

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

_____ А. І. Яблонський

“ _____ ” _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ
СТАРШОЇ ШКОЛИ**

Керівник:

д.психол.н., професор

Яблонський Андрій Іванович

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студент VI курсу групи 665 М

Лісіцин Кирило Васильович

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Яблонський А.І.		
Розділ 1	Яблонський А.І.		
Розділ 2	Яблонський А.І.		
Розділ 3	Яблонський А.І.		
Висновки	Яблонський А.І.		

7. Дата видачі завдання 10.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи.	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Методика та організація дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Змістовні складові корекційної програми психологічних особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи.	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.09 – 15.09. 2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків.	листопад 2024	
8.	Попередній захист.	02.12.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу.	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи.	19.12 2024	

Студент

Лісцин К.В.

Керівник проєкту (роботи)

Яблонський А.І.

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 "Психологія" – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено темі: "Вплив соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи", яка є актуальною в умовах цифровізації суспільства, коли соціальні медіа стають невід'ємною частиною життя підлітків. Дослідження зосереджується на вивченні позитивних і негативних аспектів використання соціальних мереж, їхньому впливі на формування самооцінки старшокласників, а також механізмах соціального порівняння, яке може призводити до змін у сприйнятті власної цінності.

У рамках дослідження аналізуються основні фактори, що впливають на самооцінку учнів, включаючи взаємодію в соціальних мережах, кількість підписників, лайків, коментарів, а також контент, який вони споживають і створюють. Особлива увага приділяється проблемам кібербулінгу, ідеалізації образів у соціальних мережах і можливостям використання соціальних платформ для розвитку позитивної самооцінки.

Вивчено теоретико-методологічні основи впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи. Розроблено процедуру визначення ефективності технік психодіагностичного опитування. Проведено аналіз технік корекції самооцінки у учнів старшої школи.

Об'єктом дослідження є Самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості підлітка. Предметом дослідження є вплив соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи.

Ключові слова: самооцінка, соціальні мережі, корекція.

ANNOTATION

Qualification work for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, 2024.

The qualification work is devoted to the topic: "The influence of social networks on the self-esteem of high school students", which is relevant in the context of the digitalization of society, when social media are becoming an integral part of adolescents' lives. The study focuses on the positive and negative aspects of social media use, their impact on the formation of high school students' self-esteem, as well as the mechanisms of social comparison, which can lead to changes in the perception of self-worth.

The study analyzes the main factors that influence students' self-esteem, including interaction in social networks, the number of followers, likes, comments, and the content they consume and create. Particular attention is paid to the problems of cyberbullying, idealization of images in social networks and the possibilities of using social platforms to develop positive self-esteem.

The theoretical and methodological foundations of the influence of social networks on the self-esteem of high school students are studied. The procedure for determining the effectiveness of psychodiagnostic survey techniques is developed. The analysis of techniques of self-esteem correction in high school students is carried out.

The object of the study is self-esteem as a factor of social adaptation of an adolescent's personality. The subject of the study is the influence of social networks on the self-esteem of high school students.

Keywords: self-esteem, social networks, correction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	7
1.1. Поняття самооцінки та її формування в підлітковому віці.....	7
1.2. Соціальні мережі як фактор формування самооцінки	16
1.3. Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку.....	26
Висновки до першого розділу	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	36
2.1. Організація та методи дослідження	36
2.2. Опис психодіагностичного комплексу спрямованого на дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку	43
Висновки до другого розділу	45
РОЗДІЛ 3 ЗМІСТОВНІ СКЛАДОВІ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	47
3.1. Змістовні складові корекційної програми психологічних особливостей в роботі з учнями старшої школи методами психодіагностичного опитування.....	47
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту	50
3.3. Рекомендації щодо зниження рівня впливу соціальних мереж	55
Висновки до третього розділу	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Сучасне інформаційне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій та соціальних мереж, які стали невід'ємною частиною життя підлітків. Старшокласники активно використовують платформи соціальних мереж для спілкування, самовираження, отримання інформації та підтримання соціальних контактів. Однак, поряд із позитивними аспектами, соціальні мережі можуть чинити значний вплив на психологічний стан і самооцінку підлітків.

Самооцінка, як центральний компонент особистості, формується у взаємодії з соціальним оточенням і впливає на навчальну мотивацію, міжособистісні стосунки та життєвий успіх. У старшій школі, коли особистість підлітка перебуває на етапі активного формування, самооцінка може бути надзвичайно вразливою до зовнішніх впливів, включаючи контент та взаємодію в соціальних мережах.

Серед найбільш значущих чинників впливу можна виділити механізм соціального порівняння, який часто базується на ідеалізованих образах і відфільтрованому контенті, що створюється користувачами. У результаті старшокласники можуть відчувати зниження впевненості у собі, зростання тривожності та формування нереалістичних очікувань від себе. Водночас, соціальні мережі можуть бути і джерелом підтримки, стимулювати розвиток позитивної самооцінки та надавати можливості для саморозвитку.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибокого розуміння впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи, а також розробки ефективних методів психологічної підтримки. Вивчення цього явища дозволяє не лише ідентифікувати ризики, але й запропонувати інструменти, які сприятимуть гармонійному розвитку особистості в умовах цифровізації.

Об'єкт дослідження: Вплив соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи.

Предмет дослідження: Особливості застосування психодіагностичного опитування у учнів старшої школи, унаслідок впливу соціальних мереж на самооцінку.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку в роботі із учнями старшої школи.

Гіпотеза дослідження: Взаємозв'язок між активністю учнів старшої школи у соціальних мережах та їхньою самооцінкою. Позитивні та негативні аспекти використання соціальних мереж, та соціальне порівняння з іншими користувачами соціальних мереж.

Розробка рекомендацій для зменшення негативного впливу та посилення позитивного потенціалу соціальних мереж у формуванні самооцінки старшокласників.

Таким чином, психодіагностичне опитування може бути ефективним інструментом психологічної допомоги учням, забезпечуючи зменшення стресу та покращуючи якість їхнього соціального життя.

Задачі дослідження:

1. Вивчити науково-теоретичні підходи до поняття самооцінки, її структури, видів та механізмів формування у підлітковому віці.
2. Проаналізувати особливості використання соціальних мереж підлітками та основні психологічні механізми їх впливу (соціальне порівняння, залежність від зовнішньої оцінки, ідеалізовані образи).
3. Узагальнити результати сучасних досліджень про вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку учнів.
4. Розробити методику дослідження взаємозв'язку між активністю учнів у соціальних мережах та їхньою самооцінкою.
5. Провести діагностику рівня самооцінки старшокласників, які активно користуються соціальними мережами.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи

Методи дослідження:

а) теоретичні – теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та дослідних даних (виявлення стану досліджуваної проблеми, підходів до аналізу саморегуляції, визначення основних понять дослідження);

б) емпіричні – тестування, діагностування за методиками:

- Методика "Шкала самооцінки Розенберга"
- Опитувальник для вимірювання психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale)
- Шкала залученості до соціальних мереж (Social Media Engagement Scale)
- Шкала соціального порівняння (Social Comparison Scale)

в) статистичні методи обробки експериментальних даних – обробка експериментальних даних виконувалася за допомогою математико-статистичних методів: Статистичні методи обробки даних: перевірка нормальності розподілу виконувалася методом Є. І. Пустильніка, статистичний аналіз – за t-критерієм Стюдента. Розрахунки проводилися автоматизовано в MS Excel. Узагальнено та систематизовано якісні й кількісні дані дослідження.

Мета дослідження - теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи. Проаналізувати вплив соціальних мереж на формування самооцінки учнів старшої школи, виявити позитивні та негативні аспекти цього впливу, а також розробити рекомендації для педагогів, батьків і психологів щодо підтримки та розвитку позитивної самооцінки у підлітків в умовах активного використання цифрових технологій.

Практична значимість дослідження: Отримані дані можуть стати основою для створення рекомендацій педагогам, психологам та батькам щодо зменшення негативного впливу соціальних мереж на самооцінку старшокласників.

Рекомендації сприятимуть формуванню критичного ставлення до контенту в соціальних мережах та розвитку впевненості у власних силах у підлітків.

Матеріали дослідження можуть використовуватися для створення тренінгів, занять або консультацій, спрямованих на підвищення самооцінки старшокласників та формування у них навичок самоприйняття і саморегуляції. Запропоновані заходи допоможуть учням зменшити залежність від зовнішньої оцінки та уникнути негативного впливу соціального порівняння.

Апробація результатів дослідження: Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Відновлення країни й згуртованість суспільства: виклики, проблеми, перспективи», яка відбулася 10–11 жовтня 2024 року на базі Інституту соціальної та політичної психології НАПН України в Києві.

Структура роботи. складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 79 сторінки, основний зміст викладено на 70 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 6 рисунків, 4 додатки. Список використаних джерел складає 73 праць українських та зарубіжних авторів, з них 1 – англomовна.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

1.1. Поняття самооцінки та її формування в підлітковому віці

Самооцінка – це ключова характеристика особистості, яка визначає ставлення людини до самої себе, своїх можливостей, здібностей, моральних якостей та місця у соціальному середовищі. Вона формується на основі власного досвіду, оцінки досягнень і невдач, а також на основі сприйняття ставлення оточення до особистості.

Поняття самооцінки вперше ввів у науковий обіг Вільям Джеймс (William James), американський філософ і психолог, у своїй праці "Принципи психології" (1890). Він розглядав самооцінку як центральну складову самосвідомості людини[24].

Джеймс запропонував формулу для розуміння самооцінки:

$$\text{Самооцінка} = \text{Успіх} / \text{Претензії},$$

де: Успіх — це те, чого людина реально досягла;

Претензії — рівень амбіцій, очікувань або ідеалів, які вона ставить перед собою.

Відповідно до цієї формули, підвищити самооцінку можна двома способами:

1. Досягти більшого успіху.
2. Зменшити свої претензії або знизити очікування.

Цей підхід став основою для подальших досліджень у сфері самооцінки та самосвідомості. Надалі концепцію самооцінки розвивали багато інших психологів, зокрема:

Курт Левін — досліджував самооцінку у взаємозв'язку з поведінкою особистості.

Карл Роджерс — наголошував на важливості самооцінки для формування позитивного "Я-образу" та розвитку особистості.

Розенберг Морріс — створив Шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), яка використовується донині для оцінки рівня самооцінки.

Таким чином, Вільям Джеймс став першопрохідцем у вивченні самооцінки, а його ідеї стали фундаментом для подальших теорій і практичних досліджень у цій сфері.

Самооцінка - це позитивні (висока самооцінка) або негативні (низька самооцінка) почуття, які ми відчуваємо щодо себе. Ми відчуваємо позитивне почуття високої самооцінки, коли віримо, що ми хороші і гідні, і що інші сприймають нас позитивно. Негативні почуття низької самооцінки ми відчуваємо, коли вважаємо, що ми неадекватні і менш гідні, ніж інші.

Наша самооцінка визначається багатьма факторами, в тому числі тим, наскільки добре ми оцінюємо власну продуктивність і зовнішність, і наскільки ми задоволені своїми стосунками з іншими людьми[37].

Самооцінка - це частково риса, яка є стабільною в часі: деякі люди мають відносно високу самооцінку, а інші - низьку. Але самооцінка - це також стан, який змінюється щодня і навіть щогодини. Коли ми досягли успіху у виконанні важливого завдання, коли ми зробили щось, що вважаємо корисним або важливим, або коли ми відчуваємо, що нас приймають і цінують інші, наша Я-концепція буде містити багато позитивних думок і, відповідно, ми матимемо високу самооцінку. Коли ж ми зазнаємо невдачі, робимо щось шкідливе або відчуваємо, що нас ігнорують чи критикують, негативні аспекти Я-концепції стають більш доступними, і ми відчуваємо низьку самооцінку.

Якщо так багато людей, особливо в індивідуалістичних культурах, повідомляють, що мають відносно високу самооцінку, виникає цікаве питання, чому так відбувається. Можливо, в деяких культурах розвитку високої самооцінки надається більше значення, ніж в інших, і люди, відповідно, відчувають більший тиск, коли повідомляють про те, що вони добре себе почувають. Проблема з такими показниками, як шкала Розенберга, полягає в

тому, що на них може впливати бажання зобразити себе в позитивному світлі. Отримані результати за шкалою Розенберга можуть бути дещо завищеними, оскільки люди природно намагаються виглядати так, ніби у них дуже висока самооцінка - можливо, вони трохи брешуть експериментаторам, щоб виглядати краще, ніж вони є насправді, і, можливо, щоб відчувати себе краще.

Якщо це так, то ми можемо очікувати, що середній рівень самооцінки буде нижчим у культурах, де висока самооцінка є менш пріоритетною. Це дійсно те, що було виявлено в цілому. Хейне і Леман повідомили, що японські учасники, які живуть в Японії, показали в середньому помірний рівень самооцінки, який зазвичай розподіляється навколо середини шкали. Багато інших досліджень показали, що люди зі східних, колективістських культур мають значно нижчу самооцінку, ніж представники більш західних, індивідуалістичних культур. Чи є такі відмінності відображенням цих різних культурних пріоритетів і тиску, чи, можливо, вони відображають справжні відмінності в реальних рівнях самооцінки? Звичайно, тут немає простих відповідей, але є деякі результати досліджень, що використовують різні методи вимірювання самооцінки, які можуть пролити світло на це питання.

Самооцінка - це ваше загальне відчуття власної гідності або особистої цінності - це те, як ви бачите себе і що ви думаєте про свої здібності та значущість. Це психологічне поняття відіграє центральну роль у формуванні вашої ідентичності та впливає майже на всі аспекти вашого життя - від стосунків до досягнень[8].

Психологи часто описують самооцінку як спектр. З одного боку, здорова самооцінка дає вам змогу впевнено йти до своєї мети, долати невдачі та реалістично оцінювати свої сильні та слабкі сторони. З іншого боку, низька самооцінка може призвести до невпевненості в собі, негативної самооцінки та відчуття власної негідності, що часто заважає вам повністю розкрити свій потенціал.

Висока самооцінка не означає зарозумілість чи самовпевненість. Натомість це збалансоване усвідомлення своїх здібностей і цінності. Здорова самооцінка дозволяє вам:

Ризикувати: Впевненість у собі робить вас більш готовими вийти із зони комфорту та дослідити нові можливості.

Наполегливо долати труднощі: Невдачі здаються менш приголомшливими, коли ви вірите у свою здатність їх подолати.

Підтримуйте мотивацію: Позитивне самосприйняття допомагає вам залишатися цілеспрямованим і зосередженим на своїх довгострокових цілях.

З іншого боку, низька самооцінка часто призводить до страху невдачі, уникнення викликів і труднощів із самоствердженням. Це може проявлятися в негативних стереотипах мислення, таких як переконання, що ви не заслуговуєте на успіх чи щастя. З часом таке мислення може призвести до тривоги, депресії та загального погіршення психічного самопочуття.

Самооцінка діє як психологічний компас, спрямовуючи те, як ви сприймаєте світ і взаємодієте з ним. Коли вона здорова, ви з більшою ймовірністю відчуєте:

Кращі стосунки: Впевненість у собі допомагає вам встановлювати межі та брати участь у збалансованих, шанобливих стосунках.

Підвищення життєстійкості: Ви краще підготовлені, щоб впоратися з критикою та невдачами, не дозволяючи їм визначати вашу самооцінку.

Вищі досягнення: Віра у свої здібності спонукає вас ставити перед собою амбітні цілі та пишатися своїми досягненнями.

Зростання когнітивних функцій та абстрактного мислення підлітків також дає їм можливість думати про актуальне "Я", яким вони сприймають себе зараз, і можливе "Я", яким, на їхню думку, вони можуть бути потенційно (Markus & Nurius, 1986; Oyserman Destin, & Novin, 2015). Можливе "Я" може бути як позитивним, так і негативним. Позитивне можливе "Я" називається ідеальним "Я", і це людина, якою підліток хоче бути, наприклад, отримувати хороші оцінки, закінчити школу, вступити до обраного ним коледжу.

Негативне можливе "Я" називається "Я, якого бояться", і це та людина, якою підліток боїться стати, наприклад, кинути школу. (Chalk et al., 2005). Наявність когнітивної здатності думати про абстрактні можливі "Я" може мати як позитивний, так і негативний психологічний вплив, залежно від Я-концепції підлітка. Якщо Я-концепція підлітка призводить до переконання, що існує занадто велика різниця між його ідеальним "Я" та його реальним "Я", це може призвести до безнадійності та депресії. Однак наявність ідеального "Я" може бути неймовірним мотиватором для поведінки, яка веде до цього ідеального "Я", у наведеному вище прикладі такою поведінкою було б відвідування школи, виконання завдань, уважність і зацікавленість на уроках. Наявність як ідеального "Я", так і "Я", якого бояться, може бути корисною для підлітків як мотивація до поведінки, спрямованої на досягнення ідеального "Я", і допомогти запобігти появі "Я", якого бояться. Наявність цих можливих "Я" ілюструє зростаючі когнітивні здібності підлітків, які ведуть до більш абстрактної Я-концепції[44].

Культурні переконання та цінності відіграють важливу роль у розвитку Я-концепції в підлітковому віці. Значення, яке різні культури надають саморефлексії та самопізнанню, може суттєво вплинути на розвиток Я-концепції. Культури, які цінують індивідуалізм і незалежність, так звані індивідуалістичні культури, можуть сприяти розвитку почуття власної гідності, підкреслюючи цінність саморефлексії та особистих досягнень. Інший тип культури, колективістські культури, менше цінують індивідуалізм і більше - колективізм, який ставить потреби групи вище за потреби індивіда, наприклад, потреби сім'ї або громади.

Культура також може впливати на Я-концепцію підлітка, надаючи перевагу певній поведінці та характеристикам над іншими; це може призвести до більш позитивної або негативної Я-концепції, залежно від того, чи збігаються характеристики підлітка з тими, що цінуються в його культурі. Наприклад, у культурі Сполучених Штатів, де незалежність, напористість і товарищескість високо цінуються, підліток з такими рисами може мати більш

позитивну Я-концепцію, ніж сором'язливий і замкнутий. Почуття приналежності та самоідентифікація, яка з цього випливає, є важливим аспектом Я-концепції. На Я-концепцію також може впливати культура, якщо підліток належить до маргіналізованої або виключеної групи, наприклад, є чорношкірим підлітком або підлітком з обмеженими можливостями в дискримінуючій громаді. Це може призвести до відчуття ізоляції та відірваності від громади, що може негативно вплинути на Я-концепцію.

У пізньому підлітковому віці самооцінка має тенденцію до зростання. Було виявлено, що стосунки з однолітками відіграють важливу роль у цьому підвищенні самооцінки. Як ми вже обговорювали раніше, стосунки з однолітками мають важливий вплив на самооцінку, а емоційна підтримка друзів може призвести до посилення почуття власної гідності та підвищення самооцінки. Соціальна підтримка батьків і братів та сестер також має важливий вплив на самооцінку підлітків. Успіхи в цікавих для підлітків сферах, таких як навчання, танці чи спорт, а також визнання з боку важливих для них людей підвищують їхнє почуття власної гідності. Емоційна підтримка, заохочення і похвала з боку однолітків і сім'ї є важливим фактором підвищення самооцінки в пізньому підлітковому віці, так само як і виділення і зміцнення тих сфер, в яких вони досягають успіху.

Для тих з нас, хто активно прагне підвищити самооцінку, один із способів - бути успішним у тому, що ми робимо. Коли ми отримуємо гарну оцінку на іспиті, добре виступаємо у спортивному матчі або йдемо на побачення з людиною, яка нам дуже подобається, наша самооцінка природним чином підвищується. Однією з причин того, що багато хто з нас має позитивну самооцінку, є те, що ми загалом успішні у створенні позитивного життя. Коли ми зазнаємо невдачі в одній сфері, ми прагнемо рухатися далі, доки не знайдемо те, що нам вдається. Ми не завжди очікуємо, що отримаємо найкращу оцінку на кожному тесті або станемо найкращим гравцем у команді. Тому ми часто не дивуємося і не відчуваємо болю, коли цього не відбувається.

Коротше кажучи, ми відчуваємо себе добре, тому що ми робимо досить хорошу роботу по створенню гідного життя[61].

Ще один спосіб підвищити самооцінку - налагодити зв'язки з іншими людьми. Формування та підтримка стосунків, які приносять задоволення, допомагає нам відчувати себе добре. Для багатьох людей по всьому світу поширеним способом зробити це є соціальні мережі. З'являється все більше досліджень, які вивчають, як ми робимо це онлайн і як це впливає на нашу самооцінку. Один із поширених способів у Facebook - ділитися оновленнями статусу, які, як ми сподіваємося, наші друзі потім "лайкнуть" або прокоментують. Однак, коли наші друзі не реагують на наші оновлення, це може негативно вплинути на наше самопочуття. Одне дослідження показало, що коли звичайні користувачі Facebook потрапили в експериментальну ситуацію, коли їм було заборонено ділитися інформацією на Facebook протягом 48 годин, вони повідомили про значно нижчий рівень приналежності та осмисленості свого існування. У другому експерименті учасникам було дозволено публікувати матеріали у Facebook, але половина профілів учасників була налаштована дослідниками таким чином, щоб не отримувати жодних відповідей - ні "лайків", ні коментарів - на оновлення їхнього статусу. Відповідно до прогнозів, ця група повідомила про нижчу самооцінку, рівень приналежності, рівень контролю та осмисленого існування, ніж контрольна група, яка отримувала зворотній зв'язок. Отже, незалежно від того, онлайн чи офлайн, відчуття, що нас ігнорують наші друзі, може підірвати нашу самооцінку.

Ми підкреслюємо свої позитивні риси, а в деяких випадках можемо навіть спотворювати інформацію - і все це для того, щоб підтримувати позитивну самооцінку. Однак завищена самооцінка може мати негативні наслідки, особливо якщо вона є нереалістичною та незаслуженою. Нарцисизм - це риса особистості, що характеризується надмірно високою самооцінкою, самозамилуванням і егоцентризмом.

Спочатку нарциси можуть сприйматися як чарівні, але в довгостроковій перспективі часто відштовхують інших. Вони також можуть бути поганими романтичними партнерами, оскільки часто поведуться егоїстично і завжди готові шукати когось іншого, хто, на їхню думку, буде кращою половинкою, і вони більш схильні до зрад, ніж не-нарциси. Нарциси також більш схильні залякувати інших і можуть дуже негативно реагувати на критику. Люди з нарцисичними схильностями частіше поведуться егоїстично, на шкоду людям і спільнотам, які їх оточують. Як не дивно, нарциси, здається, розуміють ці речі про себе, хоча все одно вдаються до таких дій[29].

Негативні наслідки нарцисизму піднімають цікаву можливість того, що висока самооцінка загалом не завжди може бути корисною для нас або для людей, які нас оточують. Одне з ускладнень полягає в тому, що явні вимірювання самооцінки, такі як шкала Розенберга, не здатні відрізнити людей, чия висока самооцінка є реалістичною та адекватною, від тих, чия самооцінка може бути більш завищеною, навіть нарцисичною. Неявні показники також не дають чіткої картини, але вказують на те, що більш нарцисичні люди отримують вищі бали за неявною самооцінкою щодо деяких рис, у тому числі тих, що стосуються соціального статусу, і нижчі - щодо інших, пов'язаних зі стосунками. Ключовим моментом є те, що може бути важко зрозуміти, якими можуть бути наслідки реалістичної та нереалістичної високої самооцінки. Тим не менш, саме до цього складного питання ми зараз і звернемося.

Коли ми надмірно підвищуємо самооцінку, хоча в короткостроковій перспективі ми можемо почуватися добре, в довгостроковій перспективі це може не мати позитивних наслідків для нас самих. Мета створення і підтримки позитивної самооцінки (афективна мета) повинна бути пом'якшена когнітивною метою отримання точного уявлення про себе. У деяких випадках когнітивна мета отримати точне уявлення про себе і свій соціальний світ та афективна мета отримати позитивну самооцінку працюють пліч-о-пліч. Отримання найкращої оцінки на важливому іспиті дає нам точні знання про

наші навички в цій галузі, а також підвищує нашу самооцінку. В інших випадках ці дві цілі несумісні. Коли ми складаємо іспит гірше, ніж сподівалися, це призводить до суперечливих, суперечливих наслідків. Поганий результат дає точну інформацію про себе - а саме, що ми не опанували предмет, - але водночас змушує нас почуватися погано. Теорія самоперевірки стверджує, що люди часто шукають підтвердження своєї Я-концепції, незалежно від того, позитивна вона чи негативна. Це створює захоплююче зіткнення між нашою потребою в самоствердженні та нашою потребою бути реалістичними в наших поглядах на себе. Омана проти правди: що перемагає? Відповідь, звісно, як і на майже все, що пов'язано з соціальною поведінкою людини, полягає в тому, що це залежить від обставин.

Одним із факторів є те, хто є джерелом зворотного зв'язку про нас: коли ми шукаємо близьких стосунків, ми частіше формуємо їх з тими, хто перевіряє наші уявлення про себе. Ми також відчуваємо більше задоволення від спілкування з партнерами, які самоперевіряються, ніж з тими, хто завжди позитивно ставиться до нас. Самоперевірка, здається, менш важлива для нас у більш віддалених стосунках, оскільки в таких випадках ми часто надаємо перевагу зворотному зв'язку, що сприяє саморозвитку[7].

Інший пов'язаний з цим фактор - це частина нашої Я-концепції, про яку ми хочемо отримати зворотній зв'язок, а також те, хто надає цю оцінку. Уявімо, що ви перебуваєте в романтичних стосунках і запитуєте свого партнера або близького друга про те, наскільки фізично привабливими вони вас вважають. Від кого б ви хотіли почути зворотній зв'язок, який би вас підбадьорював? Від кого б ви хотіли більше чесності? Факти свідчать про те, що більшість з нас віддають перевагу зворотному зв'язку від партнера, що сприяє саморозвитку, і точності від друга, оскільки фізична привабливість є більш важливою для романтичних стосунків, ніж дружба.

Тому в тих ситуаціях, коли потреба вдосконалюватися і потреба перевіряти вступають у конфлікт, ми повинні навчитися узгоджувати нашу Я-концепцію з нашою самооцінкою. Ми повинні вміти приймати свої негативні

сторони і працювати над їх подоланням. Здатність збалансувати когнітивні та афективні риси свого "я" допомагає нам створювати реалістичні уявлення про себе і трансформувати їх у більш ефективну та результативну поведінку.

І останнє застереження щодо надмірного зосередження на самоствердженні на шкоду самоперевірці та турботі про інших. Дженніфер Крокер і Лора Парк визначили ще одну ціну наших спроб завищити свою самооцінку: ми можемо витратити так багато часу на те, щоб підвищити свою самооцінку в очах інших - зосереджуючись на одязі, який ми носимо, на тому, щоб справити враження на інших, і так далі - що у нас залишається мало часу на те, щоб дійсно покращити себе більш значущими способами. У деяких екстремальних випадках люди відчують настільки сильну потребу підвищити свою самооцінку і соціальний статус, що діють у напористий або домінантний спосіб, щоб їх здобути. Як і в багатьох інших сферах, позитивна самооцінка - це добре, але ми повинні бути обережними, щоб стримувати її здоровим реалізмом і турботою про інших. Справжня іронія полягає в тому, що люди, які проявляють більше турботи про інших, ніж про себе, ті, хто, наприклад, займаються більш просоціальною поведінкою, навіть ціною власних зусиль, часто мають вищу самооцінку в будь-якому випадку.

1.2. Соціальні мережі як фактор формування самооцінки

Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat та інші) стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, впливаючи на всі аспекти їхнього розвитку, зокрема на самооцінку. Цей вплив має як позитивні, так і негативні аспекти, що пов'язано із соціальним порівнянням, зворотним зв'язком та віртуальним образом "Я".

Соціальні мережі відіграють важливу роль у сучасному житті, маючи великий вплив на поведінку, думки та почуття користувачів. Одним із найбільш значущих аспектів цього впливу є формування та зміна самооцінки людини. Соціальні мережі можуть як позитивно, так і негативно впливати на

самооцінку, залежно від того, як індивідуум взаємодіє з контентом і як оцінює себе в порівнянні з іншими користувачами. Далі розглянемо, як соціальні мережі можуть впливати на самооцінку та які механізми цього впливу[35].

Одним з основних механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку є соціальне порівняння. Теорія соціального порівняння, запропонована Леоном Фестінгером у 1954 році, стверджує, що люди схильні оцінювати себе на основі порівняння з іншими, щоб зрозуміти свою соціальну значущість. У соціальних мережах цей процес значно посилюється, оскільки користувачі постійно бачать пости про досягнення інших людей, що можуть бути як реальними, так і вигаданими. Це порівняння може мати позитивні або негативні наслідки для самооцінки:

- Позитивне порівняння: Якщо користувач порівнює себе з іншими, хто має нижчий статус або досягнення, це може підвищити його самооцінку.
- Негативне порівняння: Коли людина порівнює себе з тими, хто досяг більших успіхів, виглядає краще або має більше друзів, це може призвести до зниження самооцінки та почуття незадоволення собою.

Соціальні мережі надають миттєвий зворотний зв'язок через лайки, коментарі та підписників. Це створює механізм реалізованих соціальних сигналів, що може впливати на самооцінку користувача:

- Позитивний зворотний зв'язок (лайки, позитивні коментарі) може підвищувати самооцінку, оскільки людина відчуває підтримку та схвалення від інших.
- Негативний зворотний зв'язок або відсутність взаємодії може знижувати самооцінку, спричиняючи відчуття відторгнення чи непотрібності.

На соціальних мережах часто показуються лише найкращі моменти з життя, що може створювати у користувачів уявлення про ідеалізовану реальність. Це вигадане "я" може стати порівняльною метою для інших, що спричиняє незадоволення власним життям або виглядом. Люди можуть порівнювати своє життя з представленими на платформі ідеальними образами

та відчувати, що вони не відповідають стандартам, що в свою чергу може призвести до низької самооцінки.

Соціальні мережі можуть також слугувати джерелом підтримки та відчуття приналежності до групи, що є важливим аспектом для розвитку позитивної самооцінки. Взаємодія з друзями, спільнотами за інтересами або підтримка від підписників може зміцнювати почуття власної цінності.

Соціальні мережі дозволяють людям підтримувати зв'язки з друзями, родиною та іншими важливими для них людьми, навіть на відстані. Це може збільшити відчуття підтримки та безпеки, що, у свою чергу, позитивно впливає на самооцінку. Зокрема, позитивні взаємодії з іншими людьми можуть зміцнити самооцінку і зменшити відчуття ізоляції[70].

Соціальні мережі можуть стати платформою для вираження себе та своїх інтересів, що сприяє розвитку самоприязні та підвищенню самооцінки. Користувачі можуть знаходити однодумців, обговорювати свої хобі або творчі досягнення, що дозволяє їм отримувати позитивний відгук і зміцнювати віру в себе.

Для деяких людей соціальні мережі є джерелом визнання їхніх досягнень, як професійних, так і особистих. Публікація досягнень або успіхів може підвищити впевненість у собі, особливо якщо ці пости отримують схвалення (лайки, коментарі).

У багатьох людей соціальні мережі стають джерелом самооцінки, де важливе значення має зовнішній зворотний зв'язок — лайки, коментарі, підписники. Якщо цього зворотного зв'язку немає або він негативний, це може призвести до зниження самооцінки.

Негативне соціальне порівняння може призвести до відчуття заздрості і депресії, особливо якщо користувач бачить, що інші досягли більшого, ніж він. Це може бути пов'язано з уявленням про ідеальний образ, який нав'язується в соціальних мережах.

Незважаючи на те, що соціальні мережі можуть бути джерелом зв'язків, вони також можуть створювати відчуття ізоляції або викликати відчуття

неповноцінності, якщо людина порівнює себе з іншими, хто здається більш успішним або соціально активним.

Люди з низькою самооцінкою можуть бути більш схильні до негативного соціального порівняння в соціальних мережах. Вони часто шукають визнання або схвалення від інших, але можуть переживати через відсутність цього зворотного зв'язку. Це, в свою чергу, може призвести до збільшення негативних емоцій та зниження самооцінки[59].

Інші люди можуть використовувати соціальні мережі для самопрезентації, створюючи образ, який не завжди відповідає реальності. Це може бути спробою захистити свою самооцінку від зовнішніх загроз або уявних недоліків.

Особливості впливу соціальних мереж на самооцінку:

Підлітки схильні порівнювати себе із "ідеальними" образами, які часто демонструються в соціальних мережах. Це порівняння може викликати почуття меншовартості, якщо реальне життя не відповідає ідеалізованим стандартам.

Успіхи та популярність інших (кількість лайків, підписників) також можуть впливати на впевненість у собі.

Лайки, коментарі та реакції стають своєрідними "показниками" самоцінності. Позитивні коментарі підвищують самооцінку, тоді як негативні відгуки або відсутність реакції можуть її знижувати. Залежність від зворотного зв'язку формує у підлітків потребу у постійному схваленні.

Багато підлітків створюють у соціальних мережах "ідеальну версію себе", яка може не відповідати реальності. Це створює конфлікт між реальним і віртуальним образом, впливаючи на самооцінку.

Успішність "віртуального Я" може тимчасово підвищувати самооцінку, але в довгостроковій перспективі веде до невдоволення реальним "Я".

Завдяки широкому використанню платформ соціальних мереж люди постійно стикаються з різними формами контенту, які можуть впливати на їхню самооцінку. Взаємозв'язок між соціальними мережами та самооцінкою

викликає інтерес, оскільки дослідження показують вплив соціальних мереж на сприйняття людиною самої себе. Одним із способів впливу соціальних мереж на самооцінку є порівняння себе з іншими. Платформи соціальних мереж переповнені фейковими повідомленнями, які часто представляють ідеалізовані версії життя людей. Це може призвести до того, що люди почнуть порівнювати себе з іншими і почуватимуться неадекватними, якщо вважатимуть, що не відповідають їхнім стандартам. Таке постійне порівняння може негативно вплинути на самооцінку і призвести до невпевненості та сумнівів у собі[21].

Пошук підтвердження та схвалення в соціальних мережах також може впливати на самооцінку. Вподобання, коментарі та поширення дописів можуть виступати формою схвалення для людей, що спонукає їх шукати зовнішнє схвалення, щоб відчувати себе добре. Однак таке зовнішнє схвалення часто призводить до залежності від інших у питанні самооцінки, що в довгостроковій перспективі може негативно вплинути на самооцінку.

Крім того, постійний вплив ідеалізованих стандартів краси та способу життя в соціальних мережах також може вплинути на сприйняття людиною самої себе. Постійний потік бездоганних зображень та ідеально представлених життів може створити нереалістичні очікування та викликати незадоволення власною зовнішністю та досягненнями.

Важливо, щоб люди пам'ятали про вплив соціальних мереж на їхню самооцінку і вживали заходів для захисту свого психічного благополуччя. Це може включати в себе обмеження часу перебування в соціальних мережах, кураторство своїх стрічок, щоб стежити за акаунтами, які поширюють позитивні повідомлення, а також практику самодопомоги і самоспівчуття. Усвідомлюючи негативний вплив соціальних мереж на самооцінку, люди можуть краще орієнтуватися на цих платформах і визначати пріоритети свого психічного здоров'я та благополуччя.

Використання соціальних мереж має як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку. Хоча вони можуть надавати платформу для

самовираження і спілкування, вони також піддають користувачів нереалістичним стандартам і порівнянням, які можуть вплинути на їхню самооцінку. З одного боку, соціальні медіа дозволяють людям висловлювати свої думки, досягнення і творчість перед широкою аудиторією. Це може підвищити самооцінку завдяки визнанню та позитивним відгукам друзів і підписників. Соціальні медіа-платформи також слугують способом зв'язку з однодумцями та формуванням груп на основі спільних інтересів, забезпечуючи відчуття приналежності та підтримки.

Однак соціальні мережі також є живильним середовищем для порівняння та сумнівів у собі. Користувачі часто демонструють свої найяскравіші ролики, представляючи ідеалізовану версію свого життя, яка може не відповідати дійсності. Цей постійний вплив кураторських, бездоганних зображень може призвести до відчуття неповноцінності та низької самооцінки, оскільки люди порівнюють себе з нереальними стандартами краси або, здавалося б, досконалим способом життя[67].

Крім того, тиск, спрямований на отримання вподобань, підписників та залучення в соціальних мережах, може призвести до викривленого відчуття власної гідності, заснованого на зовнішньому схваленні. Це може призвести до постійної потреби у схваленні та підтвердженні з боку інших, замість того, щоб віднайти самоцінність зсередини.

Щоб зменшити негативний вплив соціальних мереж на самооцінку, люди повинні практикувати самосвідомість і розвивати здорові стосунки з соціальними мережами. Це включає в себе уважне ставлення до споживаного контенту, обмеження порівнянь і надання пріоритету зв'язкам і діяльності в реальному житті, які сприяють справжній самооцінці та благополуччю.

Постійне використання соціальних мереж може дозволити людям порівнювати себе з іншими в стрічках соціальних мереж, що потенційно може призвести до того, що вони відчуватимуть себе неадекватними або невпевненими в собі. Таке постійне порівняння може знизити їхню самооцінку та загальне самопочуття. Крім того, кураторське і часто нереалістичне

зображення життя інших людей у соціальних мережах може призвести до викривленого сприйняття реальності, що призводить до дефіциту та незадоволеності життям.

Це може сприяти подальшому формуванню негативної самооцінки та посиленню почуття самотності й ізоляції. Більше того, тиск, спрямований на створення ідеального образу в соціальних мережах, може викликати тривогу і стрес у людей, оскільки вони постійно відчують потребу бути підтвердженими і схваленими іншими людьми в Інтернеті.

Це може призвести до постійної потреби у підтвердженні та схваленні з боку інших, що може завдати шкоди психічному здоров'ю та самооцінці людини. Зрештою, постійне порівняння та тиск, які можуть створювати соціальні мережі, можуть мати згубний вплив на психічне здоров'я та благополуччя людини. Важливо, щоб люди усвідомлювали негативні наслідки надмірного використання соціальних мереж і надавали пріоритет турботі про себе та співчуттю до себе, щоб підтримувати здорові стосунки з соціальними мережами і з самим собою.

Теорія соціального порівняння стверджує, що люди визначають свою соціальну та особисту цінність на основі того, як вони порівнюють себе з іншими. Коли люди постійно порівнюють себе з іншими в соціальних мережах, це може суттєво вплинути на їхню самооцінку, що призводить до відчуття неадекватності або неповноцінності. Таке постійне порівняння може також призвести до ревнощів, заздрощів та образи на інших, які, як здається, досягли більшого або мають, на їхню думку, краще життя[53].

Це може створити нескінченний цикл порівняння себе з іншими і постійного пошуку підтвердження та схвалення з боку інших. Крім того, соціальні мережі часто показують лише найяскравіші моменти життя людей, створюючи спотворене уявлення про реальність. Це може призвести до того, що люди повірять у те, що всі інші живуть ідеальним життям, в той час як вони борються, що ще більше підживлює почуття неадекватності та невпевненості в собі.

Щоб боротися з негативним впливом соціального порівняння на самооцінку, люди повинні обмежити час перебування в соціальних мережах, практикувати співчуття до себе, зосередитися на власних цілях і досягненнях, а також практикувати вдячність за те, що вони мають, замість того, щоб зосереджуватися на тому, чого їм бракує. Створення міцної системи підтримки з боку друзів і сім'ї, які надають позитивне підкріплення і заохочення, також може допомогти протидіяти негативному впливу порівняння в соціальних мережах на самооцінку.

Залежність від соціальних мереж - це термін, який використовується для позначення надмірного використання платформ соціальних мереж, що втручається в повсякденне життя і може мати негативний вплив на психічне здоров'я. Люди, залежні від соціальних мереж, часто відчують потребу постійно перевіряти свої акаунти, публікувати оновлення та шукати підтвердження за допомогою лайків і коментарів. Одним із суттєвих наслідків залежності від соціальних мереж є зниження самооцінки.

Порівняння з іншими в соціальних мережах може розвинути почуття обмеженості та низької самооцінки. Переглядаючи пости інших людей з, здавалося б, ідеальним життям, стосунками та досягненнями, люди можуть відчувати, що вони не відповідають їхнім вимогам. Це може створити цикл пошуку схвалення за допомогою лайків і коментарів і погіршення самопочуття, коли це схвалення не отримується. Крім того, кураторська природа соціальних мереж також може сприяти заниженню самооцінки.

Люди публікують у соціальних мережах лише найкращі аспекти свого життя, створюючи викривлене уявлення про реальність. Це може призвести до того, що люди відчуватимуть, що вони не такі успішні, привабливі чи щасливі, як їхні однолітки, що призводить до відчуття неадекватності. Окрім впливу на самооцінку, залежність від соціальних мереж може мати й інші негативні наслідки для психічного здоров'я, наприклад, підвищену тривожність, депресію та зниження концентрації уваги. Вона також може призвести до самотності та ізоляції, оскільки люди можуть витрачати більше часу на

прокручування своїх стрічок у соціальних мережах, ніж на соціальну взаємодію в реальному житті[48].

Статистика самооцінки в соціальних мережах

1. Дослідження, опубліковане в Journal of Social and Clinical Psychology, показало, що обмеження використання соціальних мереж до півгодини щодня може значно зменшити депресію та самотність.

2. Опитування, проведене Королівським товариством громадського здоров'я, показало, що Instagram є найнебезпечнішою платформою соціальних мереж для психічного здоров'я та благополуччя, з негативним впливом на самопочуття, сон.

3. Дослідження Американської психологічної асоціації показало, що використання соціальних мереж пов'язане з високим рівнем страху та низькою самооцінкою.

4. Дослідження, опубліковане в журналі "Кіберпсихологія, поведінка та соціальні мережі", показало, що люди, які проводять більше часу в соціальних мережах, більш схильні порівнювати себе з іншими та відчувати нижчу самооцінку.

5. Згідно з опитуванням, проведеним Dove Self-Esteem Project, 60% дівчат та 41% хлопців відчувають тиск, що змушує їх виглядати певним чином через соціальні мережі.

6. Дослідження, опубліковане в Journal of Adolescent Health, показало, що використання соціальних мереж пов'язане з підвищеним ризиком незадоволеності своїм тілом і розладів харчової поведінки серед молодих людей.

7. Дослідження Університету Пенсильванії показало, що учасники, які обмежили використання соціальних мереж до 30 хвилин на день, повідомили про значне зниження рівня самотності і депресії.

8. Дослідження, опубліковане в Journal of Experimental Social Psychology, показало, що люди, які редагували свої фотографії перед тим, як викладати їх

у соціальні мережі, відчували зниження самооцінки і задоволеності своїм тілом.

9. Згідно з опитуванням Pew Research Center, 55% підлітків стверджують, що відчують себе пригніченими кількістю інформації, доступної в соціальних мережах.

10. Дослідження, опубліковане в Journal of Broadcasting & Electronic Media, показало, що люди, які отримують багато лайків і коментарів до своїх постів, можуть відчувати тимчасове підвищення самооцінки, але цей ефект є короткочасним.

Вплив соціальних мереж на самооцінку є серйозною проблемою, яку не можна ігнорувати. Статистика свідчить про взаємозв'язок між використанням соціальних мереж і проблемами самооцінки, особливо серед молоді. Оскільки соціальні мережі відіграють центральну роль у нашому повсякденному житті, важливо усвідомлювати їхній потенційний негативний вплив на наше психічне здоров'я та благополуччя. Люди повинні збалансувати використання соціальних мереж і надавати пріоритет практикам самодопомоги, щоб зберегти здорову самооцінку.

Зрештою, ми повинні пам'ятати про те, як ми взаємодіємо з соціальними мережами, і робити проактивні кроки, щоб захистити нашу самооцінку і психічне здоров'я в цифрову епоху.

1.3. Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку

Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку

Соціальні мережі суттєво змінюють процеси соціалізації, комунікації та самосприйняття, особливо серед підлітків і молоді. Самооцінка, як важливий компонент самосвідомості, значною мірою залежить від зовнішніх чинників, і соціальні мережі стають потужним джерелом впливу на її формування.

Самооцінка визначається як суб'єктивне ставлення особистості до себе, яке формується в результаті самоаналізу, порівняння із соціальними

стандартами та зворотного зв'язку від оточення (В. Джеймс, К. Роджерс, А. Бандура).

Компоненти самооцінки: когнітивний (уявлення про себе), емоційний (емоційне ставлення до себе), поведінковий (реакції на свої досягнення чи невдачі).

Типи самооцінки: адекватна (реалістична) і неадекватна (занижена або завищена).

Соціальні мережі характеризуються такими аспектами, які безпосередньо впливають на самооцінку:

1. Публічність: відкритість інформації про особисте життя, яка стимулює соціальне порівняння.
2. Швидкість зворотного зв'язку: можливість швидко отримати лайки, коментарі або реакції.
3. Віртуальна ідентичність: можливість створювати "ідеальний" образ, який може суттєво відрізнятися від реального.
4. Масштабність: широка аудиторія, з якою людина взаємодіє, і можливість глобального порівняння.

Теоретичні підходи до аналізу впливу соціальних мереж на самооцінку

Теорія соціального порівняння (Л. Фестінгер):

Люди схильні оцінювати свої можливості та якості шляхом порівняння себе з іншими. У соціальних мережах це порівняння часто здійснюється з "ідеальними" образами, що створює дисбаланс між реальним "Я" та ідеальним "Я". Результат: занижена самооцінка, якщо підліток не відповідає "ідеалу".

Теорія самовизначення (Е. Десі, Р. Райан):

У соціальних мережах підлітки шукають автономії, компетентності та взаємозв'язку. Позитивний зворотний зв'язок може підвищувати самооцінку, а негативний — знижувати її.

Теорія обумовленого самоприйняття (К. Роджерс):

Самооцінка залежить від прийняття іншими людьми. Соціальні мережі створюють умови для залежності від зовнішнього схвалення (лайків, підписників).

Теорія формування Я-образу (М. Розенберг):

Соціальні мережі сприяють розвитку віртуального "Я", яке може не відповідати реальному. Невідповідність між цими образами призводить до емоційного напруження та зниження самооцінки.

Теорія ідентичності (Е. Еріксон):

У підлітковому віці відбувається активне формування ідентичності. Соціальні мережі впливають на цей процес, пропонуючи шаблони ідентичності та способи їх демонстрації.

У соціальних мережах люди здійснюють два типи порівнянь: висхідні та низхідні порівняння. Перше - це порівняння між індивідом і тими, хто вищий за нього і має позитивні якості, тоді як друге - порівняння між індивідом і тими, хто нижчий за нього і має негативні якості. Локвуд і Кунда стверджують, що висхідні соціальні порівняння можуть надихати людей, оскільки вони можуть зосередитися на відтворенні поведінки та установок об'єктів порівняння. Але також було помічено, що висхідні порівняння змушують людей відчувати себе неповноцінними і негативно оцінювати себе. Як наслідок, ці висхідні порівняння в більшості випадків негативно впливають на самооцінку людей[26].

Багато дослідників дійшли висновку, що активне використання Facebook призводить до депресії та зниження добробуту людей. Оскільки більшість людей не використовують Facebook для вираження своїх емоцій чи настрою, вони використовують його для подолання самотності, але в підсумку стають менш задоволеними своїм життям. Чоу та Едж дійшли висновку, що люди, які часто користуються Facebook, мають дуже тверде переконання, що інші користувачі, яких вони не дуже добре знають в офлайн, живуть більш здоровим, щасливим і процвітаючим життям, ніж вони самі. Такі припущення про життя інших людей призводять до депресії серед людей. Тривога,

депресія, психотичні розлади та низька самооцінка є ймовірними наслідками користування соціальними мережами, особливо Facebook. Чен і Лі стверджують, що використання Facebook безпосередньо пов'язане з психологічним дистресом, що в результаті знижує самооцінку людей. Facebook також спричинив зростання кібер-булінгу, оскільки через Facebook можна легко поширювати чутки і завантажувати непристойні фотографії людей без їхньої згоди. Тривога, депресія та низька самооцінка - це симптоми та результати кібер-булінгу.

Деякі дослідники не погоджуються з цим і стверджують, що загалом на самооцінку людей впливає саме Інтернет, а не соціальні мережі. Еллісон та інші з'ясували, що молодь з низькою самооцінкою вважає Facebook більш корисним для себе порівняно з тими, хто має високу самооцінку. Завдяки використанню Facebook люди з низькою самооцінкою володіють більшим соціальним капіталом, ніж люди з високою самооцінкою.

Соціальні медіа використовуються для різних цілей, але найчастіше - для обміну інформацією, що зумовлено їхніми особливостями. Вони надають користувачам можливість ділитися своїми думками, емоціями, життєвими подіями, контактувати з іншими та створювати онлайн-ідентичність. Вони дозволяють користувачам бачити і коментувати життя інших людей. З'ясували, що студенти використовують соціальні мережі, щоб презентувати себе у більш відкритій та екстравертній формі, розкриваючи свої соціальні зв'язки. зазначили, що СНС надають користувачам можливість мати онлайн-особистість. вказали, що основна особливість СНС дозволяє користувачам створювати профіль, який може легко показувати їхню особисту інформацію та висловлювання. Це може бути пов'язано з рівнем саморозкриття в контексті використання соціальних мереж та самооцінкою. Результати свідчать про те, що рівень самооцінки відрізняється залежно від статі, віку, звичок користування соціальними мережами та обізнаності з правами на приватність. Згідно з результатами, особи з високою самооцінкою більш обізнані зі своїми правами на приватність, і ці особи мають звички використання соціальних

мереж. З іншого боку, не було виявлено значної різниці в питаннях самооцінки та прав на приватність в осіб, які відчують себе в безпеці і не мають звички користуватися соціальними мережами. З розвитком технологій соціальні мережі водночас надають можливість вільно обмінюватися інформацією. З іншого боку, публікація інформації про приватне життя без достатніх знань може спричинити загрозу витоку. Люди, які знають про свої права на недоторканність приватного життя та контроль над інформацією, легше захищаються від вразливостей безпеки. Тому що такі люди більш ретельно ставляться до самозахисту і з меншою ймовірністю дозволять використати особисту інформацію проти себе. Люди повинні усвідомлювати, що особисту інформацію слід передавати з усвідомленням того, що це важливо для захисту цінності та конфіденційності даних, які можуть бути використані іншими особами по-іншому[39].

Самооцінка визначається як відчуття власної високої або низької самоцінності. Вона також є вираженням очікування та оцінки людиною власної цінності. Воно, як правило, пов'язане з думками та переконаннями людини про саму себе. На саморозуміння, як видимий аспект особистості, впливають і формують фактори навколишнього середовища, в той час як внутрішні риси, такі як емоції, поведінка і мислення, є важливою частиною самооцінки людини. Крім того, самооцінка людини формується в процесі контакту з іншими людьми, групами та членами суспільства, які повинні визнавати та оцінювати власну ідентичність і здійснювати вибіркову діяльність. В аспекті психологічних функцій самооцінка може бути відповідно поділена на міжособистісну сферу, поведінкову сферу та сферу діяльності. З постійним розвитком суспільства та прогресом науки і техніки люди контактують з різною зовнішньою інформацією через різні канали, і соціальні медіа розвинулися та інтегрувалися найшвидше. Однак соціальні медіа, як основний публічний канал у сучасному суспільстві, мають як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку. Позитивний вплив може сприяти позитивному мисленню та самоідентифікації, тоді як негативний вплив може

зменшити розрив між індивідуальним пізнанням та колективним і навіть призвести до нездорового мислення. Досліджуючи самооцінку, Уотлінгтон також запропонував чотири теорії, засновані на людському факторі: теорію підкріплення, теорію соціального порівняння, теорію самодискримінації та теорію самооцінки.

Говорячи про роль соціальних мереж у суспільстві, всі знають, що вони мають значний вплив на наше життя, впливаючи на нього в різних аспектах. Як і інші форми комунікації, вони впливають не лише на те, як люди спілкуються між собою, але й на те, як вони поведуться з іншими. Щодня зростає кількість користувачів соціальних мереж; не дивно, що, за оцінками, у світі налічується щонайменше два мільярди людей, залучених у соціальні мережі. Це перетворило планету на маленьке глобальне село. Частиною суспільства, яка найбільше виграла від цифрових технологій, стала молодь, і цей факт привертає увагу науковців з різних країн. Створення нових медіа-технологій уможливило взаємодію по всьому світу людей з різних культурних груп і скоротило відстані між ними. З іншого боку, численні дослідники вивчали негативні наслідки, спричинені здебільшого зловживанням новими технологіями. Зловживання соціальними мережами дуже схоже на зловживання алкоголем: спочатку воно приносить задоволення, але з часом шкодить здоров'ю в цілому. Тривога, залежність, заклопотаність і навіть депресія були підтверджені деякими дослідженнями негативного впливу соціальних мереж на життя користувачів. Схоже, що соціальні мережі сприяють формуванню нереалістичних очікувань і часто викликають розчарування у тих, хто ними користується. Реклама та фотосесії знаменитостей, серед іншого, є одними з тих, хто впливає на цю нереалістичну поведінку, приховуючи марнославство і поклоніння собі заради досягнення популярності. Тисячі людей присвячують занадто багато часу створенню зображень, часто постановочних, для публікації в соціальних мережах, сподіваючись отримати "лайки" від однолітків, вважаючи, що чим більше їх схвалюють, тим популярнішими вони стають.

Дане дослідження мало на меті вивчити вплив тривалого перебування в соціальних мережах на самооцінку та рівень самотності людини. Опитувальник, що складався з десяти запитань, був розміщений на найпопулярніших на сьогоднішній день сайтах соціальних мереж - Facebook і Twitter. Було запропоновано стимул для участі в дослідженні з метою отримання якомога більшої кількості відповідей, щоб отримати справжнє розуміння негативних і позитивних зв'язків між постійним перебуванням у соціальних мережах і впливом на самооцінку та рівень самотності. Дослідник вважав, що якщо люди витрачають час на заповнення анкети, то вони користуються самим сайтом, а отже, дають чітке уявлення про зв'язок між часом, проведеним на сайті, і впливом таких медіа на самооцінку людини. У відповідь на інші гіпотези було досліджено виникнення самотності у зв'язку з рівнем використання соціальних мереж. Фактори, що стосуються учасників, обговорювалися у зв'язку з рівнем впливу соціальних мереж та самотності. Не було знайдено жодного конкретного дослідження, яке б пов'язувало ці дві сфери досліджень, тому дослідник вважав, що це цікава сфера, яка заслуговує на вивчення. Зі зростанням популярності соціальних мереж дедалі частіше звертаються до проблеми відчуття самотності. Метою дослідження було з'ясувати, як соціальні мережі впливають на самооцінку та відчуття самотності[14].

Вторгнення соціальних мереж сьогодні більше, ніж будь-коли, стало невід'ємною частиною нашого життя. Не є винятком і поняття самооцінки. У сучасному суспільстві вони відіграють значну роль у формуванні особистості та світогляду. Безсумнівно, використання міжособистісних комунікацій, які надають соціальні медіа, сприяють підвищенню самооцінки споживача. Це дослідження вивчає взаємозв'язок між ставленням споживачів до соціальних мереж і стилем їхньої поведінки в соціальних мережах. В опитуванні, в якому взяли участь 131 респондент, респондентам було запропоновано оцінити своє ставлення до соціальних мереж з точки зору соціального схвалення та умовної самооцінки. Щоб зрозуміти, як споживачі ставляться до використання

соціальних мереж, і визначити, яким чином споживачі досягають самооцінки в наших соціальних мережах, ми дослідили, чи пов'язана риса ставлення споживача до соціальних мереж з моделлю використання різних типів соціальних мереж. Підтверджено, що соціальні мережі мають важливий вплив на формування самооцінки та її моделі. Це дослідження фокусується на взаємозв'язку між рисами ставлення споживачів та стилями поведінки у зв'язку з кількістю часу, проведеного у Facebook, Instagram та Twitter. Сьогодні соціальні мережі дають можливість людям спілкуватися з друзями, родичами, а також з тими, хто живе у далеких країнах. Саме те, як витрачається час у Facebook, Instagram та Twitter, пропонує різні мотивації та задоволення, які впливають на задоволеність життям та благополуччя користувачів соціальних мереж. Сьогодні соціальні медіа відіграють першочергову роль у житті людей, приносячи безліч інформації та надаючи споживачеві абсолютно різні стимули. Сьогодні, як ніколи раніше, соціальні медіа стали невід'ємною частиною нашого життя. Не є винятком і поняття самооцінки. У сучасному суспільстві вони відіграють значну роль у формуванні особистості та способу життя. Вони сприяють налагодженню стосунків, розвитку взаємної дружби та зміцненню взаємовідносин з однолітками, що є важливими факторами, які відіграють значну роль у формуванні споживчих установок. Отже, мета цієї статті - зрозуміти, чи пов'язані поведінкові риси споживача з характером використання Facebook, Twitter та Instagram для підвищення самооцінки[64].

Б'юкен, яка провела дослідження і виявила зв'язок між створенням акаунту в Instagram і зниженням самооцінки, задається питанням, чи стають люди більш чутливими, і зазначає, що вони порівнюють своє життя з іншими людьми, яких вони, ймовірно, не дуже добре знають. Хоча таке порівняння завжди існувало в минулому, припускають, що цифрові платформи, які проектують життя людей як досконале, можуть завдати шкоди психічному здоров'ю, створюючи очікування, засновані на цьому порівнянні. Депресивні, тривожні та біполярні розлади є поширеними розладами психічного здоров'я, які можна спостерігати. Підлітки особливо схильні до них, оскільки в

підлітковому віці вони перебувають у періоді інтенсивного соціального розвитку. Вони виробляють нові моделі поведінки та способи життя, здійснюють конкретні дії, які сформують їхню особистість, формують нові очікування від життя, переживають внутрішню та зовнішню динаміку в рамках чутливого, стресового, а іноді й непосильного процесу дозрівання та природного зростання. У цьому процесі такі потужні інструменти, як соціалізація та комунікаційні платформи, які можуть перетворити обмеження, що накладаються різними групами населення, на можливості, також забезпечують підтримку та протидію, яких потребують підлітки. Цей процес, що ґрунтується на відношенні адаптації, дослідження, практики, модерації, усунення та розуміння як внутрішньої, так і зовнішньої, індивідуальної, соціальної, політичної, етичної та моральної динаміки, є тим фактором, який може перетворити проблеми психічного здоров'я з індивідуальних психологічних проблем підлітків на соціальні проблеми. Причина тісного взаємозв'язку між збільшенням використання соціальних мереж і зниженням самооцінки людей робить використання соціальних мереж особливо проблематичним для психічного здоров'я підлітків. Вони починають організовувати своє життя на основі того, що бачать на цифрових комунікаційних платформах, намагаючись формувати себе відповідно, хоча єдиною реальністю для них є віртуальний світ, в який вони потрапляють через технології та молодість, а не природний світ і суспільство. Як наслідок, вони починають відчувати себе відірваними від власного віртуального життя, ніби вони не належать до нього і не вчаться на власному досвіді. Отже, від підлітків очікується егалітарна, незалежна та відповідальна поведінка, яка гарантує їхнє існування, а також права і свободи їхніх громад. Однак, хоча основна увага приділяється обговоренню прав беззахисних, егоїстична та тривожна природа їхніх віртуальних друзів часто залишається поза увагою[2].

Соціальні мережі мають значний вплив на формування та розвиток самооцінки підлітків. Позитивний вплив може включати підтримку, розвиток самовираження та зростання соціальних зв'язків, тоді як негативні наслідки

можуть виникати через соціальне порівняння, залежність від зовнішнього схвалення та кібербулінг. У зв'язку з цим важливо розвивати критичне мислення, емоційну стійкість і самоприйняття у підлітків, щоб мінімізувати негативні ефекти і забезпечити здоровий розвиток самооцінки в умовах цифрового світу.

Хоча на поведінку підлітків впливають нормативні зміни в чутливості до винагород і соціальний контекст, "Я" також розвивається і стає важливим джерелом цінностей і внутрішньої мотивації. З розвитком і дослідженням зобов'язань та автономії особистості "Я" може бути використане для саморегуляції та іншої вмотивованої поведінки. Це створює простір для втручання з метою покращення результатів у дезадаптивних випадках прийняття рішень підлітками, який не існує в сучасних моделях, в яких така поведінка зображується як результат очікуваних траєкторій дозрівання фронтостріатальних схем.

Висновки до першого розділу

Соціальні мережі як фактор впливу на самооцінку учнів старшої школи. Соціальні мережі стають невід'ємною частиною життя підлітків, створюючи нові можливості для самовираження, комунікації та взаємодії. Однак, вони також можуть впливати на психологічне здоров'я і самооцінку, оскільки підлітки активно порівнюють себе з іншими користувачами, часто з ідеалізованими образами, що спричиняє як позитивний, так і негативний вплив.

Теоретичні моделі впливу соціальних мереж на самооцінку. Розглянуті теоретичні моделі, зокрема теорія соціального порівняння Л. Фестінгера, теорія самовизначення Е. Десі та Р. Райана, теорія самоприйняття К. Роджерса, а також теорія ідентичності Е. Еріксона, дають змогу зрозуміти, як соціальні мережі можуть сприяти як позитивному, так і негативному розвитку самооцінки підлітків. Соціальні мережі можуть стимулювати підлітків до порівняння себе з іншими, що іноді призводить до зниження самооцінки, але водночас можуть бути джерелом підтримки та прийняття.

Позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж. Серед позитивних аспектів можна виділити можливості для самовираження, здобуття соціальної підтримки та підвищення почуття компетентності через онлайн-активності. Водночас негативні ефекти включають залежність від зовнішнього схвалення (лайків і коментарів), соціальне порівняння з іншими користувачами та вплив кібербулінгу. Ці фактори можуть значно знижувати самооцінку і сприяти розвитку депресії чи тривожності у підлітків.

Необхідність розвитку критичного мислення і емоційної стійкості. Теоретичний аналіз вказує на важливість навчання підлітків навичкам критичного мислення та емоційної стійкості.

Отже, соціальні мережі є потужним фактором, що впливає на самооцінку учнів старшої школи. Для більш глибокого розуміння цього процесу важливо враховувати як позитивні, так і негативні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний розвиток підлітків.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

2.1. Організація та методи дослідження

Вплив соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи є багатограним і може бути як позитивним, так і негативним, залежно від багатьох факторів, таких як тип взаємодії, контент, схильність підлітка до порівняння з іншими та рівень залежності від соцмереж.

Соціальні мережі можуть створювати відчуття належності до певної групи, підтримувати зв'язок з друзями, особливо якщо учень відчуває нестачу спілкування в офлайн-середовищі. Це допомагає зменшити почуття самотності, що позитивно впливає на самооцінку. Платформи соціальних мереж, як-от Instagram, TikTok та Facebook, надають простір для креативності й самовираження, де підлітки можуть демонструвати свої здібності, інтереси та таланти. Позитивні відгуки і підтримка можуть сприяти підвищенню самооцінки. Соціальні мережі пропонують безліч навчальних ресурсів і можливостей для вдосконалення навичок. Підлітки можуть знаходити мотивуючі приклади і навіть брати участь у професійних спільнотах, що сприяє формуванню позитивної самооцінки. Соціальні мережі можуть суттєво впливати на самооцінку учнів старшої школи, як позитивно, так і негативно. Важливо підтримувати підлітків у здобутті навичок самосприйняття та формувати здорове ставлення до онлайн-контенту, що сприятиме підвищенню їхньої внутрішньої стійкості[13].

Для коректного та виняткового зрізу експериментальну базу складали респонденти віком від 14 до 17 років у кількості 50 осіб. Тестування проходили у онлайн форматі.

До переліку методик входять: Шкала самооцінки Розенберга, опитувальник для вимірювання психологічного благополуччя, шкала залученості до соціальних мереж, шкала соціального порівняння.

Шкала самооцінки Розенберга – це популярний інструмент для вимірювання загального рівня самооцінки. Розроблена Морісом Розенбергом, вона складається з 10 тверджень, що дозволяють оцінити, як людина ставиться до себе. Відповіді на кожне з тверджень дають змогу виявити позитивне чи негативне ставлення до себе та загальну самооцінку.

Кожне з 10 тверджень оцінюється за 4-бальною шкалою:

- 1 – повністю згоден,
- 2 – згоден,
- 3 – не згоден,
- 4 – повністю не згоден.

Шкала містить як позитивні, так і негативні твердження. Бали обчислюються так, що високі результати свідчать про високу самооцінку, а низькі – про знижену.

Твердження Шкали Розенберга

1. Загалом, я задоволений собою.
2. Я вважаю, що маю багато позитивних якостей.
3. В цілому, я схильний вважати себе невдахою. (зворотне твердження)
4. Я здатний робити все так само добре, як інші люди.
5. Я відчуваю, що не маю причин пишатися собою. (зворотне твердження)
6. У мене позитивне ставлення до себе.
7. Загалом, я задоволений собою.
8. Я хотів би більше поважати себе. (зворотне твердження)
9. Іноді я відчуваю себе марним. (зворотне твердження)
10. Іноді я відчуваю, що є хороша людина, рівноцінна іншим людям.

Підрахунок балів

- Прямі твердження (наприклад, "Я задоволений собою"): оцінюються за шкалою від 1 до 4, де 1 – найвища самооцінка, 4 – найнижча.
- Зворотні твердження (наприклад, "Я схильний вважати себе невдахою"): оцінюються у зворотному порядку – 1 вказує на найнижчу самооцінку, а 4 на найвищу.

Суми балів можуть варіюватися від 10 (висока самооцінка) до 40 (низька самооцінка). Оцінки можуть також інтерпретуватися відносно середнього рівня для різних груп, що може уточнити висновки про рівень самооцінки.

Опитувальник для вимірювання психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale) – це інструмент, спрямований на оцінку різних аспектів внутрішнього стану людини, рівня її задоволеності життям, особистісної цілісності та соціальних відносин. Зазвичай він складається з набору тверджень, що стосуються важливих сфер життя і допомагають визначити рівень психологічного здоров'я та благополуччя.

Структура опитувальника

Такий опитувальник зазвичай охоплює кілька ключових аспектів благополуччя, серед яких:

1. Автономія – здатність приймати самостійні рішення та не піддаватися соціальному тиску.
2. Компетентність – відчуття власної ефективності, здатність контролювати життєві обставини.
3. Позитивні відносини з іншими – здатність формувати і підтримувати глибокі, взаємозбагачуючі відносини.
4. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, прийняття своїх сильних і слабких сторін.
5. Ціль у житті – наявність ясних цілей, відчуття сенсу та орієнтації у майбутнє.
6. Особистісний ріст – прагнення до самовдосконалення, відчуття розвитку і реалізації потенціалу.

Приклад тверджень

Для кожного з аспектів благополуччя пропонуються твердження, на які респонденти відповідають за 6-бальною шкалою, де:

- 1 – зовсім не згоден,
- 2 – швидше не згоден,
- 3 – частково не згоден,
- 4 – частково згоден,
- 5 – швидше згоден,
- 6 – повністю згоден.

Автономія

- Я приймаю рішення самостійно, не зважаючи на думку інших.
- Я не боюся відстоювати свої погляди, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятих.

Компетентність

- Я почуваюся впевнено у власних силах і здатний контролювати своє життя.
- Я вмію справлятися з проблемами, які трапляються в житті.

Позитивні відносини з іншими

- Я маю багато теплих та надійних відносин з іншими людьми.
- Мені легко довіряти людям та знаходити підтримку у складних ситуаціях.

Самоприйняття

- Я приймаю себе таким, який є, разом з усіма своїми перевагами та недоліками.
- Я задоволений своїм життям і відчуваю внутрішній спокій.

Ціль у житті

- У мене є ясна мета, яка надає сенсу моєму життю.
- Я знаю, до чого прагну і які цілі для мене важливі.

Особистісний ріст

- Я завжди шукаю можливості для саморозвитку та вдосконалення.

- Я вірю, що постійно зростаю і стаю кращою людиною.

Підрахунок балів

Респонденти оцінюють своє погодження з кожним твердженням за 6-бальною шкалою. Підсумок підраховується для кожного аспекту окремо, а також для загального рівня психологічного благополуччя.

Інтерпретація результатів

- Високі бали вказують на високий рівень психологічного благополуччя у відповідному аспекті (наприклад, високий рівень автономії або позитивних відносин з іншими).
- Низькі бали можуть свідчити про проблеми в певних сферах, що може вказувати на потребу в додатковій підтримці або саморозвитку.

Шкала залученості до соціальних мереж (Social Media Engagement Scale) – це інструмент, призначений для оцінювання ступеня залученості, часу та емоційної реакції людини на використання соціальних мереж. Ця шкала допомагає виявити, наскільки користувачі соціальних мереж емоційно залучені до взаємодії в них, чи впливають соцмережі на їхній настрій, поведінку і самооцінку.

Структура та зміст шкали

Зазвичай шкала залученості до соціальних мереж включає низку тверджень, які охоплюють такі аспекти:

1. Частота використання соціальних мереж – як часто людина користується соцмережами, які платформи відвідує та скільки часу проводить на них.
2. Емоційне ставлення – рівень емоційного піднесення або напруги, пов'язаного з використанням соцмереж. Це може включати радість від взаємодії, занепокоєння про пости, залежність від лайків і коментарів.
3. Залежність і страх пропустити (FOMO) – чи відчуває людина потребу часто перевіряти соцмережі, щоб не пропустити важливу інформацію чи події.

4. Інтерактивність і участь – ступінь активної участі користувача в соціальних мережах: публікація постів, коментування, використання реакцій (лайки, емодзі), перегляд та створення сторіз тощо.

Приклад тверджень

Відповідаючи на такі твердження, респонденти зазвичай вибирають одну з кількох градацій згоди, наприклад: "зовсім не згоден", "скоріше не згоден", "скоріше згоден", "повністю згоден".

1. Частота використання:

- Я перевіряю соціальні мережі кілька разів на день.
- Я проводжу кілька годин щодня в соціальних мережах.

2. Емоційне ставлення:

- Мені подобається отримувати лайки і коментарі до моїх постів.
- Мене засмучує, якщо мій пост не отримує реакції.

3. Залежність і страх пропустити:

- Я турбуюся, що пропущу важливі події, якщо не зайду в соцмережі.
- Я відчуваю потребу перевіряти соцмережі постійно, щоб бути в курсі

всього.

4. Інтерактивність і участь:

- Я регулярно публікую власний контент у соцмережах.
- Я активно коментую дописи інших.

Кожна відповідь кодується в балах, які пізніше підсумовуються. Високий підсумковий бал за шкалою може свідчити про високу залученість до соціальних мереж, емоційну залежність та можливі ризики для самооцінки.

Шкала соціального порівняння (Social Comparison Scale) – це методика, що використовується для оцінювання схильності людини порівнювати себе з іншими. Соціальне порівняння є важливим процесом, який може впливати на самооцінку, емоційний стан, мотивацію та поведінку. Психологи вважають, що часте і неконструктивне порівняння себе з іншими може мати негативний вплив на самооцінку і сприяти розвитку тривожності або депресії, особливо у підлітків[55].

Структура шкали соціального порівняння

Шкала зазвичай складається з кількох тверджень, які охоплюють два основні типи соціального порівняння:

1. Верхнє порівняння – коли людина порівнює себе з тими, хто досяг більшого успіху або має кращі характеристики. Це може мотивувати до зростання, але також може знижувати самооцінку.

2. Нижнє порівняння – коли людина порівнює себе з тими, хто перебуває у менш вигідному становищі. Це може підвищувати самооцінку, але також може створювати відчуття надмірної переваги.

Приклади тверджень для шкали соціального порівняння

Опитувальник може включати такі твердження, на які респондент відповідає за шкалою (наприклад, від 1 – «зовсім не згоден» до 5 – «повністю згоден»):

- Я часто порівнюю свій успіх з успіхами інших.
- Коли я бачу, що інші досягають чогось важливого, я починаю замислюватись про власні досягнення.
- Мені здається, що інші живуть більш успішним життям, ніж я.
- Я почуваюся краще, коли бачу, що інші люди мають труднощі, які я вже подолав.
- Я схильний порівнювати свої соціальні навички з навичками інших людей.
- Я часто переглядаю профілі друзів у соціальних мережах, щоб дізнатися, як вони живуть.

Кожна відповідь кодується відповідною кількістю балів, які підсумовуються, щоб визначити загальний рівень схильності до соціального порівняння та конкретних типів порівняння (верхнього чи нижнього).

Інтерпретація результатів

- Високий рівень верхнього порівняння може вказувати на схильність до заниження самооцінки та невдоволення своїм життям через часте порівняння з тими, хто має більший успіх.

- Високий рівень нижнього порівняння може свідчити про певну емоційну залежність від відчуття переваги над іншими, що може формувати неадаптивні соціальні установки.

- Збалансований рівень порівняння – показує, що респондент використовує порівняння для саморозвитку і вміє конструктивно оцінювати власні досягнення без шкоди для самооцінки.

Ця шкала корисна для дослідження соціальних порівнянь у контексті самооцінки, емоційного благополуччя, впливу соціальних мереж та соціального оточення на особистість. Шкала може використовуватись у консультуванні підлітків, які часто переживають через вплив соцмереж та порівнюють своє життя з життям інших.

2.2. Опис психодіагностичного комплексу спрямованого на дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку

Звернемося до опису методики «Шкала самооцінки Розенберга».Описова статистика за цими показниками надана у таблиці. 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна кількість респондентів	Низька самооцінка: 10-20 балів.	Середня самооцінка: 21-30 балів.	Висока самооцінка: 31-40 балів.	Загальний середній бал для всієї групи
50	14 респондентів	23 респонденти	13 респондентів	24.4 бали

Більшість респондентів набрали середні бали, що вказує на збалансовану самооцінку, і це свідчить про задоволення собою, але без надмірного самозвеличення. У групи що проходила тести в цілому також середні показники самооцінки. Зважаючи на це, можна відзначити, що отриманий розподіл являється нормальним.

Перейдемо до розгляду методики «Опитувальник для вимірювання психологічного благополуччя». Таблиця 2.2

Таблиця 2.2

Загальна кількість респондентів	Самооцінка	Особист. зростання	Цілі в житті	Автономія	Контроль над середовищем	Взаємини	Загальний бал всіх учасників
50	5.4 бали	4.7 балів	3.6 балів	3.5 балів	7.8 балів	8.2 бали	42.6 балів

Якщо звернутися до аналізу шкал методики «Опитувальник для вимірювання психологічного благополуччя», то бачимо, що найбільш виразними є контроль над середовищем, та взаємини, але в цілому у групі переважає середнє значення психологічного благополуччя. Ця шкала корисна для дослідження соціальних порівнянь у контексті самооцінки, емоційного благополуччя, впливу соціальних мереж та соціального оточення на особистість.

Далі розглянемо статистику за методикою «Шкала залученості до соціальних мереж». Таблиця 2.3

Таблиця 2.3

Загальна кількість респондентів	Твердження з певними аспектами залученості						Загальний бал в групі
50	Я перевіряю соціальні мережі кілька разів на день.	Мені подобається отримувати лайки та коментарі до моїх постів.	Я почуваюся тривожно, якщо пропускаю новини в соцмережах.	Я часто переглядаю сторінки інших, щоб зрозуміти, як живуть інші люди.	Я публікую дописи або коментарі майже щодня.	Соціальні мережі мають значний вплив на мої емоції та настрої.	23.4 бали
	4.3 бали	3.6 балів	4.2 бали	3.7 балів	2.9 балів	4.7 балів	

Виходячи з результатів методики «Шкала залученості до соціальних мереж», ми отримали середній загальний бал, що вказує на помірний інтерес без значної емоційної прив'язаності. Такий підхід допоможе оцінити вплив соціальних мереж на життя та емоційний стан старшокласників або молоді в цілому.

Перейдемо до методики «Шкала соціального порівняння», таблиця 2.4

Таблиця 2.4

Загальна кількість респондентів	Низький рівень: 5–10 балів	Середній рівень: 11–20 балів	Високий рівень: 21–25 балів	Загальна кількість балів у групі
50	12 респондентів	10 респондентів	28 респондентів	22.7 балів

Виходячи з результатів, проходження методики вказує, що у більшості респондентів високий рівень порівняння, що може свідчити про певну емоційну залежність від відчуття переваги над іншими, що може формувати неадаптивні соціальні установки.

Ця шкала корисна для дослідження соціальних порівнянь у контексті самооцінки, емоційного благополуччя, впливу соціальних мереж та соціального оточення на особистість. Шкала може використовуватись у консультуванні підлітків, які часто переживають через вплив соцмереж та порівнюють своє життя з життям інших.

Висновки до другого розділу

Проведені дослідження дозволили оцінити вплив соціальних мереж на самооцінку старшокласників, зокрема на їх емоційний стан, рівень задоволеності собою, а також схильність до соціального порівняння. Ось основні висновки:

Підлітки, які проводять більше часу в соціальних мережах, часто порівнюють себе з іншими. Більшість учнів старшої школи зізналися, що стежать за успіхами інших, їх зовнішністю та стилем життя, що часто стає причиною зниження самооцінки, особливо коли спостережувані ідеали здаються недосяжними. В соціальних мережах зазвичай демонструються позитивні та естетично привабливі образи, які створюють ідеалізовані стандарти. Це може призвести до відчуття невідповідності та незадоволеності собою у підлітків, які, порівнюючи себе з цими образами, можуть вважати, що їм бракує певних якостей чи характеристик.

Разом з негативним впливом, соціальні мережі також можуть сприяти особистісному розвитку, оскільки деякі учні використовують їх як джерело натхнення, для пошуку інформації, розвитку інтересів і самовираження. Такі учні мають більш збалансовану самооцінку, не обмежуючи свій образ лише зовнішніми характеристиками.

Позитивний вплив соціальних мереж також проявляється через підтримку, яку підлітки отримують від однолітків. Це може сприяти покращенню самооцінки, особливо в умовах, коли в офлайн-житті учні не мають достатньо соціальних контактів або відчують себе ізольованими.

Важливим фактором, що послаблює негативний вплив соціальних мереж на самооцінку, є розвиток цифрової грамотності та критичного мислення. Старшокласники, які мають сформовану критичну позицію щодо інформації в соціальних мережах, менше піддаються негативному впливу порівняння, оскільки розуміють, що багато зображень є ідеалізованими чи відфільтрованими.

Підлітки, які вже мають низьку самооцінку або певні психологічні труднощі, виявилися більш вразливими до негативного впливу соціальних мереж. Ці учні схильні до надмірного порівняння себе з іншими і часто можуть отримувати від соціальних мереж підсилення негативних почуттів щодо себе.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТОВНІ СКЛАДОВІ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

3.1. Змістовні складові корекційної програми психологічних особливостей в роботі з учнями старшої школи методами психодіагностичного опитування

Актуальність програми визначається аналізом впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи, підкресленням ролі психодіагностичного опитування у роботі з завищеною або заниженою самооцінкою та обґрунтуванням необхідності створення адаптивних корекційних програм для підлітків. Метою роботи, проведеної в рамках дослідження, було підвищення рівня емоційної стійкості та соціальної компетентності, та формування навичок саморегуляції емоцій та стресостійкості. Робоча програма складалася з 3 блоків:

Кожне заняття розраховане на 30-45 хвилин. Частота проведення – 1 раз на тиждень в групах по 15 осіб.

Методи емоційної саморегуляції, представлені в програмі, мають наступні цілі:

- Зниження тривожності, корекція самооцінки, підтримка емоційної стабільності;
- Допомога розширити розуміння учасниками ролі емоцій у житті;
- Покращення навичок взаємодії в групі, активного слухання, емпатії, вираження своїх думок та емоцій.
- Бланки для психологічного тестування.
- Бланки для виконання вправ.
- Ручки.

Заняття проводяться в просторому і світлому приміщенні з необхідною кількістю меблів (стілці, дошки для записів, в залежності від кількості учасників тренінгу).

Кожне заняття починалося з обговорення домашнього завдання та аналізу змін, що відбуваються. У першому блоці технологія використовувалася наступним чином:

Розвиток критичного мислення та свідомого використання соціальних мереж

Мета: Сформувати у учнів навички критичного сприйняття контенту в соціальних мережах і допомогти їм усвідомити вплив цього контенту на їх самооцінку.

1. Тема заняття: "Соціальні мережі: реальність чи ілюзія?"

Огляд соціальних мереж та їх вплив на життя підлітків.

Визначення реальних та вигаданих аспектів в контенті (фільтри, редагування фотографій, вибіркові пости).

Вправи: аналіз контенту з соціальних мереж — що є реальним, а що вигаданим.

Обговорення, як створення ідеалізованого образу в Інтернеті може впливати на самооцінку.

2. Тема заняття: "Порівняння себе з іншими в соціальних мережах"

Пояснення механізмів порівняння в соціальних мережах.

Як порівняння з іншими може знижувати самооцінку.

Вправи: "Що ми бачимо в Інтернеті і що ми відчуваємо?" — групова дискусія про негативні ефекти порівняння.

Техніки саморегуляції та усвідомлення: як зменшити вплив порівняння на себе.

3. Завдання:

Створення особистого "медійного щоденника": аналіз контенту, який учень переглядав за день, і визначення його впливу на настрій та самооцінку.

Обговорення в групі, як можна змінити ставлення до контенту в мережах для покращення емоційного стану.

У другому блоці було впроваджено підвищення емоційної стійкості та самовизначення

Мета: Підвищити емоційну стійкість учнів, знизити рівень стресу від впливу соціальних мереж та сформувати більш здорове ставлення до свого іміджу та самооцінки.

1. Тема заняття: "Як соціальні мережі можуть впливати на наш емоційний стан"

Пояснення впливу соціальних мереж на емоційний фон учнів (позитивний і негативний).

Техніки для зниження стресу та емоційної напруги (глибоке дихання, медитація).

Вправи: "Емоційний журнал" — записування емоційних реакцій після перегляду соціальних мереж і пошук способів поліпшення емоційного стану.

2. Тема заняття: "Розуміння своєї унікальності: чому порівняння з іншими не допомагає"

Обговорення унікальності кожної людини та важливості самосприйняття.

Вправи: "Яка я особистість?" — учні пишуть свої сильні сторони, інтереси, захоплення та унікальність, щоб зміцнити позитивне сприйняття себе.

Вправи на розпізнавання та подолання негативних внутрішніх монологів, які виникають через вплив соціальних мереж.

3. Завдання:

Розробка плану особистої позитивної поведінки в соціальних мережах: що корисно постити, як використовувати платформи для підтримки позитивних емоцій, що варто уникати.

Третій блок - це створення здорового цифрового середовища

Мета: Виховати у підлітків здорові звички та баланс між онлайн-активністю та реальним життям, допомогти сформувати стійкість до негативного впливу соціальних мереж.

1. Тема заняття: "Цифрова детоксикація: як зменшити час у соціальних мережах без шкоди для себе"

Пояснення поняття "цифровий детокс" і його важливість для психічного здоров'я.

Вправи: "Як я можу зменшити час в Інтернеті?" — групова робота над стратегіями зменшення часу в соціальних мережах.

Дискусія про важливість реальних соціальних зв'язків та їх вплив на емоційне благополуччя.

2. Тема заняття: "Як соціальні мережі можуть стати інструментом для самовираження та підтримки"

Обговорення позитивних аспектів використання соціальних мереж: можливість поділитися досягненнями, знайти підтримку, отримати позитивний зворотний зв'язок.

Вправи: створення контенту, який сприяє позитивному самовираженню та розвитку інтересів, а не порівнянню з іншими.

3. Завдання:

Створення індивідуального плану використання соціальних мереж: обмеження часу в Інтернеті, визначення позитивних і негативних аспектів цього використання, запровадження стратегій для підвищення емоційного комфорту під час онлайн-активності.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту.

Завершальним етапом нашого дослідження стала повторна діагностика проявів впливу соціальних мереж на самооцінку у вибірці досліджень.

Після впровадження тренінгових занять стало більше учнів з високим рівнем розвитку комунікативних схильностей. Значно зменшилася кількість

учнів з низьким першим рівнем комунікативних схильностей: до та після впровадження тренінгових занять.

Таблиця 3.1

Рівні розвитку комунікативних схильностей підлітків. Порівняльні результати.

Кількість учнів\рівні	Низький рівень	Рівень нижче середнього	Середній рівень	Високий рівень	Найвищий рівень
Кількість учнів до тренінгу	15	14	10	6	5
Кількість учнів після тренінгу	6	10	18	9	7
Загальна кількість учнів	50	50	50	50	50

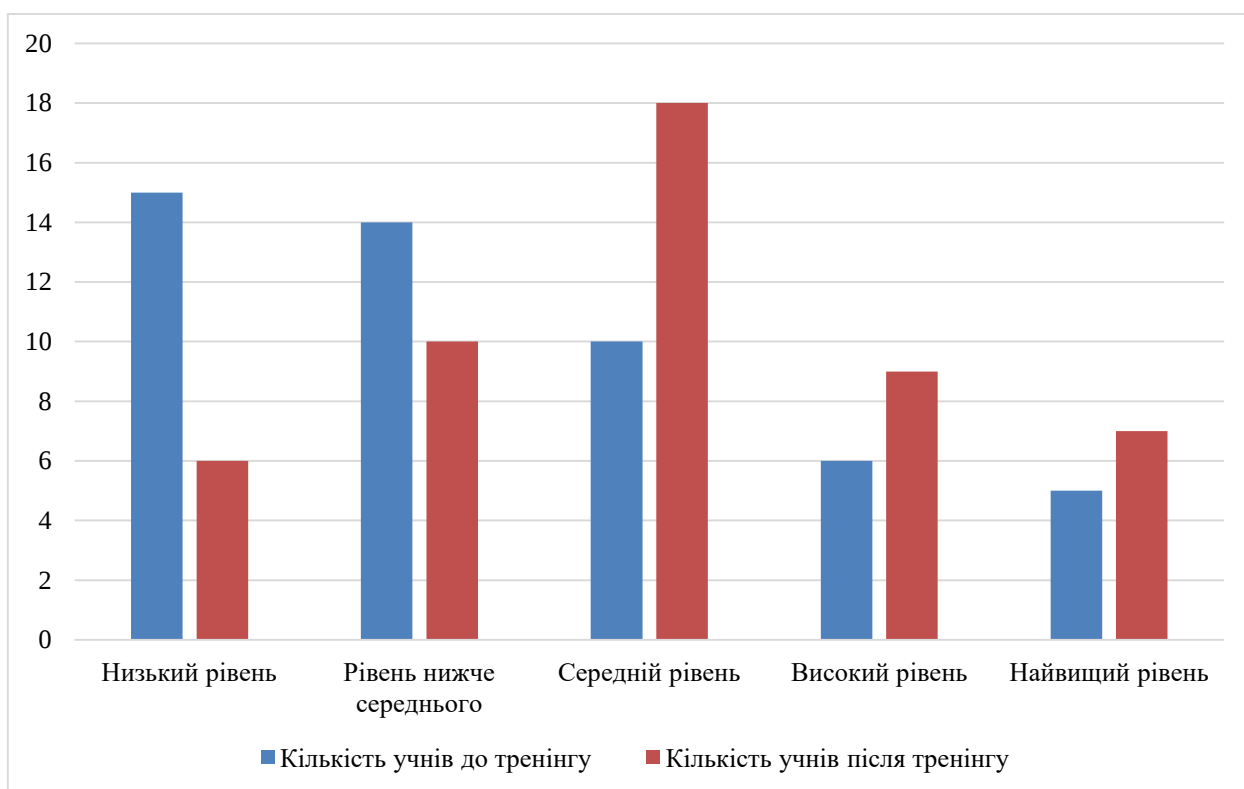


Рис. 3.1. Порівняння результатів за методикою КОС Комунікативні схильності.

Спостерігається позитивна динаміка результатів з рівня організаторських схильностей. Зменшилась кількість підлітків з низьким

першим рівнем організаторських схильностей, збільшилась кількість учнів з рівнем нижче середнього та середнім рівнем організаторських схильностей. Кількість учнів, що мають найвищий та високий рівні майже не змінилася (табл. 3.2 та рис. 3.2.)

Таблиця 3.2

Рівні розвитку організаторських схильностей підлітків. Порівняльні результати.

Кількість учнів\рівні	Низький рівень	Рівень нижче середнього	Середній рівень	Високий рівень	Найвищий рівень
Кількість учнів до тренінгу	16	19	11	3	1
Кількість учнів після тренінгу	10	13	17	8	2
Загальна кількість учнів	50	50	50	50	50

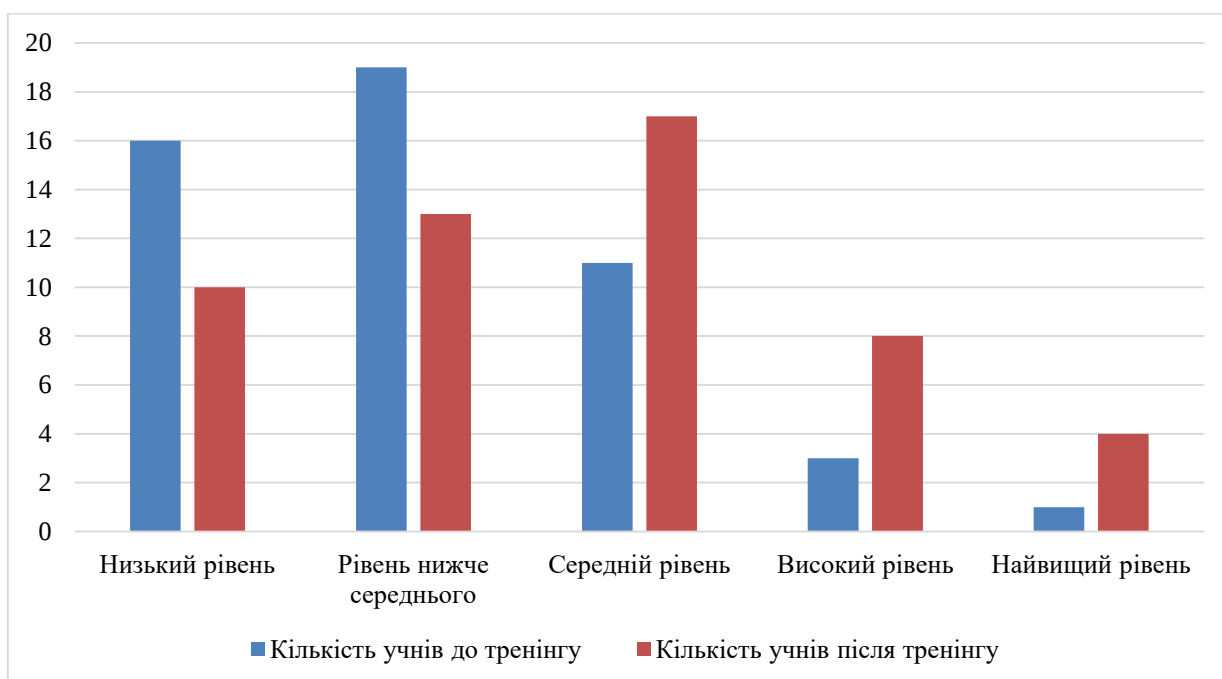


Рис. 3.2. Порівняльні результати методика КОС. Організаторські схильності.

Згідно діагностики за «Шкалою диференціальних емоцій» К. Ізард було встановлено наступне. Вираженість базових емоцій досліджуваних наведено на рисунку 3.3.

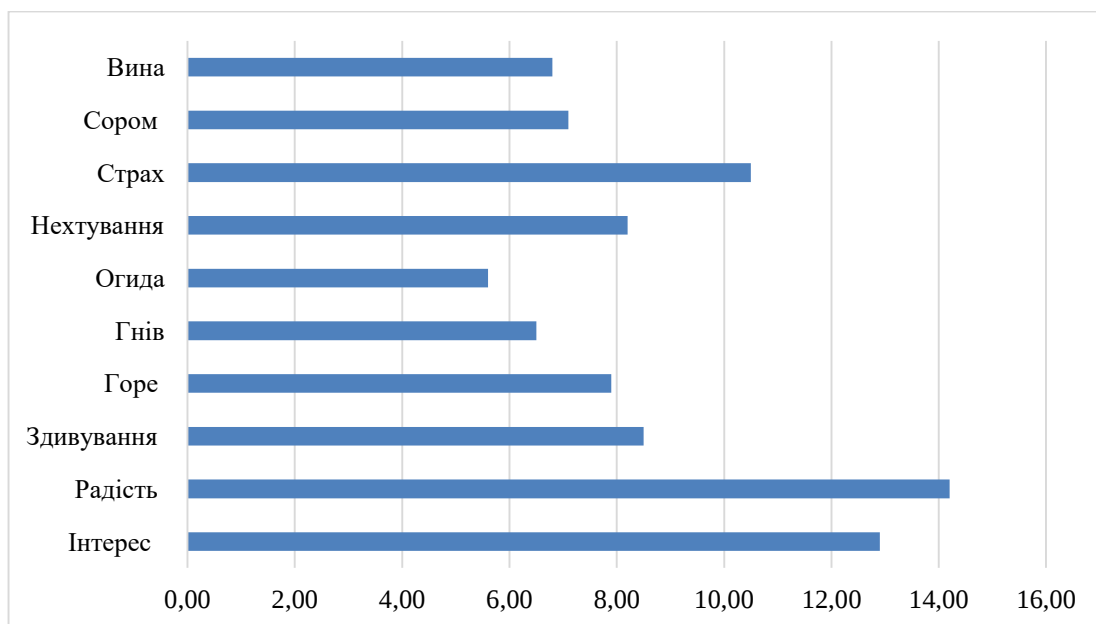


Рис. 3.3 – Індекс вираженості базових емоцій у вибірці дослідження на контрольному етапі

Можемо характеризувати зміни у структурі базових емоцій наступним чином: рівень позитивних емоцій підвищився незначним чином, в той час як рівень тривожно-депресивних емоцій та гострих негативних зменшився в процесі психодіагностичного впливу (рис 3.4).

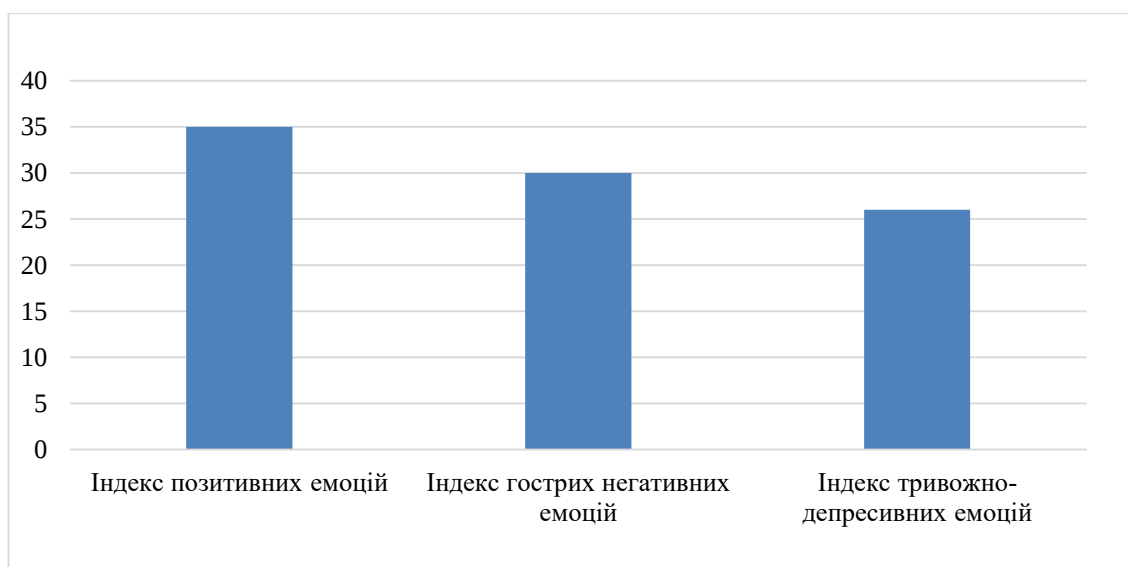


Рис. 3.4. – Порівняння показників вираженості індексів емоцій досліджуваних на контрольному етапі.

Отримані результати порівняємо на рисунку 3.5.

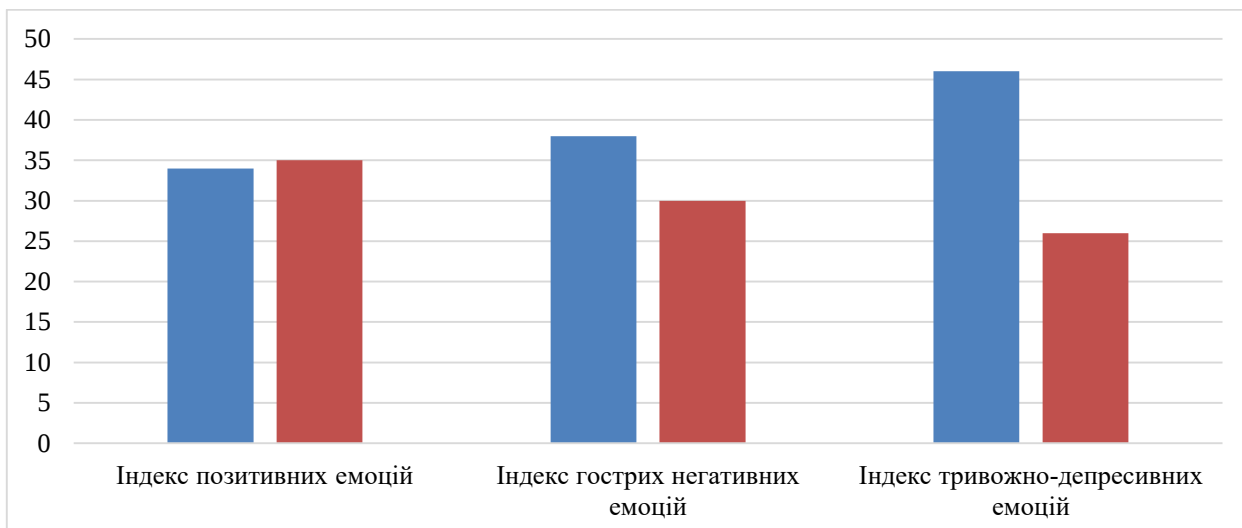


Рис.3.5. – Порівняння динаміки вираженості індексів емоцій досліджуваних в процесі використання методів когнітивно-поведінкової терапії

Проведення психодіагностичного опитування відображає покращення загального ставлення підлітків до себе, і зміцнення їхнього емоційного благополуччя. Відповіді стають більш позитивними, особливо в пунктах, що стосуються впевненості у своїх силах (рис 3.6).

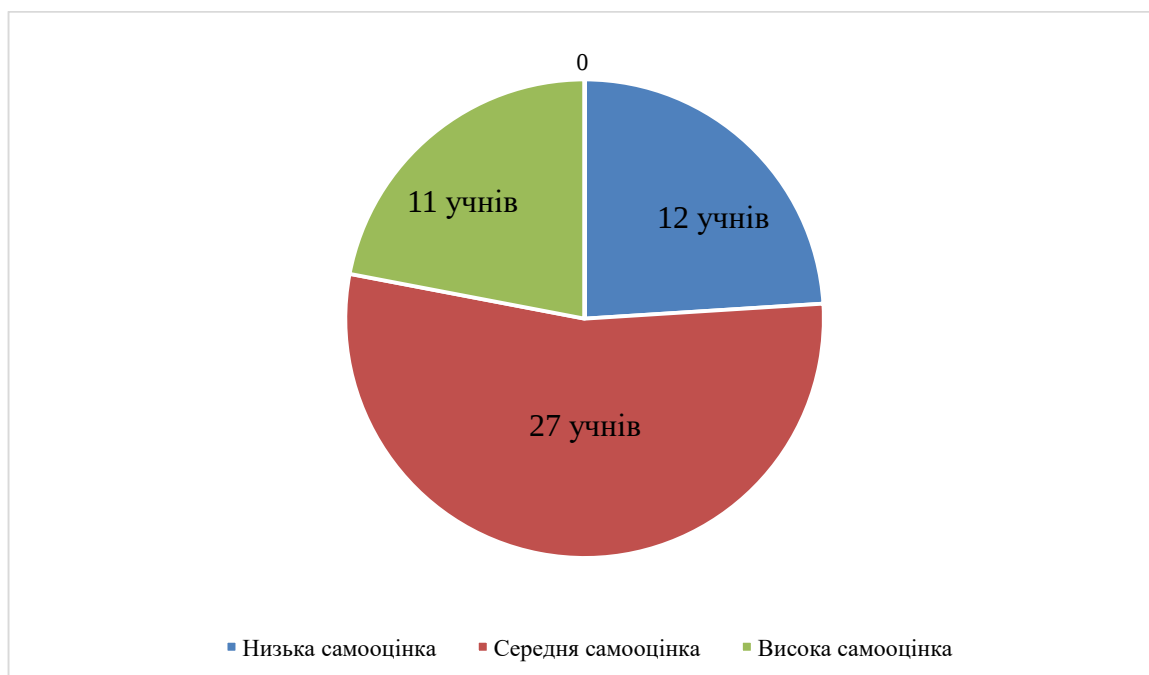


Рис.3.6. Діагностика за шкалою самооцінки Розенберга показала наступні результати

3.3. Рекомендації щодо зниження рівня впливу соціальних мереж

Обмежити час, проведений у соціальних мережах, визначивши чіткі межі для використання Інтернету, зокрема для соціальних мереж. Наприклад, можна встановити час для використання соцмереж не більше 1–2 годин на день.

Використовувати програми або функції смартфонів для моніторингу часу в Інтернеті.

Важливо допомогти учням усвідомити, що соціальні мережі часто створюють нереалістичне сприйняття життя (ідеалізація зовнішнього вигляду, успіхів, досягнень). Розповісти про так звані "фільтри" та маніпуляції з контентом.

Заохочувати підлітків критично ставитися до інформації, яку вони споживають, і розуміти, що більшість контенту в мережах є лише частковою правдою.

Рекомендувати учням займатися не лише споживанням контенту, але й активними діями в Інтернеті, які розвивають позитивне сприйняття себе (створення корисного контенту, участь у навчальних групах або хобі-спільнотах).

Можна організовувати онлайн-курси чи клуби за інтересами, що допоможе уникнути порожнього прокручування стрічки новин.

Підліткам слід зосередитися на досягненнях у реальному житті, таких як спорт, навчання або волонтерська діяльність, щоб підвищити свою самооцінку через власні досягнення, а не через віртуальні лайки.

Створювати плани для розвитку реальних навичок, таких як вивчення нових мов або освоєння інструментів для творчості, і відзначати ці досягнення.

Заохочувати учнів більше спілкуватися в реальному житті, підтримувати здорові дружні стосунки і зміцнювати соціальні зв'язки, що може знизити залежність від віртуальної оцінки.

Організовувати групи для обговорень, спортивні або культурні заходи, які дозволяють підліткам отримувати підтримку та вдосконалювати соціальні навички без порівнянь.

Потрібно звернути увагу на те, щоб підлітки ставили перед собою реалістичні цілі та фокусувалися на їх досягненні. Це дозволить знижувати залежність від віртуальних відгуків і лайків.

Вести щоденник досягнень, в якому фіксувати маленькі і великі успіхи в реальному житті, це допоможе зміцнити самооцінку.

Рекомендувати підліткам переглядати та відфільтровувати контент у соціальних мережах, підписуючись тільки на акаунти, які надихають та підтримують позитивне сприйняття себе і реальності.

Варто налаштувати облікові записи так, щоб відображався тільки позитивний контент (освітні канали, акаунти для розвитку та самовдосконалення).

Регулярно займатися фізичною активністю, медитацією або практиками, які знижують рівень стресу (йога, дихальні вправи), що дозволяє підтримувати емоційну рівновагу і менш схильні реагувати на негативний контент.

Включити в розпорядок дня вправи для зниження рівня стресу та психо-емоційного навантаження.

У разі сильного впливу соціальних мереж на самооцінку, може бути корисно звернутися до психолога або наставника для розв'язання емоційних проблем і навчання технік для підвищення самооцінки.

Знайти професіонала, який допоможе правильно працювати з емоційними реакціями на соціальні мережі та навчити адаптивним стратегіям для зміцнення самооцінки.

Важливо, щоб батьки та вчителі спільно з учнями активно працювали над підвищенням критичного мислення стосовно контенту в соціальних мережах, а також підтримували здоровий підхід до використання цих платформ.

Проведення освітніх тренінгів для батьків і вчителів про вплив соцмереж на підлітків і способи мінімізації негативного впливу.

Ці рекомендації допоможуть створити більш здорове середовище для підлітків у контексті взаємодії з соціальними мережами, знижуючи рівень їх негативного впливу на самооцінку і психоемоційний стан.

Висновки до третього розділу

Вивчення змістовних складових корекційної програми показало, що ефективне коригування впливу соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи повинно включати комплексний підхід, який поєднує психологічні, соціальні та освітні аспекти. Важливо враховувати індивідуальні особливості учнів, оскільки їх сприйняття і використання соціальних мереж може значно різнитися.

Включення психодіагностичних методик у програму дозволяє більш точно визначити рівень самооцінки учнів та виявити ключові фактори, що впливають на цей рівень через соціальні мережі. Це дозволяє проводити таргетовану корекційну роботу, орієнтуючись на конкретні потреби кожного учня.

Одним із важливих компонентів програми є розвиток у учнів критичного мислення щодо контенту, який вони споживають у соціальних мережах. Виховання вміння відрізняти реальність від ідеалізованих образів допомагає учням знижувати вплив соціальних мереж на їх самооцінку.

Програма повинна включати вправи, що допомагають учням розпізнавати і регулювати свої емоції, зокрема ті, що виникають через вплив соціальних мереж. Зокрема, вправи на розвиток емоційної стійкості та саморегуляції дозволяють учням краще справлятися з впливом негативних коментарів або порівнянь із іншими людьми.

Враховуючи різний рівень самооцінки учнів, програма повинна містити окремі модулі для роботи з учнями з низькою, нормальною та високою

самооцінкою. Індивідуалізація корекційних заходів дозволяє досягти найкращих результатів.

Важливо стимулювати учнів до розвитку здорових соціальних взаємодій поза межами Інтернету, що допомагає зміцнювати їх впевненість у реальному світі та знижувати рівень залежності від віртуальних взаємодій.

Програма корекції має передбачати механізми для оцінки її ефективності, включаючи регулярні опитування учнів і їхніх педагогів. Це дозволить коригувати підхід у реальному часі та забезпечити досягнення бажаних результатів.

Враховуючи вплив родинного середовища на формування самооцінки підлітків, важливо включити елементи роботи з батьками, щоб вони могли підтримати учнів у процесі корекції та створити здорову атмосферу вдома.

Загалом, корекційна програма повинна бути орієнтована на комплексну підтримку учнів, розвиток їхніх психологічних, емоційних та соціальних навичок, що дозволить ефективно знизити негативний вплив соціальних мереж на їх самооцінку.

ВИСНОВКИ

У данній роботі представлено теоретико-методологічний підхід до проблем впливу соціальних мереж на учнів старшої школи, психологічна структура особистості схильної до завищеної або заниженої самооцінки, визначення механізмів її формування та основні засади корекції. Розроблено корекційну програму та проаналізовано зміни, що відбулися в показниках респондентів.

Відповідно до завдань дослідження, ми можемо сформулювати наступні висновки:

Соціальні мережі відіграють важливу роль у житті учнів старшої школи, формуючи їхні соціальні контакти, інформаційний простір та способи самовираження. Однак їх активне використання може як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку підлітків. З одного боку, соціальні мережі можуть сприяти розвитку комунікативних навичок, самовираженню та знаходженню підтримки. З іншого боку, вони можуть стати джерелом стресу, порівнянь із іншими, а також причиною зниження самооцінки через вплив "ідеалізованих" образів, порівняння з іншими користувачами та негативні коментарі.

Позитивний вплив соціальних мереж на самооцінку проявляється в підтримці взаємодії з однолітками, можливості самовираження та пошуку підтримки. Негативний вплив часто пов'язаний із заниженою самооцінкою, викликану порівнянням себе з іншими користувачами мережі, що створює нереалістичні стандарти краси, успіху та щастя. Важливо, щоб учні розуміли, що інформація в соцмережах часто є частковою або сильно відредагованою, що може викривляти реальність.

Одним із основних напрямків роботи є розвиток критичного мислення в учнів. Вміння відрізнити реальність від ідеалізованих образів на платформах соціальних мереж є важливим елементом в підтримці здорової самооцінки. Програми, що навчають підлітків аналізувати інформацію та осмислено

ставитися до віртуального контенту, мають значний вплив на зниження стресу і покращення емоційного стану.

Враховуючи значний вплив соціальних мереж на самооцінку учнів, існує потреба у розробці та впровадженні спеціальних корекційних програм, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, розвиток здорової самооцінки та навчання ефективним стратегіям управління емоціями. Особлива увага має бути приділена роботі з учнями, у яких виявлено низьку або незбалансовану самооцінку, що може бути посилено впливом соціальних мереж.

Батьки та педагоги повинні активно залучатися до процесу підтримки учнів, допомагаючи їм усвідомити можливі ризики та надавати необхідну емоційну підтримку. Сім'я і школа можуть бути важливими союзниками в процесі формування здорового ставлення до соціальних мереж та підвищення самооцінки учнів.

Розробка рекомендацій для учнів щодо здорового використання соціальних мереж є важливим кроком у зниженні негативного впливу на їх самооцінку. Це включає обмеження часу, витраченого на соціальні мережі, фільтрацію контенту, навчання правильному використанню соцмереж для саморозвитку та комунікації, а не для порівняння себе з іншими.

Вплив соціальних мереж на самооцінку учнів старшої школи є двоєдиним: з одного боку, вони можуть бути корисним інструментом для самовираження та соціалізації, з іншого — вони створюють ризики для зниження самооцінки через постійне порівняння з іншими та нереалістичні образи. Успішне коригування цього впливу потребує системного підходу, включаючи розвиток критичного мислення, емоційної стійкості та здорового ставлення до соціальних мереж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бар-Он Р. Емоційний інтелект і успіх. – Київ: Наш Формат, 2017. – 312 с.
2. Голман Д. Емоційний інтелект. – Київ: Наш Формат, 2017. – 450 с.
3. Ярошевська. Г.В. Психологія тривоги. Київ, 2021. 420 с.
4. Боровець О. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2009. Вип. 3. С. 23-29.
5. Даниленко І. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: практичний посібник. Київ, 2021. 328 с.
6. Зеленіна І.В., Іваненко О.І., Кононенко І.О. Терапія тривожних розладів: когнітивно-поведінковий підхід. Київ, 2019. 368 с.
7. Веретенко Т. Г., Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2010. Вип. 84. С. 35-39.
8. Коваленко І.О. Тривожність і когнітивно-поведінкова терапія. Київ, 2018. 224 с.
9. Войскунский А. Е. Социальная перцепция в социальных сетях // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014 № 3. С. 90-104.
10. Корчак Я.А. Психологічні аспекти тривожності: когнітивно-поведінковий підхід. Київ, 2019. 192 с.
11. Мамайчук Л.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожності: теорія та практика. Київ, 2021. 352 с.
12. Нечипоренко А.В., Попова І.В. Тривожні розлади: сучасний погляд на проблему. Київ, 2020. 208 с.
13. Панченко А.В. Когнітивно-поведінкова терапія тривожності: практичні аспекти. Київ, 2019. 256 с.
14. Стеценко Ю.В., Беленька О.С. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: навч. посібник. Київ, 2020. 320 с.

15. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи // Актуальні проблеми психології. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 304-311.
16. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків // Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 252-257.
17. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці // Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251-265.
18. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: метод. Матеріали до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» спеціальності 6.030102 «Психологія»]. Дрогобич: Вид. відділ ДДП ім. Івана Франка, 2016. 145.
19. Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2011. 21 с.
20. Ліхи. Р.Л. Свобода від тривоги. Київ, 2018. 29-32 с
21. Кларк Д.А. Тревога та страхи. Як їх подолати. Київ, 2020. 29-30 с.
22. Beck A. Beck Anxiety Inventory. Manual. New-York, 1988. 1-2 p
23. Шевченко В.О. Психологічні основи когнітивно-поведінкової терапії тривожності. Київ, 2019. 192 с.
24. Бондар І.М. Когнітивно-поведінкова терапія в лікуванні тривожності: навч. посібник. Київ, 2021. 240 с.
25. Гриневич В.В. Когнітивно-поведінкова терапія в лікуванні соціальної фобії. Київ, 2019. 168 с.
26. Дроздова Т.М. Когнітивно-поведінкова терапія панічного розладу: практичний посібник. Київ, 2020. 176 с.
27. Зарецька О.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів у дітей та підлітків. Київ, 2021. 200 с.
28. Калашник О.В. Когнітивно-поведінкова терапія генералізованого тривожного розладу. Київ, 2018. 136 с.

29. Ковальчук О.В. Когнітивно-поведінкова терапія у психотерапевтичній практиці: практ. посібник. Київ, 2020. 224 с.
30. Козак Л.А. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів у пацієнтів з хронічними захворюваннями. Київ, 2018. 192 с.
31. Литвиненко А.М. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів у дорослих: практ. посібник. – Київ, 2018. 192 с.
32. Макаренко І.В. Когнітивно-поведінкова терапія при посттравматичному стресовому розладі. Київ, 2020. 224 с.
33. Новак Л.М. Когнітивно-поведінкова терапія у профілактиці тривожних розладів: теорія та практика. Київ, 2019. 184 с.
34. Остапенко В.О. Когнітивно-поведінкова терапія у лікуванні тривожних розладів у дорослих та дітей: посібник для практикуючих психотерапевтів. Київ, 2021. 256 с.
35. Петренко Т.А. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів у пацієнтів з порушеннями розвитку: практ. посібник. Київ, 2018. 176 с.
36. Поліщук О.І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожної депресії. Київ, 2019. 160 с.
37. Сидоренко І.А. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів при алкогольній залежності: практ. посібник. Київ, 2021. 208 с.
38. Швидка Н.І. Когнітивно-поведінкова терапія: Навч. посібник. Київ, 2018. 336 с.
39. Маруненко І.М. Анатомія, фізіологія, еволюція нервової системи: навч. посіб. / І.М. Маруненко, Є.О. Неведомська, Г.І. Волковська. Київ: «Центр учбової літератури». 2013.-184с.
40. Мацко, Л. А. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Г. Годлевська. – Вінниця: ВНТУ, 2009. – 163 с.
41. Бондар В. І. Психологія тривожності. Київ, 2006. – 199 с.
42. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: навч. посібник. Київ, 2003. 240 с.

43. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія. Київ, 2007. 256с.
44. Бандурка О.М., Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки Харків, 2003. 293 с.
45. Богданова І.М. Соціальна педагогіка. Київ, 2008. 343 с.
46. Копитін О. І. Основи арт терапії. Київ, 1999. 144 с.
47. Немошук А. Г. Психологія сприймання. Вінниця, 2006. 66 с.
48. Палій А.А. Диференціальна психологія. Харків, 2011. 492 с.
49. Перлз Ф.С. Практика гештальт-терапії. Київ, 2001. 133 с.
50. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога. Львів, 2006. 384 с.
51. Капська А.Й. Соціальна педагогіка. Київ, 2003. 256.
52. Пшук М.В., Маркова А.І., Кондратюк, Л.В. Медична психологія: навч. посібник. Вінниця, 2010. 135 с.
53. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.
54. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.
55. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків // Актуальні проблеми психології. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. І. С. 431-438.
56. Crystal D. Language and the Internet. Cambridge university press, 2004. 272 p.
57. Руденко Т.Л. Фізіотерапія. Житомир, 1996. 125 с.
58. Блек, Т.,Люсі В. "Когнітивно-поведінкова терапія для дітей та підлітків. Львів, 2013. 54-65 с.
59. Катрін К. Дихання як засіб зняття тривоги. Львів, 2018. с 25.
60. Кочарян А. С. Синдроми невротичної любові. Харків, 2000. 72с.

61. Змановська Є.В., Рибников В.Ю. Девіантна поведінка особистості і групи. Київ, 2010. 352 с.
62. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Київ, 2003. 134с
63. Льюїсон Р.Л. Як зняти тривогу. 2015. Львів, 19-18 с.
64. Бек А., Еммонс Г. Тривога: лікування та попередження. Харків, 2015. 18-34 с.
65. Сізанов А. Н. Психологічні ігри. Львів, 1995. 342 с.
66. Ялом І.Д. Тривога і депресія: перший крок до здоров'я. Київ, 2011. 87-89 с.
67. Брунер Д.С. Психологія пізнання. Київ, 1977. 269-270 с.
68. Елліс А. Раціонально-емоційна терапія. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2005. – 320 с.
69. Радіслав Г. Емоційний інтелект у практиці. – Київ: Наш Формат, 2015. – 200 с.
70. Дамасіо А. Помилка Декарта: емоції, розум і людський мозок. – Київ: Видавництво Старого Лева, 2000. – 370 с.
71. Дж. Бауер. Ранній розвиток дитини. – Київ: Арій, 1995. – 280 с.
72. Міллер Дж. Соціальна поведінка підлітків. – Київ: Просвіта, 2015. – 420 с.
73. Юнг К. Г. Архетипи та колективне несвідоме. – Київ: Наш Формат, 1991. – 400 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – це психологічний тест, розроблений для оцінки рівня глобальної самооцінки людини. Шкала включає 10 тверджень, які стосуються загального сприйняття себе, свого ціннісного ставлення до власної особистості.

Твердження

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні настільки ж, як і інші.
2. Я вважаю, що в мене є багато хороших якостей.
3. Я здатний робити речі так само добре, як і більшість інших людей.
4. Я відчуваю, що маю право пишатися собою.
5. У мене позитивне ставлення до себе.
6. Іноді я відчуваю себе марним.
7. Іноді я думаю, що нічого не вартий.
8. Я часто думаю, що інші кращі за мене.
9. Я не задоволений собою.
10. Я б хотів мати більше поваги до себе.

Інструкція

1. Процедура: Учаснику пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його почуттям.
2. Шкала відповідей:
 - 4 – Цілком згоден.
 - 3 – Згоден.
 - 2 – Не згоден.
 - 1 – Цілком не згоден.
3. Скоринг:
 - Позитивні твердження (1–5) оцінюються без змін.
 - Негативні твердження (6–10) мають зворотне оцінювання: 4 → 1, 3 → 2, 2 → 3, 1 → 4.

4. Результат:

- Максимальна сума балів – 40.
- Мінімальна – 10.
- Висока самооцінка: 31–40 балів.
- Середня самооцінка: 21–30 балів.
- Низька самооцінка: 10–20 балів.

Примітки

- Шкала є універсальною та підходить для різних вікових груп, починаючи з підліткового віку.
- Оцінювання може проводитися індивідуально або в груповій формі.
- Важливо забезпечити конфіденційність та створити атмосферу довіри для отримання точних результатів.

Опитувальник для вимірювання психологічного благополуччя

Для вимірювання психологічного благополуччя існує кілька різних інструментів, одним з найвідоміших є Опитувальник психологічного благополуччя (The Psychological Well-Being Scale), розроблений Кері Ріффом. Цей опитувальник складається з 6 компонентів психологічного благополуччя, кожен з яких має кілька запитань для оцінки.

Інструмент: Опитувальник психологічного благополуччя Кері Ріффа

Компоненти психологічного благополуччя:

1. Самоповага (Self-Acceptance): задоволення власними якостями, повага до себе, прийняття своїх сильних та слабких сторін.
2. Особистісне зростання (Personal Growth): усвідомлення свого розвитку, готовність до змін і вдосконалення.
3. Автономія (Autonomy): здатність приймати власні рішення, незалежність від зовнішнього впливу.
4. Майстерність взаємин (Positive Relations with Others): здатність формувати і підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми.
5. Мета в житті (Purpose in Life): відчуття значущості та мети в житті, планування майбутнього.
6. Особистісне управління (Environmental Mastery): здатність контролювати своє життя, ефективно діяти в різних ситуаціях.

Запитання опитувальника (20 запитань, по 4 для кожного компонента)

1. Самоповага

1. Я зазвичай відчуваю, що я маю значення як особистість.
2. Я відчуваю гордість за свої досягнення.
3. Я задоволений собою як особистістю.
4. Я приймаю свої сильні і слабкі сторони без зайвого самоосуду.

2. Особистісне зростання

5. Я почуваю, що я постійно розвиваюся як людина.

- 6. Я готовий вчитися новому і відкривати для себе нові можливості.
- 7. Мені цікаво дізнаватися більше про свої приховані таланти і можливості.
- 8. Я вважаю, що кожен день приносить можливості для зростання.

3. Автономія

- 9. Я приймаю рішення, що відповідають моїм внутрішнім переконанням.
- 10. Я почуваюся незалежним і не залежать від інших.
- 11. Я завжди маю чітке розуміння того, чого я хочу досягти в житті.
- 12. Я не дозволяю іншим людям контролювати мої думки або дії.

4. Майстерність взаємин

- 13. Я відчуваю глибокі, змістовні зв'язки з іншими людьми.
- 14. У моєму житті є кілька людей, з якими я можу поділитися своїми переживаннями.
- 15. Я маю підтримку від близьких людей у важкі часи.
- 16. Мої стосунки з іншими людьми приносять мені радість.

5. Мета в житті

- 17. Я маю ясне уявлення про те, чого хочу досягти в житті.
- 18. Моя життя має глибокий сенс і мету.
- 19. Я переконаний, що моє життя має велике значення.
- 20. Я відчуваю, що мої дії мають значення для інших.

6. Особистісне управління

- 21. Я почуваюся здатним контролювати обставини свого життя.
- 22. Я вмію адаптуватися до змін у своєму житті.
- 23. Я відчуваю, що маю всі необхідні ресурси для досягнення своїх цілей.
- 24. Я ефективно справляюся з труднощами в повсякденному житті.

Інструкція до використання опитувальника

1. Процедура проведення:

Учасник опитування має оцінити кожне з 24 запитань за шкалою від 1 до 6, де:

- 1 — зовсім не вірно для мене
- 2 — рідко вірно для мене

- 3 — інколи вірно для мене
- 4 — часто вірно для мене
- 5 — майже завжди вірно для мене
- 6 — завжди вірно для мене

2. Підрахунок результатів:

Для кожного компонента (самоповага, особистісне зростання, автономія, майстерність взаємин, мета в житті, особистісне управління) потрібно підсумувати бали за відповідні питання. Максимальний бал за кожен компонент – 24 бали. Сума балів по всіх компонентах дасть загальну оцінку психологічного благополуччя.

3. Інтерпретація результатів:

- 20–24 бали: Високе психологічне благополуччя, особа має гармонійне сприйняття себе і своїх стосунків з іншими людьми.
- 15–19 бали: Середнє психологічне благополуччя, можливе відчуття деяких труднощів або невдоволення в окремих сферах життя.
- 10–14 бали: Низьке психологічне благополуччя, можуть бути проблеми в самовідчутті або стосунках з іншими людьми.

Шкала залученості до соціальних мереж (Social Media Engagement Scale, SMES) є інструментом для вимірювання рівня залученості людини до соціальних медіа. Вона оцінює кількість часу, який особа витрачає в соціальних мережах, а також емоційну і когнітивну залученість до діяльності в цих мережах. Високий рівень залученості може вказувати на сильну залежність або високий інтерес до соціальних медіа.

Інструмент: Шкала залученості до соціальних мереж

Компоненти шкали

1. Часова залученість: скільки часу особа проводить у соціальних мережах.
2. Емоційна залученість: наскільки емоційно людина реагує на взаємодії у соціальних мережах (лайки, коментарі, повідомлення).
3. Когнітивна залученість: наскільки активно особа бере участь у контенті, створюючи пости або коментарі.

Запитання шкали (12 запитань)

1. Часова залученість

1. Я проводжу значну кількість часу в соціальних мережах.
2. Моя активність в соціальних мережах займає більше ніж годину на день.
3. Я часто перевіряю свої соціальні мережі протягом дня.
4. Коли я маю вільний час, я часто проводжу його в соціальних мережах.

2. Емоційна залученість

5. Я емоційно реакую на пости, які мені подобаються в соціальних мережах.
6. Я відчуваю радість або задоволення, коли отримую лайки або коментарі на свої пости.

7. Якщо я отримую негативні коментарі, я можу відчути стрес або засмутитися.

8. Мені важливо отримувати зворотний зв'язок на мої пости або коментарі.

3. Когнітивна залученість

9. Я активно взаємодію з контентом у соціальних мережах, публікуючи пости або коментарі.

10. Я часто переглядаю та аналізую пости, щоб оцінити їх зміст.

11. Я звертаю увагу на деталі в постах інших людей.

12. Мені цікаво обговорювати певні теми в соціальних мережах з іншими користувачами.

Інструкція до використання шкали

1. Процедура проведення:

Учасникам пропонується оцінити, наскільки кожне з 12 тверджень відповідає їх досвіду використання соціальних мереж. Вони повинні вибрати одну з наступних опцій:

- 1 — зовсім не вірно для мене
- 2 — рідко вірно для мене
- 3 — інколи вірно для мене
- 4 — часто вірно для мене
- 5 — завжди вірно для мене

2. Підрахунок результатів:

Для кожного компоненту (часова, емоційна та когнітивна залученість) потрібно підсумувати бали за відповідні питання. Максимальний бал за кожен компонент — 25 балів. Загальний бал за шкалу — 75 балів.

3. Інтерпретація результатів:

- Висока залученість (61-75 балів): особа активно і емоційно залучена в соціальні мережі, проводить багато часу в мережах, активно взаємодіє з контентом.
- Середня залученість (41-60 балів): особа помірно зацікавлена в соціальних мережах, але не проводить в них забагато часу.
- Низька залученість (21-40 балів): особа використовує соціальні мережі рідко, її емоційна та когнітивна залученість низька.
- Мінімальна залученість (0-20 балів): особа практично не використовує соціальні мережі або їх використання мінімальне.

Шкала соціального порівняння є психологічним інструментом, розробленим для вимірювання рівня схильності особи до соціального порівняння. Соціальне порівняння — це процес, коли люди оцінюють себе і свої можливості через порівняння з іншими людьми. Шкала вимірює, наскільки часто людина порівнює себе з іншими, а також її ставлення до цих порівнянь. Важливо відзначити, що соціальне порівняння може мати як позитивні, так і негативні наслідки для самосприйняття та емоційного стану особи.

Інструмент: Шкала соціального порівняння

Шкала соціального порівняння складається з 10 питань, які оцінюють як часто і в яких ситуаціях особа порівнює себе з іншими людьми, а також як реагує на ці порівняння. Кожне питання оцінюється за шкалою від 1 до 5:

- 1 — зовсім не вірно для мене
- 2 — рідко вірно для мене
- 3 — інколи вірно для мене
- 4 — часто вірно для мене
- 5 — завжди вірно для мене

Запитання шкали соціального порівняння

1. Я часто порівнюю свої досягнення з досягненнями інших людей.
2. Я завжди відчуваю, що мої досягнення значно менші, ніж досягнення інших людей.
3. Я часто порівнюю свою зовнішність з зовнішністю інших людей.
4. Мені важливо виглядати краще за інших.
5. Я порівнюю свої фінансові можливості з можливостями інших.
6. Я часто порівнюю свою успішність в роботі або навчанні з іншими людьми.
7. Я порівнюю свої стосунки з іншими людьми і часто відчуваю себе в порівнянні з іншими неповноцінним/неповноцінною.

8. Я зазвичай порівнюю себе з іншими в ситуаціях, коли мені потрібно оцінити свою поведінку.
9. Я часто відчуваю заздрість, порівнюючи себе з іншими.
10. Я почуваю себе краще, коли порівнюю себе з людьми, які досягли менше, ніж я.

Інструкція до використання шкали

1. Процедура проведення:

Учасники опитування мають оцінити кожне з 10 тверджень, базуючись на тому, наскільки вони погоджуються з ним, використовуючи шкалу від 1 до 5. Важливо, щоб учасник відповідав чесно і спокійно, враховуючи тільки свої власні переживання та поведінку.

2. Підрахунок результатів:

Після того, як всі відповіді на питання будуть отримані, підсумовується бал за кожне питання. Максимальний бал — 50 (якщо всі відповіді будуть "5"). Мінімальний — 10 (якщо всі відповіді будуть "1").

3. Інтерпретація результатів:

- 41-50 балів: Людина має високу схильність до соціального порівняння. Вона часто порівнює себе з іншими і може переживати негативні емоції від цього (заздрість, невдоволення собою, страх).
- 31-40 балів: Середній рівень схильності до соціального порівняння. Людина часто порівнює себе з іншими, але не завжди ці порівняння викликають значний стрес або негативні емоції.
- 21-30 балів: Низька схильність до соціального порівняння. Людина рідко порівнює себе з іншими і, ймовірно, не звертає значної уваги на відмінності між собою і іншими людьми.
- 10-20 балів: Дуже низька схильність до соціального порівняння. Особа майже не порівнює себе з іншими і, ймовірно, задоволена своїм станом і досягненнями.

Примітки:

- Соціальне порівняння має важливе значення для психології, оскільки воно може впливати на самооцінку та емоційний стан людини.
- Шкала допомагає виявити, наскільки велика схильність людини до негативного соціального порівняння і чи є потреба в корекції цієї поведінки.
- Важливо зазначити, що інтерпретація результатів має бути обережною, оскільки соціальне порівняння не завжди є негативним і може допомогти людині визначити свої цілі та мотивацію.

Цей інструмент може бути корисним у психотерапевтичній практиці для роботи з людьми, які мають проблеми з низькою самооцінкою або часто переживають через порівняння себе з іншими.