

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Зв'язок між споживанням контенту
соціальних мереж та рівнем самооцінки
підлітків»*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-23-1м
спеціальності 053 «Психологія»
Сакальський В.І.
Керівник: Гаркуша І.В..
PhD з соц. ком., доц.

Дніпро
2025 р.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Сакальського В.І.

на тему: **«Зв'язок між споживанням контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків»**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри психології та педагогіки) присвячена проблемі зв'язок між споживанням контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків.

У кваліфікаційній роботі наведено результати аналізу зв'язку між споживанням контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків.

Час споживання контенту соціальних мереж може мати зв'язок із інтернет-залежністю та самооцінкою підлітків. Соціальні мережі є новим мало дослідженим феноменом, вплив якого на майбутнє підлітків важко спрогнозувати.

Соціальні мережі відіграють дуже важливу роль в повсякденному житті підлітків.

Підлітки використовують соціальні мережі для спілкування, навчання, роботи та відпочинку.

Час споживання контенту соціальних мереж може призводити до зниження рівня самооцінки підлітків.

Соціальні мережі можуть впливати на підлітків негативно і позитивно.

Підлітки швидко опановують нові способи взаємодії та комунікації. Підлітки та їх самооцінка можуть мати значний вплив, спричинений активістами та лідерами громадських думок.

Підлітки, які зловживають часом споживання контенту соціальних мереж можуть мати інтернет-залежність.

Перелік ключових слів: самооцінка, підлітки, соціальні мережі, контент.

SUMMARY

Master's Degree Project of the 2-th year student, speciality «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of the relationship between the consumption of social network content and the level of self-esteem of adolescents.

The qualification paper presents the results of the analysis of the relationship between the consumption of social media content and the level of self-esteem of teenagers.

Time consuming social media content may be related to Internet addiction and adolescent self-esteem. Social networks are a new, little-researched phenomenon, the impact of which on the future of teenagers is difficult to predict.

Social networks play a very important role in the everyday life of teenagers.

Teenagers use social networks to communicate, study, work and relax.

The time of consumption of social network content can lead to a decrease in the level of self-esteem of adolescents.

Social networks can affect teenagers negatively and positively.

Teenagers quickly master new ways of interaction and communication. Adolescents and their self-esteem can be greatly influenced by activists and opinion leaders.

Teenagers who abuse the time of consuming social media content may have Internet addiction.

List of keywords: self-esteem, teenagers, social networks, content.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА СПОЖИВАННЯ КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	5
1.1. Поняття, структура та функції самооцінки	5
1.2. Соціальні мережі та їхній вплив на самооцінку підлітків	9
Висновки до першого розділу	10
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА СПОЖИВАННЯ КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	12
2.1. Процедура, методи та методики емпіричного дослідження самооцінки підлітків та часу споживання контенту соціальних мереж.....	12
2.2. Результати та аналіз емпіричного дослідження рівня самооцінки підлітків та її залежності від часу споживання контенту соціальних мереж.....	30
Висновки до другого розділу	40
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останні десятиріччя характеризуються експоненціальним зростанням комп'ютерних та інформаційних технологій та мережі інтернет, які безпосередньо пов'язані із всіма сферами людського життя. Відбувається переформатування способів взаємодії та комунікації, з'являються нові форми та способи взаємодії. Новий вид соціальних зв'язків має вплив на суспільство та формує нову культуру взаємодії, що має інтерес у сучасних дослідників.

Наразі спостерігається інтенсивна віртуалізація сучасного суспільства та підлітків, як найбільш прогресивної верстви населення. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя у всіх сферах (робота, навчання, дружба, відпочинок та інші).

Соціальні мережі є одним із найпоширеніших проявів такої масової віртуалізації, що охоплює всі верстви населення. Проте підлітки, які перебувають на віковому етапі формування особистості, найбільш піддаються впливам соціальних мереж. Проблема психологічних наслідків споживання контенту соціальних мереж висвітлена як у суто психологічних дослідженнях, так і у дослідженнях суміжних наукових дисциплін. Але сфера соціальних мереж є однією з тих, що розвиваються швидше за інші.

Концептуальною основою дослідження є сучасний підхід до поняття самооцінки як основного з елементів самосвідомості сучасної людини, яка характеризується здатністю оцінювати себе та свої вчинки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між споживанням контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків.

Об'єкт дослідження: самооцінка підлітків.

Предмет дослідження: зв'язок між споживанням контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків.

Гіпотеза дослідження: полягає у припущенні, що існує зв'язок між часом споживання контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків.

Емпіричні гіпотези: існує кореляція між часом споживання контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети, об'єкту та предмету нами сформульовані такі завдання:

1. Узагальнити теоретичні підходи до розуміння самооцінки підлітків як динамічної системи, відкритої для зовнішніх впливів.

2. Обґрунтувати теоретико-методологічні основи емпіричного дослідження самооцінки підлітків в розрізі споживання контенту соціальних мереж.

3. Виявити позитивні та негативні впливи соціальних мереж на самооцінку підлітків.

4. Інтерпретувати результати дослідження

Емпірична база дослідження: проводилось на базі Дніпровської гімназії №83 Дніпровської міської ради, кількість досліджуваних підлітків 73 у віці від 12 до 15 років.

Теоретико-методологічна основою роботи стали: роботи таких дослідників як У. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, К. Юнг, З. Фрейд, І. Кон, Н.В. Торб'як, Ю.Р. Швець, М.В. Гернешій, Т.Г. Веретенко, О.А. Лавриненко та інші.

Теоретична значущість полягає в тому, що на основі методології системного підходу здійснено аналіз самооцінки підлітків в розрізі споживання контенту соціальних мереж; визначено зв'язок часу споживання контенту соціальних мереж та рівня самооцінки підлітків.

Практична значущість полягає в обґрунтуванні засад дослідження особистісних змін у віртуальному просторі, зокрема самооцінки; може допомогти проводити корекційні дії з підлітками, які зловживають часом споживання контенту соціальних мереж.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який налічує 48 джерел. Робота містить 12 таблиць, 3 рисунки. Загальний обсяг роботи 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА СПОЖИВАННЯ КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Поняття самооцінки, її структура та функції

Самооцінка є одним з головних компонентів самосвідомості людини, яка характеризується здатністю людини самостійно оцінювати свої вчинки, якості, ієрархічне місце в суспільстві, а також перспективи свого майбутнього в залежності від наявності у особистості конкретних матеріальних і нематеріальних ресурсів для його досягнення. Ключовою характеристикою самооцінки є те, що вона безпосередньо впливає на позиціонування себе в суспільстві, поведінку особи та її здатності до пристосування до несприятливих навколишніх умов оточуючого світу, з одночасним задоволенням власних потреб.

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був У. Джеймс. Він визначає самооцінку – як «образ самого себе» у структурі особистості. К. Роджерс демонструє дещо інший підхід і розуміє самооцінку як структурний компонент Я-концепції особистості. На його думку, Я-концепція особистості формується у процесі соціалізації через взаємодію з іншими значущими людьми (батьками, друзями та іншими). А. Маслоу розглядає самооцінку через описану ним ієрархію потреб, серед яких з самооцінкою він пов'язує два рівні – це потреба у приналежності та любові й потреба у самоповазі [1].

Незважаючи на достатньо різні визначення поняття «самооцінка» у провідних науковців, неможливо применшити значення сутності самооцінки в повсякденному житті кожної людини, оскільки вона безпосередньо пов'язана із успішністю у суспільстві та реалізацією свого природного потенціалу. В широкому розумінні поняття «самооцінка» можна пояснити як емоційний стан задоволеності або незадоволеності собою та своїми досягненнями.

В англійській мові є цілий ряд термінів, що відображають поняття "самооцінка":

- self-esteem (самоповага, узагальнена самооцінка),
- self-regard (самоствалення),
- self-feeling (самопочуття),
- selflove (любов до себе),
- self-respect (самоповага),
- self-acceptance (самоприйняття),
- self-attitude (самоствалення, установка на себе),
- self-evaluation (декларована, публічна самооцінка).

Протягом останніх років до цього списку були додані такі поняття:

- self-appraisal (самооцінка),
- self-integrity (цілісність, близьке до феномену самості),
- self-assessment (судження про себе, самооцінювання як процес),
- self-compassion (турбота про себе),
- self-value (самоцінність),
- selfconfidence (впевненість у собі, віра у власні можливості),
- self-belief (віра у себе),
- self-worth (відчуття власної гідності) та інші. Ці терміни відображають різноманітні аспекти самооцінки як психологічного явища [2].

Аналізуючи різноманітність сучасних термінів, які вживаються для позначення сутності поняття «самооцінка» можна побачити наскільки зростає вживаність цього терміну та наскільки актуальним є саме поняття не тільки в науковому, але і в повсякденному використанні.

Наразі в структурі самооцінки сучасні науковці виділяють два основних елементи – когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний елемент відображає уявлення людини про себе, про свої здібності та можливості, ресурси і обмеження. Емоційний елемент відображає власні почуття та емоції по відношенню до себе, своїх вчинків. Поведінковий елемент відображає вплив самооцінки на поведінку людини, на вибори та прийняті рішення. Всі ці три елементи тісно пов'язані між собою і складають цілісну структуру [3].

Структура самооцінки зображена на рис. 1.1.



Рис 1.1.

Важливим є те, що самооцінка як компонент самосвідомості людини може бути швидко змінюваною протягом життя та залежить від багатьох факторів особистості, які ґрунтуються на уявленнях про саму себе, свої потенційні можливості.

Наразі в психологічній літературі можна виділити три види самооцінки:

1. Адекватна – тобто та, яка найбільш повно відповідає реальному образу людини, враховуючи її сильні сторони і недоліки. При цьому людина достатньо адекватно сприймає критику і достатньо добре відноситься до себе.
2. Неадекватна – вона характеризується зневажливим відношенням до себе, людина не сприймає свої сильні якості та не може повірити в те, що взагалі їх має. Зазвичай неадекватна самооцінка є наслідком виховання та несприятливого оточення, яке не дає можливості людині усвідомити свої сильні сторони.
3. Змішана – характеризується в певних ситуаціях як адекватна, а в інших навпаки. Є найбільш поширеною серед людей.

Також самооцінку можна розділити на рівні:

1. Низька самооцінка – характеризується порівнянням себе з іншими, людина має велику кількість претензій до себе, невпевненою поведінкою, неприйняттям себе,

невмінням достатньо оцінювати свою роботу, залежністю від думки оточуючих та страхом невдачі.

2. Середня самооцінка – характеризується впевненістю у собі та своїх діях, повагою до себе та оточуючих, можливістю достатньо легко сприймати сторонню думку про себе, легкістю спілкування та взаємодії з оточуючими. Є найбільш здоровим рівнем самооцінки та зазвичай притаманна людям зі здоровою психікою.

3. Висока самооцінка – характеризується уявленням про себе як про ідеал, звинуваченням оточуючих у власних помилках, надмірною зухвалістю та самовпевненістю.

Н.В. Торб'як вважає що головною функцією самооцінки є регуляція поведінки суб'єкта. Через включення самооцінки у структуру мотивації суб'єкт здійснює безперервне співвідношення своїх можливостей, внутрішніх психологічних резервів із цілями та засобами діяльності. Однією з основних виділяється також сигнальна функція самооцінки, що надає індивіду суб'єктивний зворотний зв'язок – позитивний чи негативний. Це сигналізує про адекватність дій людини і ступінь благополуччя її життя. А захисна функція самооцінки, забезпечуючи відносну стабільність і автономність (незалежність) особистості, може призвести до спотворення даних досвіду і тим самим надати негативного впливу на розвиток [6].

В своїй статті Швець Ю.Р. виділяє наступні чинники розвитку самооцінки у:

1. Відношення батьків (вихователів) до дитини
2. Відношення вчителів та педагогічних працівників до дитини
3. Відношення братів та сестер
4. Відношення однолітків [7].

В своїх дослідженнях Гернешій М.В. зазначає, що підлітковий період характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та здатністю спрямовувати свідомість на внутрішні психічні процеси, включаючи власний світ почуттів та потреби в самопізнанні, а перехід від молодшого шкільного віку до підліткового супроводжується кризою, що включає різку зміну самооцінки. У цей період в підлітків спостерігається

незадоволення самим собою, а також починає розвиватися здатність оцінювати себе не тільки залежно від вимог дорослих, але й на основі власних стандартів [4].

Згідно із ресурсом Wikipedia підліток це юнак або дівчина в перехідному від дитинства до юнацтва віці [5].

1.2. Соціальні мережі та їхній вплив на самооцінку підлітків

Сьогодні соціальні мережі є невід'ємною частиною життя практично кожної людини, а особливо підлітків, як найбільш прогресивної частини суспільства. Зазвичай підлітки встановлюють першими найновіші застосунки та використовують нові сайти, які мають своєю ціллю спілкування, обмін інформацією, самопрезентацію та набуття нового досвіду.

Веретенко Т.Г. та Лавриненко О.А. стверджують у своїй статті те, що незважаючи на велику кількість можливостей, які зараз мають підлітки завдяки використанню соціальних мереж, неможливо приховати ті ризики і небезпеку, які несуть нові інформаційні технології неусталеній підлітковій психіці. До таких ризиків можна віднести:

1. Ризик обману внаслідок дезінформації
2. Ризик стати жертвою внаслідок розповсюдження персональної інформації
3. Ризик ізоляції внаслідок зменшення реального живого спілкування
4. Ризик імпульсивного висловлювання
5. Ризик створення моделі залежної поведінки
6. Ризик навіювання шкідливих інтроєктів [8].

Окрім ризиків соціальні мережі мають і позитивний вплив на життя сучасного підлітка серед них:

1. Соціалізація – мережа інтернет та соціальні мережі надають широкі можливості для спілкування, можливість заводити інтернет-друзів та бачити життя всього світу.
2. Навчання – зараз процес навчання інтегрований з соціальними мережами і надає велику можливість як для індивідуальної так і групової роботи.

3. Самоідентифікація – маючи можливість спостерігати за життям інших підлітків, підлітки можуть усвідомлювати те, що наявні у них проблеми і виклики не поодинокі, що дає підтримку та відчуття згуртованості.
4. Можливість працювати – наразі існує велика кількість груп та спеціальних бірж де є можливість реалізовувати свої таланти, виконуючи замовлення роботодавців та фізичних осіб з поодинокими цільовими запитами.
5. Швидкий обмін інформацією – підлітки швидко опановують сучасні технології, якими користуються в повсякденному житті (штучний інтелект, застосунки і т.п.).

Висновки до першого розділу

Самооцінка є одним з головних компонентів самосвідомості людини, яка характеризується здатністю людини самостійно оцінювати свої вчинки, якості, ієрархічне місце в суспільстві, а також перспективи свого майбутнього в залежності від наявності у особистості конкретних матеріальних і нематеріальних ресурсів для його досягнення.

Самооцінку досліджували та описували видатні дослідники і науковці:

У. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, К. Юнг, З. Фрейд, І. Кон, та інші.

Самооцінка має структуру, яка складається з когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

За видами самооцінка поділяється на адекватну, неадекватну та змішану.

За рівнями самооцінки буває висока, середня та низька.

Самооцінка має безпосередній вплив на рівень соціалізації та успішність в суспільстві, є фактором психологічного комфорту та самопочуття, відіграє важливу роль в повсякденному житті. Самооцінка безпосередньо впливає на поведінку людини.

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості та самооцінки підлітка.

Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасних підлітків та мають як позитивний так і негативний вплив на підлітків та їх самооцінку. На даний час

вплив соціальних мереж на підлітків є об'єктом багатьох досліджень, результати деяких ми зможемо дізнатись тільки через певний проміжок часу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ ТА СПОЖИВАННЯ КОНТЕНТУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1. Процедура, методи та методики емпіричного дослідження самооцінки підлітків та часу споживання контенту соціальних мереж

Ми підготували, організували та провели емпіричне дослідження зв'язку самооцінки підлітків та часу споживання контенту соціальних мереж. Своєю метою дослідження мало емпірично дослідити особливості зв'язку самооцінки підлітків та часу споживання контенту соціальних мереж. Розглянемо процедуру емпіричного дослідження та використані методики.

Емпіричне дослідження проводилось на базі Дніпровської гімназії № 83 Дніпровської міської ради. В дослідженні прийняли участь учні 8-х та 9-х класів в загальній кількості 73 особи, серед них 43 хлопця та 30 дівчат віком від 12 до 15 років.

Для проведення емпіричного дослідження були використані наступні методики:

1. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)
Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань:

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.

9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів проводиться за кількістю позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10. Інтерпретація результатів здійснюється за таблицею наведеною нижче [9].

Таблиця 2.1.

від -10 до -4	свідчить про занижену самооцінку
від -3 до +3	про адекватну самооцінку
від +4 до +10	про завищену самооцінку

2. Методика Будассі

Мета: визначення кількісного рівня самооцінки.

Необхідний матеріал: список якостей особистості, аркуш паперу, ручка.

Список рис, які характеризують особистість:

1. Акуратність
2. Безпечність
3. Вдумливість

4. Запальність
5. Сприйнятливість
6. Гордість
7. Грубість
8. Життєрадісність
9. Дбайливість
10. Заздрість
12. Соромливість
13. Злопам'ятність
14. Щирість
15. Вишуканість
16. Примхливість
17. Легковірність
18. Повільність
19. Мрійливість
20. Помисливість
21. Мстивість
22. Наполегливість
23. Ніжність
24. Невимушеність
25. Нервозність
26. Непорушність
27. Нестриманість
28. Чарівність
29. Вразливість
30. Обережність
31. Чуйність
32. Педантизм
33. Рухливість
34. Підозрливість

35. Принциповість
36. Поетичність
37. Презирливість
38. Привітність
39. Розв'язність
40. Розсудливість
41. Рішучість
42. Самозабуття
43. Стриманість
44. Співчуття
45. Терпимість
46. Боягузтво
47. Захоплюваність
48. Завзятість
49. Поступливість
50. Холодність
51. Ентузіазм

Другий варіант дослідження самооцінки базується на способі вибору. Матеріалом є список слів, які визначають окремі риси особистості. Цей варіант дослідження також складається з двох серій.

Завдання першої серії: визначення списку і кількості еталонних рис бажаного та небажаного образу «Я». Досліджуваного просять продивитися слова зі списку і, скласти два ряди з обраних слів. В один ряд треба записати слова, які визначають ті риси особистості, що належать суб'єктивному ідеалу, тобто складають «позитивну» множину, а в другий ряд - якості небажані, тобто ті, що складають «негативну» множину ідеального образу.

Інструкція: «Подивіться уважно на список запропонованих Вам слів, які характеризують особистість. У лівій колонці на аркуші паперу запишіть ті риси, які б Ви бажали мати в себе, а в правій ті, які Ви не бажали б мати. Риси, зміст яких Вам

незрозумілий, або які Ви не можете віднести ні до першої, ні до другої колонки, не потрібно писати взагалі».

Завдання другої серії: визначення набору рис особистості досліджуваного, які, на його думку, йому властиві поміж вибраних еталонних рис «позитивної» і «негативної» множини.

Інструкція: «Продивіться уважно слова, записані Вами в ліву та в праву колонку і відмітьте хрестиком або галочкою ті риси, які, на Вашу думку, Вам властиві».

Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів — отримання коефіцієнтів самооцінки за «позитивною» (CO^+) і «негативною» (CO^-) множинами. Для підрахунків кожного з коефіцієнтів кількість рис у колонці, визначених досліджуваним як таких, що властиві йому (M), ділять на всю суму рис у даній колонці (N). Формули для підрахунку коефіцієнтів мають вигляд:

$$CO^+ = \frac{M^+}{N^+}; \quad CO^- = \frac{M^-}{N^-};$$

де M^+ і M^- — кількість рис у «позитивній» і «негативній» множині, тобто тих, що відмічені досліджуваним як такі, що йому властиві;

N^+ і N^- — кількість еталонних рис, тобто відповідно кількість слів правої і лівої колонок.

Рівень та адекватність самооцінки визначають на основі одержаних коефіцієнтів за допомогою таблиці.

Таблиця 2.2

CO+	CO-	Рівень самооцінки
1-0,76	0-0,25	Неадекватна завищена
0,75-0,51	0,26-0,49	Адекватна з тенденцією до завищення
0,5	0,5	Адекватна
0,49-0,26	0,51-0,75	Адекватна з тенденцією до заниження
0,25-0	0,76-1	Неадекватна занижена

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховувати не тільки величину одержаного коефіцієнта, а й суму рис, які складають ту чи іншу множини (Н⁺ і Н⁻). Чим менше рис, тим простіший відповідний еталон. Крім того, рівень самооцінки за «позитивною» і «негативною» множиною в деякого може відрізнятися. Це може бути спричинено захисним механізмом особистості і потребує спеціального аналізу [10].

3. Тест «Шкала Розенберга»

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, у 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.

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. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

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. Це норма, до якої варто прагнути[11].

4. Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це:

«дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					

14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					

31. У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів: Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів: сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності"[12].

5. Тест «Самооцінка» (Р. В. Овчарова)

Інструкція: Кожна людина має певні уявлення про ідеал найбільш цінних властивостей особистості. На ці якості люди орієнтуються в процесі самовиховання. Які якості ви найбільше цінуєте в людях? У різних людей уявлення неоднакові, а тому не збігаються результати самовиховання. Які ж уявлення про ідеал є у вас? Розібратися в цьому вам допоможе наступне завдання, яке виконується в два етапи.

Етап 1

- 1. Розділіть аркуш паперу на чотири рівні частини, позначте кожную частину римськими цифрами I, II, III, IV.
- 2. Дано чотири набори слів, які характеризують позитивні якості людей. Ви повинні в кожному наборі якостей виділити ті, які важать більше і цінні для

вас особисто, яким ви віддаєте перевагу перед іншими. Які це якості і скільки їх - вирішує кожен сам.

- 3. Уважно прочитайте слова першого набору якостей. Випишіть в стовпчик найцінніші для вас якості разом з їх номерами, що стоять поруч. Тепер приступайте до другого набору якостей - і так до самого кінця. У підсумку ви повинні отримати чотири набори ідеальних якостей.

Щоб створити умови дня однакового розуміння якості усіма учасниками психологічного обстеження, наводиться тлумачення цих якостей.

1. Міжособистісні відносини, спілкування

- 1. Ввічливість - дотримання правил пристойності, чемність.
- 2. Дбайливість - думка або дія, спрямована на створення благополуччя людей, їх піклування і догляд.
- 3. Щирість - вираз справжніх почуттів, правдивість.
- 4. Колективізм - здатність підтримувати колективне початок, спільні інтереси, спільна справа.
- 5. Чуйність - готовність відгукуватися на чужі потреби.
- 6. Привітність - сердечне, ласкаве ставлення.
- 7. Співчуття - чуйне, співчутливе ставлення до переживань, нещастя людей.
- 8. Тактовність - почуття міри, що створює вміння вести себе в суспільстві, не зачіпати гідності інших людей.
- 9. Терпимість - вміння без ворожнечі ставитися до чужої думки, характеру, звичок.
- 10. Чуйність - здатність гонки вловлювати відтінки переживання інших людей, розуміти їх і відгукуватися емоційно.
- 11. Доброзичливість - бажання добра людям, готовність сприяти їх добробуту.
- 12. Привітність - здатність висловлювати почуття особистої симпатії, приязні.
- 13. Привабливість - здатність зачаровувати, викликати симпатію, залучати інших людей.
- 14. Товариськість - здатність легко встановлювати контакти, входити в спілкування.

- 15. Обов'язковість - вірність слову, обов'язку, обіцянці.
- 16. Відповідальність - прагнення відповідати за свої дії.
- 17. Відвертість - відкритість, доступність для людей.
- 18. Справедливість - об'єктивна оцінка людей, їх результатів відповідно до істиноюю.
- 19. Сумісність - вміння пристосовувати свої вчинки і дії до поведінки інших при вирішенні спільних завдань.
- 20. Вимогливість - суворість, очікування від людей виконання своїх обов'язків.

2. Поведінка

- 1. Активність - прояв зацікавленого, діяльнісного ставлення до навколишнього світу, енергійне поведінка.
- 2. Гордість - почуття власної гідності.
- 3. Добродушність - м'якість характеру, схильність до людей.
- 4. Порядність - нездатність здійснювати підлі і антигромадські вчинки.
- 5. Сміливість - здатність приймати рішення і здійснювати свої дії без страху.
- 6. Твердість - вміння настояти на своєму.
- 7. Впевненість - віра в правильність вчинків, відсутність коливань і сумнівів.
- 8. Чесність - прямота, щирість у стосунках і вчинках.
- 9. Енергійність - активність, рішучість у вчинках і діях.
- 10. Ентузіазм - сильне насагу, душевний підйом.
- 11. Сумлінність - чесне і якісне виконання своїх обов'язків.
- 12. Ініціативність - прагнення до нових форм діяльності, не спонукане ззовні.
- 13. Інтелігентність - висока культура, освіченість, порядність і ерудиція.
- 14. Наполегливість - наполегливість у досягненні мети.
- 15. Рішучість - здатність швидко приймати рішення, долати внутрішні коливання.
- 16. Принциповість - уміння дотримуватися твердих принципів, переконань і поглядів на речі і події.
- 17. Самокритичність - прагнення об'єктивно оцінювати свою поведінку, розкривати свої помилки і визнавати недоліки.

- 18. Самостійність - здатність здійснювати дії без сторонньої допомоги, своїми силами.
- 19. Врівноваженість - рівний, спокійний характер і поведінку.
- 20. Цілеспрямованість - наявність чіткої мети, прагнення її досягти.

3. діяльність

- 1. Вдумливість - глибоке проникнення в суть справи.
- 2. Діловитість - знання справи, підприємливість, тямущість.
- 3. Майстерність - високе мистецтво в якій-небудь області.
- 4. Тямущість - кмітливість, уміння зрозуміти сенс.
- 5. Швидкість - швидкість виконання дій, стрімкість.
- 6. Зібраність - зосередженість, підтягнутість, акуратність.
- 7. Точність - вміння діяти в повній відповідності з планом, завданням, відповідно до зразка.
- 8. Працьовитість - любов до праці, діяльності, що вимагає напруги.
- 9. Захопленість - вміння повністю віддаватися якої-небудь справі.
- 10. Посидючість - старанність у тому, що вимагає тривалого часу і терпіння.
- 11. Акуратність - дотримання у всьому порядку, ретельність роботи, старанність.
- 12. Уважність - зосередженість на виконуваний діяльності.
- 13. Далекоглядність - прозорливість, здатність передбачати, прогнозувати майбутнє.
- 14. Дисциплінованість - звичка до порядку, дотримання норм і правил.
- 15. Старанність - старанність, гарне виконання завдань.
- 16. Допитливість - допитливість розуму, схильність до придбання нових знань.
- 17. Винахідливість - здатність швидко знаходити вихід із складних ситуацій.
- 18. Послідовність - вміння виконувати завдання в строгому порядку, логічно, правильно.
- 19. Працездатність - здатність багато і продуктивно працювати.
- 20. Скрупульозність - особлива ретельність і точність до дрібниць.

4. Переживання і почуття

- 1. Бадьорість - відчуття повноти сил діяльності, енергії.
- 2. Безстрашність - відсутність страху, хоробрість.
- 3. Веселість - безтурботно-радісний стан.
- 4. Душевність - щире дружелюбність, прихильність до людей.
- 5. Милосердя - готовність допомогти, пробачити з людинолюбства, співчуття.
- 6. Ніжність - вияв любові і ласки.
- 7. Волелюбність - задушевність, щирість у стосунках.
- 8. Сердечність - задушевність, щирість у стосунках.
- 9. Пристрасність - здатність цілком віддаватися почуттю, захопленню.
- 10. Сором'язливість - здатність відчувати почуття сорому, ніяковості від скоєного або сказаного.
- 11. Схвильованість - міра переживання, душевний неспокій.
- 12. Жалісливість - схильність до співчуття, жалості.
- 13. Захопленість - велике піднесення почуттів, захоплення, захоплення.
- 14. Життерадісність - постійне відчуття радості, відсутність зневіри.
- 15. Велелюбність - здатність любити багатьох.
- 16. Оптимістичність - життерадісне світовідчуття, віра в успіх.
- 17. Стриманість - здатність стримувати прояви своїх почуттів.
- 18. Задоволеність - відчуття задоволення від виконання бажань.
- 19. Холоднокровність - здатність зберігати спокій і витримку.
- 20. Чутливість - легкість виникнення переживань, підвищена сприйнятливість, висока готовність до емоційного відгуку.

Етап 2

Уважно розгляньте якості особистості, виписані вами з першого набору, знайдіть серед них такі, якими ви володієте реально. Обведіть цифри при них кружечками. Тепер переходите до другого набору якостей, потім до третього і четвертого.

Обробка:

- 1. Підрахуйте, скільки ви знайшли у себе реальних якостей (Р).
- 2. Підрахуйте кількість ідеальних якостей, виписаних вами (І), а потім обчисліть їх процентне відношення:

$$П = (P - 100\%) / I.$$

3. Результати зіставте з оцінною шкалою.

Самооцінка може бути оптимальною і неоптимальною. При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі і успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші. Таким чином, адекватна самооцінка є підсумком пошуку реальної міри, тобто без занадто великої переоцінки і без зайвої критичності до свого спілкування, діяльності та поведінки. Така самооцінка є найкращою[13].

6. Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал,

«інколи» -2 бали,

«часто» -3 бали,

«дуже часто» -4 бали,

«завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?

10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
 11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
 12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
 13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
 14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?
 15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
 16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
 17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?
 18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?
 19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?
 20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?
- Тип користувача Інтернету - 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.
- 50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.
- 80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом[14].

7. Методика Дембо-Рубінштейна

Інструкція

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити

вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 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.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання

Зображено сім ліній, довжина кожної - 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "x";
- б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "x";

в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл

Таблиця 2.4

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне відношення дітей до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує 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 істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль [15].

Для вимірювання кількості часу споживання контенту використовувався лічильник часу в смартфоні. Час використання застосунків було запропоновано зазначити в анкеті.

2.2. Результати та аналіз емпіричного дослідження рівня самооцінки підлітків та її залежності від часу споживання контенту соціальних мереж

Провівши емпіричне дослідження та обрахувавши результати розглянемо та проаналізуємо отримані показники. За методикою дослідження «Визначення рівня своєї самооцінки» (автор Г.М. Казанцева) ми отримали результати, які зазначені в таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Порядковий номер респондента	Бал за методикою Казанцевої	Рівень самооцінки згідно методики
1	+4	високий
2	-7	низький
3	+1	середній
4	+2	середній
5	-4	низький
6	-5	низький

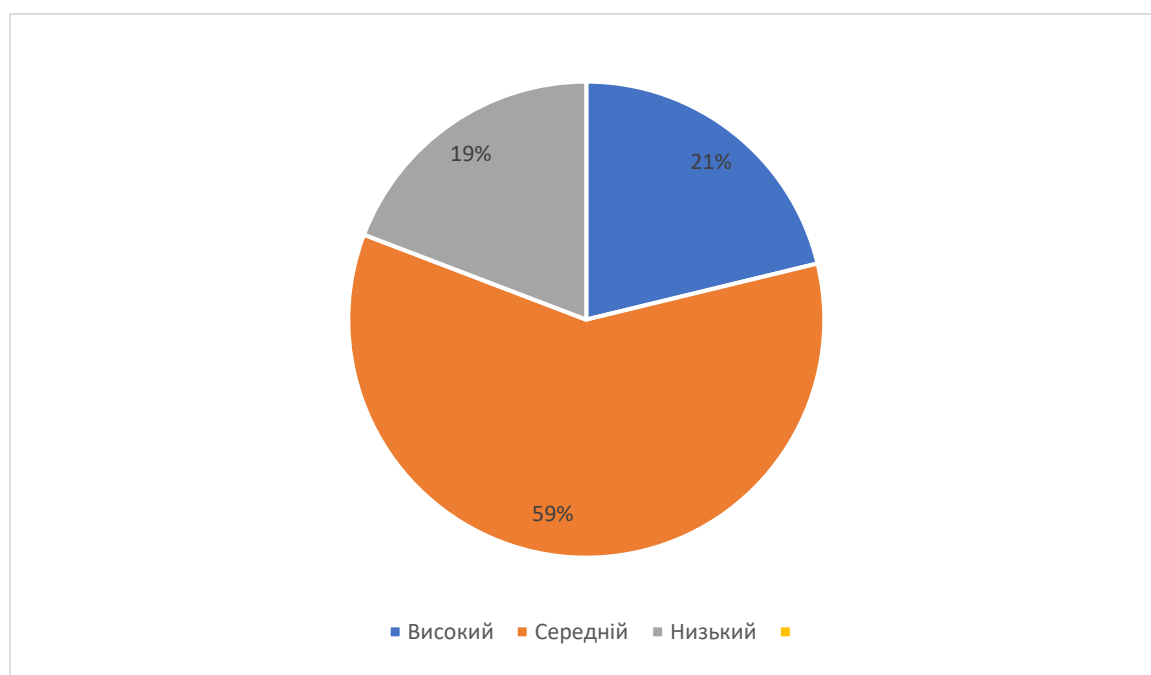
7	-1	середній
8	+5	високий
9	+1	середній
10	+8	високий
11	+2	середній
12	-6	низький
13	-2	середній
14	+5	високий
15	+3	середній
16	-4	низький
17	+4	високий
18	-7	низький
19	-4	низький
20	+8	високий
21	+2	середній
22	+5	високий
23	+1	середній
24	+3	середній
25	-1	середній
26	+4	високий
27	-8	низький
28	-3	середній
29	+2	середній
30	+5	високий
31	-1	середній
32	+2	середній
33	-4	низький
34	+3	середній
35	-1	середній

36	-9	низький
37	+2	середній
38	+1	середній
39	-3	середній
40	-7	низький
41	+2	середній
42	+4	високий
43	-1	середній
44	-7	низький
45	+2	середній
46	+3	середній
47	-1	середній
48	-3	середній
49	+2	середній
50	-7	низький
51	-1	середній
52	+5	високий
53	+2	середній
54	+6	високий
55	-3	середній
56	-2	середній
57	+1	середній
58	-3	середній
59	-7	низький
60	+2	середній
61	+4	високий
62	-1	середній
63	+5	високий
64	-5	низький

65	+1	середній
66	0	середній
67	-7	низький
68	+3	середній
69	+2	середній
70	-1	середній
71	+4	високий
72	+5	високий
73	+1	середній

Інформація наведена в таблиці 2.5 показує нам наступні результати: за методикою дослідження «Визначення рівня своєї самооцінки» (автор Г.М. Казанцева) з 73 підлітків високий рівень самооцінки (від+4до+10) мають 16 , середній рівень самооцінки (від-3до+3) мають 43 респонденти, низький рівень самооцінки (від-4 до -10) мають 14 респондентів, що зображено на графічному рисунку 2.1.

Рис 2.1



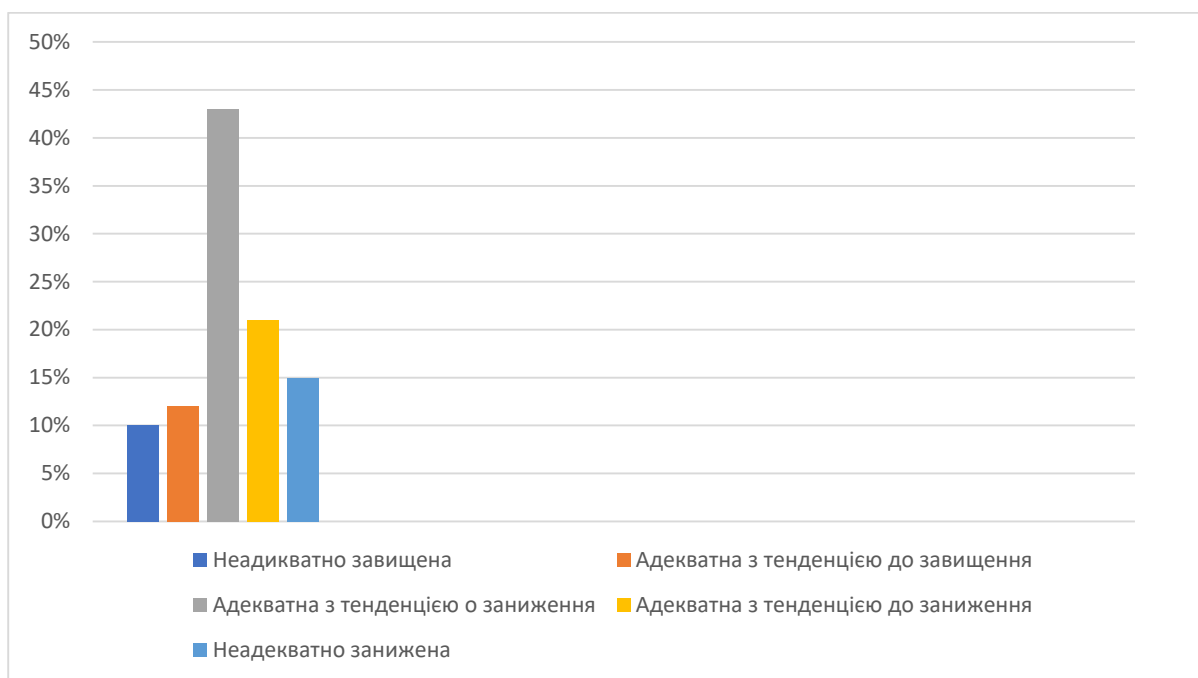
Обробивши результати відповідей респондентів за методикою Будассі ми отримали результати, які наведені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

CO+	CO-	Рівень самооцінки	Кількість респондентів
1-0,76	0-0,25	Неадекватна завищена	7
0,75-0,51	0,26-0,49	Адекватна з тенденцією до завищення	9
0,5	0,5	Адекватна	31
0,49-0,26	0,51-0,75	Адекватна з тенденцією до заниження	15
0,25-0	0,76-1	Неадекватна занижена	11

Проаналізувавши результати дослідження за методикою Будассі ми бачимо те, що найбільша частка респондентів має адекватну самооцінку, а саме з 73 підлітків 31 має адекватну самооцінку, 7 має неадекватно завищену, 9 має адекватну з тенденцією до завищення, 15 мають адекватну з тенденцією до заниження і лише 11 респондентів мають неадекватно занижену самооцінку, що відображено в графічному рисунку 2.2.

Рис 2.2



Результати відповідей респондентів за тестом Розенберга розміщено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Порядковий номер респондента	Бал за тестом Розенберга
1	20
2	12
3	17
4	16
5	12
6	18
7	18
8	29
9	22
10	34
11	15

12	11
13	13
14	27
15	25
16	16
17	27
18	14
19	17
20	33
21	27
22	32
23	23
24	26
25	19
26	30
27	15
28	20
29	23
30	27
31	19
32	29
33	25
34	23
35	20
36	15
37	27
38	30
39	31
40	16

41	25
42	29
43	20
44	15
45	26
46	27
47	24
48	25
49	29
50	18
51	23
52	29
53	24
54	35
55	30
56	27
57	30
58	27
59	20
60	26
61	26
62	25
63	33
64	24
65	27
66	28
67	20
68	29
69	33

70	27
71	34
72	29
73	27

Результати відповідей респондентів за методикою «Шкала самооцінки» представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Шкала самооцінки за методикою «Шкала самооцінки»	Кількість респондентів
від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки	15
від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки	47
від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки	11

Результати відповідей респондентів за методикою «Тест самооцінка» (автор Р.В. Овчарова) наведені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Шкала самооцінки за методикою «Тест самооцінка» (Р.В. Овчарова)	Кількість респондентів
від 0 до 12 засвідчує високий рівень самооцінки	17
від 12 до 24 вказує на середній рівень самооцінки	44
від 24 до 32 вказує на низький рівень самооцінки	12

Результати відповідей респондентів за методикою дослідження «Інтернет-залежність» (автор К. Янг) наведені в таблиці 2.10

Таблиця 2.10

Шкала балів за методикою «Інтернет-залежність» (К. Янг)	Кількість респондентів
від 20 до 49 балів звичайний користувач	48
від 50 до 79 балів виникають проблеми	16
Від 80 до 100 балів інтернет є джерелом проблем	9

Ми проаналізували вищезазначені дані використовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона [16], дані значень кореляцій наведені в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Назва методики виміру рівня самооцінки	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
«Визначення рівня своєї самооцінки» (автор Г.М. Казанцева)	0,317
Методика Будассі	0,121
Тест «Шкала Розенберга»	0,297
Методика «Шкала самооцінки»	0,061
Тест «Самооцінка» (автор Р. Овчаров)	0,217
Тест Дембо-Рубінштейна	0,191
Методика інтернет-залежність (автор К. Янг)	0,418

Аналізуючи отримані результати кореляцій можна стверджувати про наявність слабкого зв'язку між часом споживання контенту соціальних мереж підлітками та рівнем їх самооцінки, найбільш значущий зв'язок $r=0,418$ ми виявили між рівнем інтернет-залежності та часом споживання контенту соціальних мереж підлітками, дві методики виміру показали кореляції близькі до значення $r=0,3$, всі інші показали набагато менш значущий зв'язок.

Висновки до другого розділу

Проведене нами емпіричне дослідження зв'язку споживання контенту соціальних мереж підлітками та рівнем їх самооцінки частково підтвердило гіпотезу про існування залежності. Наявність невисоких значень кореляцій не дає можливості стверджувати про існування сильного зв'язку між споживання контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків. Використані методики тест Будассі, «Шкала самооцінки», «Тест самооцінки», «Шкала Розенберга», тест «Визначення рівня самооцінки підлітків», тест «Інтернет-залежності», методика Дембо-Рубінштейна дали можливість дослідити зв'язок між самооцінкою підлітків та споживанням контенту соціальних мереж підлітків, які навчаються в 8-х-9-х класах гімназії в віці 13-15 років.

Ми можемо стверджувати, що час споживання контенту соціальних мереж має незначний зв'язок з рівнем самооцінки підлітків та має слабкий зв'язок з рівнем інтернет-залежності.

ВИСНОВКИ

Самооцінка є одним з головних компонентів самосвідомості людини, яка характеризується здатністю людини самостійно оцінювати свої вчинки, якості, ієрархічне місце в суспільстві, а також перспективи свого майбутнього в залежності від наявності у особистості конкретних матеріальних і нематеріальних ресурсів для його досягнення.

Самооцінку досліджували та описували видатні дослідники і науковці: У. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, К. Юнг, З. Фрейд, І. Кон, та інші.

Самооцінка має структуру, яка складається з когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

За видами самооцінка поділяється на адекватну, неадекватну та змішану.

За рівнями самооцінки буває висока, середня та низька.

Самооцінка має безпосередній вплив на рівень соціалізації та успішність в суспільстві, є фактором психологічного комфорту та самопочуття, відіграє важливу роль в повсякденному житті. Самооцінка безпосередньо впливає на поведінку людини.

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості та самооцінки підлітка.

Соціальні мережі є невід'ємною частиною життя сучасних підлітків та мають як позитивний так і негативний вплив на підлітків та їх самооцінку. На даний час вплив соціальних мереж на підлітків є об'єктом багатьох досліджень, результати деяких ми зможемо дізнатись тільки через певний проміжок часу.

Проведене нами емпіричне дослідження зв'язку споживання контенту соціальних мереж підлітками та рівнем їх самооцінки частково підтвердило гіпотезу про існування залежності. Наявність невисоких значень кореляцій не дає можливості стверджувати про існування сильного зв'язку між споживання контенту соціальних мереж та рівнем самооцінки підлітків. Використані методики тест Будассі, «Шкала самооцінки», «Тест самооцінки», «Шкала Розенберга», тест «Визначення рівня самооцінки підлітків», тест «Інтернет-залежності», методика Дембо-Рубінштейна дали можливість дослідити зв'язок між самооцінкою підлітків

та споживанням контенту соціальних мереж підлітків, які навчаються в 8-х-9-х класах гімназії в віці 13-15 років.

Ми можемо стверджувати, що час споживання контенту соціальних мереж має незначний зв'язок з рівнем самооцінки підлітків та має слабкий зв'язок з рівнем інтернет-залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях / наук. кер. М. Шпак // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2022. Вип. 38. С. 70-73
2. Михайлишин У.Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології / Михайлишин У.Б., Гернешій М.В. // The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies», May 30 - June 02, 2023, Melbourne, Australia,. – P. 390-393.
3. Зарінова М. Чинники формування самооцінки особистості. Наука і молодь – 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (м. Київ, 14 квітня 2023 р.). Випуск 8. К.: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. С. 266-269.
4. Гернешій М.В. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці / Гернешій М.В., Михайлишин У.Б. // Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки: матеріали V міжнародної студентської наукової конференції, 9 червня 2023 р., Житомир. – С. 204-206.
5. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%BA>
6. Торб'як Н.В. Проблема самооцінки дітей молодшого шкільного віку та особливості її формування під впливом педагогічної оцінки: Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка ISSN 1728-3817, 16.02.2017 р., Київ
7. Швець Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів

вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) / [ред. кол.: Н.В. Лагодубець, А.М. Кокарева та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2021. – С. 106-107.

8. Веретенко Т. Г. та Лазаренко О. А. (2020) Формування безпечної поведінки учнів початкової школи в Інтернет мережі Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах (71). с. 195-199. ISSN 1992-5786
9. Кутіщенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. Посіб. – К.: Каравела, 2009
10. Психологу для роботи. Психодіагностичні методики.(2017) Лемак М.В., Петрище В.Ю.
11. <https://life-psy.blog/2019/02/02/%d1%82%d0%b5%d1%81%d1%82-%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%b0%d0%bc%d0%be%d0%bf%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%b3%d1%83/>
12. Практичному психологу про суїцид.(2005) Л.А. Скаковська – Житомир
13. https://stud.com.ua/112595/pedagogika/test_samootsinka_ovcharova#goog_rewared
14. <https://vseosvita.ua/library/vihovna-godina-test-na-internet-zaleznist-k-ang-91761.html>
15. <https://vseosvita.ua/library/metodika-dembo-rubinstejna-blank-ta-instrukcia-437622.html>
16. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B5%D1%84%D1%96%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%97_%D0%9F%D1%96%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0#:~:text=%D0%9A%D0%BE%D0%B5%D1%84%D1%96%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%9F%D1%96%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B8%D

[1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%3A%20corr,%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%88%D1%82%D0%B0%D0%B1%D1%83%20%D0%B2%20%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%85%20%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%85.](#)

17. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків: НУЦЗУ, 2020
18. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України. 2009
19. Руська Р.В. Теорія імовірності та математична статистика в психології: Навч.посіб. Тернопіль. 2020
20. Статистичні методи у психології: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія ОС «Магістр» / І.О. Корнієнко, О.Ю. Воронова.– Мукачево: МДУ, 2019
21. Татьянчиков А.О. Математичні методи психології: конспект лекцій. Одеса: Вид-во Університету Ушинського, 2020
22. Aron A., Coups E.J., Aron E.N. Statistics for psychology. 6th ed. 2012. 744 p.
23. Howitt D., Cramer. D. Introduction to Statistics in Psychology. N.-Y.: FT, 2011.
24. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень: Навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016
25. Вдовенко В.В. Математичні методи в психології: Навчально-методичний посібник. Кіровоград: ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2017
26. Горбунова В.В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях. Навчальний посібник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2005
27. Руденко В. М Математична статистика. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012
28. Телейко А. Б. Математико-статистичні методи в соціології та психології: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 424 с.
29. Салюк М.А. Статистична обробка даних експериментального дослідження. Методичний посібник з курсу «Експериментальна психологія» / за ред. Е.Л. Носенко. Дніпропетровськ: Інновація, 2010. 26 с.

- 30.38. Юнг, К.Г. (2012). Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія.
- 31.Сердюк, Л.З. (2012). Особистісно-сміслові характеристики мотивації навчання студентів вищих навчальних закладів. Вісник післядипломної освіти: Зб. наук. Праць. Ун-т менедж. освіти НАПН України. Вип. 6(19) К.:«АТОПОЛ», 2012.
- 32.Подоляк, Л.Г. (2006). Загальна психологічна характеристика студентського віку. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів К.: ТОВ Філ-студія.
- 33.Моляко, В.О. (2015). Генетичні індикатори конструювання образів світу в сучасному інформаційному просторі. Психологічні закономірності творчого сприймання інформаційних індикаторів реальності : монографія. К.: Педагогічна думка.
- 34.Меднікова, Г.І. (2002). Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. канд. психол. наук.: 19.00.01. Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди. Х.
- 35.Лисенко, Л.М. (2019). Взаємозв'язок агресивності та соціально-психологічної адаптації у підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Вип. 3.
- 36.Музика О.Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016
- 37.Забродський, М.М. (2005). Основи вікової психології: навч. посібник.. Тернопіль
- 38.Дистанційне навчання: психологічні засади: монографія / М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.; за ред. М.Л. Смульсон. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012
- 39.Волощук, І.А. (2018). Дослідження впливу комп'ютерних ігор на дітей. Педагогічне Криворіжжя: педагогічний альманах : зб. наук.-метод. праць. Кривий Ріг. Вип. 4

- 40.Лещенко, Л.О. (2007). Комп'ютерна залежність у дітей: виникнення та запобігання. Психолог. К. : Вид. дім «Шкільний світ», № 18/19
- 41.Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012.
- 42.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-є вид., перероб., доп. Київ : Академія, 2017
- 43.Пузиревич К. Програма психопрофілактичної і психотерапевтичної допомоги підліткам у депресивному стані. Психолог. 2009. № 31-32
- 44.Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості Колективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013
- 45.Кривокульська Л.Д., Шамне А.В. Проблема вікової кризи у психології та педагогіці. Актуальні проблеми психології у закладах освіти. 2015. Вип. 5
- 46.Джеджерера О. Емоційні переживання: сутність феномену. Актуальні питання психології. Збірник наукових праць. 2014
- 47.Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри 212 монографія ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023
- 48.Василькова О.І., Васильков В.М. Кризи на життєвому шляху молоді: сучасний соціально-психологічний вимір: навчально-метод. посібник / Донецьк. обл. ін-т післядипломної. пед. освіти. Д.: Каштан, 2006