	6-18	3-10	24-49

**Опитувальник (авторський) щодо використання соціальних мереж
(соцмереж)**

Дана анкета опитувальник призначена для визначення специфіки користування соцмережами. Вона є анонімною, а її результати будуть використані у дослідженні.

Інструкція: Будь ласка, позначте обрані відповіді на питання зручним вам способом. Одне питання має одну відповідь, якщо в питанні додатково не зазначено інше.

Також, будь ласка, вкажіть:

Стать _____ Вік _____ Клас _____

1. Скільки часу на день ви проводите у соцмережах?
 - ☐ До 2-х годин;
 - ☐ Від 2 до 5 год.;
 - ☐ Більше 5 год.
2. Які соцмережі ви найчастіше використовуєте? (можна обрати два варіанти відповідей)
 - ☐ Facebook;
 - ☐ Instagram;
 - ☐ TikTok;
 - ☐ Telegram;
 - ☐ X (Twitter);
3. Які ваші цілі використання соцмереж?
 - ☐ Знайомство та спілкування;
 - ☐ Слідкування за зовнішністю;
 - ☐ Розваги;
 - ☐ Отримання інформації, новин.

4. Яка ваша залученість щодо соцмереж?
 - Публікую свій контент;
 - Переглядаю контент інших та реагую/коментую;
 - Лише переглядаю.
5. Перегляд якого контенту має у вас перевагу?
 - Досягнення матеріальні, фізичні, тощо;
 - Зовнішність;
 - Особистий розвиток;
 - Соціальна взаємодія (контент сім'ї, друзів тощо).
6. Чи важливі для вас вподобайки та коментарі щодо вашої контенту?
 - Так;
 - Ні;
 - Інколи.
7. Чи видаляли ви свої публікації через малу кількість вподобайок?
 - Так;
 - Ні;
 - Не пам'ятаю.
8. Як ви ставитесь до негативних коментарів або ж критики у соцмережах щодо вас?
 - Емоційно;
 - Не реагую;
 - Видаляю коментар.
9. Чи порівнюєте ви себе з іншими переглядаючи стрічки соцмереж?
 - Так;
 - Ні;
 - Інколи.

10. Як ви вважаєте, чи впливають соцмережі на вашу самооцінку?

- Так, частіше негативно;
- Так, частіше позитивно;
- Мають незначний вплив;
- Ні, не впливають.

11. Які переваги мають соцмережі особисто для вас?

- Розваги;
- Корисна інформація;
- Спілкування;
- Самопрезентація.

12. Які недоліки соцмереж?

- Можливість залежності;
- Втрата дорогоцінного часу;
- Негативний вплив на самоствлення особистості.

Дякую за участь у опитуванні!