

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

## РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

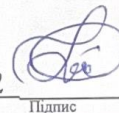
Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24218

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМЗ-23-2



Підпис

Анна КОЗАК

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент



Підпис

Наталія СУРГУНД

Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:  
Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор



Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

02 грудня 2024р.

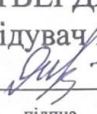
Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
 Кафедра психології та педагогіки  
 Освітній рівень другий (магістерський)  
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
 Спеціальність 053 «Психологія»  
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № від 2024 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Анни КОЗАК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків»

Керівник кваліфікаційної роботи: Наталія СУРГУНД, кандидат психологічних наук, доцент кафедри

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26.08.2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 08. грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики:

Шкала самооцінки М. Розенберга, методика Дембо-Рубінштейн, анкета «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» (авторська розробка), тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості В. В. Століна та С. Р. Пантелєєва — для оцінки ставлення підлітків до себе.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз ролі соціальних мереж в формуванні самооцінки особистості в підлітковому віці, розділ 2 Емпіричне дослідження самооцінки підлітків у соціальних мережах, висновки, перелік джерел посилань, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 12 рисунків, 8 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14. 12. 2023 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Прогноз
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	ВИКО
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	ВИКО
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	ВИКО
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	ВИКО
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	ВИКО
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	ВИКО
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	ВИКО
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>09</u> <del>12</del> 2024 р.	ВИКО
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>16</u> грудня 2024 р.	ВИКО

Здобувач  Анна КОЗАК

Керівник роботи  Наталія СУРГУНД  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків»

Здобувач Анна КОЗАК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія СУРГУНД

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 92 сторінки, 8 таблиць, 12 рисунків, перелік джерел посилання складає 58 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: самооцінка, підлітки, соціальні мережі, самоповага, критичне мислення, емоційна стійкість, ідеальний образ, соціальна взаємодія, самовираження.

Об'єкт дослідження: процес розвитку самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Серед них: організація освітніх програм для батьків і педагогів про особливості цифрового простору; розвиток у підлітків критичного мислення для оцінки онлайн-контенту; створення середовища, яке підтримуватиме позитивне ставлення до себе у повсякденному житті.

Одержані результати можуть бути використані для створення освітніх програм для підлітків, проведення тренінгів для батьків і вчителів, а також розробки рекомендацій для психологів щодо підтримки здорової самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж.

Дипломник



Підпис

Анна КОЗАК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В ФОРМУВАННІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
1.1 Самооцінка в психології: визначення, типи та складові.....	10
1.2 Психологічні особливості підліткового віку.....	16
1.3 Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітка.....	18
Висновки до розділу 1 .....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	
2.1 Організація дослідницького процесу та аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження .....	27
2.2 Практичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу соціальних мереж та формування позитивної самооцінки у підлітків під час їх використання.....	47
Висновки до розділу 2 .....	55
ВИСНОВКИ.....	61
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	65
ДОДАТКИ .....	72
ДОДАТОК А. Шкала самооцінки «Шкала М.Розенберга» .....	73
ДОДАТОК Б. Методика Дембо-Рубінштейн .....	75
ДОДАТОК В. Анкета - опитувальник «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» (авторська розробка).....	78
ДОДАТОК Г. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В. В. Століна, С.Р. Пантелєєва .....	83

## ВСТУП

Актуальність теми дослідження також зростає у контексті впливу сучасних технологій, зокрема соціальних мереж, на формування самооцінки підлітків. Сьогодні, коли підлітки активно використовують цифрові платформи для спілкування та самовираження, соціальні мережі часто стають важливим чинником, що може як позитивно, так і негативно впливати на їхнє самопочуття та самосприйняття. Порівняння себе з ідеалізованими образами, що широко представлені в Інтернеті, може призводити до зниження самооцінки, виникнення сумнівів у своїй привабливості, здібностях або соціальному статусі. Таким чином, формування адекватної самооцінки у підлітковому віці є не лише психологічною необхідністю, але й важливим завданням у сучасному суспільстві, де цифрові технології впливають на психіку молоді. Це дослідження є важливим для розробки ефективних методів підтримки підлітків у процесі самопізнання та формування здорової самооцінки, що сприятиме їхній соціалізації, адаптації до змінюваного середовища і досягненню особистісного розвитку. Як відзначають дослідники, зокрема Бедлінський О.І. [6], Максименко С.Д. [31], Токарева Н.Н. [44], Туріщева Л.В. [46], у підлітковому віці відбувається зміна соціальної ситуації розвитку: підлітки починають більше орієнтуватися на своїх ровесників, тоді як роль батьків у їхньому житті частково зменшується. Основною референтною групою стають друзі й однокласники, а спілкування з ними в сучасних умовах розвитку інформатизації та ІТ-глобалізації все більше відбувається у віртуальному просторі та опосередковується різноманітними комп'ютерними технологіями, зокрема через соціальні мережі. У підлітковому віці формується самооцінка та відбувається визначення життєвих цілей і цінностей. Надмірно завищена або занижена самооцінка може стати причиною труднощів у навчанні, в подальшому кар'єрному зростанні та спілкуванні з оточенням [19]. На сучасному етапі розвитку суспільства, коли цифрові технології та соціальні мережі відіграють значну роль у повсякденному житті, підлітки все більше

використовують онлайн-платформи для самовираження, соціалізації та отримання зворотнього зв'язку від однолітків. Саме у віртуальному середовищі, зокрема через соціальні мережі підлітки шукають визнання, оцінку та порівнюють себе з іншими. Це, в свою чергу, може як їх підтримати, так і підштовхнути до зниження самооцінки.

Інформація в інтернеті передається з високою швидкістю, а відповіді надходять майже миттєво з найвіддаленіших місць світу. Підлітки завжди на зв'язку – будь-де і будь-коли. Спілкування може відбуватися в текстовій або усній формі з однією людиною або групою, і все це – у режимі реального часу або із деякою затримкою. Молоді люди формують своє уявлення про інших людей здебільшого на основі того, що ті пишуть про себе. Це може бути їхня самопрезентація, яку вони створюють через тексти, пости, вподобання, фото або лайки. Однак часто те, що підлітки розміщують у мережі, не завжди відображає реальний стан речей, і це може викликати проблеми із самооцінкою [31, 32, 33]. Під впливом соціальних мереж підлітки часто порівнюють себе з іншими. Наприклад, переглядаючи фотографії друзів, які виглядають «успішніше» або «щасливіше», у деяких підлітків може виникати відчуття невідповідності чи незадоволення власним життям. Це може призводити до зниження самооцінки та виникнення негативних емоцій. Таким чином, соціальні мережі, з одного боку, дають змогу підліткам будувати нові стосунки, взаємодіяти з однолітками, а з іншого – вони формують викривлені уявлення про життя і успіх, що впливає на їх самооцінку та психоемоційний стан.

Аналізу досліджень на тему самооцінки багато приділено уваги в роботах таких авторів, як М. Алексєєва [1], Г. Андрієва [2], О. Воронова [12], О. Столярчук [42], Л. Бахмат [4], Ю. Ліпковська [30], Р. Кулаковська [28], С. Зінченко [21], У. Михайлишин [32], Н. Богиня [9], Н.Н. Токарева [27], Н.М. Токарева [28], О. Бедлінський [6] та ін. У цих працях особлива увага приділяється зв'язку самооцінки з «Я-образом», «Я-концепцією», засобом формування яких і виступає самооцінка. Зарубіжні вчені також вивчали цей феномен, зокрема, Н. Бранден [10], Е. Берн [7], Д. Харт [47], К. Леві [29] та ін.

Зважаючи на масове використання підлітками соціальних мереж на основі сучасних інтернет-технологій в комп'ютерах, телефонах, гаджетах тощо, ми вибрали тему «Роль соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків», адже це питання тісно пов'язане з сучасними викликами, зокрема з пандемією COVID-19 та війною в Україні, які суттєво вплинули на способи взаємодії підлітків із зовнішнім світом, їхнє самосприйняття та самооцінку.

**Метою** магістерської роботи є вивчення ролі соціальних мереж у розвитку самооцінки підлітків на основі проведення теоретичного аналізу з даної проблематики та результатів проведення відповідного емпіричного дослідження. Отримана база даних дозволить розробити практичні рекомендації (для підлітків, батьків та освітян) щодо мінімізації негативного впливу соціальних мереж на розвиток самооцінки підлітків та формування в них позитивної самооцінки.

**Об'єктом дослідження** є процес розвитку самооцінки підлітків.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості розвитку самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж.

Досягнення цієї мети дозволяє визначити наступні **завдання** магістерської роботи:

- 1) Провести теоретичний аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень з питання розвитку самооцінки в підлітковому віці та впливу соціальних мереж.
- 2) Визначити та проаналізувати соціально-психологічні фактори, що впливають на формування самооцінки особистості.
- 3) Емпірично дослідити аспекти особливостей розвитку самооцінки в підлітковому віці під впливом соціальних мереж та проаналізувати результати емпіричного дослідження.
- 4) Сформулювати практичні рекомендації для розвитку позитивної самооцінки у підлітків на основі аналізу отриманих результатів.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що застосування запропонованих рекомендацій щодо використання соціальних мереж призведе до зменшення

негативного впливу на розвиток самооцінки у підлітків та сприятиме формуванню позитивної самооцінки у підлітковому віці.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження;

*емпіричні:* тестування та анкетні опитування.

На емпіричному етапі дослідження для виконання поставлених задач нами було використано наступні методики:

- 1) Шкала самооцінки «Шкала М.Розенберга»
- 2) Методика Дембо-Рубінштейн.
- 3) Анкета - опитувальник «Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків» (авторська розробка).
- 4) Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.Століна, С.Пантелєєва.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі Хмельницького ліцею №11 протягом вересня-жовтня 2024р., участь взяли 42 підліткавіком 13-15 років, з них 22 дівчинки та 20 хлопців.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації : статті «Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування «Образу Я» підлітків». *Psychology Travelogs*, 2024. №4. 41-48 с. та тез «Вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації підлітків: психологічний аналіз та перспективи формування особистості» в матеріалах конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців»: тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024 р.). Хмельницький 2024. С.41-42.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Список використаних джерел налічує 58 найменувань, 8 таблиць, 12 рисунків. Загальний обсяг роботи 92 сторінок. Основний зміст роботи викладений на 64 сторінках.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЛІ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ В ФОРМУВАННІ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1 Самооцінка в психології: визначення, типи та складові

Термін «самооцінка» вперше ввів у психологічний обіг американський філософ та психолог Вільям Джеймс. Він вважав, що самооцінка тісно пов'язана з базовими емоціями (такими як гнів, біль) і є відображенням задоволеності або незадоволеності людини собою у загальному контексті. На думку В. Джеймса, самооцінка – це основа самосприйняття, яка визначає реакцію особистості на досягнення або невдачі [36].

Ю. Козерук додає, що самооцінка формується як результат постійної взаємодії з соціальним середовищем, у якому особистість дізнається про себе з оцінок і реакцій оточуючих. Вона також виступає своєрідним внутрішнім сигналом, попереджаючи про можливі відхилення в поведінці, що можуть негативно вплинути на душевну рівновагу та стабільність емоційного фону. Таким чином, самооцінка є важливим елементом самосвідомості, що ґрунтується на емоційно-насичених оцінках власної особистості, здібностей, етичних рис та вчинків [25, с. 163].

Т. Криворучко розглядає самооцінку як важливий компонент Я-концепції, що охоплює самовідношення, самопізнання та саморегуляцію. Цей процес передбачає як внутрішні основи, так і зовнішні аспекти, зокрема, порівняння себе з іншими людьми або соціальними нормами. Такий підхід підкреслює важливість самооцінки у формуванні соціально прийнятних стандартів поведінки [27, с. 21].

Дослідниця С. Дмитрієва називає самооцінку внутрішньою умовою регуляції поведінки та діяльності особистості. На її думку, здатність людини оцінювати свої дії, поведінку та досягнення дозволяє їй корегувати власну поведінку у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули [15].

Ю. Ліпковська наголошує на соціальній складовій самооцінки, підкреслюючи, що вона формується на основі норм і оцінок, притаманних

суспільству, а також міжособистісних відносин. Таким чином, самооцінка, з одного боку, є відображенням соціальної дійсності, а з іншого – суб'єктивним психічним утворенням, яке визначає, як людина бачить і оцінює себе [30, с. 62].

Психолог О. Блаженко зазначає, що самооцінка є усвідомленням власної ідентичності, яка залишається сталою незалежно від змін середовища. Це означає, що людина із сильною самооцінкою не піддається впливу негативних зовнішніх обставин, а зберігає стабільне уявлення про власну значущість та цінність [8].

На думку О. Козлової, самооцінка є цілісним ставленням до себе, що включає оцінку як загальної особистісної значущості, так і окремих особистісних якостей [42, с. 30]. Водночас, Л. Степаненко підкреслює центральне місце самооцінки в структурі особистості, адже вона охоплює не лише уявлення про фізичні характеристики, здібності, етичність та вчинки, але й емоційне забарвлення цих уявлень [41, с. 465].

Ю. Швець зазначає мінливість самооцінки залежно від життєвих обставин, підкреслюючи, що різні ситуації можуть як посилити впевненість у собі, так і знизити її. Це явище є особливо актуальним у підлітковому віці, коли самооцінка піддається значним коливанням через етап формування особистості [44, с. 106].

О. Пенькова вважає основною функцією самооцінки саморегуляцію поведінки, тобто здатність особистості управляти собою, орієнтуючись на внутрішні стандарти та ідеали. Вища форма цієї саморегуляції проявляється у творчому ставленні до себе, намаганні змінюватися та вдосконалювати власні якості [38, с. 75].

О. Скрипченко пропонує класифікацію самооцінки за рівнем і стабільністю, виділяючи високий, середній та низький рівні самооцінки, а також стабільний і плаваючий типи. Висока самооцінка іноді може бути неадекватною, якщо людина переоцінює власні можливості, тоді як середня самооцінка, зазвичай, є адекватною, а низька – вказує на занижене самосприйняття. Стабільна самооцінка характерна для впевнених у собі людей,

у той час як плаваюча – мінлива і залежить від думок інших та власних досягнень [46, с. 322].

Ю. Ліпковська також виділяє адекватну та неадекватну самооцінку. Адекватна передбачає реалістичну оцінку особистих можливостей і досягнень, критичне ставлення до власних помилок, а також прагнення до досяжних цілей. Неадекватна самооцінка, зокрема завищена або занижена, заважає об'єктивно сприймати себе, викликаючи помилкове уявлення про власну значущість або, навпаки, недооцінку власної цінності [30, с. 64].

С. Дмитрієва пропонує ще одну класифікацію: актуальну самооцінку, яка відображає досягнутий рівень, та потенційну – пов'язану з рівнем домагань. Це підкреслює прагнення людини до самовдосконалення [15].

Л. Онуфрієва доповнює когнітивний компонент самооцінки процесом порівняння особистих якостей з еталонами, що дозволяє більш об'єктивно усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони [36].

Н. Мусяка виділяє свідомі та підсвідомі рівні самооцінки, наголошуючи на тому, що експліцитна самооцінка є когнітивно доступною, в той час як імпліцитна – глибоко вкорінена в "Я-концепцію" та менш контрольована свідомістю [34].

Є. Дядюкіна стверджує, що самооцінка є важливим чинником навчальної діяльності, оскільки дозволяє більш критично ставитися до своїх досягнень та об'єктивно оцінювати успіхи, тим самим підвищуючи мотивацію та ефективність навчання [17].

О. Сидоренко вказує на значущість самооцінки для психічного здоров'я особистості, наголошуючи на тому, що адекватна самооцінка сприяє емоційному благополуччю [40].

Самооцінка значно впливає на те, як людина діє, взаємодіє з іншими та сприймає саму себе. Вона виступає важливим регулятором поведінки та міжособистісних стосунків. У сучасній психології дослідники завжди приділяли увагу питанню самооцінки, її структурі, механізмам формування та ролі у комплексному розвитку особистості [14, 26]. Оцінювання людини

передбачає внутрішній аналіз її характеру, досягнень, здібностей і особливостей, що відображається в різних аспектах її життя. До цих аспектів відносяться: зовнішній вигляд, професійний успіх, освіта, стосунки і самооцінка [15].

Поняття самооцінки в психології відображає здатність свідомості людини формувати уявлення про себе та свої дії, оцінювати свої навички, достоїнства і недоліки. Це надає людині можливість критично оцінювати себе, ставити перед собою різні цілі, досягати їх, порівнювати свої можливості з вимогами в різних сферах життя, а також аналізувати свої дії та приймати обґрунтовані рішення [16]. Самооцінка впливає на поведінку особистості і може бути пов'язана із конфліктною поведінкою. Відзначено, що з підвищенням рівня самооцінки, особистість стає більш схильною до конфліктної поведінки та суперництва під час виникнення конфліктів. Так, надмірно завищена самооцінка може стати причиною конфліктної поведінки особистості [32].

Термін «самооцінка», введений В. Джеймсом, пов'язується з первинними емоціями, такими як гнів чи задоволення [36]. У широкому розумінні, самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність особою щодо самої себе. Існують різні підходи до розуміння поняття самооцінки. Зокрема, К. Роджерс вважав самооцінку структурним компонентом Я-концепції особистості, що в свою чергу, формується через взаємодію зі значущими особистостями. А за концепцією А. Маслоу, самооцінка пов'язується з ієрархією потреб і виникає з потреби в приналежності та любові, а також з потреби в самоповазі [цит. за 10].

Т. Криворучко розглядає самооцінку як компонент самопізнання, пов'язаний із самоставленням і самопізнанням. Враховуючи установки «на себе» та уявлення про самого себе, самооцінка стає важливою складовою самосвідомості та внутрішнього відчуття власного «Я». Це відображення внутрішнього стану особистості, яке впливає на її емоційний стан, психологічний комфорт та відносини з оточуючими. За словами С. Дмитрієвої, самооцінка також виступає як внутрішній механізм регуляції поведінки та

діяльності особистості [15]. Вона формує внутрішні стандарти та критерії, за якими особа оцінює свої власні дії та досягнення. Цей внутрішній механізм грає важливу роль у формуванні мотивації, саморегуляції та самомотивації. Узагальнюючи погляди цих вчених, можна стверджувати, що самооцінка є складною та багатогранною психічною конструкцією, яка визначає, як особа сприймає себе, взаємодіє зі світом та досягає своїх цілей. Вона має значущий вплив на різні аспекти життя, включаючи емоційний стан, соціальну адаптацію та поведінкові вияви.

Сутність самооцінки можна аналізувати з трьох підходів, які допомагають визначити її різні аспекти. Перший з них – порівняння реального та ідеального образу «Я», який відображає відповідність між реальним самовизначенням людини та бажаним ідеальним стандартом. Другий підхід – це врахування реакцій соціального оточення на поведінку індивіда. Третій – оцінка власної особистості через успішність чи неуспішність її дій. Тому розуміння терміну «самооцінка» формується на основі суб'єктивного сприйняття цього явища [5].

Позитивне сприйняття себе та внутрішня гідність сприяють формуванню позитивного ставлення до себе, що, в свою чергу, може впливати на оточення, сприйняття інших та якість взаємодії. Здорова самооцінка та віра у власні здібності сприяють формуванню позитивного світогляду та ефективному вирішенню проблем. Оптимістичний підхід до життєвих проблем дає додаткову мотивацію для досягнення успіху. Ці фактори, взаємодіючи, створюють основу для формування самооцінки, яка визначає не лише те, як особа сприймає себе, але і як вона взаємодіє з навколишнім середовищем [48].

Щодо варіантів самооцінки, у вчених існують різноманітні погляди. Згідно з дослідженнями О. Скрипченко, самооцінку особистості можна класифікувати за двома основними елементами: рівень та стійкість. Рівень самооцінки можна класифікувати як високий (неадекватний, завищений), середній (адекватний) та низький (занижений) [20]. Висока самооцінка часто характеризується неадекватно великим перекосом у сприйнятті власних здібностей та досягнень. Середня самооцінка вважається більш збалансованою і

такою, що відповідає реальним можливостям людини. Низька самооцінка, навпаки, може відзначатися недооцінкою власних здібностей та досягнень. Згідно з Ю. Ліпковською, самооцінку можна розділити на два основних види: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка відображає правильне співвідношення особистості з її можливостями та досягненнями, характеризується критичним ставленням до себе, реалістичним оцінюванням успіхів та невдач, а також ставленням досяжних цілей. З іншого боку, неадекватна самооцінка може бути завищеною або заниженою, призводячи до неправильного уявлення про себе. У випадку завищеної самооцінки виникає ідеалізований образ власної особистості та її можливостей, а також недооцінка власної цінності для інших [30].

О. Олійник, у свою чергу, підкреслював психологічну користь адекватно високої самооцінки, яка включає в себе високий рівень збігу з еталонною моделлю, підтримуваний оточенням. Завищена самооцінка може вести до переоцінки власних можливостей та зарозумілості. Щодо адекватно низької самооцінки, вона може призводити до пошуків нового оточення, де особистість буде більше цінуватися, або до обмеження домагань та соціальної активності. Неадекватно занижена самооцінка сприяє почуттю непевненості, стримуванню активності та недооцінці власних можливостей, що може заважати навчанню, самоствердженню, встановленню соціальних контактів та досягненню особистісних цілей [35].

Згідно з концепцією С. Дмитрієвої, існує класифікація типів самооцінки і виділяють 2 основних типа цього явища. Перший тип – актуальна самооцінка, відображає рівень самооцінки, який особистість вже досягла на даний момент. Цей тип відображає реальні досягнення, навички та якості, які особистість відчуває та оцінює у себе в даний час. Другий тип – потенційна самооцінка, відображає рівень амбіцій і прагнень особистості. Цей аспект самооцінки охоплює те, наскільки особистість має амбіції розвиватися та досягати нових висот у майбутньому. Потенційна самооцінка може відображати мрії, цілі та очікування, які особистість прагне досягти [37]. Такий поділ на актуальну та

потенційну самооцінку розширює розуміння цього явища, потенційний розвиток та амбіції особистості.

Таким чином, самооцінка є комплексним і багатоаспектним явищем, яке охоплює різноманітні складові – когнітивну, емоційну та поведінкову, і відіграє центральну роль у формуванні особистості та регуляції її життєдіяльності.

## **1.2 Психологічні особливості підліткового віку**

Підлітковий вік – це не тільки період значних змін у фізіології та психіці, але і час формування морально-етичних норм, соціальних і культурних цінностей. В цей час відбувається інтеграція особистих переконань із суспільними нормами, що нерідко супроводжується конфліктами з дорослими [52, 53]. Підлітки прагнуть відчутти себе частиною суспільства, відчуваючи потребу бути прийнятими у середовищі ровесників і одночасно здобути власну унікальність. Цей процес часто супроводжується протистоянням зовнішнім впливам, а також внутрішніми суперечностями, що проявляється у складних емоційних реакціях та пошуку сенсу свого існування. Визначений Організацією Об'єднаних Націй (ООН) вік від 10 до 19 років є перехідним етапом від дитинства до дорослого життя, коли в психіці підлітка відбуваються глибокі зміни [50]. Саме в цей період з'являється багато питань на зразок: "Хто я?", що є важливою частиною процесу самовизначення. Конфлікти між підлітком, який прагне незалежності, та дорослими, які намагаються його контролювати, можуть призвести до негативізму, впертості та навіть ризикованих вчинків, адже підліток хоче, щоб його почули та сприйняли серйозно [22].

Професорка Л. Орбан-Лембрик визначає низку характерних особливостей підліткового віку, таких як прискорений і нерівномірний розвиток організму, що може впливати на фізичне та психічне самопочуття таз міни у відносинах з дорослими. Цей вік також супроводжується прагненням підлітків усвідомити своє бажання стати дорослими, що відбивається і на взаєминах з однолітками, коли зростає потреба у спілкуванні та пошуку підтримки в середовищі ровесників [33].

Підлітки часто проявляють впертість, демонструють незалежність і готовність відстоювати власну думку. Б. Якимчук зазначає, що розвиток мислення позитивно впливає на активізацію когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять та сприйняття. В цей період підвищується обсяг пам'яті, зокрема за рахунок покращення здатності до логічного осмислення матеріалу. Також поліпшуються вербальна пам'ять і продуктивність як короткочасної, так і довготривалої пам'яті, а увага підлітків стає більш цілеспрямованою [53].

Зміни відбуваються і в стосунках з однолітками. Підлітки починають орієнтуватися на свою соціальну групу, прагнучи знайти своє місце в суспільстві. Як вказує А. Зимянський, у підлітковому віці посилюються інтелектуальна, емоційно-вольова та соціальна активність, що сприяє розвитку самосвідомості. Підліток прагне самоствердитися, набуває почуття дорослості та розвиває новий рівень самосвідомості [20, с. 252]. Бажання набутти статусу серед однолітків часто стає ключовим мотиватором у їхньому розвитку.

Інтелектуальна сфера також зазнає змін — підлітки починають мислити абстрактніше, аналізують події та роблять висновки. Розглядаючи вікові особливості мотиваційних змін, С. Беляєва та К. Шовкова зазначають, що підлітки поступово виходять за межі шкільної програми, самостійно поглиблюють знання у гуртках та клубах за інтересами [12, с. 456].

Згідно з Г. Мільчевською, підлітки проходять три етапи розвитку: самосвідомість, саморозвиток і самовдосконалення. Самосвідомість відбувається через самоспостереження та самоусвідомлення, а в процесі саморозвитку підлітки намагаються реалізувати свої плани та ідеї. Самовдосконалення, яке є вищим рівнем усвідомленого саморозвитку, передбачає самоаналіз і самовиховання [14, с. 183].

Значний вплив на підлітків у сучасному суспільстві мають інформаційно-комунікаційні технології. В умовах, коли медіа та інтернет відіграють центральну роль у щоденному житті молоді, підлітки формують свою ідентичність під впливом цифрового контенту. Вони активно взаємодіють у соціальних мережах, обмінюються інформацією, знаходять нових друзів та

отримують визнання, що, у свою чергу, впливає на їхню самооцінку та уявлення про себе. Разом із цим виникають нові ризики, пов'язані з можливими негативними впливами, такими як кібербулінг, викривлення реальності через фільтри та спотворення власного образу в прагненні відповідати соціальним стандартам.

Отже, підлітковий вік характеризується складною сукупністю психічних, соціальних та емоційних змін, що впливають на особистісний розвиток, формування соціальних стосунків та подальшу життєву позицію. Цей період є критично важливим для формування впевненості в собі, моральних цінностей і навичок міжособистісного спілкування, які стають основою для успішної інтеграції в доросле життя.

### **1.3 Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітка**

Протягом ХХІ століття інформаційно-комунікаційні технології значно змінили спосіб життя та взаємодії людей. Технологічний прогрес призвів до переходу від традиційного міжособистісного спілкування до цифрових форм комунікації, що створило нові віртуальні простори для соціалізації та взаємодії. Соціальні мережі стали платформами для обміну інформацією, фотографіями, відео, ідеями та думками, об'єднуючи людей з усього світу [11]. Для молоді мережі мають особливе значення, адже вони надають простір для самовираження та допомагають долати труднощі реального життя, сприяючи розвитку індивідуальності та соціальних навичок. Однак, поряд із позитивними аспектами, соціальні мережі також несуть ризики для психічного здоров'я та самооцінки молодих людей. Порівняння себе з іншими в соціальних мережах стало розповсюдженим явищем, яке нерідко призводить до негативних наслідків [14]. Багато молодих людей, переглядаючи ідеалізовані зображення життя інших, починають відчувати незадоволення власним життям, зовнішністю та досягненнями, що може стати причиною депресії. Постійне порівнювання викликає заздрість та невдоволення, оскільки користувачі

зазвичай представляють себе в соціальних мережах у найкращому світлі, приховуючи реальні труднощі.

Сучасна молодь активно проводить час у соціальних мережах та відеоіграх, що породжує багато психологічних аспектів. Згідно досліджень Центру Громадського Здоров'я МОЗ України 48,6% підлітків проводить у соціальних мережах до 3 годин на день, а 44,7% – 4 та більше годин. У вихідні дні 39% респондентів користуються соціальними мережами до 3 годин включно та **54,9%** – від **4 годин та більше** [24]. Більша частина опитаних (за даними дослідження ESPAD) вважають, що проводять забагато часу в соціальних мережах (55,4%). Кожен 4-й досліджуваний (23,9%) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах. Збільшення часу, витраченого у соціальних мережах, пояснюється легкістю доступу через смартфони [50].

Зважаючи на це, важливо розглянути результати досліджень і висновки зарубіжних вчених, які присвятили свої дослідження впливу соціальних мереж на підлітків. Так, англійський дослідник А. Джойсон на основі факторного аналізу виявив сім ключових мотивів використання соціальних мереж: 1) підтримання соціальних зв'язків: спілкування з друзями та знайомими; 2) пошук ідентичності - мотив аффіліації (приналежність до групи, пошук людей за інтересами); 3) мотив, пов'язаний зі споживанням контенту (ігри, застосунки); 4) соціальне розслідування, або мотив «підглядання», який містить у собі спостереження за профілями інших користувачів та знайомства з новими людьми; 5) серфінг у соціальних мережах, який означає перегляд сторінок інших користувачів; 6) перегляд сторінок інших користувачів. У зв'язку з цим висувуються дві гіпотези. Перша, виокремлюється так звана «The rich get richer hypothesis», яка говорить: найбільш соціально успішним індивідам властиво використовувати соціальні мережі як засіб зміцнення вже наявних зв'язків. І друга гіпотеза, яка пояснює поведінку менш соціально успішних користувачів, яким властиве самовираження і, зокрема, пошук нових знайомств, оскільки в

реальних умовах для них це важко. Ця гіпотеза дістала назву концепції соціальної компенсації [25].

Ряд проведених наукових досліджень виявив нові психологічні аспекти, що підтверджують вплив соціальних мереж на підлітків:

1) Сором'язливі підлітки більш активно висловлюють негативні емоції під час спілкування он-лайн, ніж несором'язливі, що, на думку дослідників, може бути однією з причин їхнього почуття самотності [56].

2) Спілкування в чаті вимагає від підлітка - учасника бесіди особливого вміння виокремлювати із загального потоку письмових повідомлень тільки ті, що стосуються його бесіди, у той тоді як у візуальному просторі паралельно протікає кілька інших бесід, що не стосуються його [55].

3) Можливість створити свій акаунт у соціальній мережі відіграє важливу роль у побудові своєї ідентичності представниками сучасної молоді [57].

4) Новозеландські дослідники В. Хупер та Т. Калідас розглянули уявлення про прийняту та неприйнятну поведінку в соціальних мережах з точки зору теорії соціального навчання. За результатами інтерв'ю з молоддю 18-20 років, вони встановили основну відмінність між онлайн та офлайн взаємодіями: у соціальних мережах обмежень значно менше, ніж у реальному спілкуванні (віч-на-віч). Вони також підкреслили, що у соціальних мережах люди можуть виражати свою думку відкритіше, а також легше припиняти або відкладати небажану розмову, що ускладнено в реальному спілкуванні [58].

Щодо уявлень про те, як прийнято чи не прийнято поводитися в соціальних мережах, важливою роллю є спрямованість цієї поведінки та співрозмовник [58, с. 265]. Зазначається, що неприйнятною вважається груба або занадто відверта мова, а також невибіркове поширення інформації, яка може образити інших. Дослідники також виявили, що уявлення про прийнятну поведінку формуються спостереженнями за іншими користувачами, але кожен вирішує сам, що вважати неприйнятною поведінкою [58, с. 266].

Проведений аналіз наукових джерел з досліджуваної тематики щодо характеру впливу соціальних мереж на підростаюче покоління, зокрема на підлітків, дозволяє зробити такі висновки:

- 1) З появою Інтернету змінився спосіб, яким підлітки взаємодіють між собою. В Інтернеті існує багато спільнот і засобів спілкування, де немає чіткої відповідальності за встановлення норм.
- 2) Активності підлітків в Інтернеті залежать від їхнього соціального та культурного середовища. Це ставить нові вимоги до їхньої медіа-компетентності.
- 3) Наявність дорослої людини, якій можна довіряти, є важливим фактором для здорового розвитку підлітка в інтернеті. Соціальні мережі можуть впливати на їхні цінності та уявлення про світ.

Важливо враховувати, що соціальні мережі можуть впливати на ціннісні орієнтації підлітків, формуючи їхнє уявлення про світ і власне місце у ньому. Вивчення впливу віртуального спілкування в соціальних мережах на ціннісні орієнтації підлітків вимагає системного та комплексного підходу, який враховує всі аспекти їхнього життя та взаємодії з віртуальним середовищем. Тільки таким чином можна забезпечити збалансований та здоровий розвиток молоді в умовах сучасного цифрового світу.

Ще одним важливим аспектом є проблема залежності від соціальних мереж. Ю. Асєєва зазначає що інтернет-залежність — це нав'язлива потреба людини користуватися інтернетом, що супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами [3]. Основними причинами цієї залежності часто є труднощі в налагодженні та підтримці здорових соціальних і психологічних зв'язків у реальному житті, а також нездатність розрізняти нормальну та ненормальну поведінку. Серед основних критеріїв інтернет-залежності виділяють: складність контролю часу, проведеного в інтернеті, коли людина не здатна обмежити чи контролювати його; емоційну нестабільність під час використання мереж, коли звичка постійно перевіряти повідомлення, лайки та коментарі відволікає від реального життя та інших занять. Інтернет-

залежність може призводити до соціальної ізоляції та порушення здорових стосунків у реальному житті, що, своєю чергою, може спричинити серйозні психологічні проблеми.

Однією з серйозних проблем сьогодення є кібербулінг. Це форма агресії, коли особа використовує соціальні мережі, електронну пошту, мобільні телефони чи інші засоби для поширення образливої, загрозової чи наклепницької інформації про іншу людину [13].

Соціальні мережі можуть стати майданчиком для кібербулінгу, коли користувачі стикаються з погрозами, шантажем або іншими формами цифрового насильства. Такі прояви викликають у молоді серйозний психологічний стрес, тривогу, депресію та можуть призвести до значних психологічних проблем. Важливо відзначити, що кібербулінг набуває різних форм, а кривдники завдають шкоди та принижують людей в інтернеті різними способами. Це може включати поширення безпідставних чуток, злом електронних поштових скриньок, незаконний обмін фотографіями та відео без згоди жертви, погрози через соціальні мережі, створення фейкових профілів та надсилання образливих повідомлень [56, с. 27].

Люди у соціальних мережах зазвичай поширюють лише ті новини та інформацію про себе, які прикрашають їхнє життя та створюють позитивне уявлення про них. Це явище вчені називають самопрезентацією, яка спричиняє ідеалізацію дійсності [57, с. 117]. Користувачі часто вирішують демонструвати свої успіхи, щастя й позитивні моменти в житті, приховуючи свої проблеми, невдачі та негативні емоції. Це створює ілюзію, що життя завжди ідеальне та бездоганне. Як наслідок, інші мають викривлене уявлення про реальність і можуть відчувати незадоволення своїм життям, порівнюючи його з ідеалізованим образом, який бачать у соціальних мережах. Такий феномен впливає і на сприйняття себе іншими людьми. Якщо багато хто акцентує лише на позитивних аспектах свого життя, інші можуть почуватися менш успішними чи щасливими, порівнюючи себе з ідеалізованим образом інших людей.

Проведені дослідження вказують на важливість формування в молоді навичок критичного мислення, управління емоціями та оцінювання ризиків для ефективної адаптації в онлайн-просторі [31].

Всі ці підходи показують, що самооцінка — це багатогранний процес, що визначається як внутрішніми особливостями особистості, так і впливом соціуму та емоційних переживань.

## **Висновки до розділу 1**

Типовими психологічними особливостями підліткового віку є потреба у спілкуванні з однолітками, бажання подорослішати, переживання кризи ідентичності та підвищена потреба у досягненні соціального статусу в референтній групі (клас, група друзів, соціальна спільнота). У цей період активно формується самооцінка, яка суттєво впливає на психологічний стан підлітка. Самооцінка підлітків має два важливі компоненти: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент розвивається під впливом думок оточуючих, тоді як емоційний визначає рівень самовдоволення підлітка. Підлітки порівнюють себе з іншими, оцінюють свої досягнення та прагнуть підтвердити власні цінності, тому самооцінка стає важливим елементом їхнього самосприйняття.

Формування самооцінки в цей період тісно пов'язане з розвитком образу «Я» та моральної свідомості підлітків, що виникають у процесі інтелектуального зростання та фізичного розвитку. У цей час підлітки починають усвідомлювати свої сильні й слабкі сторони, а також формують уявлення про своє місце у соціумі. Проте самооцінка в цьому віці є нестійкою та мінливою, що може призводити до внутрішніх конфліктів, тривоги та невпевненості, особливо в контексті спілкування з батьками та вчителями [49].

Основним новоутворенням у цей період є прагнення стати дорослим і утвердити свою самостійність. Невміння правильно оцінити себе і своє місце в суспільстві може призводити до внутрішніх конфліктів. У спілкуванні з однолітками підлітки шукають себе, вчаться розуміти свій внутрішній світ,

пізнають свій характер та особистість, оцінюють своїх друзів. Спілкуючись з однолітками, підлітки намагаються реалізувати своє прагнення знайти певне місце в колективі, оскільки однолітки часто краще розуміють та підтримують їх, ніж дорослі.

Формування адекватної самооцінки підлітків залежить від впливу багатьох соціальних і психологічних чинників. До соціальних належать сім'я, освіта, культура та соціум, тоді як психологічні чинники включають самосвідомість, рефлексію та особистий досвід. Підлітковий вік характеризується високою емоційною мінливістю, яка часто ускладнює встановлення гармонійних і дружніх відносин, оскільки регуляторні процеси ще не повністю сформовані. Унікальні характеристики онлайн-спілкування, такі як анонімність, швидкість та емоційність, також впливають на самооцінку підлітків. Анонімність та миттєвий зворотний зв'язок у мережі іноді створюють оманливе відчуття власної значущості або, навпаки, принижують самоповагу підлітка. Це призводить до того, що вони засвоюють певні способи та стратегії взаємодії, з якими можуть не впоратися у реальному житті, що, у свою чергу, може спричиняти формування неадекватних уявлень про себе та свої здібності [43].

У контексті впливу соціальних мереж на самооцінку важливо розвивати вміння критично мислити та належний рівень комунікативних навичок, що сприятиме розвитку адекватної самооцінки. Будь-який інструмент, зокрема соціальні медіа, має як позитивні, так і негативні аспекти. Вони можуть впливати на психологічний стан та самооцінку молоді, особливо в контексті порівняння власного життя з ідеалізованими образами, що часто створюються в цих мережах. Важливо враховувати, що період підліткового розвитку характеризується надмірною емоційною чутливістю до зовнішніх оцінок, особливо з боку значущих осіб — однолітків, батьків, учителів, а також до впливу цифрового середовища. Соціальні мережі в цьому контексті виступають потужним чинником, що може як сприяти зміцненню самооцінки, так і провокувати її зниження. З одного боку, підлітки отримують можливість

самовираження, знаходять підтримку та визнання. З іншого боку, культура порівнянь, "лайків" і ідеалізованих образів у мережах створює додатковий тиск, який може призводити до виникнення відчуття меншовартості та невдоволення собою.

Особливої уваги потребує вплив кібербулінгу, який стає однією з ключових загроз для самооцінки підлітків у сучасному цифровому просторі. Досвід приниження або образ у соціальних мережах може завдати значної психологічної травми, впливаючи не лише на сприйняття себе, а й на міжособистісні стосунки. Тому важливо запроваджувати профілактичні заходи на рівні освітніх установ, які б сприяли розвитку навичок безпечного використання інтернету та забезпечували психологічну підтримку в разі виникнення таких ситуацій.

Батьки відіграють ключову роль у формуванні базового відчуття власної значущості у дитини. Позитивне підкріплення, підтримка ініціатив, заохочення до пізнання своїх сильних сторін та конструктивне ставлення до невдач допомагають створити фундамент для впевненості в собі. На рівні школи важливо впроваджувати освітні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення та соціальних навичок. Такі програми можуть допомогти підліткам краще розуміти власні емоції, справлятися зі стресом і адекватно реагувати на зовнішній вплив.

У підсумку, підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, коли самооцінка формується під впливом численних внутрішніх і зовнішніх факторів. Комплексний підхід до підтримки підлітків, який включає взаємодію школи, родини та суспільства, сприятиме формуванню стійкої та адекватної самооцінки, що є основою для успішної соціалізації та особистісного розвитку.

Для того, щоб уникнути негативного впливу ідеалізованих образів у соціальних мережах, необхідно дотримуватися кількох важливих принципів:

- 1) Усвідомлювати, що багато з того, що ми бачимо в соціальних мережах, є лише вивертанням ідеалів, а не відображенням реальної ситуації.

- 2) Встановлювати чіткі обмеження на використання соціальних мереж, зокрема виділяти час, коли ми можемо бути від них відключеними.
- 3) Практикувати критичне ставлення до контенту, який споживаємо, не порівнювати своє життя з ідеалізованими образами інших.
- 4) Слідкувати за своїм емоційним і психологічним станом, а за необхідності звертатися за допомогою до фахівців.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

#### 2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методів

Нами було організовано та проведено емпіричне дослідження, метою якого стало вивчення ролі соціальних мереж у формуванні самооцінки підлітків. Розглянемо основні завдання дослідження, характеристику вибірки та методичний інструментарій. Переддипломну практику ми проходили на базі ліцею №11 м. Хмельницького, де працювали з керівником практики та безпосередньо з учнями 9-х класів. Дослідження було спрямоване на аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків, для чого ми підібрали та застосували відповідні методики для визначення рівня розвитку самооцінки у респондентів.

Методологічний інструментарій включав такі методики:

- 1) **Методика М. Розенберга** – класична шкала для оцінки загального рівня самооцінки, що дозволяє визначити схильність підлітків до позитивної або негативної оцінки себе.
- 2) **Методика Дембо-Рубінштейн** (модифікація А. М. Прихожая) – дозволяє оцінити самооцінку шляхом порівняння власних досягнень із бажаними результатами у різних сферах життя.
- 3) **Анкета-опитувальник** (авторська методика), розроблена для виявлення зв'язку між активністю підлітків у соціальних мережах та рівнем їхньої самооцінки.
- 4) **Методика В. Століна і С. Пантелєєва** – спрямована на вимірювання рівня самооцінки, особистісного самоставлення та самоповаги підлітків.

**Характеристика вибірки:** дослідження охопило 42 учні 9-х класів, віком від 13 до 15 років, з них 22 дівчинки та 20 хлопців. Усі респонденти активно користуються соціальними мережами.

Обґрунтування вибору методик дослідження пов'язане з метою виявлення особливостей самооцінки підлітків у контексті впливу соціальних мереж. Кожна з обраних методик забезпечує глибоке й багатогранне вивчення самооцінки, враховуючи як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на її формування та динаміку.

Методика Дембо-Рубінштейн базується на концепції, що самооцінка підлітка формується через порівняння його уявлень про ідеальний і реальний стан різних характеристик, таких як здоров'я, інтелект, зовнішність, соціальний статус тощо. Підліток самостійно визначає, як він оцінює свій поточний рівень розвитку певної якості, і де, на його думку, розташований ідеальний рівень. Особливістю методики є її акцент на суб'єктивне сприйняття власних рис, що дозволяє виявити ступінь задоволеності собою. Розрив між реальними та ідеальними характеристиками може свідчити про низьку самооцінку, а також про джерела особистісного дискомфорту. Цей підхід особливо важливий для підлітків, оскільки цей вік характеризується підвищеною чутливістю до власних недоліків та пошуком ідеалів.

Методика М. Розенберга дозволяє оцінити соціальні аспекти самооцінки. Її основа – розуміння самооцінки як форми внутрішньої оцінки, що формується під впливом соціального оточення. Розенберг наголошував, що взаємодія з іншими людьми, реакції суспільства (схвалення чи осуд), а також якість міжособистісних стосунків відіграють вирішальну роль у формуванні самооцінки. Цей підхід важливий для дослідження впливу соціальних мереж, адже вони є середовищем активної соціальної взаємодії. У соціальних мережах підлітки часто оцінюють себе через призму лайків, коментарів і уваги з боку оточення, що може сприяти як зміцненню, так і зниженню їхньої самооцінки.

В. Столін і С. Пантелєєв запропонували теорію самооцінки як багатовимірної структури, що включає:

- 1) Когнітивний – раціональне сприйняття й оцінка власних якостей, досягнень чи невдач.

- 2) Емоційний – переживання задоволення або незадоволення собою, що формується у відповідь на власні успіхи чи невдачі.
- 3) Поведінковий – реакції та дії, які людина здійснює залежно від своїх уявлень про себе.

Методика Століна і Пантелеєва є цінною для розуміння того, як підліток не лише оцінює себе, але й реагує на свої досягнення чи помилки. У контексті соціальних мереж ця багатовимірність самооцінки дозволяє зрозуміти, як когнітивні уявлення про себе (наприклад, кількість лайків чи підписників) трансформуються у емоційні переживання (задоволення чи тривогу) та впливають на поведінку підлітка (наприклад, прагнення публікувати більше контенту або, навпаки, уникати соціальних мереж).

Анкета-опитувальник (авторська розробка) є інструментом, спрямованим на вивчення взаємодії підлітків із соціальними мережами, їх впливу на сприйняття себе та соціальні установки. Вона дозволяє дослідити такі аспекти, як тривалість використання соціальних мереж, їхні переваги й недоліки, особливості комунікації, ставлення до контенту та вплив на самооцінку. Методика відзначається тим, що охоплює різні аспекти взаємодії підлітків із соцмережами, починаючи від часу користування та платформ, і закінчуючи їхнім впливом на особисте сприйняття, емоційні реакції та соціальні цінності. Вона містить як закриті, так і напівзакриті запитання, що дає можливість деталізувати отриману інформацію та адаптувати результати для подальшого аналізу.

У дослідженні було використано чотири методики, кожна з яких дала змогу оцінити різні аспекти формування самооцінки підлітків. Методика Дембо-Рубінштейн дозволила встановити рівень самооцінки через порівняння підлітками своїх реальних ідеальних характеристик, що відображає задоволеність собою та розрив між очікуванням і реальністю. Шкала Розенберга дала змогу оцінити соціальний аспект самооцінки, розглядаючи її через реакції оточення та вплив міжособистісних відносин. Методика Століна-Пантелеєва проаналізувала самооцінку як багатовимірний феномен, інтегруючи

когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Авторська анкета розширила дослідження, дозволивши вивчити особливості використання соціальних мереж, їхній вплив на емоційний стан і самооцінку, а також ключові цінності, що формуються в онлайновому середовищі.

Використані методики показали, що соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на сприйняття себе, залежно від часу взаємодії, обраного контенту й емоційної стійкості. Отримані результати підкреслюють важливість формування критичного мислення та розробки рекомендацій для зменшення негативного впливу соцмереж на підлітків.

### **Методика «Шкала М. Розенберга» (ДодатокА)**

Шкала самоповаги М. Розенберга є однією з найбільш популярних методик у соціально-психологічних дослідженнях та пропонувалась респондентам першою. Це особистісний опитувальник, який використовується для вимірювання рівня самоповаги. Дана методика дозволяє отримати кількісні дані про самоповагу респондента та допомагає виявити особистісні особливості, пов'язані з самооцінкою. Результати опитування можуть бути корисними для аналізу впливу соціальних мереж на самосприйняття підлітків.

Метою даної методики є вимірювання рівня самоповаги індивіда.

Тест містить 10 запитань (4 прямих та 6 непрямих), серед яких:

- 1) «Я завжди схильний відчувати себе невдахою»;
- 2) «Мені здається, що мені особливо нічим пишатися»;
- 3) «Я до себе добре ставлюся» та інші.

Існує 4 варіанти відповідей на питання тесту, одну з яких досліджуваний повинен обрати:

- 1) «повністю згоден – 4»;
- 2) «згоден – 3»;
- 3) «не згоден – 2»;
- 4) «абсолютно не згоден – 1»

Розрахунок результатів відбувається згідно ключа: за кожну відповідь нараховуються бали, сума яких дорівнює визначеному рівню самоповаги особистості:

- 10 – 18 балів – не вистачає самоповаги;
- 18 – 22 бали – балансування між самоповагою та самознищенням;
- 23 – 34 бали – самоповага переважає;
- 35 – 40 балів – високий рівень самоповаги.

**Табл. 2.1 – Кількісні показники контрольного зрізу за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»**

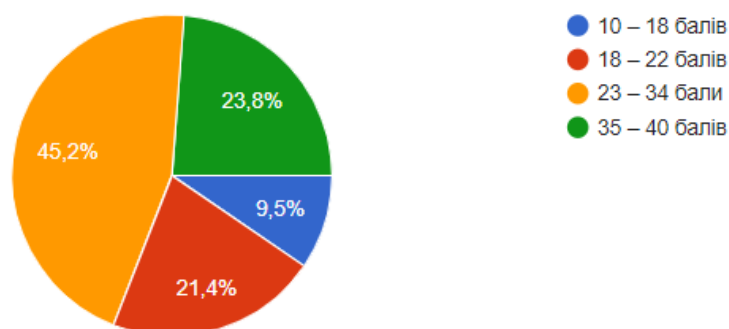
--	Не вистачає самоповаги	Балансування між самоповагою та самознищенням	Самоповага переважає	Високій рівень самоповаги
Кількість осіб	4	9	19	10

За кількісним аналізом по даній шкалі самоповага переважає (19 осіб). Це свідчить про те що у більшість опитуваних адекватно оцінюють свої переваги та недоліки. Водночас вони можуть визнавати свої помилки і зберігати самоповагу навіть у невдачах.

Проте існує схильність до тривалого самозвинувачення у випадках, коли щось не було враховано чи помічено, що призводить до ситуації, коли важко змиритися з незмінними обставинами та швидко реагувати на можливості для корекції (див.рис.2.1).

## Шкала оцінювання балів

42 ответа



**Рис.2.1 Кількісні показники прояву самоповаги респондентів за методикою М. Розенберга**

Отже, 45,2% респондентів мають достатню самоповагу, що свідчить про їхню здатність адекватно оцінювати власні сильні та слабкі сторони. Ці особи відзначаються чітким усвідомленням своїх достоїнств, що дозволяє їм впевнено встановлювати межі у спілкуванні з незнайомими людьми. Вони прагнуть до саморозвитку, відкриті до нових знань та навичок, а також визнають свої помилки, вчаться на них і намагаються не повторювати у майбутньому. Такі учасники здатні конструктивно вирішувати конфлікти, заохочуючи інших діяти подібно.

Проте 23,8% опитуваних хоча виявляють високий рівень самоповаги, проте іноді можуть стикатися з самокритикою. Коли у їхньому житті виникають труднощі, на які вони не можуть вплинути, вони можуть довго аналізувати, чому не передбачили всі можливі варіанти розвитку подій.

Водночас 21,4% осіб перебувають у стані «коливань», коли їх настрій і самооцінка часто змінюються залежно від результатів діяльності. Успіхи додають їм впевненості, а невдачі породжують негативні думки про власні здібності.

Нарешті, 9,5% респондентів виявили брак самоповаги. У випадку невдачі вони схильні звинувачувати себе, зосереджуючи увагу на своїх недоліках. Ці

особи часто стикаються з труднощами в постановці цілей, адже впевнені, що не зможуть їх досягти, а кожна поразка лише підкріплює їхні відчуття нікчемності.

### **Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація А. М. Прихожая) (Додаток Б)**

Дана методика самооцінки спрямована на оцінювані безпосередньо учнем особистих якостей, таких як характер, здібності, зовнішність, авторитет у однолітків і т. д. Містить методика сім шкал, які допомагають визначити рівень самооцінки та рівень домагань.

Методика містить 7 шкал які дозволяють визначити рівень домагань та висоту самооцінки:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Результати оцінки:

- 1) Здоров'я
  - Середній рівень самооцінки: **72 мм**
  - Середній бажаний рівень: **85 мм**

Більшість учнів вважає свій рівень здоров'я задовільним. 68% оцінили його вище середнього, проте бажують кращого стану, що відображається в різниці між фактичною самооцінкою та бажаним рівнем.

- 2) Розум і здібності
  - Середній рівень самооцінки: **65 мм**
  - Середній бажаний рівень: **90 мм**

75% підлітків вважають свої розумові здібності достатньо розвиненими, але бажають мати значно вищий рівень, оскільки ця категорія показала найбільший розрив між фактичною та бажаною оцінкою.

### 3) Характер

- Середній рівень самооцінки: **58 мм**
- Середній бажаний рівень: **80 мм**

Більшість учнів вважають, що їхній характер потребує вдосконалення. Тільки 30% підлітків оцінили свій характер на високому рівні, що свідчить про бажання покращити внутрішні риси та самоконтроль.

### 4) Авторитет серед ровесників

- Середній рівень самооцінки: **60 мм**
- Середній бажаний рівень: **85 мм**

Учні прагнуть мати більший вплив на своїх ровесників, що свідчить про важливість соціального статусу серед підлітків. Значний відсоток респондентів (60%) вважають, що їхній авторитет серед ровесників нижчий за бажаний.

### 5) Уміння багаточого робити своїми руками

- Середній рівень самооцінки: **55 мм**
- Середній бажаний рівень: **75 мм**

Цей показник демонструє найнижчий рівень самооцінки серед усіх категорій. Підлітки усвідомлюють потребу в розвитку практичних навичок.

### 6) Зовнішність

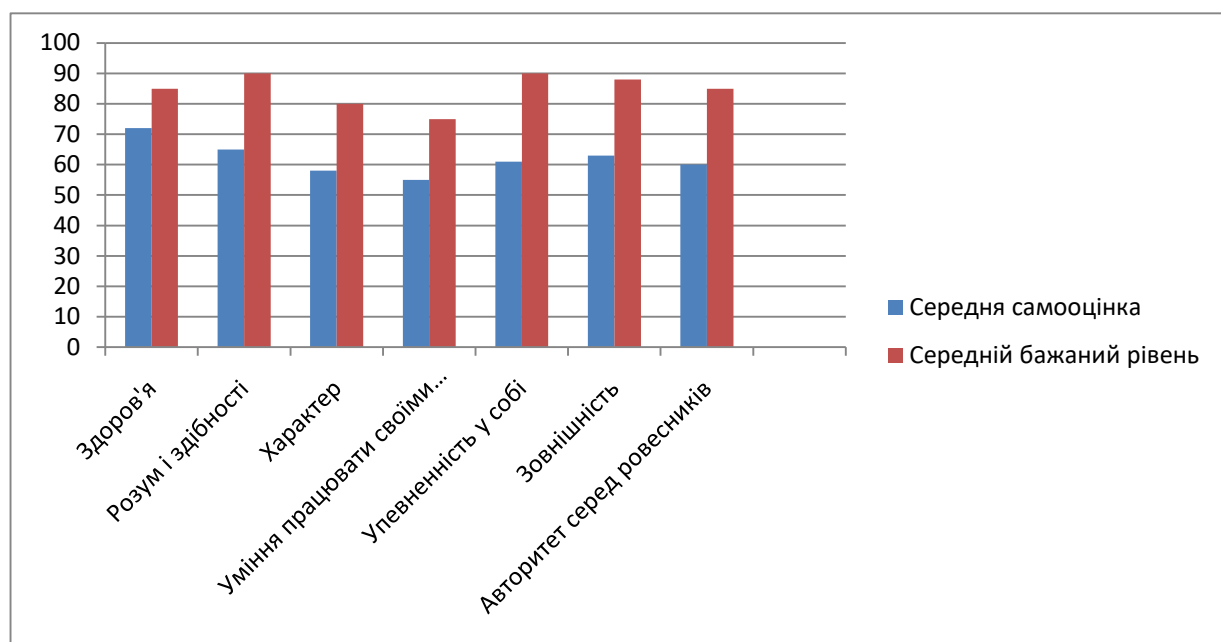
- Середній рівень самооцінки: **63 мм**
- Середній бажаний рівень: **88 мм**

Підлітки здебільшого задоволені своєю зовнішністю, однак мають певні побажання щодо її покращення. 40% респондентів оцінили свій зовнішній вигляд нижче середнього рівня.

### 7) Упевненість у собі

- Середній рівень самооцінки: **61 мм**
- Середній бажаний рівень: **90 мм**

Більшість учнів (67%) прагнуть підвищити рівень впевненості у собі. Цей показник демонструє значний розрив між фактичним і бажаним рівнем, що може свідчити про певні труднощі в самовизначенні в підлітковому віці.



**Рис.2.2 Розрив між фактичною та бажаною самооцінкою (мм)**

Згідно проведенної оцінки за методикою Дембо-Рубінштейн 42 підліткам та основі отриманих від них самооцінок, можна зробити наступні висновки:

1) Найнижчий рівень самооцінки спостерігається у категорії «уміння працювати своїми руками», що може свідчити про недостатню впевненість у практичних навичках та бажання їх вдосконалити.

2) Підлітки прагнуть значного покращення своїх розумових здібностей. Це підтверджується найбільшим розривом між фактичним та бажаним рівнем у категорії «розум і здібності».

3) Для них особливо важливим є соціальний статус, авторитет серед ровесників, що є типовим для цього віку. Вони прагнуть збільшити свій вплив у колі однолітків.

4) Незважаючи на відносно задовільні показники, значна частина учнів має певні комплекси щодо своєї зовнішності та рівня впевненості у собі. Це може бути пов'язано з підлітковими переживаннями щодо прийняття себе.

5) Загалом вони позитивно оцінюють свій стан здоров'я, хоча все ще прагнуть його покращення.

### **Анкета-опитувальник (авторська розробка) (Додаток В)**

Анкета - опитувальник спрямована на дослідження впливу соціальних мереж на підлітків, зокрема на їхню самооцінку, соціальні взаємодії та цінності. Питання анкети допомагають визначити, як часто і для чого вони використовують соціальні мережі, які платформи їм більше подобаються, і які переваги та недоліки вони бачать у їх використанні. Крім того, анкета вивчає, як підлітки реагують на критику, як редагують свої фото перед публікацією, і чи порівнюють себе з іншими користувачами. Також важливим аспектом є вивчення ролі соціальних мереж у формуванні нових знайомств та соціальної активності підлітків. Анкета містить питання про те, які цінності, на думку респондентів, є важливими серед підлітків у соціальних мережах, такі як сім'я, дружба, матеріальне благополуччя або розваги.

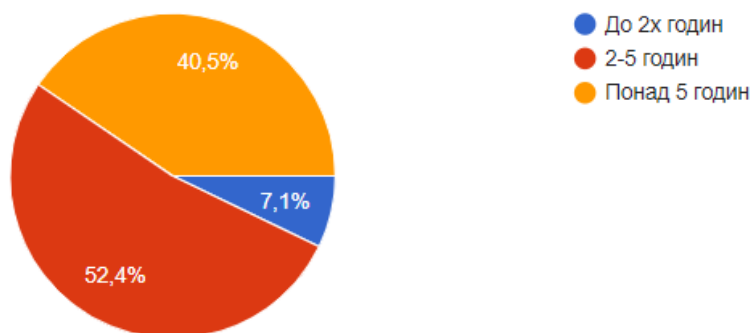
Отримані дані допоможуть краще зрозуміти, як соц.мережі впливають на самооцінку, емоційний стан і соціальну поведінку підлітків, що є важливим для подальших психологічних досліджень і розробки відповідних інтервенцій.

#### **Аналіз опитування:**

- 1) Учасники опитування: В опитуванні взяли участь 42 людини. Серед них 48,8% становлять хлопці (20 осіб), а 51,2% – дівчата (22 особи). Це свідчить про рівномірний розподіл респондентів, що дозволяє отримати більш точні та збалансовані дані щодо впливу соціальних мереж на підлітків обох статей.
- 2) Час, проведений в інтернеті: Більшість респондентів (52,4%) проводять у соціальних мережах від 2 до 5 годин на день, ще 40,5% – більше 5 годин, і лише 7,15% користуються ними менше 2 годин. Це вказує на значний вплив інтернету на повсякденне життя підлітків.

### Скільки годин на день ви використовуєте соціальні мережі?

42 ответа



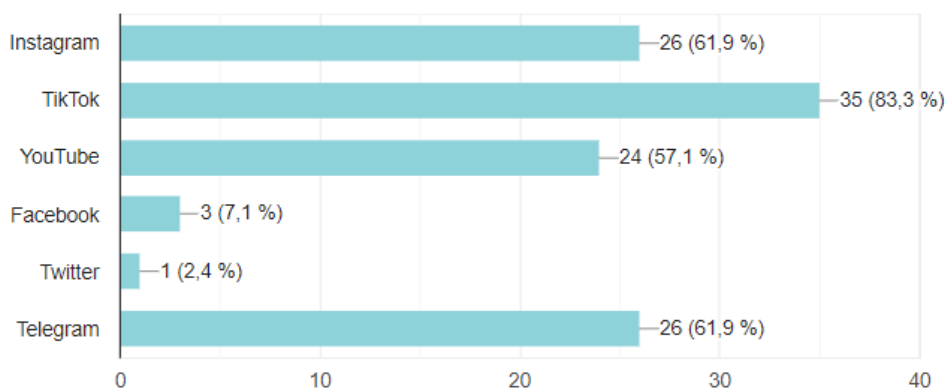
**Рис. 2.3 - Розподіл часу, проведеного підлітками в соціальних мережах на день (%)**

3) Популярність соціальних мереж: Найбільш популярними платформами є TikTok (83,3%), Instagram (61,9%) та Telegram (61,9%), тоді як YouTube займає третю позицію з 57,1%. TikTok є очевидним лідером серед молоді, що свідчить про захоплення короткими відео та розважальним контентом.

### Яким соціальним мережам ви віддаєте перевагу? (два варіанта відповіді)

[Копировать](#)

42 ответа



**Рис. 2.4 – Співвідношення популярності соціальних мереж серед підлітків 9-х класів (%)**

4) Тривалість користування соціальними мережами: 66,7% підлітків користуються соціальними мережами понад 5 років, а ще 31% – від 3 до 5 років. Це свідчить про тривалу інтеграцію соцмереж у життя підлітків.

5) Цілі використання соціальних мереж: підлітки використовують соцмережі переважно для спілкування з друзями (47,6%), розваг (35,7%) та отримання новин (16,7%). Це підтверджує важливість соціальних мереж як платформи для підтримки зв'язків і розваг.

Для чого ви використовуєте соціальні мережі?

 Копировать

42 ответа



**Рис. 2.5 – Основні цілі використання соціальних мереж серед підлітків (%)**

6) Переваги соціальних мереж: найчастіше підлітки відзначають можливість знайти корисну інформацію (88,1%) та розширити коло спілкування (66,7%). Позитивним є також використання соцмереж для організації дозвілля (50%).

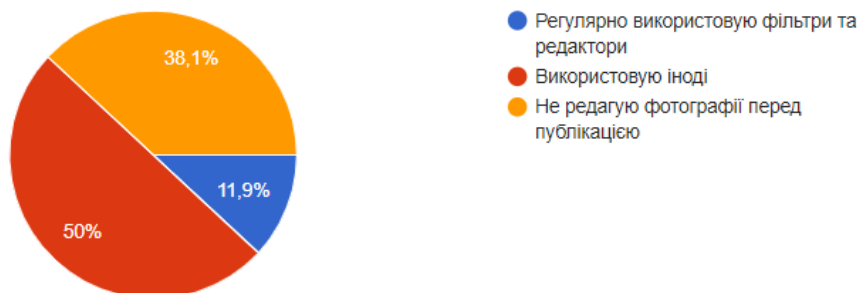
7) Недоліки соціальних мереж: основними недоліками респонденти вважають поширення недостовірної інформації (70,7%), залежність від соцмереж (34,1%) та втрату часу (31,7%). Це підкреслює проблему якісного використання часу та безпеку інформації в мережі.

8) Ставлення до редагування фотографій: половина респондентів (50%) іноді використовують фільтри та редактори перед публікацією фотографій, тоді як 38,1% взагалі не редагують фото, що свідчить про природність більшості підлітків у соцмережах.

Як ви ставитеся до редагування фотографій перед їх публікацією в соціальних мережах?

 Копировать

42 ответа



**Рис. 2.6 – Вибірка по ставленню підлітків до редагування фотографій (%)**

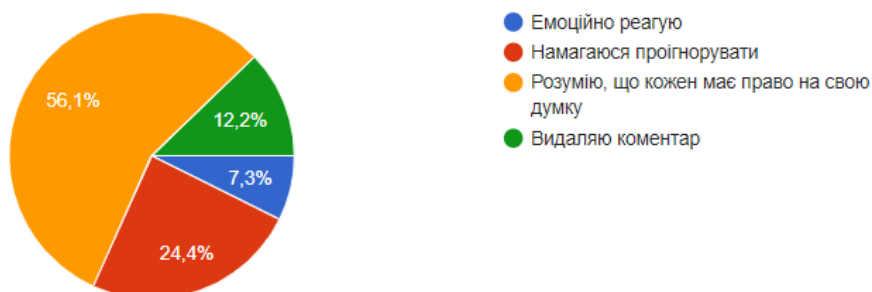
9) Частота зустрічання неправдоподібної інформації: 66,7% респондентів іноді стикаються з неправдивою або дивною інформацією, а 28,6% часто, що підкреслює важливість критичного мислення при споживанні контенту в соцмережах.

10) Реакція на критику: більшість респондентів (56,1%) спокійно ставляться до негативних коментарів, розуміючи право кожного на свою думку, щовказує на психологічну стійкість підлітків.

Як ви реагуєте на негативні коментарі або критику на свою адресу в соціальних мережах?

 Копировать

41 ответ



**Рис. 2.7– Співвідношення реакцій до негативних коментарів (%)**

11) Вплив постів на самооцінку: лише 9,8% респондентів зазначають сильний вплив постів на їхню самооцінку, тоді як 48,8% не відчують цього впливу взагалі. Це показує, що більшість підлітків мають стабільну самооцінку, незважаючи на порівняння з іншими.



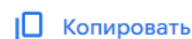
**Рис. 2.8 – Вплив постів на самооцінку (%)**

12) Допомога у знаходженні нових друзів: 41,5% вважають соцмережі ефективним інструментом для розширення кола знайомств, проте значна частина (34,1%) віддають перевагу реальному спілкуванню.

13) Віра в реальність зображеного життя: лише 12,2% респондентів вірять, що життя в соцмережах відображає реальність, тоді як 46,3% вважають, що це спотворене уявлення.

14) Що привертає увагу у постах друзів: 51,2% підлітків звертають увагу на зовнішню красу, успіхи друзів та характер контенту, що вказує на прагнення до візуальної досконалості та особистісного розвитку.

15) Спілкування: 78% респондентів однаково легко спілкуються як у реальному житті, так і в інтернеті, що свідчить про універсальність їхніх комунікативних навичок.



Вам легше спілкуватися з людьми через інтернет чи в реальному житті?

41 ответ



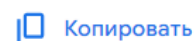
**Рис. 2.9 – Співвідношення відповідей щодо питання спілкування в реальному та віртуальному середовищі (%)**

16) Роль у соцмережах: 46,3% підлітків є пасивними споживачами контенту, тоді як лише 24,4% активно публікують власний контент.

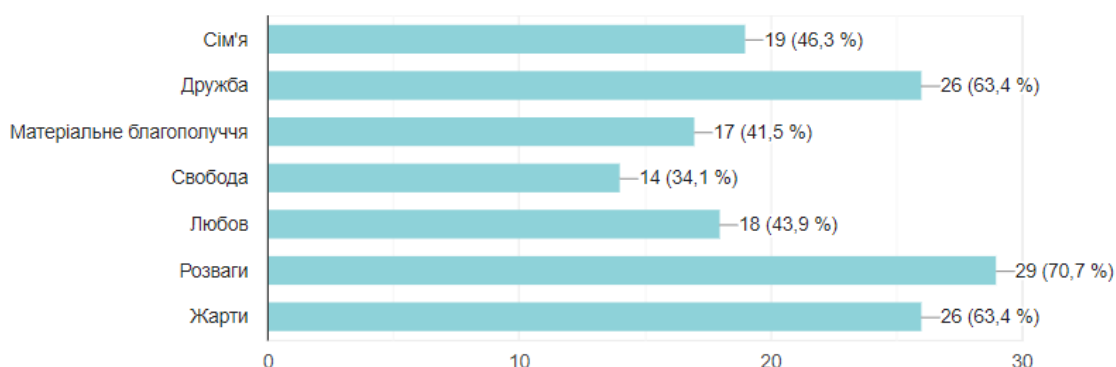
17) Вибір контенту для публікації: 41,5% обирають контент, орієнтуючись на вподобання друзів, а 36,6% діляться тим, що важливо особисто для них, що свідчить про баланс між соціальною та особистісною мотивацією.

18) Популярні цінності серед підлітків: найпопулярнішими цінностями є розваги (70,9%), дружба (63,4%) та жарти, що підкреслює соціально-розважальний характер підліткових інтересів у соцмережах.

Які цінності, на Вашу думку, є популярними або важливими серед підлітків у соціальних мережах? (Оберіть до трьох відповідей)



41 ответ



**Рис. 2.10 – Популярні цінності серед підлітків у соціальних мережах (%)**

Опитування показало, що соціальні мережі мають значний вплив на повсякденне життя підлітків, зокрема на їхню соціальну поведінку та сприйняття інформації. Водночас, більшість респондентів демонструють стійку самооцінку і критичне ставлення до контенту, зокрема до неправдивої інформації та ідеалізованих постів.

Щодо впливу соцмереж на самооцінку, можна сказати, що вона є доволі стабільною у більшості опитуваних. Хоча деякі підлітки час від часу порівнюють себе з іншими користувачами, більшість зберігає власне уявлення про себе, не дозволяючи зовнішнім факторам впливати на їхнє самосприйняття. Це говорить про відносно здорову психологічну стійкість молоді в умовах тиску віртуального середовища. Попри те, що соцмережі часто використовуються для демонстрації досягнень та успіхів, більшість підлітків усвідомлюють, що зображене в інтернеті не завжди відображає реальність. Це підвищує важливість виховання критичного мислення та збереження реальних цінностей у спілкуванні та самопрезентації.

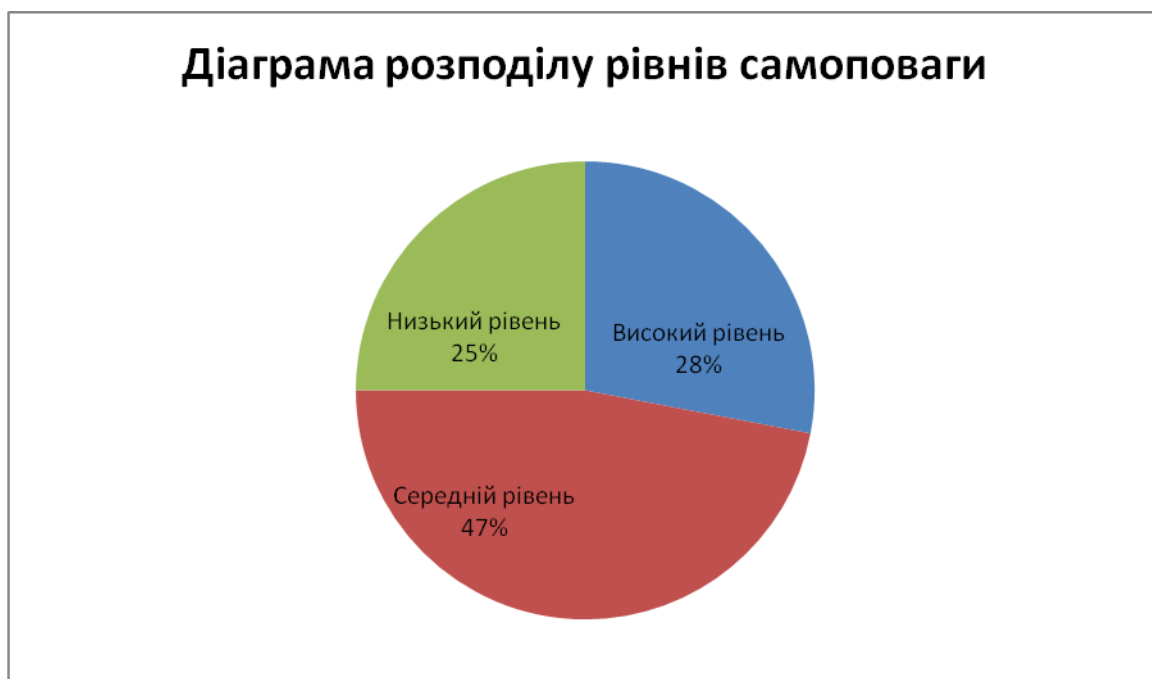
### **Методика В.В. Століна і С.Р. Пантелєєва (Додаток Г)**

Методика самоствавлення особистості, розроблена В.В. Століним і С.Р. Пантелєєвим, використовується для дослідження внутрішнього ставлення людини до себе. Вона допомагає виявити рівень самоповаги, самокритики, а також оцінку своєї привабливості та значущості в соціумі. Цей тест дозволяє визначити, наскільки людина приймає себе, чи має внутрішні конфлікти, пов'язані з самоствавленням, та наскільки впевнена у своїх силах. Методика є корисною для виявлення психологічних проблем у підлітковому віці, сприяє подальшій роботі над розвитком здорового самосприйняття.

Дослідження виявило такі результати:

- 1) Схильність до позитивного самоствавлення (самоповага):
  - 28% підлітків продемонстрували високий рівень самоповаги, вони переважно позитивно оцінюють свої дії та особистість.

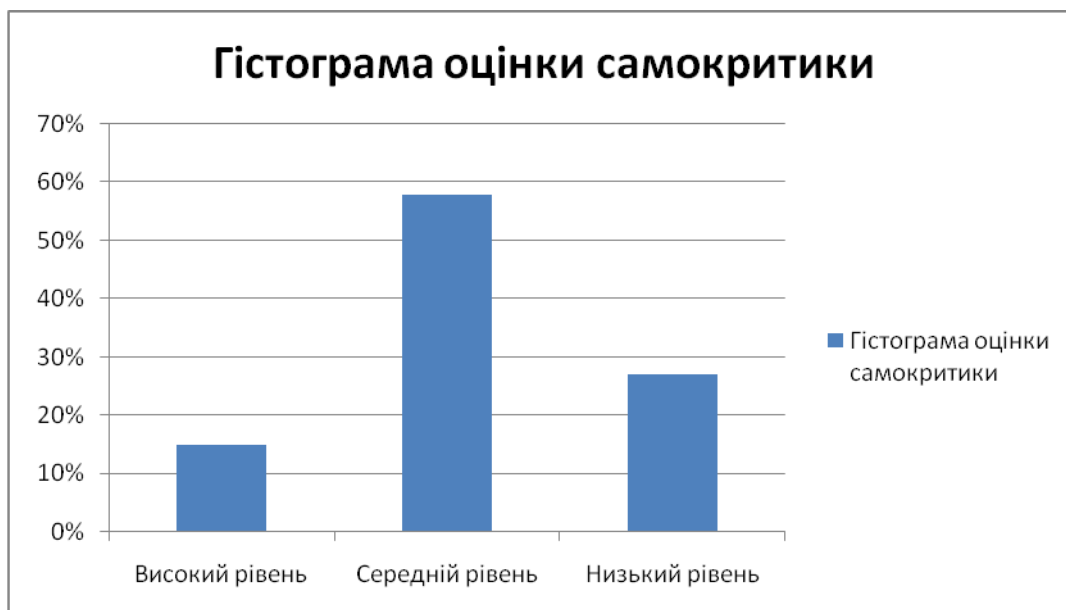
- У 47% спостерігається середній рівень самоповаги, що свідчить про більш-менш збалансоване ставлення до себе.
- 25% підлітків мають занижений рівень самоповаги, вони частіше критикують себе і сумніваються у власній цінності.



**Рис. 2.11 – Діаграма розподілу рівнів самоповаги**

2) Самокритика і схильність до сумнівів щодо власної особистості:

- 15% учнів мають високий рівень самокритики, що призводить до значних внутрішніх суперечок та частого незадоволення собою.
- У 58% виявлено помірну самокритику, яка інколи може викликати негативні переживання, проте не є основним компонентом їхнього самоствавлення.
- 27% підлітків мають низьку схильність до самокритики, демонструючи впевненість у собі та власних рішеннях.



**Рис. 2.12 – Розподіл рівнів оцінки самокритики**

3) Оцінка власної привабливості і цінності для інших:

- 33% учнів вважають себе привабливими і цікавими для оточення.
- 50% мають середній рівень впевненості у тому, що їх оцінюють позитивно.
- 17% підлітків демонструють сумніви у власній соціальній привабливості, що може впливати на їхні істосунки з однолітками.

**Табл. 2.2. Оцінка привабливості та соціальної значущості**

Рівень оцінки	% учасників
Високий	33%
Середній	<b>50%</b>
Низький	17%

4) Схильність до внутрішньої гармонії і самоприйняття:

- 22% школярів виявили високий рівень гармонії із власним «я», приймають себе такими, якими вони є.
- У 48% учнів спостерігається середній рівень самоприйняття – вони можуть бути задоволені собою в певних аспектах, проте мають внутрішні сумніви.

- 30% підлітків демонструють знижену гармонію і часті внутрішні конфлікти щодо свого «Я».

5) Середній рівень самоствалення у більшості підлітків характеризується коливанням між самоприйняттям і самокритикою. Учні загалом схильні до позитивного ставлення до себе, проте значна частка підлітків стикається з внутрішніми сумнівами та суперечностями. **25% підлітків** виявляють ризик формування заниженої самооцінки, що може потребувати додаткової психологічної підтримки та роботи над покращенням самооцінки.

**Позитивні результати** виявлено у групи підлітків, які демонструють високий рівень самоповаги та внутрішньої гармонії, вони мають позитивне самоствалення, впевнені у власних силах і діях.

**Таблиця 2.3 - Розподіл підлітків за самооцінкою за методикою «Шкала М. Розенберга»**

<b>Рівень самооцінки</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>Відсоток (%)</b>
Не вистачає самоповаги	4	9,5
Балансування між самоповагою та самознищення	9	21,4
Самоповага переважає	19	<b>45,2</b>
Високий рівень самоповаги	10	23,9

**45,2%** респондентів мають переважну самоповагу, що свідчить про їхню здатність адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони. 9,5% виявили брак самоповаги, що може свідчити про труднощі в самовизначенні.

Результати аналізу результатів проведених нами досліджень за методиками Дембо-Рубінштейна, методикою С. Пантелеева та В. Століна та їх співставлення з даними досліджень щодо тривалості перебування підлітків у соціальних мережах та супутніх їм особистісно-психологічних проявів, наводяться в Табл. 2.4. – Табл. 2.8.

**Таблиця 2.4 - Вплив тривалості перебування в соцмережах на параметри самооцінки, визначені за методикою Дембо-Рубінштейна**

Тривалість перебування в соц.мережах	Здоров'я (середній рівень)	Розум і здібності (середній рівень)	Характер (середній рівень)	Авторитет (середній рівень)
Менше 2х годин	80 мм	75 мм	70 мм	78 мм
2-5 годин	72 мм	65 мм	58 мм	60 мм
<b>Більше 5 годин</b>	<b>65 мм</b>	<b>55 мм</b>	<b>50 мм</b>	<b>55 мм</b>

Результати досліджень (за методикою Дембо-Рубінштейна) засвідчили, що зниження середнього рівня самооцінки спостерігається у всіх параметрах серед підлітків, які проводять більш часу в соціальних мережах. Це свідчить про те, що тривале використання соціальних мереж може негативно впливати на різні аспекти самооцінки. Дані досліджень відображено в Табл. 2.4 та Табл. 2.5.

**Таблиця 2.5 - Розподіл підлітків за самооцінкою за методикою Дембо-Рубінштейна**

Параметр	Середній рівень (мм)	Середній бажаний рівень (мм)	Відсоток респондентів, які бажають покращення (%)
Здоров'я	72	85	68%
<b>Розум і здібності</b>	<b>65</b>	<b>90</b>	<b>75%</b>
Характер	58	80	70%
Авторитет серед ровесників	60	85	60%
Уміння працювати руками	55	75	-
Зовнішність	63	88	40%
Упевненість у собі	61	90	67%

Аналіз показників Табл. 2.5 свідчить, що всі параметри самооцінки демонструють зниження серед підлітків, які проводять більше часу в соціальних мережах. Середній рівень здоров'я зменшується з **80 мм** у групі, яка

проводить менше 2 годин в соцмережах, до **65 мм** серед тих, хто проводить більше 5 годин. Найбільший розрив між фактичним і бажаним рівнем спостерігається в категорії "**Розум і здібності**" (65 мм проти 90 мм), що підкреслює значний рівень незадоволення собою у цієї групи. Упевненість у собі серед підлітків, які проводять більше 5 годин у соцмережах, також падає з **61 мм** до **50 мм**. Чим більше часу підлітки проводять у соціальних мережах, тим вищий рівень незадоволення собою за всіма параметрами.

Результати досліджень самооцінки за методикою С. Пантелєєва та В. Століна та їх співставлення з дослідженнями тривалості перебування підлітків у соціальних мережах відображено в Табл. 2.6.

**Таблиця 2.6 - Розподіл підлітків за самооцінкою(за методикою С. Пантелєєва та В. Століна) за тривалістю перебування в соціальних мережах**

<b>Тривалість перебування в соц.мережах</b>	<b>Високий рівень самоповаги (%)</b>	<b>Середній рівень самоповаги (%)</b>	<b>Занижений рівень самоповаги (%)</b>
Менше 2х годин	40 %	50 %	10 %
2-5 годин	25 %	45 %	30 %
<b>Більше 5 годин</b>	15 %	35 %	<b>50%</b>

Аналіз показників Табл. 2.6 свідчить, що збільшення тривалості перебування в соціальних мережах позитивно корелює зі зростанням відсотка підлітків з заниженою самооцінкою. Серед тих, хто проводить більше 5 годин у соц.мережах, 50% підлітків мають занижений рівень самооцінки, що є значним показником порівняно з тим, хто проводить менше 2-х годин (10%).

Результати досліджень самокритики підлітків за методикою С. Пантелєєва та В. Століна та їх співставлення з дослідженнями тривалості перебування підлітків у соціальних мережах відображено в Табл. 2.7.

**Таблиця 2.7 - Розподіл підлітків за рівнем самокритики (за методикою С. Пантелєєва та В. Століна) за тривалістю перебування в соціальних мережах.**

Тривалість перебування в соц.мережах	Високий рівень самокритики (%)	Помірний рівень самокритики (%)	Низький рівень самокритики (%)
Менше 2х годин	10%	70%	20%
2-5 годин	25%	50%	25%
<b>Більше 5 годин</b>	<b>40%</b>	30%	30%

Аналіз показників Табл. 2.7 свідчить, що вищий відсоток підлітків з високим рівнем самокритики спостерігається серед тих, хто проводить більше часу в соціальних мережах. Серед тих підлітків, хто проводить більше 5-ти годин у соціальних мережах, їх частка є найбільшою – 40%.

Результати досліджень самопривабливості підлітків та їх співставлення з дослідженнями тривалості перебування підлітків у соціальних мережах відображено в Табл. 2.8.

**Таблиця 2.8 – Розподіл показників власної привабливості за тривалістю перебування в соціальних мережах**

Тривалість перебування в соц.мережах	Висока привабливість (%)	Середня привабливість (%)	Низька привабливість (%)
Менше 2х годин	<b>50%</b>	40%	10%
2-5 годин	30%	50%	20%
<b>Більше 5 годин</b>	20%	30%	<b>50%</b>

Аналіз показників Табл. 2.8 свідчить, що підлітки, які проводять менше часу в соціальних мережах (менше 2х годин), оцінюють себе як переважно як привабливими - 50%. Тоді як ті, хто проводить більше часу в соціальних мережах, переважно мають низьку оцінку привабливості – так при проведенні **більше 5** годин у соц. мережах, високу самопривабливість мають вже **тільки 20%**. Таким чином, збільшення часу (більше 5 годин) перебування підлітків у соціальних мережах у 2,5 рази знижує їх власну привабливість.

## **2.2. Практичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу соціальних мереж та формування позитивної самооцінки у підлітків під час їх використання.**

Проблема формування адекватної самооцінки підлітків є однією з найбільш важливих і актуальних у психології розвитку. Самооцінка підлітків безпосередньо впливає на їхнє емоційне та психологічне здоров'я, а також на взаємодію з оточуючими. У підлітковому віці самооцінка є змінною і часто залежить від безлічі факторів, таких як ставлення однолітків, родини, соціальних мереж, а також внутрішніх переконань і переживань. Недооцінка себе чи, навпаки, надмірне завищення своїх можливостей може призвести до серйозних психологічних проблем, таких як депресія, тривожність та складнощі у взаємодії з оточенням.

Однією з найбільших проблем, яка виникає через низьку самооцінку у підлітків, є підліткова депресія [54]. Вона може проявлятися у вигляді тривожності, агресії, замкнутого поведінкового паттерну або навіть відчуття ізоляції від оточуючих. Це серйозна проблема, оскільки на її фоні можуть виникати інші психічні та емоційні розлади, які значно ускладнюють життя підлітка. Таким чином, важливо зосередити увагу на методах корекції та формування здорової самооцінки, щоб мінімізувати ризики виникнення таких порушень.

Вчені та психологи довели, що самооцінка підлітків безпосередньо пов'язана з їхнім статусом у групі однолітків. У цьому віці підлітки активно шукають своє місце серед своїх ровесників, і їхнє сприйняття себе залежить від того, як вони оцінюються іншими. Важливими факторами є ставлення до підлітка з боку однолітків, соціальне визнання, і навіть роль, яку він займає в колективі. У цьому контексті велике значення мають соціальні мережі, які можуть як позитивно, так і негативно впливати на формування самооцінки. Підлітки часто орієнтуються на думку інших, зокрема на лайки, коментарі та популярність у соціальних мережах, що може значною мірою впливати на їхнє самопочуття.

Щоб допомогти підліткам сформувати адекватну самооцінку, вчені, зокрема О. Дячок [18], рекомендують використовувати соціально-психологічний тренінг. Вона вважає цей метод найбільш дієвим та ефективним для роботи з підлітками, оскільки він дозволяє їм працювати над самооцінкою через групову взаємодію та корекцію своїх поведінкових моделей у колективі. Саме через взаємодію з однолітками, через спілкування в групі, підлітки можуть краще усвідомити свою роль у соціумі та навчитися оцінювати себе без надмірних амбіцій чи заниженої самооцінки.

Соціально-психологічний тренінг створює умови для емоційного включення учасників, що дозволяє активніше працювати над проблемами самооцінки. Це, у свою чергу, сприяє:

- 1) Підвищенню мотивації до оптимізації самооцінки, що важливо для подолання комплексів та невпевненості.
- 2) Закріпленню навичок і знань, отриманих у ході тренінгу, оскільки ці знання і практики стають частиною життєвого досвіду підлітка.

Соціально-психологічний тренінг має кілька функцій, які дозволяють сформувати адекватну самооцінку у підлітків:

- 1) Він допомагає задовольнити потребу підлітка в приналежності до соціальної групи. Підлітки часто шукають своє місце серед однолітків, і тренінг може стати тим середовищем, де кожен може знайти своє місце.
- 2) Тренінг допомагає підліткам позбутися психологічного дискомфорту, який виникає через невідповідність ставлення до себе і оцінки інших. Це дозволяє підліткам більш адекватно оцінювати себе та своє місце в соціумі, що є важливим кроком на шляху до психологічного здоров'я.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг є надзвичайно ефективним інструментом для роботи з підлітками, оскільки він дає можливість не тільки коригувати самооцінку, але й сприяє розвитку соціальних навичок, емоційної інтелігентності та самоповаги. Це дозволяє підліткам краще адаптуватися до соціуму, взаємодіяти з іншими людьми і, найголовніше, формувати здорове і збалансоване відношення до себе.

Для підвищення самооцінки підлітків дуже важливим є підтримка батьків, однокласників, вчителів та друзів. Саме з цими людьми підлітки відчують себе у безпеці. Дослідження показують, що підтримка сім'ї, а також прийняття підліткових устремлінь найбільшою мірою впливають на загальний рівень самооцінки, а успіхи в школі і фактори, пов'язані з вчителями, мають значення для самооцінки здібностей.

Як батькам зрозуміти, що у підлітка наявна занижена самооцінка? Якщо на більшість питань вивідповіли «так», то у вашої дитини спостерігається низький рівень самооцінки [39]:

- 1) Ваша дитина майже не йде на контакт зі своїми однолітками через страх бути висміяною.
- 2) Для вашої дитини характерна тривожність та схильність до паніки.
- 3) Для вашої дитини не характерно пробувати щось нове.
- 4) Якщо ваша дитина має успіх у окремій справі, вона вважає, що це просто удача і не більше.
- 5) Ваша дитина залежить від думки інших.
- 6) Ваша дитина не любить пильної уваги.
- 7) Ваша дитина не любить брати участь у творчих вечорах, шкільних заходах.
- 8) Вашій дитині подобається бути наодинці.
- 9) Ваша дитина не ділиться з вами своїми успіхами, переживаннями тощо.

Можна виділити такі поради батькам щодо сімейного виховання, в якому буде зростати підліток з адекватною самооцінкою:

- 1) Навчіть дитину, щоб вона перестала себе з кимось порівнювати, завжди буде хтось краще за неї, кого перевершити буде складно;
- 2) Поясніть підлітку, що лаючи себе, з'їдаючи, він тільки погіршить самопочуття;
- 3) Навчіть дитину на всі похвали, компліменти відповідати «дякую»;
- 4) Заохочуйте свою дитину за найменші успіхи і хваліть за великі досягнення;

- 5) Навчіть дитину повторювати позитивні афірмації, які призведуть до підвищення самооцінки і підвищать впевненість;
- 6) У спілкуванні з підлітком завжди будьте на позитиві, оптимістично налаштовані, підтримуйте його в будь-яких починаннях;
- 7) Для підвищення самооцінки необхідно вивчити спільно з дитиною книги з даної тематики, подивитися відео, відвідати навчальні семінари, послухати аудіозаписи;
- 8) Обов'язково знайдіть спільну мову з дитиною, розмова по душах з вашим чадом допоможе вселити впевненість у дитини перед непростим починанням, а також рішенням проблеми;
- 9) Завжди вислуховуйте дитину, і умійте читати по виразу обличчя її стан, переживання, іноді діти приховують свої проблеми, намагаючись все вирішити самостійно, дуже важливо не пропустити такі моменти, щоб вона не наробила помилок, тому дуже важливо бути для своєї дитини завжди іншому;
- 10) Підтримуйте дитину в її захоплення, хобі, адже саме від того, що краще виходить, росте самооцінка, оскільки це приносить радість і задоволення;
- 11) Іноді бажаний гаджет, модний одяг можуть допомогти вашій дитині ствердитися в середовищі однолітків і тим самим підняти самооцінку, не відштовхуйте прохання дитини про значущою для нього купівлі;
- 12) Навчіть свою дитину жити так, щоб не доводилося озиратися ні на кого, нехай дитина сама приймає рішення в відповідальний момент, а ви його завжди підтримаєте, навіть якщо це будуть і помилки.

Ключовими словами, спрямованими до підвищення самооцінки підлітка є: 1) позитивний настрій; 2) повага; 3) любов [51].

Як зазначалося вище, похвала є важливим компонентом формування адекватної самооцінки. Підліткам із заниженою самооцінкою зазвичай погано приймають похвалу. Але це не повинно зупиняти батьків: хваліть дитину, наголошуйте на її важливості, підкреслюйте позитивні якості та риси підлітка.

Бесіда є ефективним методом підвищення самооцінки підлітків. Доцільно створювати бесіду на тему самооцінки підлітка. Він або вона може заперечувати, що його самооцінка занижена. Установіть з ним діалог, розкажіть про думки, які виникають у вас під час його підліткового віку. Допоможіть йому впоратися з розчаруваннями й невдачами. Нарешті, дайте зрозуміти дитині, що вона не одна: багато людей страждають від заниженої самооцінки, особливо підлітки. Батькам треба заохочувати пориви підлітка до нових звершень, заняттями творчою діяльністю.

Поради батькам щодо набуття підлітками впевненості у собі:

- 1) Не критикуйте зовнішність підлітка. Це є обов'язкове табу. Така дія може нанести підлітку велику психологічну травму, не говорячи вже про зниження самооцінки.
- 2) Допоможіть підлітку вирішити проблеми із зовнішністю. Якщо все ж таки, підліток має зовнішні вади, завдання батьків – допомогти їх вирішити. Це може бути, за допомогою косметики чи лікарів.
- 3) Слідкуйте за чистотою і охайністю підлітка. Необхідно допомогти знайти йому свій стиль в одязі, навчити правильному поєднанню речей, підібрати зачіску до душі і своєчасно прати і чистити його гардероб.
- 4) Поважайте думку підлітка. Думка вашої дитини може різнитися з вашою, але не треба критично ставитися до неї. Проаналізуйте думку вашої дитини, може насправді вона є правильною.
- 5) Хваліть підлітка конструктивно і по справі. Хвалити підлітка звичайно треба, але це повинно бути завжди конструктивно. Постійна похвала не по справі може привести до неадекватної, завищеної самооцінки, яка також є не нормою [52].

До неадекватної самооцінки відноситься не тільки занижена, але й завищена самооцінка. Ці ознаки допоможуть батькам розпізнати її наявність у своєї дитини:

- 1) звеличує свій творчий хист і заслуги;
- 2) ставить себе вище інших, вважає обраним;

- 3) упевнений, що його думка завжди правильна;
- 4) байдужий до людей;
- 5) прагне бути ідеальним, хоче досягти висот у всіх сферах життя.
- 6) якщо сталася невдача, звинувачує кого завгодно, але не себе.
- 7) для мови самовпевненої людини характерна відсутність будь-яких інших займенників, крім займенника «Я»;
- 8) не вміє просити вибачення, вибачатися;
- 9) перебуває в постійній боротьбі з конкурентами, намагаючись бути кращими за них;
- 10) часто береться за нові справи, не продумавши всі ризики.
- 11) боїться показати слабкість, беззахисність, невпевненість;
- 12) не бажає слухати співрозмовника, постійно перебиває;
- 13) поводить зарозуміло, прохання схожі на накази.

Формування адекватної самооцінки у підлітків є складним, проте надзвичайно важливим процесом, що впливає на їхнє емоційне благополуччя, соціальні взаємодії та здатність приймати самостійні рішення. Підлітковий вік характеризується підвищеною вразливістю та схильністю до самоаналізу, тому роль батьків та близького оточення у цей період є критичною. Уважне, терпляче і збалансоване ставлення до особистісних потреб підлітка сприяє зміцненню позитивного самосприйняття та впевненості у собі.

Основними елементами підтримки самооцінки підлітка є **повага, щире спілкування та емоційна підтримка**. Щоденна взаємодія з підлітком має на меті не тільки коригувати його поведінку, а й підкреслювати цінність кожного успіху, яким би малим він не здавався на перший погляд. Регулярна конструктивна похвала та підтримка творчих і навчальних ініціатив підлітка стимулюють його розвиток і сприяють формуванню здорової самооцінки. Важливо, щоб батьки також приділяли увагу власним реакціям і ставленню до невдач підлітка, адже реакція дорослих на помилки може значною мірою впливати на те, як підліток сприйматиме свої досягнення і промахи в майбутньому. Вміння обговорювати проблеми, підтримувати в разі невдач і

допомагати з плануванням нових років є потужним інструментом виховання, який формує у підлітка відчуття стабільності та внутрішньої сили. Підлітковий вік – це час формування не лише самооцінки, а й базових цінностей, які впливають на майбутнє особистості. Тому роль сім'ї, школи та соціального середовища є надзвичайно значущою. Батькам і педагогам варто звертати увагу на якість контенту, який споживають підлітки, та допомагати їм аналізувати побачене, ставлячи акцент на реальних досягненнях і людських чеснотах, а не на ідеалізованих образах з соціальних мереж. Також важливим є розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє підліткам краще розуміти власні емоції та почуття інших людей. Ця навичка сприяє кращій адаптації у соціальному середовищі та формуванню позитивних відносин. Окрім цього, корисним є впровадження практик самоаналізу, наприклад, ведення щоденника, де підліток може записувати свої досягнення, труднощі та думки, поступово вчачись оцінювати себе об'єктивно. Зрештою, спільні сімейні заходи, спілкування та підтримка є основою для формування довіри і відкритості у відносинах, що позитивно впливає на емоційний стан і впевненість підлітка у власних силах. Тільки комплексний підхід – об'єднання уваги до емоційного стану, розуміння особливостей підліткового віку та підтримка у саморозвитку — сприятиме формуванню здорової самооцінки та гармонійного особистісного розвитку.

Збалансована самооцінка — це запорука психологічної стійкості, здатності критично мислити і приймати обґрунтовані рішення. Вона також забезпечує підлітку здатність адекватно оцінювати себе в порівнянні з іншими, не почуваячись ані гіршим, ані кращим, а впевненим у своїй унікальності та цінності як особистості.

## **Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження, проведене серед учнів 9-х класів ліцею №11 м. Хмельницького, мало на меті дослідити роль соціальних мереж у формуванні самооцінки підлітків. У дослідженні взяли участь 42 учні, серед яких 22

дівчинки та 20 хлопців. Ці учасники були відібрані не випадково: всі вони активно користуються соціальними мережами, що робить їх типовими представниками сучасної молоді. Для вимірювання самооцінки було використано комплексний підхід, який включав чотири різні методики: шкалу Розенберга, методику Дембо-Рубінштейн, авторську анкету-опитувальник, а також методику Століна і Пантелєєва. Такий багатовимірний підхід дозволив не лише оцінити рівень самооцінки учнів, а й виявити особливості їхнього ставлення до себе в контексті впливу соціальних мереж.

Згідно з результатами **методики Розенберга, 45,2% респондентів продемонстрували адекватну самооцінку**, що вказує на їхню здатність адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Такі учні, як правило, вміють балансувати між здоровою самокритикою та позитивним сприйняттям власної особистості. Водночас 23,8% респондентів мають високий рівень самоповаги, але часом проявляють схильність до надмірної самокритики, що може негативно впливати на їхній емоційний стан у складних ситуаціях. Ще 21,4% учасників показали коливання у самооцінці, яка залежить від зовнішніх факторів, таких як успіхи чи невдачі в навчанні, стосунках або хобі.

Результати свідчать про те, що більшість підлітків мають позитивне ставлення до себе. Водночас певна частина учнів ризикує зіткнутися з труднощами у випадку невдач або критики, що підкреслює необхідність підтримки з боку дорослих та ровесників у формуванні їхньої впевненості.

Аналіз даних **методикою Дембо-Рубінштейн виявив, що найнижчий рівень самооцінки спостерігається у сфері "уміння працювати своїми руками"**. Підлітки вказують на бажання покращити свої практичні навички, які, на їхню думку, є важливими, але недостатньо розвиненими. Водночас учасники прагнуть підвищення власного соціального статусу серед однолітків і вдосконалення розумових здібностей. Це може бути пов'язано з тим, що сучасна школа і соціальні мережі часто акцентують увагу саме на інтелектуальних успіхах і популярності в соціумі.

Підлітки добре усвідомлюють свої слабкі сторони і прагнуть працювати над їхнім вдосконаленням. Така самокритика може стати стимулом для особистісного розвитку, але за умов підтримки й правильного підходу з боку вчителів та батьків.

Згідно досліджень **авторській анкеті-опитувальника**:

1) **Час у соціальних мережах**: дослідження показало, що більшість підлітків проводить у соціальних мережах значну частину дня. Зокрема, **52,4%** учасників зазначили, що витрачають на це від **2 до 5 годин щодня**, тоді як **40,5%** проводять у соцмережах понад 5 годин.

2) **Популярність платформ**: найпопулярнішою соціальною мережею серед учасників дослідження виявився **TikTok**, який обрали **83,3% респондентів**. Його популярність пояснюється можливістю створення й перегляду короткого динамічного контенту, що відповідає швидкому темпу життя підлітків.

3) **Вплив на самооцінку**: лише **9,8% респондентів зазначили, що пости в соціальних мережах мають значний вплив на їхню самооцінку**. Водночас **48,8%** заявили, що зовсім не відчувають такого впливу. Це свідчить про наявність у багатьох підлітків критичного ставлення до контенту.

Хоча більшість респондентів демонструють певну психологічну стійкість, довге перебування в соціальних мережах може становити ризик для їхньої емоційної рівноваги, особливо вразливих користувачів.

Результати дослідження за **методикою самоставлення В. Століна і С. Пантелєєва** дозволяють зробити висновок, що більшість підлітків демонструють **середній рівень самоповаги, самокритики та внутрішньої гармонії**. Це свідчить про відносно збалансоване ставлення до себе: учні здатні приймати свої сильні сторони, проте водночас визнають власні недоліки. Високий рівень самоповаги та впевненості у власній привабливості, який спостерігається у частини респондентів, є показником здорового самосприйняття і гармонії з власним "я".

Однак значна частка учнів (приблизно 25–30%) демонструє **знижений рівень самоповаги**, гармонії та високу схильність до самокритики. Це може свідчити про внутрішні конфлікти, незадоволення собою або невпевненість, що потенційно загрожує формуванням низької самооцінки. Такі результати підкреслюють важливість роботи з підлітками у сфері розвитку позитивного самоствавлення. Схильність до самокритики у багатьох підлітків є помірною, що вказує на здатність до саморефлексії та аналізу власних дій. Однак надмірна самокритика (15% респондентів) може негативно впливати на емоційний стан і сприяти виникненню внутрішніх суперечностей. Особливу увагу слід приділити тим учням, які сумніваються у своїй соціальній привабливості та значущості для оточення. Вони становлять 17% респондентів і можуть потребувати підтримки у розвитку впевненості у собі та своїх соціальних навичок.

В цілому, результати свідчать про те, що більшість підлітків знаходяться на шляху до формування позитивного самоствавлення, але частина учнів стикається з труднощами, які потребують корекційної роботи. Це може включати освітні програми, спрямовані на розвиток впевненості, емоційного інтелекту та навичок самоприйняття. Результати дослідження підтверджують, що соціальні мережі відіграють помітну роль у житті підлітків і впливають на їхню самооцінку. З одного боку, вони можуть сприяти розвитку впевненості через можливість самовираження та соціалізації. З іншого - формують ризики, пов'язані з порівнянням із іншими користувачами та залежністю від зовнішнього визнання. Водночас дослідження показало, що більшість підлітків мають достатню психологічну стійкість і критичне мислення, щоб протистояти негативному впливу соцмереж. Однак існує частина молоді, яка через низьку самооцінку або вразливість потребує додаткової підтримки з боку дорослих.

Для мінімізації негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків пропонуються такі заходи:

1) Розвиток критичного мислення: важливо навчати учнів розпізнавати маніпулятивний контент, уникати порівнянь і правильно інтерпретувати інформацію в соціальних мережах.

2) Обмеження часу в інтернеті: встановлення чітких правил використання соціальних мереж, які поєднуюватимуться з активними заняттями поза інтернетом, сприятиме психічному здоров'ю підлітків.

3) Психологічна підтримка: створення шкільних програм із розвитку емоційного інтелекту та програм допомоги для тих, хто стикається з кібербулінгом або іншими труднощами в онлайні.

4) Формування позитивного контенту: Важливо залучати підлітків до створення власного корисного контенту, який відображає їхні інтереси, таланти та досягнення. Це допомагає розвивати впевненість у собі, а також переносити акцент із споживання інформації на її активне створення. Шкільні конкурси, тематичні блоги чи спільноти можуть стати платформою для позитивної самореалізації.

5) Сімейна підтримка: Батькам слід бути активними учасниками цифрового життя своїх дітей. Спільне обговорення контенту, який переглядає підліток, демонстрування зацікавленості його думками та підтримка у складних ситуаціях зміцнюють довіру й допомагають підліткам краще орієнтуватися в онлайн-середовищі.

6) Пропагування альтернатив: Соціальні мережі не повинні бути єдиним джерелом визнання для підлітків. Важливо спрямовувати їхню увагу на інші активності, які сприяють розвитку навичок і формуванню здорової самооцінки. Спорт, творчі гуртки, волонтерство чи участь у соціальних ініціативах допомагають відчувати власну значущість поза віртуальним простором.

7) Навчання емоційної грамотності: Розуміння і контроль власних емоцій є ключовими навичками для протидії негативному впливу соціальних мереж. Заняття з психологами, інтерактивні тренінги чи спеціальні уроки, які допомагають підліткам розвивати емоційну стійкість, можуть значно зменшити ризик негативних наслідків онлайн-взаємодії.

8) Підвищення обізнаності про вплив соціальних мереж: Регулярні лекції та тренінги для підлітків, батьків і вчителів про те, як алгоритми соцмереж впливають на психіку, допоможуть зменшити залежність від лайків і віртуального визнання. Усвідомлення цього механізму дозволяє критичніше ставитися до онлайн-контенту.

Лише комплексний підхід до виховання в цифровому середовищі забезпечить підліткам можливість формувати здорову самооцінку, залишаючись стійкими до викликів сучасного світу.

## ВИСНОВКИ

У даній роботі було здійснено теоретико-емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. Відповідно до мети та завдань дослідження, можна зробити такі висновки:

1) Проведено теоретичний аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень з питання розвитку самооцінки в підлітковому віці та впливу соціальних мереж. З'ясовано, що поняття самооцінки є складним і багатовимірним феноменом, який розглядається як оцінка особистістю самої себе у різних аспектах життєдіяльності. Відповідно до поглядів таких учених, як М. Алексєєва, Г. Андрієва, О. Воронова, Л. Бахмат, Ю. Ліпковська, Р. Кулаковська, а також зарубіжних дослідників (Н. Бранден, Е. Берн, Д. Харт), самооцінка є важливою складовою «Я-концепції» особистості, що визначає її поведінку, взаємодію з іншими та емоційне самопочуття. Формування самооцінки залежить від індивідуальних, соціальних і культурних факторів, серед яких значне місце займають соціальні мережі. Зокрема, вплив соціальних мереж полягає у створенні ідеалізованих образів та можливостей для самовираження, що часто супроводжується порівнянням себе з іншими. Теоретичний аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень показав, що самооцінка в підлітковому віці формується під впливом таких чинників, як сприйняття зовнішнього вигляду, успішність у навчанні, стосунки з однолітками та підтримка з боку дорослих. Соціальні мережі виступають одним із ключових факторів, які впливають на розвиток самооцінки. Вони можуть як стимулювати розвиток позитивного «Я-образу», так і призводити до емоційного дискомфорту через невідповідність ідеалам.

2) Визначено та проаналізовано соціально-психологічні фактори, що впливають на формування самооцінки особистості. Аналіз факторів впливу на самооцінку підлітків виявив, що найбільший вплив здійснюють порівняння з іншими користувачами, кількість отриманих лайків та коментарів, а також реакція однолітків. Особливо це стосується дівчат, які більше схильні оцінювати себе через естетичні стандарти, нав'язані соціальними мережами.

3) Емпірично досліджено різні аспекти особливостей розвитку самооцінки в підлітковому віці під впливом соціальних мереж та проаналізовано отримані результати: емпіричне дослідження підтвердило, що підлітки з активним використанням соціальних мереж схильні до крайніх рівнів самооцінки (завищеної чи заниженої). Збільшення тривалості перебування в соціальних мережах позитивно корелює зі зростанням відсотка підлітків з заниженою самооцінкою. Серед тих, хто проводить більше 5 годин у соціальних мережах, 50% підлітків мають знижений рівень самооцінки, що є у 5 разів більшим порівняно з тими, хто проводить менше 2-х годин у соціальних мережах (10%).

Найбільший відсоток підлітків з високим рівнем самокритики спостерігається серед тих, хто проводить більше часу в соціальних мережах. Серед тих підлітків, хто проводить більше 5-ти годин у соціальних мережах, їх частка є найвищою – 40%, що в 4 рази перевищує показники в групі, підлітки з якої проводять менше 2-х годин у соціальних мережах (10%). Також підлітки, які проводять менше часу в соціальних мережах (менше 2х годин), оцінюють себе як переважно як привабливими - 50%. Тоді як ті, хто проводить більше часу в соціальних мережах, переважно мають низьку оцінку привабливості – так при проведенні більше 5 годин у соціальних мережах, високу самопривабливість мають вже тільки 20%. Таким чином, збільшення часу (більше 5 годин) перебування підлітків у соціальних мережах у 2,5 рази знижує їх власну привабливість як складову самооцінки.

Отже, аналіз отриманих результатів дослідження засвідчив, що зниження рівня самооцінки спостерігається у всіх параметрах особистісно-психологічних проявів серед підлітків, які проводять більше часу (більше 5 годин) в соціальних мережах. Це свідчить про те, що тривале використання соціальних мереж негативно впливає на різні аспекти самооцінки.

Гіпотеза, яка висувалася в ході дослідження, про те, що соціальні мережі негативно впливають на самооцінку підлітків, отримала своє підтвердження. Результати емпіричного аналізу показали, що надмірна взаємодія з соціальними платформами, орієнтація на кількість вподобань, коментарів та порівняння себе

з іншими користувачами сприяє формуванню заниженої або нестабільної самооцінки. Такий характер отриманих результатів дослідження свідчить про необхідність розробки Практичних рекомендацій для профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків та розвитку їх позитивної самооцінки.

4) Сформульовано практичні рекомендації щодо зменшення негативного впливу соціальних мереж та формування позитивної самооцінки у підлітків під час їх використання. На основі результатів дослідження сформульовано рекомендації для підвищення позитивної самооцінки підлітків. Серед них – навчання критичному мисленню, розвиток навичок здорового сприйняття інформації у соціальних мережах, а також підтримка з боку батьків і педагогів у вигляді контролю за використанням соціальних мереж та створення умов для емоційного благополуччя.

Таким чином, соціальні мережі є важливим чинником у формуванні самооцінки підлітків. Для мінімізації негативного впливу необхідно розвивати критичне мислення, підвищувати рівень обізнаності про ризики онлайн-взаємодій та створювати сприятливе середовище для формування здорової самооцінки. Особливу увагу в роботі приділено соціально-психологічним факторам, які формують самооцінку підлітків. Взаємодія в соціальних мережах є одним із таких факторів. Соціальні мережі, виступаючи простором для самопрезентації, порівняння та отримання зворотного зв'язку, значно впливають на сприйняття підлітками себе.

Результати емпіричного дослідження дозволили деталізувати ці процеси, виявивши, що частота використання соціальних мереж, характер взаємодії та особливості контенту значною мірою визначають рівень самооцінки підлітків. Зокрема, виявлено, що підлітки, які активно публікують власний контент та отримують позитивні відгуки, мають тенденцію до завищеної самооцінки. Натомість ті, хто постійно порівнює себе з іншими та зіштовхується з негативними коментарями, частіше відчувають зниження впевненості у собі. Це

свідчить про необхідність критичного підходу до оцінки цифрового контенту та розуміння його впливу на психоемоційний стан підлітків.

Рекомендації для практичного використання включають роботу з батьками, педагогами та самими підлітками, спрямовану на підвищення усвідомленості щодо механізмів впливу соціальних мереж на їхнє самосприйняття. На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на мінімізацію негативного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. До них належать: впровадження інформаційних програм для батьків і вчителів щодо особливостей цифрового середовища, навчання підлітків критичному мисленню при сприйнятті контенту, а також створення умов для формування здорового ставлення до себе поза межами віртуального простору. Окрім зазначених заходів, важливим є також розвиток соціальної активності серед підлітків, щоб вони мали можливість взаємодіяти з однолітками у реальному світі. Це може включати організацію групових занять, волонтерських ініціатив або різноманітних заходів, які сприяють формуванню впевненості у своїх силах, а також розвитку емпатії та комунікативних навичок. Активна участь у таких заходах дозволяє підліткам відчувати свою значущість у соціумі, позбуваючись порівняння з ідеалізованими образами, що часто створюються в соціальних мережах.

Важливим елементом є робота з педагогами та психологами в навчальних закладах для виявлення і підтримки тих підлітків, які мають низьку самооцінку або піддаються негативному впливу соціальних мереж. Проведення регулярних тренінгів, семінарів або консультацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, може допомогти підліткам краще розуміти свої почуття та переживання, а також навчитися ефективно справлятися з негативними емоціями, що виникають через онлайн-взаємодії. Завдяки таким комплексним заходам можна значно зменшити ризики, пов'язані з впливом соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків, та сприяти формуванню у молоді здорової самооцінки, яка не залежить від зовнішніх стандартів чи порівнянь з іншими людьми.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алексеєва М.І., Дригус М.Т. Дослідження мотиваційної сфери підлітка. Вивчення особистості підлітка. Київ. : Ін-т психології АПН України, 1994. 128 с.
2. Андрієва Г. М. Вплив самооцінки на професійну самореалізацію особистості в ранньому дорослому віці. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*, 2 (1), 2022. С.137-144.
3. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. №14. С.152-157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327>.
4. Бахмат Л. В. Взаємозв'язок самооцінки та професійної педагогічної самосвідомості. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 37. С.83-87.
5. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С.170-174.
6. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. 49-54 с.
7. Берн. Е. Ігри, у які грають люди. пер. з англ. К. Меншикової. Харків :Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
8. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Огляд. [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/v\\_1/4.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf)
9. Богиня Я. О., Пасько К.М. Проблема «селфі» в житті сучасної молоді. Етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія в сучасному світі : зб. наук. праць / за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2016. С.302-305.
10. Бранден Н. Міць самооцінки. Київ, 2005. 396 с.

11. Бриль Н.М. Селфі як соціально–психологічне явище. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Вип. 44. 2016. С.62-67.
12. Воронова О.Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Я-концепції». *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України*. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С.73–80.
13. Гіденко Є.С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер: Юриспруденція*. 2021. № 50. 26–29 с. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6.
14. 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. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.
15. Дмитрієва С.М., Гуменюк Т.С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентної здатності. Огляд [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19645/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D1%96%D1%94%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%A1.%D0%9C.%2C%20%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%A2.%D0%A1..pdf>
16. Довгопол Ю.В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 15. С.163-171.
17. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Огляд. [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN13/11devymp.pdf>
18. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. *Науковий вісник ХНУ. Серія Психологія*. Харків. 2016. №3. С.15-25.

19. Завищена самооцінка: Еко-життя. Огляд [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <https://eko.org.ua/zavishhena-samoocinka/>
20. Зимянський А.Р. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С.252-257.
21. Зінченко С.В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest the ories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.
22. Калашник О.В., Кашпур Ю.В. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Журнал «Редакційна колегія: Головний редактор»*. 2022. С.107-113.
23. Козак А.С., Сургунд Н.А. Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування «Образу Я» підлітків». *Psychology Travelogs* : науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький Національний Університет, 2024. №4. С.41-48.
24. Козак А.С. Вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації підлітків: психологічний аналіз та перспективи формування особистості. // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 18 квітня 2024) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2024. С.41-42.
25. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійно їосвіти*. 2015. №3. С.163-165.
26. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків: НТУ «ХП», 2017. 172 с.
27. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С.21-22.
28. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня

«бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / Р. Р. Кулаковська ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2022. С.34 -38.

29. Леві К.Р. Journal of Personality and Social Psychology. Огляд [Електронний ресурс] Режим доступу: URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-pspp0000265.pdf>

30. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С.61-69.

31. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості : підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

32. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3 С.86-92.

33. Мільчевська Г. С. Структура особистісної самореалізації старшого підлітка в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 63. С.181-187.

34. Мусіяка Н. І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джемса. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 16. С.121-125.

35. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С.97-101.

36. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій : зб. наук. пр. К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С.396-412.

37. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С.79–89.

38. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С.74-78.

39. Самооцінка підлітка: як допомогти набутти впевненості в собі. URL: <https://uk.ebolet.com/7714643-self-esteem-of-a-teenager-how-to-help-gainself-confidence#menu-2>
40. Сидоренко О.Б. Самооцінка як фактор психічного здоров'я та емоційного благополуччя молодшого школяра. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: матеріали Всеукраїнських психол.-педагогіч. Демиденківських читань. Бердянськ: БДПУ, 2013. 43-45 с.
41. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. *Проблеми сучасної психології*. 2011. №13. С.465-477.
42. Столярчук О.А. Динаміка професійного універсаму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 2. С.48-53.
43. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С.186-191.
44. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу :монографія. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.
45. Токарева Н. Н. Розвиток комунікативної особистості підлітка :Rozwój kompetencji i komunikatywnej osobowości nastolatków / Н. Н. Токарева. *Scientific Papers of The Witelon State University of Applied Sciences in Legnica*.2014. № 12 (3). С.57-66.
46. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога :навч.-метод. посіб. для вчителя. Харків :Вид. група «Основа»;Тріада+, 2008. 256 с.
47. Харт Д. "The Development of Self – Concept in Children" (1999). Огляд. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-pspp0000265.pdf>

48. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С.11-13.
49. Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. 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.
50. ЮНФПА. Молодь та молодіжна політика в Україні. Огляд [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL:<https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Youth%20and%20Youth%20Policy%20-%20Demo%20Aspects%20%28UA%29.pdf>
51. Як підвищити самооцінку. Огляд. URL: <https://addrian.camp/blog/3-uprazhneniya-kotorye-pomogut-podrostku-podnyat-samootsenku/>
52. Як підвищити самооцінку підлітка? Поради для батьків. URL: <https://amlima.com/vidnosini/ljubov/6189-jak-pidvishhiti-samoocinkupidlitka-poradi-dlja.htm>
53. Якимчук Б.А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2012. Вип. 15, Ч.І. С.431-438.
54. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми :Сумський державний університет, 2021. 413–417 с. URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko\\_doslidzhennia.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf)
55. Greenfield P.M., Subrahmanyam K. Online discourse in a teen chatroom: New codes and нові режими когерентності у візуальному середовищі // *Applied Developmental Psychology*. 2003. № 24. PP.713-738.
56. Hooper, Kalidas, 2012: pp.260-266.

57. Knowing when not to use the Internet: Shyness and adolescents' on-line and off-line interactions with friends / Laghi F., Schneider B.H., Vitoroulis I. et al. *Computers i Human Behavior. Behavior*. 2013. № 29. PP.51-57.
58. Manago, A.M. Self-presentation and gender on My Space/ Manago A.M., Graham M.B., Greenfield P.M., Salimkhan G. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2008. № 29. PP.446-458.

## **ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

### Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Шкала самоповаги Розенберга — це особистісний опитувальник, який використовується для вимірювання рівня самоповаги. Він складається з 10 суджень, що відображають різні аспекти самосприйняття. Кожне судження має чотири градації відповідей, які оцінюються за певною шкалою балів. Ця методика дозволяє отримати кількісні дані про самоповагу респондента та допомагає виявити особистісні особливості, пов'язані з самооцінкою. Результати опитування можуть бути корисними для аналізу впливу соціальних мереж на само сприйняття підлітків.

#### ***Інструкція:***

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями.

Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

#### ***Тестовий матеріал:***

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, в мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

*Ключ і обробка результатів тесту:* Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

За кожну відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа:

Прямі запитання: 1,3,4,6

Зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4.

*Інтерпретація:*

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій.

## ДОДАТОК Б

### Методика Дембо-Рубінштейна (модифікація А. М. Прихожая)

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер тощо. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня межа якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня — найвищий. Запропоновано сім таких ліній. Вони позначають:

- здоров'я;
- розум і здібності;
- характер;
- авторитет у ровесників;
- уміння багаточого робити своїми руками;
- зовнішність;
- упевненість у собі.

На кожній лінії рисою (-) позначте, як ви оцінюєте в себе розвиток цієї якості, сторони вашої особистості в цей момент часу. Після цього хрестиком (x) позначте, за якого рівня розвитку цих якостей, сторін ви могли б бути задоволені собою або почували гордість за себе.

Досліджуваному видають бланк, на якому зображено сім вертикальних ліній, кожна завдовжки 100 мм, на кожній вказана верхня, нижня межі та середина шкали. При цьому верхня та нижня межі позначені помітними рисками. А середина — трохи помітною позначкою.

Методика може проводитися як фронтально, так і індивідуально. У випадку фронтальної роботи необхідно перевірити, як кожен учень зрозумів інструкцію, заповнив першу шкалу. Потрібно переконатися, що учні правильно використовують запропоновані позначки, дати відповіді на запитання учасників дослідження. Після цього досліджувані працюють самостійно. Час, відведений на заповнення шкали разом із читанням інструкції — 10-12 хв.

Опрацювання проводять за шістьма шкалами (першу, тренувальну-«здоров'я» — не враховують). Кожну відповідь подають у балах. Як уже зазначалось раніше, довжина кожної шкали — 100 мм, отже, відповіді школярів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 бали).

За кожною із шести шкал визначити:

а) рівень домагань — відстань у мм від нижньої межі шкали «0» до позначки «х»;

б) висоту самооцінки — від «0» до позначки «—»;

в) значення розбіжності між рівнем домагань та самооцінки — відстань від позначки «х» до позначки «-», якщо рівень домагань нижчий за самооцінку, він відображається від'ємним числом.

Розраховують середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шістьма шкалами. Результати записують в таблицю у вигляді кількісних характеристик рівня домагань і самооцінки, отриманих для певної виборки опитуваних.

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
<b>Рівень домагань</b>	менше 60	60-74	75-89	90-100
<b>Рівень самооцінки</b>	менше 45	45-59	60-74	75-100

*Рівень домагань.* Реалістичний рівень домагань характеризують результати 60-89 балів. Оптимальний порівняно високий рівень — від 75 до 89 балів — підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей. Результат, менший за 60 балів, є свідченням заниженого рівня домагань, він — індикатор неблагополучного розвитку особистості.

*Висота самооцінки.* Кількість балів від 45 до 74 — це показники реалістичної самооцінки. Вищі значення є свідченням завищеної самооцінки та вказують на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості — «закритість для нового досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок оточення. Низькі бали вказують на занижену самооцінку (недооцінку себе) та є свідченням граничного неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть бути приховані два протилежних за психологічним змістом явища: справжня невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібності та іншого дозволяє не докладати ніяких зусиль.

## ДОДАТОК В

### Анкета – опитувальник (авторська розробка)

Ця анкета допоможе зрозуміти, як ви використовуєте соціальні мережі. Ми хочемо дізнатися, скільки часу ви проводите в соцмережах, які платформи вам подобаються, і як це впливає на ваше життя та спілкування.

Анкета анонімна, і всі відповіді будуть використані лише для дослідження.

Скільки тобі зараз років?....

-11-12

-13-14

- 14-15

Будь ласка, вкажи свою стать

-дівчина

-хлопець

1) Скільки годин на день ви використовуєте соціальні мережі?

- До 2х годин

- 2-5 годин

- Понад 5 годин

2) Яким соціальним мережам ви віддасте перевагу? (два варіанта відповіді)

- Instagram

- TikTok

- YouTube

- Facebook

- Twitter

- Telegram

3) Як давно Ви користуєтесь соціальними мережами?

- Від 1 до 3 років

- Від 3 до 5 років
- Понад 5 років

4) Для чого ви використовуєте соціальні мережі?

- Для спілкування з друзями та знайомими
- Для отримання новин та інформації
- Для розваги (музика, ігри, публікація фотографій, відео)

5) Які переваги Ви бачите у використанні соціальних мереж? (Оберіть до трьох відповідей)

- Розширення кола спілкування
- Можливість знайти корисну інформацію та посилання
- Спосіб організувати дозвілля, розважитися
- Онлайн-ігри
- Можливість без побоювань висловити свою думку

6) Які недоліки Ви бачите у використанні соціальних мереж? (Виберіть не більше трьох варіантів відповіді)

- Розповсюдження недостовірної інформації
- Втрата часу, що заважає виконанню важливих справ
- Негативний вплив на здоров'я (психологічний стан, зір)
- Залежність від соціальних мереж
- Використання особистої інформації у корисливих цілях
- Власний варіант

7) Чи порівнюєте ви себе з іншими, коли свою бачите їхні пости в соціальних мережах?

- Так
- Рідко
- Ніколи

8) Як ви ставитеся до редагування фотографій перед їх публікацією в соціальних мережах?

- Регулярно використовую фільтри та редактори
- Використовую іноді
- Не редагую фотографії перед публікацією

9) Чи часто ви зустрічаєте в соціальних мережах інформацію, яка вам здається неправдоподібною або дивною?

- Так, часто
- Іноді
- Ніколи

10) Як ви реагуєте на негативні коментарі або критику на свою адресу в соціальних мережах?

- Емоційно реагую
- Намагаюся проігнорувати
- Розумію, що кожен має право на свою думку
- Видаляю коментар

11) Чи впливають пости в соціальних мережах на вашу думку про себе і своє життя?

- Так, впливають сильно
- Іноді впливають
- Не впливають

12) Чи допомагають вам соціальні мережі розширити коло спілкування і знаходити нових друзів?

- Так
- Ні, вважаю за краще знаходити нових друзів у реальному житті
- Важко відповісти

13) Чи вірите ви, що життя людей у соціальних мережах відображає їхній реальний стан і успіхи?

- Так, вірю
- Ні, вважаю, що це часто спотворене уявлення
- Важко відповісти

14) На що ви найчастіше звертаєте увагу, переглядаючи пости своїх друзів у соціальних мережах? (до трьох відповідей)

- Матеріальне досягнення (нові речі, поїздки, розкіш)
- Зовнішня краса і статус (селфі)
- Особистий розвиток та успіхи (навчальні успіхи, спортивні досягнення)
- Дружба і сімейні цінності (фотографії з друзями і сім'єю)
- Характер контенту (чи відео не містить депресивний підтекст, щоб у разі чого підтримати або надати допомогу)

15) Вам легше спілкуватися з людьми через інтернет чи в реальному житті?

- Набагато легше спілкуватися через інтернет
- Приблизно так само як і в реальному житті
- Мені складно спілкуватися через інтернет

16) Ваша роль у соціальних мережах?

- Викладаю контент;
- Споживаю контент та приймаю активну участь в обговоренні;
- Споживаю контент та не коментую.

17) Як ви обираєте, щопублікувати у соціальних мережах?

- Я ділюсь тим, що мені цікаво або важливо особисто.
- Я обираю контент, який, на мою думку, сподобається моїм друзям або підписникам.
- Я публікую контент без думки про його значущість.

18) Які цінності, на Вашу думку, є популярними або важливими серед підлітків у соціальних мережах? (Оберіть до трьох відповідей)

- Сім'я
- Дружба
- Здоров'я
- Матеріальне благополуччя
- Свобода
- Любов
- Ігри
- Розваги
- Жарти

**Дякуємо за вашу участь в опитуванні!**

## ДОДАТОК Г

### Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості В.В.Столїна, С.Р. Пантелєєва

**Інструкція:** «Уважно прочитайте запропоновані Вам ствердження і обведіть одну з двохвідповідей: поставте знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Текст опитувальника

1. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
2. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
3. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені не приємне.
4. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
5. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
6. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
7. Якби я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
8. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
9. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
10. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
11. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
12. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
13. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
14. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
15. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
16. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
17. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

18. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
19. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
20. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
21. Іноді я сам себе погано розумію.
22. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
23. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
24. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
25. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
26. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
27. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
28. Наврядчи знайдуться люди, яким я не по душі.
29. Часто я не без сарказму жартую над собою.
30. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
31. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
32. В цілому мене влаштовує те, який я є.
33. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
34. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
35. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
36. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
37. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
38. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
39. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
40. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
41. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

42. Те, щозі мною трапляється, - це справа моїх рук.
43. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
44. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
45. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
46. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
47. Я не здатен зрадити навіть подумки.
48. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
49. Мені здається, що мало хто може подумат ипро мене погано.
50. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
51. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
52. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
53. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
54. Я хотів би залишитися таким, який я є.
55. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
56. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
57. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
58. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
59. У мені є чимало такого, що навряд викликає симпатію.
60. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
61. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
62. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

63. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
64. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
65. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
66. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
67. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
68. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
69. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
70. Якщо говоритив ідверто, іноді я буваю дуже неприємним.
71. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
72. Я – людина надійна.
73. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
74. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
75. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
76. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
77. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
78. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
79. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
80. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
81. Я не схильний пасувати перед труднощами.
82. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
83. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
84. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
85. Мені траплялось робити такі вчинки, яким наврядчи можна знайти виправдання.
86. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

87. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
88. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
89. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
90. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
91. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
92. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
93. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
94. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
95. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
96. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
97. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
98. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
99. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
100. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
101. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
102. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
103. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
104. Я сам створив себе таким, який я є.
105. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
106. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
107. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
108. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
109. Впевнений, що в житті я на своєму місці.
110. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.

**Обробка та аналіз результатів:**

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирібали» переводяться у стеновіпоказники:

Норми (в стенах)

Стени / шкали										0
1				-3	-5	-7			0	1
2	-1		-4	-6	-9	0	1-12	3	3	4
3	-1			-5				-10	1	2
4				-4		-7			0	1
5	-1			-5	-7		-10	1	2	3-14
6	-1		-4	-6	-7			0	1	2
7			-3	-5		-8	-8		0	1
8			-2	-4	-7	-9	1-12	3	4	5
9				-4		-7			0	0

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

**Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість»** - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоствалення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

*Низькі значення шкали* говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

*Крайньо низькі значення* можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

*Високі значення* свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціальнобажаних відповідей.

**Шкала 2 - «Самовпевненість»** - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

*Низькі значення* шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

*Високі значення* шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

**Шкала 3 - «Самокерівництво»** - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

*Низькі бали* свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти д олі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

**Шкала 4** – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

*Високі значення* шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

*Низькі значення* шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

**Шкала 5 - «Самоцінність»** - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

*Високі оцінки* за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

*Низькі значення* шкали характеризують недолік свого духовного «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

**Шкала 6 - «Самоприйняття».**

*Високий полюс* відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

*Низький полюс* свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

**Шкала 7 - «Самоприв'язаність».**

*Високі значення* шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

*Низькі значення* свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

### **Шкала 8 – «Внутрішня конфліктність».**

*Високі значення* свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини.

*Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

*Крайньо низькі значення* шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

### **Шкала 9 - «Самозвинувачення».**

*Високі значення* говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкалю б'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

**1-ий фактор – Самоповага:** шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

**2-ий фактор – Аутосимпатія:** шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

**3-ій фактор – Самоприниження:** шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.