МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

Виконала: студентка V курсу,
групи 6.0539-2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Тимченко Світлнана Валеріївна
Науковий керівник: Околович О.С. викладач кафедри психології
Науковий консультант: Клопота Є.А., д.психол.н., професор кафедри психології
Рецензент: Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Тимченко Світлани Валеріївни

Тема роботи: Психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків

керівник роботи: Околович О.С. викладач кафедри психології

науковий консультант: Клопота Є.А., д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати яким чином соціальні мережі впливають на психологічний стан підлітків. Включати аналізи впливу різних типів контенту, вивчення впливу з іншими інтернет ресурсами на підлітка на його та самооцінку.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиць, 2 малюнків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор Околович О.С., викладач		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор Околович О.С., викладач		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор Околович О.С., викладач		
Розділ 3	Клопота Є.А., професор Околович О.С., викладач		
Висновки	Клопота Є.А., професор Околович О.С., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ С.В. Тимченко

Керівник роботи _____ Є.А. Клопота

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 31 сторінок, 2 малюнків, 1 таблиць, 22 джерела.

Об'єкт дослідження: процес формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично вивчити вплив соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.

Гіпотеза дослідження: використання соціальних мереж позитивно або негативно впливає на самооцінку підлітків, залежно від того, як вони сприймають інформацію та взаємодіють з іншими користувачами у цифровому середовищі.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми креативності та творчого потенціалу; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна полягає у тому що соціальні мережі та блогерство є продовженням життя сучасного підлітка, що надають їм можливості для задоволення потреб у спілкуванні, навчанні та відпочинку.

Результати дослідження можуть бути використанні у докладному вивченні того, яким чином соціальні мережі впливають на психологічний стан підлітків. Включати аналізи впливу різних типів контенту, вивчення впливу з іншими інтернет ресурсами на підлітка на його та самооцінку.

ТРИВОГА, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, САМООЦІНКА УКРАЇНЦІВ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ.

SUMMARY

Tymchenko S. V. Psychological features of the infusion of social influences and blogging on the formation of self-esteem in children.

Object of research: the process of forming self-esteem of children.

Subject of research: psychological features of the infusion of social influences and blogging on the formation of self-esteem in children.

The purpose of the research: theoretically and practically integrate the influx of social influences and blogging into the formation of self-esteem of children.

The hypothesis of the research: various social measures have a positive or negative impact on the self-esteem of participants, depending on how they receive information and interact with other social media users in the digital environment.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the current state of the problem of creativity and creative potential; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing according to psychodiagnostic methods).

A scientific innovation social networks have a more prudential purpose than an educational and developmental one and can have positive and negative consequences for the mental health of adolescents. The Internet, in addition to other intellectual development of students, has become an environment for their leisure time. That is why it is necessary to teach teenagers healthy use of the social network, develop critical thinking skills and promote positive self-determination.

Research results can be used in a detailed study of how social networks affect the psychological state of teenagers. Include analyzes of the influence of different types of content, studying the influence of other Internet resources on a teenager on his and self-esteem.

ANXIETY, WAR, EMOTIONAL STATE, LOCATION, UKRAINIANS, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..…..…7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ…….……..10
1.1. Психологічні особливості підліткового віку…….…….…..…..10
1.2. Умови формування самооцінки в підлітковому віці…….……....16
1.3. Вплив соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка……..…..19
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ……..23
2.1.Методи та організація дослідження впливу соцмереж та блогерства на формування самооцінки підлітків……..……...…23
2.2. Інтерпретація отриманих результатів дослідження впливу блогерства та соцмереж на формування самооцінки підлітків…….…...24
ВИСНОВКИ……..29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……..…30
ДОДАТКИ…….……..……..……32

.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі соціальні мережі відіграють значну роль у житті підлітків. Соціальні мережі надають можливість підліткам знаходити спільноту зі схожими інтересами, спілкуватися з друзями та розширювати своє соціальне коло. Підлітки можуть висловлювати свої думки, почуття та ідентифікувати себе через контент, який вони публікують у соціальних мережах. Активна участь у соціальних мережах може сприяти відчуттю належності до певних груп та спільнот. Проте надмірне використання соціальних мереж або негативні взаємодії в них можуть призводити до стресу, тривоги, інтернет залежності у підлітків. Ідеалізовані зображення життя на соціальних мережах можуть створювати нереалістичні очікування та почуття невпевненості у собі.

У психолого-педагогічній літературі достатньо уваги приділяється дослідженню проблеми впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків. Так психологічні особливості підліткового віку розглядали закордонні (Е. Осер, Л. Ентоніо, Ж. Кейтлін, Дж. Печлер, С. Лівінгстон, Т. Харріс, П. Фріз та інш) та вітчизняні (О.Кравченко, І. Кулик, М. Лисенко, О. Кравченко, І. Семенова та інш) вчені. Їх дослідження показали, що більшість підлітків використовують інтернет для спілкування з друзями, перегляду відео та фотографій, онлайн ігри тощо. За допомогою реєстрації в соціальних мережах підлітки здобувають велику кількість друзів, вступають до безлічі соціальних груп за інтересами, активно спілкуються з однолітками. Проте зростає й ризик виникнення інтернет-залежності підлітків, які прагнуть до реалізації своєї потреби в позитивних емоціях, задоволенні своїх інтересів у спілкуванні з віртуальними друзями, віддаючи весь вільний час перебуванню в мережі, нехтуючи своїми ролями і обов’язками, тривожності.

Таким чином, психологічні особливості впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків є актуальною темою

дослідження, яка потребує науково-теоретичного обґрунтування і практичного вивчення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично вивчити вплив соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.
2. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження

Об’єкт дослідження: процес формування самооцінки підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу соціальних мережта блогерства на формування самооцінки підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв’язання поставлених завдань було використано методи: - теоретичний (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація); - емпіричний: Методика «Шкала самооцінки». Методика Рассела-Фергюсона. Рівень суб'єктивного відчуття самотності; Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що використання соціальних мереж позитивно або негативно впливає на самооцінку підлітків, залежно від того, як вони сприймають інформацію та взаємодіють з іншими користувачами у цифровому середовищі.

Теоретичне значення дослідження впливу соціальних мережта блогерства на самооцінку підлітка полягає в розкритті механізмів та процесів, за якими цифрові платформи впливають на формування психологічного стану підлітків, що допоможе у покращенні розуміння впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та самопочуття підлітків.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 31 друкованих аркушів. У додатках розміщені бланки використаних методик.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий період – один з найбільш складних і відповідальних у житті людини. На фоні фізичних змін і докорінної перебудови всіх систем організму у підлітка відбуваються глибокі зміни психіки, формується характер. Істотні зміни відбуваються у сфері особистісних інтересів, мотиваційної сфери [1, 166].

Основні психологічні особливості підліткового віку включають:

Ідентичність: підлітки активно виробляють свою ідентичність, включаючи самоусвідомлення, почуття приналежності до певних груп та спільнот, і поступове формування життєвих цінностей і переконань.

Автономія: підлітки стають більш автономними від батьківського контролю та починають розвивати власні погляди та думки.

Емоційний розвиток: цей період супроводжується інтенсивними емоціями та переживаннями, пов'язаними з пошуком ідентичності та самовираженням.

Соціальні відносини: підлітки починають більш активно взаємодіяти з ровесниками, формуючи близькі дружби та відчуття приналежності до соціальних груп.

Ризикована поведінка: у підлітковому віці може спостерігатися більша схильність до ризикованої поведінки, такої як експерименти з алкоголем або наркотиками, через бажання випробувати нові речі та знайти своє місце в світі.

Розвиток мислення: підлітки розвивають більш складні когнітивні функції, такі як абстрактне мислення, самооцінка та усвідомлення власних можливостей [1, 166].

На думку Л. Орбан-Лембрик, характерними ознаками підліткового віку є: прискореність і нерівномірність розвитку організму в період статевого дозрівання, що ускладнює психічне та фізичне самопочуття підлітка; зміни у відносинах з дорослими, від яких вимагається визнати зростання підлітка, його прагнення самому бути дорослим; зміни у відносинах з однолітками, що обумовлюються зростаючою потребою до самопізнання, вивчення себе у відносинах з іншими. Саме це актуалізує загострення потреби у спілкуванні з однолітками, в яких підліток у першу чергу шукає себе [2].

Науковець А. Зимянський вважав, що у підлітковому віці особистість стає активним, діяльним суб'єктом у сфері саморозвитку, саме тут виникають «сприятливі психологічні умови для розвитку її самосвідомості, а саме: інтелектуальна, емоційно-вольова і соціальна види активності, розвиваються міжособистісне спілкування, почуття дорослості, активізується потреба підлітка у самоствердженні, формується новий рівень самосвідомості» [3, 163].

Вчений Б. Якимчук, акцентує увагу на психологічних аспектах розвитку особистості в підлітковому віці. Одна з його робіт, "Психологія підліткового віку" (2004), досліджує різноманітні аспекти психології підлітків, такі як соціальна адаптація, самоідентифікація, конфлікти в підлітковому віці, розвиток інтелектуальних здібностей тощо [4, 252].

Вчена С. Бєляєва, підкреслювала важливість правильного підходу до виховання та підтримки підлітків, оскільки цей період є ключовим у формуванні особистості. Її дослідження можуть стосуватися також впливу сімейного середовища, шкільної атмосфери та інших соціальних факторів на психічний розвиток підлітків [5].

Натомість К. Шовкова зауважує на важливості самоідентифікації та самооцінки у підлітковому віці, а також вплив сімейного середовища, однолітків та культурних чинників на формування особистості підлітка. Вона

також розглядає різні аспекти соціальної адаптації та психологічних конфліктів, що виникають у підлітковому віці, і шукати стратегії їх вирішення[6, 185].

Науковець Г. Герберт вважав, що підлітковий вік характеризується появою нових соціальних стосунків і відносин, самоідентифікацією і рефлексією [7].

Враховуючи ці особливості, важливо надавати підліткам підтримку та розуміння у їхньому розвитку, сприяти формуванню позитивної самооцінки та навичок здорового вирішення проблем. Підлітковий вік - період завершення, зростання і переходу від дитинства до дорослого життя. Як правило, це відповідає хронологічному віку між 10-11 і 14-15 роками. Здатністю до рефлексії, яка формується під час навчальної діяльності в середніх класах у школі, керуються самі учні. Порівняння дорослих і молодших дітей приводять підлітка до висновку, що він уже не дитина, а дорослий [8]. Підлітки починають відчувати себе дорослими і хочуть, щоб оточуючі визнавали їх незалежність і важливість. Основними психологічними потребами підлітків є прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності та незалежності, свободи від дорослих, визнання їх прав іншими людьми. Відчуття дорослості є психологічним симптомом ранньої юності. Звичайно, крихкість підліткового віку також включає біологічні аспекти: це період підліткового віку, інтенсивність якого підкреслюється терміном гормональна буря. Фізичні, фізіологічні та психологічні зміни, а також поява сексуальних потягів роблять цей період надзвичайно важким навіть для підлітків, які стрімко ростуть у всіх аспектах [8].

Слід зазначити, що до XVII-XVIII століть підлітковий вік не виділявся як особливий віковий період і є відносно молодим історичним утворенням. У 19 столітті в багатьох країнах було запроваджено систематичне шкільне навчання. Це нововведення значно продовжило період економічної залежності в житті дитини та призвело до затримки прийняття ролей дорослих. Межі і зміст підліткового віку тісно пов'язані з рівнем соціально-економічного розвитку

суспільства, особливостями історичного періоду, офіційним статусом підлітків у дорослому світі, конкретними життєвими обставинами конкретного підлітка. Підлітковий вік як перехідний період повноцінно розвивається лише в індустріальних суспільствах. В індустріальних суспільствах існує великий контраст між дитинством і дорослістю, а також помітний розрив у нормах і вимогах до поколінь дорослих і дітей [8].

Проте у сучасному суспільстві соціальна дорослість і підлітковий вік не збігаються. Спочатку підлітковий вік наголошувався як період другого самостійного зародження до життя та зростання впевненості в собі. (Ж. Руссо.) Основні ідеї, які досі складають ядро підліткової психології сьогодні, містяться в книзі С. Холла «Дорослішання». Холл сформулював ідею перехідного періоду, середнього підліткового віку, періоду бур і тиску, розвинув суттєві негативні риси цього етапу розвитку (важковистичність, конфлікти, емоційна нестабільність) і виявив їх у старшому віці [8].

Підлітки зазвичай не хочуть належати до дитячої культури, але поки що не можуть увійти в дорослу спільноту, зустрічають опір з боку реального світу, що призводить до стану когнітивного дисбалансу та невизначеності щодо орієнтирів, планів і цілей локації протягом цього періоду життя змінюються[8].

Розвиток особистості підлітка було проаналізовано в психоаналітичному ключі З. Фрейдом і А. Фрейд. У підлітковий період статеве дозрівання, прилив сексуальної енергії розхитує сформоване раніше рівновага між структурами особистості, і дитячі конфлікти відроджуються з новою силою[8].

До індивідуально-психологічних особливостей розвитку у підлітковому віці відносяться також вікові (кризові) явища, що виникають в соціально психологічному становленні особистості. Зокрема, Е. Еріксон вважав підлітковий вік важливим у психосоціальному розвитку і виділяв кризу «егоідентичності» у віці 12-14 років. Він вказував на велике значення кризи ідентичності у самовизначенні особистості, адже криза, що полягає в 11 неспроможності існування попередньо засвоєних соціальних ролей, стимулює підлітка до розуміння нових ролей та оволодіння новими способами поведінки,

затвердження реальних форм і стратегій, що дають змогу просуватися вперед до саморозвитку й самовдосконалення [9].

Доречно зазначити, що основи розуміння закономірностей розвитку в підлітковий вік закладені в роботах зарубіжних (J. Piaget, E. Erikson, A. Bandura, U. Bronfenbrenner та інш.) та українських (Д. Бєляєв, Л. Венгер, Ю. Лазебніков, В. Монахов та інш.) вчених.

Вчений В. Монахов. У своїх дослідженнях звертав увагу на важливість соціального середовища і виховання у формуванні особистості. Його роботи відображають важливі аспекти психології підліткового віку, а саме самооцінка, соціальна адаптація та ідентичність[10].

На думку В. Лавріненка, зміст спілкування підлітків, особливості їх комунікативних навичок і умінь певною мірою визначають їхні смислові настанови за допомогою інтеріоризації суспільного досвіду через механізми сприйняття, соціального научіння, засвоєння поведінкових патернів та рефлексії. Співставляючи оцінки оточуючими поведінки і вчинків учнів із своїм баченням, підліток формує уявлення про себе, внаслідок чого виникає самоставлення, оптимізується самооцінка та формується «образ Я» [11, 59–74].

Відмітимо, що для підліткового віку характерним є прагнення до угрупування з собі подібними, тобто однолітками. І якщо в колі родини підліток не отримує розуміння і підтримки, він починає шукати її в інших місцях. Втративши повноцінну увагу батьків, підліток прагне завоювати увагу однолітків, вступає до різних груп (іноді з ризикованою поведінкою, вживанням алкоголю і наркотиків). У таких випадках може формуватися система ціннісних орієнтацій антисоціальної особистості, втрачатися зв’язок із морально-етичними нормами і правилами співжиття у суспільстві [12]. Саме тому, варто звернути увагу, що провідною діяльністю в підлітковому віці залишатися навчальна, вона зберігає свою актуальність, але в психологічному відношенні відступає на другий план. Основним протиріччям підліткового періоду залишається наполегливе прагнення дитини до визнання своєї особистості дорослими за відсутності реальної можливості утвердити себе

серед них. Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування, свідоме експериментування з власними відносинами стосунками з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування стосунків, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносно самостійну область життя. Головна потреба періоду - знайти своє місце в суспільстві, бути значущим - реалізується в співтоваристві однолітків [12] .

Проте, іншу думку щодо провідної діяльності підліткового періоду має Д.І. Фельдштейн [13]. Він вважає, що головне значення в психічному розвитку підлітків має суспільно корисна, соціально визнається і схвалюється, не оплачувана діяльність. Просоціальна діяльність може бути представлена як навчально-пізнавальна, виробничо-трудова, організаційно-громадська, художня або спортивна, але головне - це відчуття підлітком реальної значимості цієї діяльності. Зміст діяльності - справа, корисне для людей, для суспільства; структура задається цілями взаємин підлітків [13].

На нашу думку, підлітковий вік - це також період інтенсивних психологічних, фізіологічних та соціальних змін. Основними психологічними особливостями підліткового віку є формування ідентичності, пошук свого місця в суспільстві, прагнення до незалежності та самовизначення. У цьому віці інтенсивно розвивається самооцінка, яка часто залежить від сприйняття себе іншими та порівняння з іншими. Самооцінка може коливатися від щастя до невпевненості, що є нормальним для підлітків. Важливо надавати підтримку та створювати середу, яка дозволяє підліткам розвивати позитивну самооцінку, заохочув. Формування ідентичності, пошук свого місця в суспільстві та прагнення до незалежності є ключовими психологічними процесами. Також важливо наголосити на розвитку самооцінки, яка є динамічною у підлітковому віці і може суттєво впливати на самопочуття та поведінку підлітків. Створення підтримки та сприятливого середовища для розвитку позитивної самооцінки, а також заохочення самовизначення та підтримка інтересів та досягнень є важливими завданнями для батьків, вихователів та оточуючих осіб мати самовизначення та підтримувати їх інтереси та досягнення.

Отже, виходячи з вищезазначеного, можемо зробити висновок, що психологічні особливості підліткового віку, такі як самооцінка, соціальна адаптація та ідентичність, є важливими аспектами розвитку особистості. Сприйняття себе та своєї ролі у суспільстві, а також взаємодія зі своїм соціальним середовищем, має значний вплив на формування підлітків як індивідумів.

1.2. Умови формування самооцінки в підлітковому віці

Значну роль у формуванні особистості відіграє самооцінка. Підлітковий вік визначає ставлення, амбіції та очікування щодо життя. Самооцінка безпосередньо впливає на їх поведінку та спосіб життя. Підліток проходить через вирій емоцій і знаходить самопізнання, включаючи самосвідомість і самооцінку. Важливі аспекти нашого життя, такі як стосунки з людьми, вимоги до себе, ставлення до успіху та невдачі, здебільшого залежать від самооцінки. Розвиток цілісної особистості є однією з головних тем психологічної науки, і значні зміни з ускладненнями відбуваються, особливо в підлітковому віці . Підлітковий вік вважається періодом, коли відхилення у розвитку стають особливо гострими [14]. Це зумовлено певними явищами, які мають перехід від дитинства до дорослого життя, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. На зміни самооцінки впливає бажання підлітків розібратися в собі та складність стосунків з іншими людьми. Підлітковий вік характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, стрімким розвитком впевненості в собі, здатності спрямовувати свідомість на свій емоційний світ і внутрішні психічні процеси, наприклад, бажання до знання [14].

Перехід від початкової школи до підліткового періоду включає кризу, яка включає серйозні зміни в самооцінці. У цей період підлітки стають незадоволеними собою і починають формувати вміння оцінювати себе не тільки на основі вимог дорослих, а й за власним вимірюванням. Підлітковий

вік приносить нові рівні самосвідомості та зміни в самооцінці, які зосереджені на навчанні та розумінні самого себе. Найпомітніші зміни стосуються змістових компонентів самооцінки підлітків. Вони переходять від фрагментованого самосвідомості до розширеної, багатошарової Я-концепції [15].

Старші підлітки здатні аналізувати та розглядати всі аспекти своєї особистості та правильно оцінювати свої сильні та слабкі сторони. Наукові дослідження виявили, що, незважаючи на дратівливість, емоційні та комунікативні труднощі, підлітки виявляють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності. Високий рівень самокритичності допомагає їм розпізнати власні негативні риси і викликає бажання їх позбутися .Формування самооцінки у молоді відбувається на тлі підвищення значення оцінки оточуючих, але при цьому посилюється орієнтація на власні стандарти [16].

Самооцінка випливає з нашого досвіду взаємодії з оточуючими, в школі та з нашими сім'ями, тощо. Це пов’язано із самоусвідомленням і почуттям власної цінності, відповідальності та здатності до адаптації, які є результатом досягнень у різних сферах життя. Важливими чинниками формування самооцінки є розвиток статевої зрілості, перегляд соціальних ролей, когнітивний розвиток. Дослідники виявили зв'язок між якістю стосунків підлітків з однолітками та самооцінкою. Відсутність позитивної уваги та підтримки впливає на формування негативного ставлення до себе. Стосунки друзями надають підліткам важливу інформацію про їх власні несвідомі цінності по відношенню до інших людей і впливають на їх самооцінку. Дослідницька теорія «дзеркального Я». Вчена Н. Гулей стверджує, що позитивне ставлення значущих інших є одним із головних факторів, що визначають рівень самооцінки та контекст самооцінки підлітків [17, 116].

К. Роджерс вперше описав “Я-концепцію” 1951 році в книзі “Client-Centered Therapy” (Терапія, спрямована на клієнта). В ній К. Роджерс розглядає

поняття самосвідомості та впливу самосвідомості на психічне здоров’я та розвиток особистості [18, 28].

Дослідження сучасних психологів (К. Лаутенбах, Л. Пернс, Я.В. Хартманна та інш.), також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легшому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного ставлення.

Ми вважаємо, що самооцінка в підлітковому віці формується під впливом різних факторів і умов, зокрема:

Сімейне середовище: сім'я впливає на самооцінку підлітка через спосіб виховання, підтримку та комунікацію. Позитивне відношення батьків може підвищувати самооцінку, тоді як негативне може призводити до її зниження.

Соціальні мережі та ЗМІ: як було вже згадано, соціальні мережі та ЗМІ можуть мати значний вплив на самооцінку підлітків через порівняння з іншими та відображення ідеалізованого життя.

Фізіологічні зміни: В період підліткового зростання фізіологічні зміни можуть впливати на самооцінку через зміни в зовнішності та самосприйнятті.

Досвід успіху та невдач: успіхи та невдачі в різних сферах життя (навчання, спорт, мистецтво) можуть впливати на самооцінку, підвищуючи її у випадку успіхів і знижуючи у випадку невдач.

Самоідентифікація: процес визначення власної ідентичності, цінностей та цілей може впливати на самооцінку підлітка.

Саме тому, слід зазначити, що формування самооцінки є індивідуальним

процесом і може бути зумовлений багатьма факторами. Підтримка та позитивне ставлення оточуючих можуть допомогти підліткам побудувати здорову самооцінку.

1.3. Вплив соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка

Вплив соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка має різні аспекти:

Самоідентифікація: соціальні мережі можуть допомогти підліткам у формуванні власної ідентичності та пошуку місця в соціальному середовищі. Вони можуть відображати свої інтереси, погляди та цінності через публікації та спілкування з іншими.

Віртуальні стосунки: соціальні мережі дозволяють підліткам спілкуватися з друзями та знайомими, навіть коли вони далеко від них. Це може зміцнювати соціальні зв'язки, але також може відволікати від особистого спілкування та взаємодії в реальному житті.

Порівняння з іншими: соціальні мережі створюють унікальну можливість для підлітків порівнювати своє життя з життям інших, особливо з популярними блогерами. Це може призвести до відчуття низької самооцінки, якщо вони відчувають, що не відповідають стандартам краси, успіху чи щастя, що представлені в соціальних мережах.

Вплив реклами: блогери і рекламні кампанії на соціальних мережах можуть впливати на покупкові рішення підлітків та їх уявлення про моду, стиль життя та цінності.

Емоційний стан: використання соціальних мереж може впливати на емоційний стан підлітків. Негативні коментарі, кібербулінг та перебування в "фільтраційній бульбашці" можуть призвести до стресу, тривоги та інших психічних проблем.

Часовий фактор: занадто велика кількість часу, витраченого на соціальні мережі, може впливати на академічні досягнення, сон та здоров'я в цілому [19].

Для зменшення негативного впливу соціальних мереж та блогерства на сучасного підлітка важливо сприяти розвитку критичного мислення, поширенню позитивних інформаційних практик та сприянню здоровому балансу між онлайн і офлайн активностями. Сучасні користувачі соціальних

мереж перевіряють свої акаунти навіть у ліжку, перед тим, як вранці встати. Здебільшого соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків та молоді. Сучасні підлітки не пережили часи відсутності соціальних мереж, і значна кількість підлітків (як чоловіків, так і дівчат) не уявляють, як ці мережі вплинули на їхнє психічне здоров'я. Серед науковців у всьому світі зростає занепокоєння щодо впливу цифрових технологій на психічне благополуччя підлітків, зокрема на тривогу, страх і депресію. Тривога та депресія, дві категорії психічного здоров'я, як правило, розглядаються разом,оскільки вони мають значне збігання симптомів і супутніх захворювань. Ранні дослідження вивчали вплив традиційних медіа (наприклад, телебачення, кіно) на розвиток сильної тривожності у дітей, що може призвести до тривоги та пов'язаних із нею розладів сну, які важко виправити. Останні дослідження обов'язково враховують інтерактивну природу нових медіа, особливо соціальних мереж, та їхній вплив на тривогу та депресію. Все більше досліджень підтверджують зв'язок між цифровими медіа та тривогою/депресією [20].

Дослідження британських вчених з Університету Ессекса та Університетського коледжу Лондона показало, що чим більше часу 10-річна дитина проводить у соціальних мережах, тим гіршим буде її психічне здоров'я у віці від 10 до 15 років. Це ж дослідження також виявило, що на дівчат більше впливають соціальні медіа, ніж на хлопчиків, і це тому, що молоді дівчата більш сприйнятливі до соціальних порівнянь [21].

Інше дослідження, проведене в Сполучених Штатах, виявило, що під час отримання «лайка» у соціальній мережі, активувалися певні ділянки їхнього мозку, і ця активація центру винагород призвела до збільшення. Коли підлітки спостерігали, як під публікацією збільшувалась кількість «лайків», ті ж області мозку реагували, як і коли хлопці та дівчата бачили зображення людей, які їм подобалися або заробляли гроші. Більшість підлітків можуть відчувати підвищену тривожність, пов'язану із спілкуванням у соціальних мережах. Вони можуть відчувати тиск, постійно публікувати ідеальні фотографії та писати

ідеалізовані дописи, які розміщують разом із фото. Дотримуватися негласних правил соціальних медіа може бути важко, що в результаті призводить до підвищення рівня тривожності. Підлітки постійно отримують інформацію щодо діяльності друзів,і, якщо їхні публікації не отримують достатньо «лайків» і коментарів, порівняно з їхніми друзями, підлітки можуть відчувати невиправдану, необґрунтовану тривожність та починають думати, що вони недостатньо гарні. Для юнаків і дівчат, які вже борються з тривожністю, використання соціальних мереж може посилити таку проблему. Підлітки можуть відчувати занепокоєння щодо того, що саме вони публікують, як часто вони це роблять, скільки «лайків» і коментарів вони отримують. Дівчата можуть відчувати ще більше занепокоєння, зумовлене спілкуванням в Інтернеті, оскільки вони більше схильні турбуватися про свій імідж і можуть особливо постраждати від кібербулінгу та слат-шеймінгу [22].

Теоретичний аналіз психологічної літератури надав можливість визначити, що підлітковий вік - це період розвитку між дитинством і дорослістю, який включає в себе важливі психологічні, фізіологічні і соціальні зміни.

До основних психологічних особливостей підліткового віку включають: емоційну нестабільність, пошук ідентичності, соціальну адаптацію, розвиток мислення, підвищення потреби у незалежності, підлітки починають відчувати потребу у власних рішеннях і діях, відокремлюючи себе від батьківського контролю.

Умови підліткового віку можуть варіювати в залежності від культурних, соціальних і економічних факторів, але в цілому цей період визначається пошуком ідентичності, становленням взаємовідносин та розвитком особистості.

Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є дуже значним, тому підлітки часто порівнюють своє життя з іншими людьми, які представлені у соціальних мережах, що може призвести до почуття недостатності або незадоволеності своїм життям. Лайки, коментарі та реакції від інших

користувачів можуть впливати на самооцінку підлітка, змушуючи його шукати підтримку та підтвердження від інших. Соціальні мережі можуть створювати фільтр, через який підлітки бачать лише позитивні аспекти життя інших, що може спотворювати їхнє уявлення про реальність. Сучасні блогери мають важливий фактор у соціальних мережах, вони зазвичай ставить ідеали краси та успіху, що формує нереалістичні стандарти, до яких підлітки можуть намагатися відповідати. Саме тому, ці фактори можуть призвести до зниження самооцінки, почуття страху та тривоги у підлітків. Однак важливо враховувати, що вплив соціальних мереж може бути індивідуальним і залежить від специфіки користування і характеристик підлітка.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ТА БЛОГЕРСТВА НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи та організація дослідження впливу соцмереж та блогерства на формування самооцінки підлітків

Дослідження впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків проводилось серед дівчат та юнаків віком від 13 до 17 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти та коледжах. Обсяг вибірки склав 72 особи. Дослідження проводилося в онлайн стрім режимі, зокрема респондентам було запропоновано заповнити онлайн бланки. Підліткам було пояснено виконання кожного із завдань окремо та був час на перерву між опитуваннями.

Для дослідження впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки нами було використано наступні методики:

Методика «Шкала самооцінки» використовується для дослідження самооцінки підлітків. Методика розроблена для виявлення рівня самооцінки серед підлітків і виявлення можливих проблем, що можуть виникнути у підлітковому віці та їх особливості.(Додаток А)

Методика Рассела-Фергюсона використовується для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності. Методика має багато переваг: простота використання, швидкість, надійність і валідність, має показники надійності і валідності, що робить її популярним інструментом для досліджень у цій області. Інтерпретація результатів проводиться за підрахунком кількості відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1. «Ніколи» – це 0. (Додаток Б)

Методика опитування користувачів соціальних медіа Інтернет-залежності Кімберлі Янг використовується для оцінки рівня залежності від Інтернету,

зокрема використання соціальних мереж. Кожна версія включає 25 питань за психологічними ознаками, за допомогою яких можна дізнатися про характерні ознаки, як негативні, так і позитивні, що, у свою чергу, поділяються на 5 шкал: емоційні симптоми, проблеми з поведінкою, гіперактивність/неуважність, проблеми у взаємовідносинах з однолітками, просоціальна поведінка. Бали, отримані в опитувальнику, потім розподілили на 4 категорії щодо рівня складності проблем: близько до середнього, незначно підвищений, підвищений, значно підвищений. (Додаток В).

2.2. Інтерпретація отриманих результатів дослідження впливу блогерства та соцмереж на формування самооцінки

Емпіричні дані, отримані за методикою «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), представлено у таблиці 2.2.1. Так, серед підлітків, здебільшого виявлено низький рівень самооцінки 42,0%. Підлітків із середнім рівнем самооцінки 40,0%, а з високим 18,0%.

Таблиця 2.1

Розподіл учасників дослідження за методикою «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Рівень самооцінки	Показник у відсотках	Кількість осіб
Високий	18%	13
Середній	40%	29
Низький	42%	30

Отримані результати надали можливість констатувати, що більшість респондентів 42%, що складає 30 осіб мають низький рівень самооцінки. Це свідчить про нестійкість психіки, тобто підліток змінює свою думку про себе в залежності від ставлення до нього оточуючих, схильність недооцінювати свої здібності, мати сумніви щодо прийняття рішень, щодо здатності досягнення своєї мети. Крім того, їм притаманна невпевненість в собі, тривожность,

депресії, болісне сприйняття критики, зневірення у коханні. Саме низька самооцінка опосередковано засвідчує наявність у людини негативного ставлення до себе. Середній рівень розвитку самооцінки виявлено у 40% респондентів, що складає 29 осіб, це свідчить про вміння об'єктивно помічати й аналізувати свої помилки. Підлітки із середнім рівнем розвитку самооцінки здебільшого не мають проблем зі сприйняттям себе і власних можливостей, мають гарне почуття гумору і нормально сприймають жарти на свою адресу. Високий рівень самооцінки виявлено у 18% підлітків, що складає 13 осіб. Це свідчить про впевненість у своїх діях, самокритичність, наполегливість, вміння адекватно реагувати на зауваження інших, позитивне власне уявлення про себе, вміння сприймати негативну подію як досвід, а не як трагедію. Отже, отримані дані свідчать про співвіднесення самооцінки підлітків з віковими закономірностями розвитку.

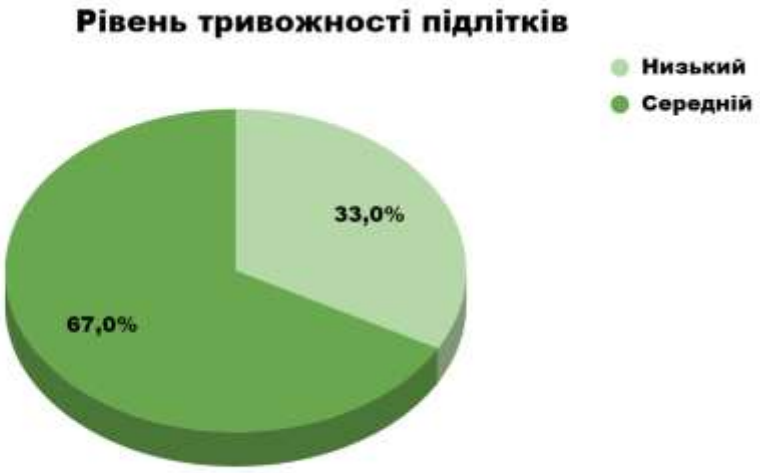


Рис. 2.1. Узагальнюючі результати за методикою «Визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності» Рассела- Фергюсона

Нами проаналізовано результати методики «Визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності» Рассела- Фергюсона, які представлено на рис. 2.2. У 67,0% підлітків виявлено середній рівень тривожності, 33,0% низький рівень тривожності.

Отримані результати надали можливість переконатись, що у 67,0%, що складає 43 особи виявлено середній рівень тривожності. Це свідчить, що

проведений підлітками в соціальних мережах час в цілому не впливає на внутрішнє осмислення себе, наявність друзів, знайомих. Такі підлітки відчувають неглибоке переживання можливої самотності. Проте, можливий вплив ситуаційних факторів на зменшення чи збільшення особливостей прояву даної характеристики. Низький рівень тривожності виявлено у 33,0% респондентів, що складає 29 осіб. Це свідчить про відсутність переживання самотності, підлітки відкриті до нових досвідів та викликів. Такі особи більш схильні до ризикованої поведінки, вони не завжди можуть враховувати потенційні негативні наслідки своїх дій. Однак, такі підлітки менш стресостійкі та не вміють боротися зі стресом та негативними емоціями.

Отримані дані за анкетою користувача соціальних мереж «На визначення інтернет залежності» Кімберлі Янг (Young's Internet Addiction Test) та опитувальника «Переваги і труднощі» (Strengthand Difficulties Questionnaire), що представлено на рис 2.2.3, свідчать, що 55% підлітків надмірно користуються інтернетом та 45%, респондентів мають складнощі з надмірним користування інтернету ближче до середнього.



Рис. 2.2. Узагальнюючі результати за анкетою користувача соціальних мереж «На визначення інтернет залежності» (Young's Internet Addiction Test) та опитувальника «Переваги і труднощі» (Strengthand Difficulties Questionnaire) Кімберлі Янг

Отримані результати надали можливість зробити висновок, що більшість респондентів 55%, що складає 40 осіб надмірно користуються інтернетом. Це свідчить про негативний вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків т а на їх взаємовідносини з однолітками. Підлітки, які витрачають багато часу в інтернеті відчувають соціальну ізоляцію, оскільки вони менше спілкуються з реальними людьми та не розвивають навички спілкування і взаємодії у реальному житті. Середній показник використання інтернету виявлено у 45% респондентів, що складає 32 особи. Це свідчить про постійний вільний доступ підлітків до інтернету, що може викликати залежність та відсутність необхідності керувати своїм часом та впливати на їх здатність до саморегуляції. Деякі види контенту в інтернеті (жорстокість, насильство в т.ч сексуальне) можуть викликати стрес, негативні емоції, що може впливати на емоційний стан підлітків.

Проведене нами емпіричне дослідження надало можливість зробити висновки, що більшість респондентів мають низький рівень самооцінки Підлітки проходять інтенсивний фізичний, емоційний і соціальний розвиток, тому зберегти самооцінку може бути надзвичайно важко. Також у 67% підлітків виявлено середній та низький рівень прояву суб’єктивного відчуття самотності, що свідчить про залежність від часу проведенного у соціальних мережах. Також у 55% підлітків виявлено високий рівень інтернет залежності, що свідчить про надмірне використання інтернету, яке може вплинути на навчання та академічні успіхи через відволікання від навчання та зниження концентрації. Підлітки, які витрачають багато часу в інтернеті, можуть відчувати відчуття соціальної ізоляції, оскільки вони менше спілкуються з людьми у реальному житті та розвивають менше навичок взаємодії у спілкуванні з однолітками.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури, та проведене емпіричне дослідження підтверджують актуальність нашої теми. Загальне оцифрування та безмежний доступ до інтернет ресурсів спричиняє поглинення підлітків у віртуальний простір і звужує можливості взаємодії, спілкування, співпраці. Соціальні мережі та блогерство є продовженням життя сучасного підлітка, що надають їм можливості для задоволення потреб у спілкуванні, навчанні та відпочинку.

На підставі теоретичного аналізу ми визначили психологічні особливості підліткового віку. Підлітковий період відзначається значними змінами у фізичному, когнітивному, соціальному та емоційному розвитку та здебільшого розглядається як час інтенсивних внутрішніх конфліктів і пошуку ідентичності, а також як період формування цінностей, вірувань і самооцінки. Спілкування у віртуальному світі в багатьох аспектах повторює реальне, але у той же час має певні особливості. Соціальні мережі впливають на спосіб, яким підлітки сприймають та взаємодіють з іншими людьми, що може мати важливі наслідки для їхнього соціального розвитку. Інтернет та соціальні мережі стають важливим аспектом життя підлітків, що відображає їхні інтереси, цінності та спосіб сприйняття світу.

В результаті емпіричного дослідження впливу соціальних мереж та блогерства на формування самооцінки підлітків виявлено, що у більшості респондентів виявлено низький та середній рівень самооцінки, що свідчить про наявність негативного досвіду порівняння себе з іншими користувачами, створення штучних ідеалів краси або успіху, надмірна залежність від підтримки інших. Окрім того у більшості підлітків виявлено вісокий рівень тривожності, самотності та інтернет залежності, що свідчить про постійне перебування в інтернеті - це впливає на увагу та здатність до концентрації підлітків. Інтернет залежні підлітки відчувають постійний стрес та негативні

емоції, що може впливати на їх емоційний стан, навчання та труднощі спілкування з однолітками у реальному житті.

Всі отримані дані свідчать про необхідність розвивати критичне мислення та здатність аналізувати інформацію, яку вони бачать в соціальних мережах. Також важливо стимулювати позитивне самопочуття і розуміння того, що кожна людина унікальна і має право на свою індивідуальність.

Наукові дослідження підтверджують, що соціальні мережі мають більше розважальну мету, ніж освітню-розвивальну та можуть мати позитивні і негативні наслідки для психічного здоровя підлітків. Інтернет, крім засобу інтелектуального розвитку учнів, став середовищем для їх дозвілля. Саме тому, необхідно навчати підлітків здоровому використанню соціальних мереж, розвивати навички критичного мислення та сприяти позитивному самовизначенню.

Перспективи подальшого розвитку вбачаємо у докладному вивченні того, яким чином соціальні мережі впливають на психологічний стан підлітків. Включати аналізи впливу різних типів контенту, вивчення впливу з іншими інтернет ресурсами на підлітка на його та самооцінку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Довгопол Ю. В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя, 2012. 166с.

2. Дуглас М. Тетлі. Підліткова психологія: ідеї, тенденції та проблеми. *Adolescent Psychology: Ideas, Issues, and Applications*. 2012.

3. Довгопол Ю. В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки. *Проблеми сучасної психології.* 2012. 163 с.

4. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. (№ 3). 2012. С. 252

5. Якимчук Б. Психологія підліткового віку. Київ: МАУП, 2004. 152с.

6. Біляєва С. О. Інститут археології Національної академії наук України / упоряд. та відп. ред. П. П. Толочко. К.: ВД АДЕФ-Україна. 2014. 185с.

7. Бєлякова С., Шовкова К. Соціально психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка . *Молодий вчений. 2018. (№ 5*). С.57.

8. Піча В., Семашко О., Черниш Н. Соціологія: Наука про суспільство. Харків. 1996.

9. Скотна Н., Галян І. Проблеми гуманітарних наук. Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Псилохологія / за ред. Дрогобич Ю.В. Львів : ДДПУ імені Івана Франка, 2015.

10. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД. 2016. 340с.

11. Лавріненко В.А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. Психологія і особистість. Київ. 2013. 59с.

12. Довгопол Ю. В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки. *Проблеми сучасної психології.* Київ. 2012. 163с.

13. Булах І.С.. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Вінниця, ТОВ Нілан-ЛТД. 2016.

14. Балинець К.С., Грейліх О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці: монографія. Київ. (№ 6). 2020.

15. Василенко Л., Савчин М. Вікова психологія. Львів. 2021.

16. Гулей Н.Г. Психологія підліткового віку. матеріали міжнар. наук.-конф., м, Черкаси, 23 квітня 2020 р. Черкаси, 2020.

17. Роджерс К. Нові підходи в психологічній практиці. Психологія : навч.-метод. посіб. Київ. ІОІ. 2016. 116с.

18. Роджерс К. Client-Centered Therapy. Houghton Mifflin Company. Бостон, Массачусетс, США. 1951. 28с.

19. Підготовка докторів педіатрії в умовах реформування вищої освіти: Хаган Дж.Ф. Американська академія педіатрії. *Teens and social media use: What's the impact? Mayo Clinic Staff*. Елк-Гров Віледж, штат Іллінойс, США. 2023.

20. Icks M., Shiraev E. (eds.) Character Assassination throughout the Ages. Palgrave Macmillan US. Palgrave Macmillan. Нью-Йорк, США. 2014.

21. Піча В.М., Хоми Н.М. Біографічна енциклопедія: навч.-метод. посіб. Львів: Новий Світ-2000, 2018. 369 с.

22. Samoilenko S. *Character assassination (general). In: Ledeneva A. (ed.) The Global Encyclopaedia of Informality: Understanding Social and Cultural Complexity.* Філософія науки й управління освітою: навч.-метод. посіб. Лондон. UCL University Press. 2018.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкаласамооцінки» (підлітковий, юнацькийвік).

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 чотирьох бальній 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)

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

16. Я надто сором’язливий.
17. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне.
18. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене.
19. Мені немає з ким поділитися своїми думками.
20. Люди очікують від мене надто багато.
21. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями.
22. Я легко збентежуюся.
23. Я відчуваю, що багато людей мене не
24. розуміють.
25. Я не почуваю себе в безпеці.
26. Я часто без підстав хвилююся.
27. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди.
28. Я почуваю себе скутим.
29. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
30. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
31. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність.
32. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
33. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський.
34. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті.
35. 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”.

Додаток Б

Методика Рассела- Фергюсона. Рівень суб'єктивного відчуття самотності

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

Опитувальник

1. Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самот.
2. Мені нема з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене.
6. Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди.
10. Я відчуваю себе повністю самотнім.
11. Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе повністю самотнім.
13. Мої соціальні стосунки та зв’язки поверхневі.
14. Я постійно прагну бути в компанії.
15. Насправді ніхто не знає мене, як годиться.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, будучи таким відторгненим.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1. «Ніколи» – це 0.

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.

Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.

Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Додаток В

Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності.

Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

Опитувальник

1. Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов’язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви надаєте перевагу проводженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?

10. Як часто батьки заставали вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?

11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?

12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?

13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?

14. Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?

15. Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитеся в мережі?

16. Як часто ви сваритеся та гнівається, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?

17. Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18. Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?

19. Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проводженню часу в мережі?

20. Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєте, коли знаходитеся поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Отримані результати складіть.

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.