

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Карсканова І. В.

(підпис)

«_12_» ____06____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему: «ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА
РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ»**

Виконала:

студентка групи 4551

_____ Мельник А. С.

(підпис)

Керівник роботи:

к. психол. н.і.,

доцент кафедри психології

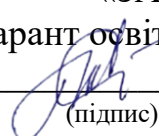
_____ Мухіна Л. М.

(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«_5_» __02____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Мельник Анастасії Сергіївни**

1. Тема роботи: **«Вплив соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості»**

Керівник роботи канд. психол. наук, доцент кафедри психології Мухіна Людмила Михайлівна

Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року

2. Термін подання роботи: 3.06.2025.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.

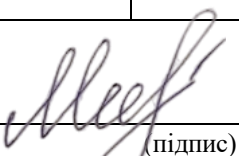
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 27 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (7 слайдів), теоретичні узагальнення з теми дослідження (4 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (9 слайдів), висновки (4 слайди).

6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

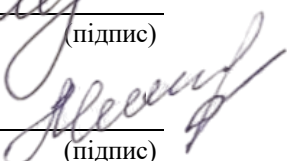
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025-07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025-20.06.2025	

Студент


(підпис)

Мельник А. С.

Керівник роботи


(підпис)

Мухіна Л. М.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням валідних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: соціальні мережі, самооцінка, особистість, емоційний стан, психологічний вплив.

Мельник, А. С. Вплив соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 54 сторінки.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the impact of social networks on self-esteem and personality development. An analysis of modern approaches to this issue is carried out using valid psychodiagnostic methods and statistical analysis to confirm the reliability of the obtained results.

Keywords: social networks, self-esteem, personality, emotional state, psychological influence.

Melnyk, A. S. The Impact of Social Networks on Self-Esteem and Personality Development: Bachelor's Qualification Work on specialty 053 «Psychology». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 54 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Психологічні аспекти самооцінки та її формування.....	7
1.2. Взаємозв'язок між соціальними мережами і самооцінкою особистості...	10
1.3. Позитивні та негативні впливи соціальних мереж на розвиток особистості.....	13
Висновки до розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ.....	16
2.1. Організація та проведення дослідження.....	16
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості.....	18
Висновки до розділу 2.....	28
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ КОРИСТУВАЧІВ.....	31
3.1. Тренінгова програма зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку користувачів.....	31
3.2. Результати впровадження тренінгової програми зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.....	36
Висновки до розділу 3.....	38
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі соціальні мережі стали не лише важливим засобом комунікації, а й потужним інструментом впливу на психіку та самосприйняття особистості. У період цифрових технологій, коли Інтернет охоплює більшу частину нашого життя, соціальні мережі стали одним із основних елементів соціалізації, самовираження та взаємодії з іншими людьми. Вони дозволяють людині проявляти свою індивідуальність, будувати та підтримувати соціальні зв'язки, однак разом з цими перевагами виникає низка проблем, які впливають на психологічний стан користувачів, зокрема на самооцінку та розвиток особистості.

Актуальність даної теми дослідження важко переоцінити, оскільки сучасне покоління все більше проводить часу в соціальних мережах, де відбувається формування образу «ідеального» життя, що часто має мало спільного з реальністю. Постійне порівняння себе з іншими, перегляд безлічі «відфільтрованих» або змінених за допомогою фотошопу зображень може значно впливати на рівень самооцінки, що, в свою чергу, може призвести до психологічних проблем, таких як тривога, депресія або комплекс неповноцінності. Люди, особливо молодь, стають все більше схильними до створення та підтримки ідеалізованих образів себе, що часто призводить до спотворення реального самовідчуття і психологічного дискомфорту.

З іншого боку, соціальні мережі мають і позитивний потенціал. Вони надають можливість для самовираження, отримання підтримки та визнання, що може сприяти підвищенню самооцінки та розвитку соціальних навичок. Інтернет-платформи створюють простір для творчих людей, дозволяючи їм демонструвати свої таланти, реалізовувати проекти та знаходити однодумців. Таким чином, соціальні мережі можуть бути потужним інструментом розвитку особистості, якщо їхнє використання буде свідомим і контрольованим.

Оскільки соціальні мережі активно впливають на формування самосприйняття і психологічного стану, важливо зрозуміти, яким чином вони можуть змінювати рівень самооцінки людини, які чинники найбільше впливають на цей процес, та чи можна зменшити або, навпаки, збільшити негативний вплив соціальних мереж на особистість. Ці питання є надзвичайно важливими в умовах сучасної цифрової ери, і дослідження цього аспекту допоможе зрозуміти, як правильно використовувати соціальні мережі для розвитку здорової самооцінки та особистісного зростання.

Тому, вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості є не лише важливою науковою задачею, але й необхідним кроком для створення ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я в умовах цифровізації сучасного суспільства.

Об'єкт дослідження: самооцінка особистості.

Предмет дослідження: процес формування самооцінки та розвитку особистості під впливом взаємодії в соціальних мережах.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що соціальні мережі мають значний вплив на самооцінку та особистісний розвиток користувачів, зокрема молоді, сприяючи як позитивним, так і негативним змінам у сприйнятті себе та формуванні особистісних якостей.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально встановити особливості впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

Основні завдання:

1. Проаналізувати існуючі теоретичні підходи до вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.
2. Визначити позитивні та негативні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки.
3. Виявлення кореляцій між активністю в соціальних мережах та рівнем самооцінки.
4. Розробити та апробувати програму зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку користувачів.

5. Оцінити можливості використання соціальних мереж для підтримки та розвитку здорової самооцінки.

Методи дослідження:

- *теоретичні* – дедуктивний та індуктивний теоретичні методи шляхом виконання таких розумових операцій як: аналіз наукових джерел з обраної проблематики; синтез та узагальнення інформації;

- *емпіричні* – анкетування для визначення ролі соціальних мереж в житті людини, методика «Q-сортування» (В. Стефансон), методика «Самооцінка психічних станів» (за Г.Айзенком), методика визначення рівня самооцінки М. Дембо – С. Рубінштейна;

- *статистичні* – кореляційний аналіз Пірсона (для встановлення лінійної залежності між двома неперервними змінними)

Експериментальна база дослідження:

Дослідницько-експериментальна робота проводилася на базі Миколаївського національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова. Вибірку дослідження склали 30 студентів віком від 17 до 22 років

Практична значущість: результати дослідження дозволяють зрозуміти, як новітні технології та онлайн-платформи формують сприйняття себе в суспільстві. Зокрема, соціальні мережі можуть впливати як позитивно, так і негативно на самооцінку індивідів, змінюючи їхнє ставлення до себе та до інших. Крім того, вивчення цього питання є важливим для розвитку професійної діяльності психологів, соціологів і педагогів, оскільки воно дає інструменти для роботи з особистістю в умовах сучасного цифрового середовища. Використання кваліфікованих методів дослідження та аналізу результатів сприяє ефективнішому формуванню здорових стосунків у суспільстві, а також сприятиме розвитку психологічної стійкості у молоді.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені на VII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» (5 квітня, Миколаїв. 2024) та VIII Всеукраїнській студентській науково-

практична конференцій «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» (4 квітня, Миколаїв. 2025)

Структура та обсяг роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 55 комп'ютерного тексту. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунків. Список використаних джерел включає 19 найменування українських авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні аспекти самооцінки та її формування

За висловом К. Роджерса, самооцінка є процесом, через який людина сприймає та оцінює себе. Вона формується в результаті внутрішнього діалогу, взаємодії з власними думками, емоціями та життєвим досвідом [6]. Самооцінка є важливою характеристикою особистості, яка визначає, як індивід сприймає себе та свою роль у світі. Вона включає в себе кілька параметрів, кожен з яких має своє значення для розуміння того, як людина оцінює власну цінність і здатність до досягнення цілей.

Один з основних параметрів — модальність самооцінки, яка визначає, в яких сферах життя людина найбільше фокусується на своїй самооцінці. Це може бути особисте життя, професійна діяльність, фізичний вигляд чи інші аспекти самореалізації. Модальність самооцінки може бути змінною, залежно від того, в яких ситуаціях особистість найбільше потребує підтвердження своїх досягнень або вартості.

Іншим важливим параметром є адекватність самооцінки, яка відображає відповідність самооцінки реальним досягненням і можливостям особистості. Висока адекватність самооцінки сприяє гармонійним відносинам з оточенням, адже людина розуміє свої сильні та слабкі сторони, і її оцінка себе не є надто завищеною або заниженою. Водночас, надмірно занижена або завищена самооцінка може стати причиною психологічних проблем, таких як депресія чи неадекватні соціальні взаємодії.

Рівень самооцінки визначається тим, як високо або низько індивід оцінює свою значущість та вартість у порівнянні з іншими людьми. Люди з високим рівнем самооцінки зазвичай відчувають себе впевнено в різних ситуаціях, у той час як низький рівень самооцінки може призводити до комплексів, тривоги та труднощів у встановленні соціальних зв'язків.

Рівень самооцінки може змінюватися в залежності від ситуації або певних життєвих подій, що вимагає корекції психологічної підготовки та стратегії розвитку особистості.

Нарешті, стійкість самооцінки визначає, наскільки стійкою є самооцінка особистості до зовнішніх впливів. Стійка самооцінка дозволяє людині залишатися впевненою в собі навіть у складних ситуаціях, тоді як нестійка самооцінка схильна до частих коливань, що може призводити до емоційної нестабільності. Зокрема, у сучасному світі, де постійно відбуваються зміни у соціальних мережах, стабільність самооцінки стає ще більш важливою, оскільки люди часто стикаються з порівняннями себе з іншими, що може мати як позитивний, так і негативний ефект [10].

Основні теоретичні підходи до самооцінки описують її як динамічний та багатогранний феномен. За словами К. Роджерса, самооцінка залежить від того, наскільки людина здатна приймати себе такою, якою вона є, і чи відповідають її уявлення про себе реальним соціальним взаємодіям [2]. Також значний внесок у дослідження самооцінки зробили такі психологи, як:

М. Розенберг, який розробив одну з найвідоміших шкал для вимірювання самооцінки — шкалу Розенберга [11].

Е. Еріксон, який підкреслював значення раннього досвіду в розвитку особистості та самооцінки [3].

А. Маслоу, який вказував, що самооцінка є однією з базових потреб людини, необхідною для самореалізації [12].

Д. Коулман і С. Кооперами, які вивчали зв'язок між емоційним інтелектом і самооцінкою.

Г. Саліван, що розглядав самооцінку через призму міжособистісних відносин.

А. Бандура, який акцентував увагу на значенні самоефективності як складової самооцінки.

Р. Бернс, який створив концепцію «дзеркального Я», згідно з якою наша самооцінка формується через уявлення про те, як нас сприймають інші.

Самооцінка формується протягом усього життя, і її розвиток залежить від числених факторів.

Першим важливим етапом є дитинство, коли враження від взаємодії з батьками та однолітками стають основою для формування початкового уявлення про себе. Як зазначав Е. Еріксон, позитивний досвід соціальних взаємодій у ранньому віці закладає основу для розвитку здорової самооцінки в майбутньому [3].

Підтримка та схвалення з боку близьких людей дозволяють дитині відчутися себе цінною. Протилежний досвід — неприязнь або ігнорування — може призвести до формування негативної самооцінки.

У підлітковому віці самооцінка стає результатом складніших процесів самосвідомості. Молоді люди починають порівнювати себе з однолітками, створюючи внутрішнє уявлення про свою «нормальність» або «недосконалість». Сучасні дослідження, зокрема роботи S. Harter та M. Leary, підтверджують, що цей період є критичним для стабілізації самооцінки, оскільки саме в цей час формується уявлення про себе в соціальному контексті.

Зрозуміло, що на самооцінку людини впливає не тільки власний досвід, а й соціальні та культурні фактори. Сучасне суспільство висуває високі стандарти краси, успіху та соціального статусу. Це спричиняє постійне порівняння себе з іншими, що може призвести до внутрішнього конфлікту. На думку Т. Щербан, соціальні мережі є одним із найпотужніших факторів впливу на самооцінку молоді. Вони можуть як підтримувати позитивне самовідчуття, так і провокувати депресивні стани через порівняння з ідеалізованими образами [5].

1.2. Взаємозв'язок між соціальними мережами і самооцінкою особистості

Проблема впливу соціальних мереж на самооцінку особистості є актуальною у вітчизняній психологічній науці. Зокрема, цій темі присвячені праці українських дослідників, таких як Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко, М. Єгоренко, О. Гречановська та О. Ліщун. Вони вивчають як позитивні, так і негативні наслідки активного використання соціальних мереж молоддю, акцентуючи увагу на формуванні уявлень про себе, порівнянні із «ідеальними» образами в медіа та впливі цифрового середовища на структуру «Я-концепції» особистості [1; 2]

Соціальні мережі — це платформи або сервіси, які створення як для спілкування, так і для виставлення фотографій, відео, дописів, думок.

По суті в соціальні мережі можна викладати будь-який контент, як вести блог про своє життя, так і викладати свою творчість, підписників також можна отримати і гумористичним контентом, науково-популярним, або ж повчачим. То, як ми можемо бачити, напрямків безліч. І тут можна виділити, що конкретні соціальні мережі «заточені» під свої конкретні цілі.

Інстаграм спрямований на популяризацію фотографій, першочергово ця соціальна мережа була створена саме для людей, які люблять і хочуть просувати свої фото. Згодом, ця мережа набула більшого значення для популяризації себе як особистості, свого життя, так і з'явилися інстаграм-блогери. Інстаграм дуже популярна соціальна мережа серед підлітків та молоді. [3]

Що ж сказати про «Тік-ток» - це платформа, «заточена» тільки під постинг коротких відео, яка коли з'явилась, стала дуже швидко популярною. Виявилось, що людям зручно і подобається вживати контент саме таким чином. Спрямована вона як на розважальний контент, так і на популяризацію себе як особистості, демонстрацію свого життя, або ж талантів, популяризацію себе як якогось спеціаліста та своєї творчості.

Також, слід зазначити соціальну мережу Facebook, яка була розроблена для спілкування, створення особистого профілю, публікації дописів, світлин. Зараз вона популярна більше серед осіб старшого покоління, але в Європі та Америці її популярність серед молоді не знижується. [7]

Загалом, соціальні мережі впливають на багато аспектів життя завдяки рекламі. Таргетована та нативна реклами міцно вплелась в алгоритми, та часто саме вона формує уявлення, наприклад, про моду, популяризує той чи інший продукт. Те що стає популярним в соціальних мережах, дуже часто підсвідомо впливає на вибір людей, наприклад: тренди в одязі, модні заклади, актуальні події на які можна сходити, види хобі та відпочинку, тенденції в макіяжі, і т. д.

Таким чином, ми зауважуємо, що соціальні мережі можуть вплинути на самооцінку особистості. Наведемо приклад. *Порівняння*. На цих платформах буде поширено показувати себе та своє життя з кращих боків, є нормою редагувати світлина, навіть за еталонами краси, всесвітніми зірками, постійно помічені замовлені папараці, та купа фотошопу на їх фото, то ж не порівнювати себе з кимось просто неможливо. Навіть просто гортаючи стрічку задля того, щоб розслабитись, мозок може підсвідомо почати порівнювати себе з іншими. Через такий постійний вплив, може з'явитись бажання зробити себе краще, і це не погано, але часто демонструється нереалістична деструктивна картина, що провокує великий розрив між «Уявним Я», та «Реальним я», що призводить до постійного незадоволення собою, і впливає на зниження самооцінки. В якийсь момент з'явився навіть сленгове слово — «досягаторство». Це одноманітний спосіб життя, який багато демонструється блогерами та інфлюенсерами, який полягає в постійному здоровому способі життя, постійному самовдосконаленню, ранніх підйомах, правильній їжі, гарному та стильному зовнішньому вигляді. На перший погляд, нічого поганого в цьому немає, але такий підхід засуджує моменти «ліні» — які можуть насправді бути спровоковані емоційним вигоранням, депресією, або банальною втомою. Також я вже зазначала щодо одноманіття — майже всі блогери демонструють одне й те саме: якщо сніданок — то тост з яйцем і авокадо, якщо одяг — то капсульний гардероб в сірих, чорних, білих тонах, якщо спорт — то тренажерний зал, або пробіжка.[6] Також люди, які намагаються наслідувати цей образ не беруть до уваги те, що такий стиль життя не всім підходить, і те, що навіть копіюючи дії деяких людей, ти не станеш на них схожий, та і банально можна дати собі час на відпочинок, і життя

не може йти в одному темпі, завжди можуть ставитися форс-мажори, через які ця систематичність буде ламатись та збиватись, через що будуть з'являтися негативні емоції та відчуття, через невідповідність уявленням [11].

Одним із негативних аспектів, який може впливати на самооцінку це страх осуд з боку інших. Соціальні мережі — це місце, де як знайомі, так і незнайомі люди люблять виказувати свою оціночну думку. Дуже часто прояв токсичності в інтернеті є результатом невдоволення собою, низької самооцінки, та небажанням щось з цим робити, тому деякі вважають, що краще принизити інших, ніж рости самому [12].

В IOBM (Інститут управління бізнесом) в Карачі, (Пакистан) було проведено дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку. Розмір вибірки складав 150 учасників. Одним із невід'ємних обмежень дослідження було те, що респонденти не спостерігалися, їм дали анкети для заповнення. Отже, результати дослідження залежали від чесності та правдивості респондентів. По-друге, не всі соціальні мережі не були включені в дослідження. Тільки Facebook вважався представником усіх соціальних мереж. Результати цього дослідження показують, що існує сильний зв'язок між використанням соціальних медіа та самооцінки людей. Обидві ці змінні є негативно пов'язаними. Збільшення використання соціальних мереж призводить до зниження самооцінки людей. Це дослідження чітко демонструє негативний вплив Facebook на самооцінку людей.

1.3. Позитивні та негативні впливи соціальних мереж на розвиток особистості

У сучасному цифровому суспільстві соціальні мережі стали важливою складовою повсякденного життя, впливаючи на численні аспекти особистості людини. Вони стали платформою для спілкування, навчання, професійного розвитку, творчого самовираження та формування соціальних зв'язків [14]. Проте їхній вплив на психоемоційний стан користувачів є двозначним: поряд із

позитивними аспектами існують і суттєві ризики для психологічного благополуччя.

Позитивний вплив соціальних мереж. Як зазначають дослідники Єгоренко О. Г. Гречановська О. В. Ліщун О.С. - соціальні мережі надають безліч можливостей для особистісного розвитку та самовираження. Вони допомагають людям розширювати свій кругозір, отримувати доступ до якісного контенту та побудови професійного іміджу. Соціальні платформи також підтримують психічне здоров'я, забезпечуючи можливість взаємодії з іншими людьми через групи підтримки та обмін досвідом [16]. Вони є потужними інструментами для створення соціальних зв'язків та розвитку кар'єри, особливо в умовах обмеженого фізичного спілкування.

Негативний вплив соціальних мереж. Водночас негативні наслідки постійного перебування в соціальних мережах можуть бути значними. Дослідження Асєєва І. М., Березовська Л.О. Якущенко Н. І. показують, що постійне порівняння себе з іншими може призвести до формування нереалістичних стандартів краси та успіху, що, в свою чергу, знижує самооцінку та викликає психологічний дискомфорт [17]. Надмірне використання платформ може спричинити залежність, зменшити рівень міжособистісного спілкування в реальному житті та викривити сприйняття реальності, оскільки багато користувачів зображують своє життя через призму ідеалізованого образу. Крім того, соціальні мережі можуть бути середовищем для кібербулінгу та порушень приватності, а також маніпулювання інформацією, що призводить до викривлення фактів і формування помилкових уявлень [18].

Згідно з науковими дослідженнями Гіденко І. М., Малєєва О. Ю., Гоян І.В. - соціальні мережі мають значний вплив на розвиток особистості, визначаючи соціальні, когнітивні та емоційні аспекти індивіда [19]. Якщо використовувати їх свідомо та відповідально, вони можуть стати потужним інструментом для особистісного зростання та реалізації потенціалу. Однак без належного критичного мислення та самоконтролю соціальні мережі можуть стати джерелом серйозних психологічних та соціальних проблем.

Найважливішим є баланс між використанням соціальних мереж і реальним життям, що дозволить зберегти психологічне благополуччя та мінімізувати негативні наслідки для особистості.

Висновки до першого розділу

Здійснивши теоретико-методологічний аналіз теоретичних основ дослідження соціальної активності підлітків, з комп'ютерною залежністю, ми дійшли наступних висновків.

1. Самооцінка є важливою складовою особистості і формується під впливом внутрішнього діалогу, соціальної взаємодії та особистого досвіду. Вона може бути адекватною або викривленою і впливає на психологічне благополуччя людини.

2. Соціальні мережі мають подвійний вплив на самооцінку людини. З одного боку, вони допомагають підвищити самооцінку завдяки позитивним відгукам, самовираженню та соціальній підтримці; з іншого боку, вони можуть спричинити занижену самооцінку через порівняння з ідеалізованими образами інших людей.

3. Порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж є однією з основних причин низької самооцінки. Це пов'язано з тим, що люди часто орієнтуються на відредаговані або ідеалізовані образи, які створюють нереальні стандарти успіху, краси та способу життя.

4. Соціальні медіа можуть сприяти саморозвитку, надаючи доступ до освітнього контенту, можливостей професійного розвитку та творчої реалізації. Однак їхнє нерегульоване використання може призвести до втрати справжньої соціальної взаємодії.

5. Одним із негативних наслідків соціальних мереж є булінг, який може серйозно зашкодити психологічному здоров'ю людини, викликаючи тривогу, депресію та занижену самооцінку.

6. Соціальні мережі можуть впливати на формування «ідеального образу», що може призвести до внутрішніх конфліктів між реальним та уявним «я», викликаючи відчуття неадекватності і, як наслідок, незадоволення собою.

7. Залежність від соціальних мереж є серйозною проблемою, оскільки надмірне використання соціальних мереж призводить до втрати часу, зниження продуктивності, міжособистісних проблем і психологічного виснаження.

8. Свідоме та обмежене використання соціальних мереж сприяє розвитку здорової самооцінки, особистісному зростанню та психічному здоров'ю, тоді як нерегульоване залучення до віртуального простору несе значні ризики.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та проведення дослідження

На основі методологічного та теоретичного аналізу було узагальнено дані для вивчення впливу особливостей соціальних мереж на самооцінку людей. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Миколаївського державного університету кораблебудування імені адмірала Макарова. Вибірку дослідження склали 30 студентів віком від 17 до 22 років. Вибіркова група була сформована на основі добровільної участі, що дозволило отримати найбільш репрезентативні дані щодо впливу соціальних мереж на самооцінку та саморозвиток.

Дослідження проводилося у три етапи:

- 1 етап: аналіз наукової літератури щодо впливу соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості, формулювання гіпотез дослідження та визначення методів дослідження, розробка опитувальників та підбір психодіагностичних методик.

- другий етап: проведення опитування серед студентів з метою визначення ступеня їх залученості до соціальних мереж, використання психодіагностичних методик для оцінки самооцінки та емоційного стану респондентів, обробка та аналіз отриманих даних.

- третій етап: інтерпретація результатів дослідження та виявлення взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах та самооцінкою студентів, а також формулювання висновків і розробка рекомендацій щодо раціонального використання соціальних мереж.

Для дослідження впливу специфіки соціальних медіа на самооцінку були використані наступні методи та методики:

- методика Q-сортування (В. Стефансон)
- методика «Самооцінка психічного стану» (Г. Айзенк)
- методика визначення рівня самооцінки (М. Дембо - С. Рубінштейн)

- кореляційний аналіз Пірсона

Методика аналізу Q-сортування (В. Стефансон)

Метод Q-сортування - це проєктивний метод дослідження особистості, який дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття індивідом себе та свого соціального оточення. У контексті вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку ця методика може бути використана для аналізу того, як користувачі соціальних мереж оцінюють себе до і після взаємодії в онлайн-середовищі. Учасникам пропонується ряд тверджень, що стосуються їхньої самооцінки, емоційного стану, стосунків з іншими людьми та реакції на соціальні стимули. Учасників просять розмістити ці твердження на континуумі від «найбільш схожий на мене» до «найменш схожий на мене». Аналізуючи розподіл тверджень, можна виявити домінуючі патерни самооцінки та можливі зміни під впливом соціальних медіа [1]. (Додаток А)

Самооцінка психічного стану (Г.Ю. Айзенк).

Дана методика дозволяє оцінити рівень психічного стану людини, зокрема такі аспекти, як тривожність, фрустрація, агресія та ригідність. У дослідженнях впливу соціальних мереж цей тест може бути використаний для аналізу кореляції між активністю в соціальних мережах та рівнем емоційної стабільності людини. Опитувальник складається з 40 тверджень, розділених на чотири блоки, кожен з яких слугує для вимірювання одного з психічних станів. Респонденти оцінюють рівень своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Результати порівнюються між групами користувачів, які є активними в соціальних мережах, і тими, хто ними не є. (Додаток Б)

Методика визначення рівня самооцінки (М. Дембо - С. Рубінштейн)

Дана методика використовується для визначення рівня самооцінки досліджуваних та її структури. Методика ґрунтується на шкальованій оцінці людиною власних якостей за допомогою градуйованого графічного зображення. Респонденти розміщують себе на шкалі, яка відображає їхню самооцінку за різними критеріями, такими як інтелектуальні здібності, фізична привабливість та соціальна активність.

Аналізуючи результати, можна виявити зміни в самооцінці після позитивної взаємодії з контентом у соціальних мережах [15]. (Додаток В)

Для виявлення зв'язку між активністю в соціальних мережах та рівнем самооцінки використовується *кореляційний аналіз Пірсона*. Він використовується для оцінки сили та напрямку зв'язку між двома змінними, наприклад, часом, проведеним у соціальних мережах, та рівнем самооцінки. Коефіцієнт кореляції r -Пірсона можна використовувати для виявлення статистично значущих зв'язків між змінами в самооцінці та рівнем активності в соціальних мережах. У поєднанні з іншими методами дослідження кореляційний аналіз може допомогти встановити закономірності впливу соціальних мереж на розвиток особистості [10].

Таким чином, підібраний діагностичний матеріал є надійним та валідним і дозволяє дослідити ступінь впливу соціальних мереж на самооцінку. Відповідно до завдань дослідження, можна буде емпірично визначити специфіку змін самооцінки користувачів соціальних мереж у зв'язку з інтенсивністю їхньої активності та використання цифрових платформ.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості

Відповідно до результатів, отриманих за допомогою методики «Q-сортування» (В. Стефансон), ми виявили наступне: високий рівень самооцінки виявлено у 9 студентів (30%), середній рівень – 15 студентів (50%) та 6 студентів мають низький рівень самооцінки (20%). Зазначені результати представлені у таблиці 2.2.1 та графічно відображені на рисунку 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Результати тестування за методикою Q-сортування (В. Стефансон)

Рівень самооцінки	Кількість студентів	Відсоток (%)
Високий	9	30%
Середній	15	50%
Низький	6	20%

Ці дані дозволяють дійти висновку, що 30% студентів, які пройшли опитування, мають високий рівень самооцінки. Це проявляється у вірі у власні здібності, позитивному ставленні до себе та своїх можливостей. Згідно з якісним аналізом відповідей, ці студенти більше схильні до самостійного ухвалення рішень, демонструють ініціативність та активність у спілкуванні.

З іншого боку, у 20% опитаних самооцінка низька, що вказує на їхню невпевненість у собі, схильність до сумнівів та залежність від думки інших. Аналіз показав, що ці студенти частіше відчують страх перед невдачами, уникають лідерства та критично оцінюють власні успіхи, що може негативно впливати на їхній особистісний розвиток.

Окрім того, слід вказати, що 50% респондентів мають середній рівень самооцінки. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан, хоча в деяких ситуаціях вони можуть сумніватися у собі або, навпаки, переоцінювати себе.

Такі студенти більш гнучкі у соціальних взаємодіях, проте їхня самооцінка може змінюватися під впливом зовнішніх факторів, що вимагає додаткової уваги з боку психологів та педагогів.

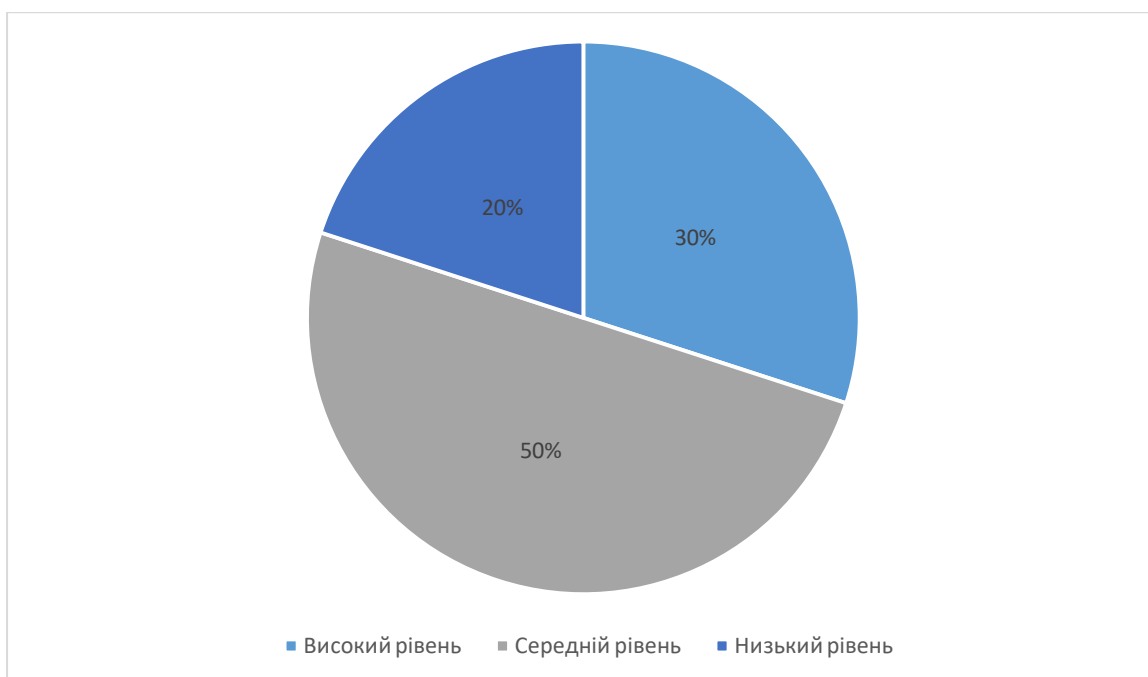


Рис. 2.2.1 Розподіл рівнів самооцінки за методикою Q-сортування (В. Стефансон)

Для визначення психологічного стану студентів застосовано методику Г. Айзенка, що дала змогу виявити показник їхньої тривожності. Дослідження охоплювало три градації: високий, середній та низький. Отримані дані показують, що високий рівень тривожності спостерігається у 40% студентів, що співвідноситься з активним використанням соціальних мереж. Середній рівень тривожності відзначено у 35% респондентів, тоді як 25% учасників показали низький рівень тривожності. Отримані результати представлені у таблиці 2.2.2 та графічно зображені на рисунку 2.2.2.

За методом оцінювання психічних станів за Г. Айзенком виявлено, що у більшості опитуваних середні значення за показниками тривожності (35%), фрустрації (40%), агресивності (50%) та ригідності (45%).

Таблиця 2.2.2

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Психічний стан	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тривожність	45%	35%	20%
Фрустрація	40%	40%	20%
Агресивність	30%	50%	20%
Ригідність	35%	45%	20%

Відповідно до отриманих даних, високий рівень тривожності виявлено у 45% респондентів, що вказує на схильність до переживань, страху перед невідомістю та труднощі у соціальній взаємодії. Високі показники фрустрації (40%) можуть свідчити про труднощі у подоланні перешкод, які супроводжуються емоційним напруженням і розчаруванням. Високий рівень агресивності виявлено у 30% респондентів, що може вказувати на імпульсивність, підвищену дратівливість та схильність до конфліктної поведінки. Високі показники ригідності (35%) свідчать про труднощі у пристосуванні до змін, що може призводити до стресових реакцій на нові або незвичні ситуації.

Такі результати можуть свідчити про підвищений рівень емоційного напруження та потребу у розвитку адаптивних механізмів подолання стресу, особливо для тих, хто має високі показники тривожності та ригідності. З огляду на ці показники, доцільно звернути увагу на розвиток навичок емоційної регуляції, комунікації та стресостійкості, що сприятиме кращій адаптації до соціального середовища.

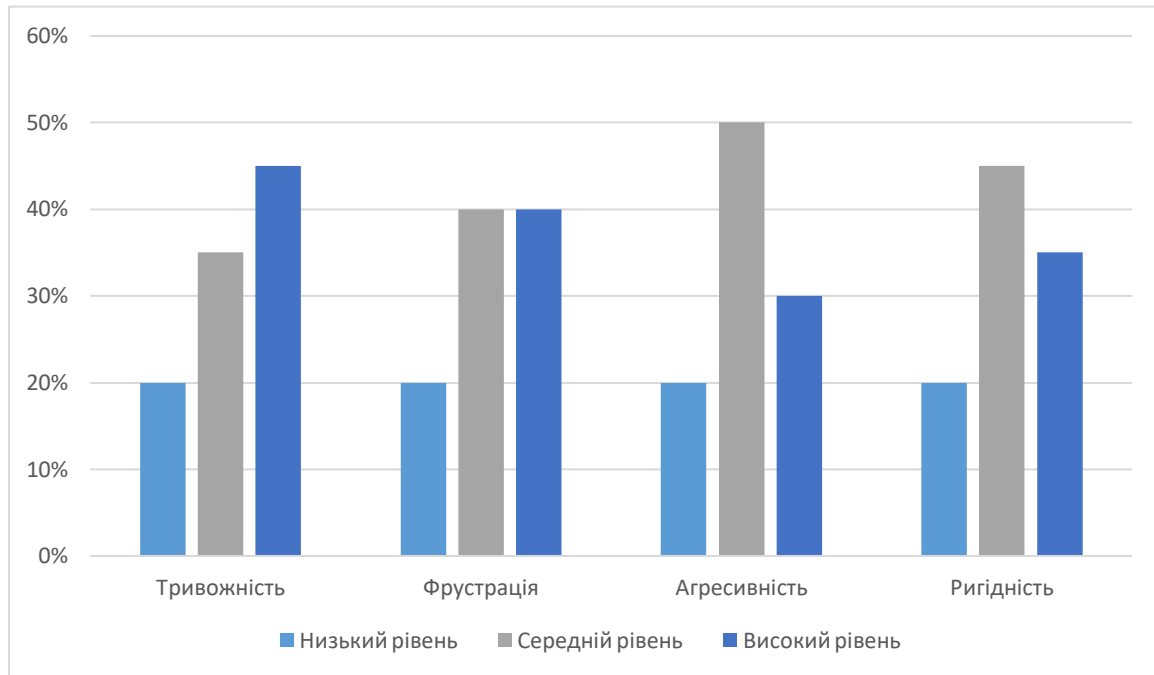


Рис. 2.2.2 Рівні психічних станів студентів (за методикою Г. Айзенка)

З огляду на здобуті дані, можна припустити, що відчутна тривожність (45%) здатна несприятливо позначатися на соціальній взаємодії та психологічному самопочутті опитуваних. Ці особи мають тенденцію уникати нових соціальних обставин, що може зумовити замкненість, низьку самооцінку та ускладнення у спілкуванні.

Високий рівень фрустрації (40%) вказує на труднощі у подоланні невдач і неочікуваних обставин. Це може спричинити зниження мотивації, підвищену емоційну нестабільність та проблеми у взаємодії з оточуючими. Ті, у кого відзначається виражена фрустрація, частіше відчуватимуть розчарування, гнів або безпомічність перед перешкодами.

Високий рівень агресивності (30%) свідчить про підвищену роздратованість, імпульсивність та схильність до конфліктів. Такі респонденти можуть відчувати труднощі у контролюванні емоцій та побудові позитивних взаємин з навколишнім середовищем.

Ригідність (35%) є важливим чинником, що свідчить про недостатню гнучкість мислення та проблеми з пристосуванням до змін. Особи з високим рівнем ригідності можуть важче сприймати нові умови, дотримуватися стійких стереотипів та уникати виходу за межі звичного способу дій.

В цілому, одержані результати вказують на потребу розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, формування стійкості до змін та самоконтролю над емоціями. Значний рівень тривожності й фрустрації здатний призводити до зменшення соціальної активності, а ригідність і агресивність – до труднощів у спілкуванні. Варто зосередити увагу на формуванні навичок емоційної стійкості та ефективного управління стресом, що може сприяти покращенню психологічного стану.

Методика визначення рівня самооцінки за М. Дембо – С. Рубінштейном – це корисний інструмент для оцінювання особистого сприйняття людиною власних здібностей, суспільної ваги та емоційного фону. В межах цього дослідження вона дає змогу виявити вплив соціальних мереж на формування самооцінки студентів, з'ясувати рівень їхньої впевненості в собі та схильність до зовнішнього оцінювання. Отримані дані допоможуть зрозуміти, як цифрове середовище може змінювати сприйняття власної особистості, а також які чинники сприяють пониженню або підвищенню самооцінки.

Для наочності дані результатів будуть представлені у таблиці 2.2.3 та графічно відображені на рисунку 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Результат за методикою визначення рівня самооцінки (М. Дембо - С. Рубінштейн)

Рівень самооцінки	Кількість студентів	Відсоток(%)
Високий рівень	8	26.7%
Середній рівень	15	50%
Низький рівень	7	23.3%

Проведене дослідження дозволило здобути важливу інформацію щодо рівня самооцінки студентів Миколаївського державного університету кораблебудування імені адмірала Макарова віком від 17 до 22 років. В процесі аналізу результатів за методикою М. Дембо – С. Рубінштейна виявлено три рівні самооцінки: високий, середній та низький.

Відповідно до отриманих даних, 50% студентів мають середній рівень самооцінки, що вказує на певну нестійкість у їхньому сприйнятті себе, залежність від зовнішніх оцінок та деякі труднощі у самоприйнятті. Вони можуть відчувати коливання між впевненістю у власних силах та самокритикою, що здатне посилюватись під впливом соціальних мереж. Постійне порівняння себе з іншими, перегляд контенту, де відображено ідеалізовані образи та «відфільтроване» життя інших людей, можуть створювати у них відчуття власної неповноцінності та невідповідності загальноприйнятим стандартам краси, успіху та соціального статусу.

26.7% студентів показали високий рівень самооцінки, що є позитивним показником. Це свідчить про їхню впевненість у собі, незалежність від думки оточуючих та високу пристосованість до різних соціальних ситуацій. Такі особи, зазвичай, менш схильні до негативного впливу соціальних мереж, оскільки вони мають більш чітке уявлення про себе, свої можливості та цінності. Вони рідше потребують соціального схвалення через лайки, коментарі чи підписки, а їхня самооцінка формується на основі власних досягнень та внутрішніх переконань.

23.3% студентів мають низький рівень самооцінки, що є тривожним показником. Такі особи часто сумніваються у своїх силах, схильні до самокритики, відчують страх перед оцінкою інших та можуть виявляти підвищену емоційну чутливість. Вплив соціальних мереж на таких студентів може бути найбільш негативним, оскільки вони значною мірою залежать від зовнішньої оцінки та схвалення.

Вони можуть прагнути досягти ідеалізованого образу, порівнюючи себе з блогерами, моделями та іншими «впливовими» особами, що здатне призводити до розчарування, заниженої самооцінки та навіть депресивних станів.

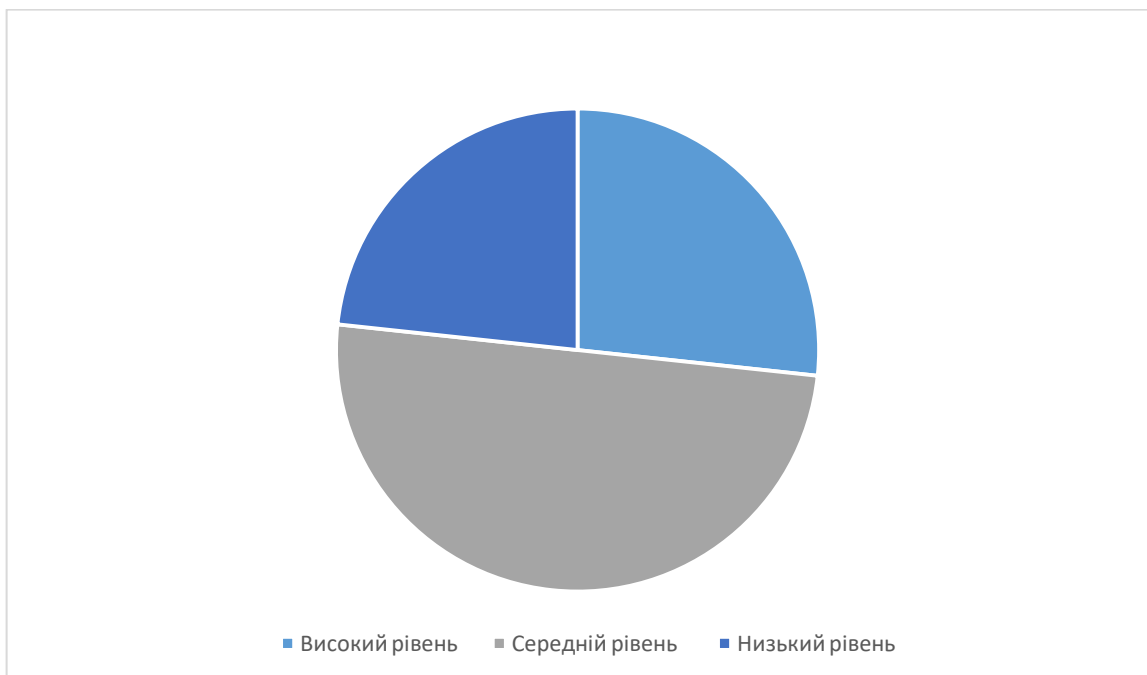


Рис. 2.2.3 Розподіл рівнів самооцінки за методикою М. Дембо – С. Рубінштейна

Кругова діаграма демонструє, що переважна більшість респондентів (50%) мають середній рівень самооцінки, що свідчить про відносно збалансоване ставлення до власної особистості. Водночас 26.7% студентів демонструють високий рівень впевненості у собі, що може свідчити про стійку самооцінку, незалежність від зовнішніх оцінок та позитивне сприйняття власних можливостей. Водночас 23.3% респондентів мають низький рівень самооцінки, що вказує на невпевненість, підвищену чутливість до думки оточуючих та можливу схильність до негативного самосприйняття. Ці результати підтверджують значний вплив соціальних мереж на формування самооцінки студентів, особливо тих, у кого вона нестабільна або схильна до змін.

Для студентів із середнім рівнем самооцінки характерна залежність від зовнішніх факторів, таких як схвалення або критика в соціальних мережах, що може як позитивно, так і негативно впливати на їхню впевненість у собі. Ті ж, хто має низький рівень самооцінки, можуть більшою мірою піддаватися впливу соціальних мереж, оскільки постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, створеними в цифровому середовищі, сприяє появі невдоволеності собою, розвитку комплексів та емоційного дискомфорту.

Високий рівень самооцінки, зафіксований у 26.7% респондентів, може свідчити про критичний підхід до сприйняття контенту в соціальних мережах або про впевненість, що базується на реальних досягненнях та позитивному особистісному досвіді. Такі студенти, як правило, менш залежні від соціального схвалення та оцінки інших, що допомагає їм зберігати стабільність у самосприйнятті незалежно від зовнішніх обставин.

Таким чином, отримані результати вказують на необхідність подальшого дослідження механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Це має велике значення для розробки освітніх та психологічних програм, спрямованих на формування адекватної самооцінки та стійкого ставлення до впливу цифрового середовища.

З метою підтвердження наукового припущення дослідження, результати кількісного аналізу було піддано математично-статистичній обробці. Для цього було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, що дає змогу визначити ступінь взаємозв'язку між показниками інтернет-залежності та соціальної активності студентів, а також іншими психічними станами. (табл. 2.2.4)

*Кореляція значуща на рівні $P < 0,05$

**Кореляція значуща на рівні $P < 0,01$

Таблиця 2.2.4

**Кореляційний зв'язок за результатами конструктивного експерименту
(кореляція Пірсона)**

Змінні	Час в соцмереж	Самооцінка (Q-сортування)	Тривожність (Айзенк)	Самооцінка (Дамбо-Рубінштейн)
Час в соцмережах	1	-0,62**	0,55**	-0,58**
Самооцінка (Q-сортування)	-0,62**	1	-0,47*	0,72**
Тривожність (Айзенк)	0,55**	-0,47*	1	-0,52**
Самооцінка (Дамбо-Рубінштейн)	-0,58**	0,72**	-0,52**	1

Кореляційний аналіз показав зворотний зв'язок між часом, витраченим у соціальних мережах, і рівнем самооцінки за методикою Q-сортування ($r=-0.62$, $p<0.01$), а також за методикою Дембо – Рубінштейна ($r=-0.58$, $p<0.01$). Це вказує на те, що збільшення часу активності у соціальних мережах супроводжується пониженням рівня самооцінки студентів.

Водночас, виявлено міцний прямий зв'язок між використанням соціальних мереж і рівнем тривожності за методикою Айзенка ($r=0.55$, $p<0.01$), що свідчить про зростання рівня тривожності у студентів, які активно використовують цифрове середовище. Також було з'ясовано, що між рівнем самооцінки за методикою Дембо – Рубінштейна та рівнем тривожності існує помітний зворотний зв'язок ($r=-0.52$, $p<0.01$), що підтверджує тенденцію до зменшення тривожності у студентів з вищою самооцінкою.

Кореляційний аналіз також підтвердив сильний позитивний зв'язок між двома методами оцінювання самооцінки (Q-сортування та методика Дембо – Рубінштейна) ($r=0.72$, $p<0.01$), що демонструє узгодженість отриманих результатів.

Отже, результати дослідження підтверджують значний вплив соціальних мереж на формування самооцінки та емоційний стан молоді. Високий рівень активності в соціальних мережах асоціюється зі зниженням самооцінки та збільшенням рівня тривожності. Це підкреслює необхідність раціонального використання соціальних мереж, розвитку критичного мислення стосовно контенту, формування навичок саморегуляції та емоційної стабільності. Також важливо заохочувати студентів до активного соціального спілкування у реальному житті, що може сприяти збереженню їхнього психологічного здоров'я та формуванню здорової самооцінки.

Висновки до другого розділу

За підсумками констатуючого етапу експерименту, зроблено такі висновки:

1. За допомогою методики «Q-сортування» (В. Стефансон) визначено три рівні самооцінки серед студентів: високий (30%), середній (50%) та низький (20%). Високий рівень самооцінки свідчить про впевненість у собі та незалежність від чужих думок, тоді як низький рівень самооцінки вказує на підвищену чутливість до соціального схвалення, що може негативно впливати на психологічний стан особистості.

2. За методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Ю. Айзенк) визначено рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Високий рівень тривожності виявлено у 45% студентів, що може бути пов'язано з частим використанням соціальних мереж. Високі показники фрустрації (40%) вказують на труднощі у подоланні перешкод та негативні емоційні переживання.

Агресивність на високому рівні зафіксовано у 30% респондентів, що може вказувати на підвищену дратівливість та конфліктність.

Висока ригідність (35%) свідчить про труднощі у пристосуванні до змін, що може ускладнювати соціальну адаптацію.

3. За методикою визначення рівня самооцінки (М. Дембо – С. Рубінштейн) виявлено три рівні самооцінки: високий (26.7%), середній (50%) та низький (23.3%). Більшість респондентів має середній рівень самооцінки, що свідчить про залежність від зовнішніх оцінок та можливі коливання самооцінки під впливом соціальних мереж. Низький рівень самооцінки може призводити до підвищеної тривожності та самокритичності, тоді як високий рівень вказує на впевненість та незалежність від думки оточення.

4. Кореляційний аналіз за методом Пірсона показав наступні тенденції:

- Виявлено тісний зворотний зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та рівнем самооцінки за методикою Q-сортування ($r=-0.62$, $p<0.01$) і за методикою Дембо – Рубінштейна ($r=-0.58$, $p<0.01$). Це вказує на зниження рівня самооцінки в осіб, які більше часу проводять у соціальних мережах.
- Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між часом використання соціальних мереж та рівнем тривожності ($r=0.55$, $p<0.01$), що підтверджує гіпотезу про негативний вплив цифрового середовища на емоційний стан студентів.
- Виявлено зворотний зв'язок між рівнем самооцінки (Дембо – Рубінштейна) та тривожністю ($r=-0.52$, $p<0.01$), що вказує на зниження тривожності у студентів із високою самооцінкою.
- Кореляція між методиками оцінки самооцінки (Q-сортування та Дембо – Рубінштейна) є позитивною ($r=0.72$, $p<0.01$), що підтверджує узгодженість отриманих результатів.

Отже, результати дослідження підтверджують значний вплив соціальних мереж на рівень самооцінки та психологічний стан студентів. Надмірне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням самооцінки, підвищенням рівня тривожності, фрустрації та агресивності.

Це вказує на необхідність формування навичок саморегуляції, критичного мислення щодо контенту в соціальних мережах та розвитку емоційної стійкості. Також важливо заохочувати студентів до соціальної активності в реальному житті, що сприятиме формуванню здорової самооцінки та покращенню психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ КОРИСТУВАЧІВ

3.1. Тренінгова програма зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку користувачів

З огляду на результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, було розроблено тренінгову програму психологічної корекції впливу соціальних мереж на самооцінку. Програма спрямована на формування здорового самосприйняття, розвиток критичного мислення при споживанні контенту та збільшення рівня усвідомленості щодо впливу соціальних медіа на образ «Я».

Мета тренінгу: зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку учасників шляхом формування психологічної стійкості, медіаграмотності та розвитку навичок усвідомленого використання мережі.

Задачі тренінгу:

1. Підвищити обізнаність про вплив контенту соціальних мереж на самооцінку.
2. Розвивати вміння критичного мислення при взаємодії з цифровим середовищем.
3. Сприяти розумінню власної унікальності, переваг та реальних здобутків.
4. Формувати адекватне самосприйняття на основі дійсного досвіду, а не порівнянь з іншими.
5. Виробити стратегії самопідтримки та психологічної гігієни в умовах надлишкового інформаційного навантаження.

Вікова категорія: 17-22 років

Час проведення: 3 години, з перервою 30 хвилин

.

Структура тренінгу «Залиш себе в реальності»

Знайомство групи

Перед початком роботи тренінгу важливо встановити правила взаємодії в групі та забезпечити комфортну, безпечну атмосферу для всіх учасників. У вступній частині тренер оголошує основні правила.

Правила групи:

1. Звертання на «ти» та по імені.
2. Конфіденційність – усе, що сказано в групі, залишається в групі.
3. Спілкування за принципом «тут і зараз».
4. Відкритість і щирість.
5. Свобода – не змушуємо, поважаємо відмову.
6. Повага до кожного учасника, не перебиваємо.
7. Відмова від оцінювання й критики особистості.

1. Вправа «Нікнейм + настрій»

Мета: створення довірливої атмосфери та зняття напруги. Кожен учасник представляється у незвичний спосіб – вигадує нікнейм, що символізує його настрій, наприклад: «Сонячна Тиша» або «Кава без цукру». Після цього пояснює, чому саме таку назву обрав.

2. Вправа «Я хочу — я не хочу»

Мета: виявити очікування й можливі внутрішні бар'єри.

Учасники по черзі висловлюють одне речення на тему: «Я хочу отримати від цього тренінгу...» і «Я не хочу...». Ведучий фіксує ключові очікування для подальшого аналізу ефективності тренінгу.

Загальна тривалість блоку – 20 хвилин

Основна частина

Ця частина спрямована на поглиблену саморефлексію, осмислення впливу соціального середовища на «Я-образ», розвиток емоційної усвідомленості та самопідтримки.

1. Вправа «Вплив лайків»

Мета: усвідомлення того, як соціальні мережі впливають на самооцінку. Учасники згадують ситуації, коли кількість «лайків» чи реакцій в соцмережах впливала на їхній настрій чи думку про себе. Ведучий обговорює з групою, наскільки реальні ці відчуття та чи варто прив'язувати самооцінку до віртуальної активності.

Обговорення: Чи впливали на вас «лайки»? Як ви себе почували, коли їх було мало або багато?

2. Вправа «Моє справжнє Я»

Мета: допомогти учасникам віднайти істинні цінності та власну ідентичність.

Кожен учасник отримує аркуш із силуетом людини. Всередину фігури записуються риси, якості, інтереси, мрії – все, що характеризує їх як особистість, незалежно від думки оточуючих.

Обговорення: Що нового ви дізналися про себе? Чи відрізняється ваше внутрішнє «Я» від того, як вас бачать інші?

3. Вправа «Фільтри мислення»

Мета: навчити розпізнавати когнітивні викривлення у мисленні. Учасникам роздаються картки з прикладами типових перекручених думок (наприклад: «Я всім байдужий», «Мене ніхто не розуміє»). Разом із тренером вони ідентифікують тип фільтра (персоналізація, катастрофізація, узагальнення тощо) та формують більш реалістичні судження.

Обговорення: Які фільтри ви найчастіше використовуєте? Чи вдається вам зупинити негативні думки?

4. Вправа «Діалог з собою»

Мета: сформувати позитивний внутрішній голос та практикувати підтримку себе.

Учасники пишуть два короткі листи: перший – з критикою до себе, другий – з підтримкою. Після цього обговорюється різниця між внутрішнім критиком і союзником.

Обговорення: Як ви ставитеся до себе щодня? Який голос лунає у вас частіше - крик чи союзник.

Загальна тривалість блоку – 2 години 25 хвилин

Заключна частина

Підсумковий блок спрямовано на рефлексію, підсилення внутрішніх ресурсів та символічне завершення процесу тренінгу.

1. Вправа «Рюкзак сили»

Мета: закріплення внутрішніх ресурсів і надбань.

Учасникам пропонується уявити, що вони вирушають у подорож, та їм потрібно зібрати «рюкзак» з тим, що допоможе їм у житті. Кожен записує на аркуші 3–5 речей/почуттів/думок/навичок, які забирає з собою з тренінгу.

Обговорення: Що ви обрали? Чому саме це є для вас коштовним?

Тривалість – 15 хвилин

Також у рамках дослідження були розроблені поради для батьків, які допоможуть вчасно розпізнати ознаки деструктивного впливу соціальних мереж на самооцінку підлітка, а також створити безпечне оточення для його психологічного розвитку.

Особливої уваги заслуговують діти, у яких спостерігаються такі прояви:

- часте порівняння себе з іншими з соціальних мереж, занепокоєння через «ідеальні» образи, вподобання, підписників;
- зниження настрою, самоцінності, незадоволення собою після перегляду контенту в соцмережах;
- залежність емоційного стану від активності в мережі (чи поставили вподобайку, написали коментар тощо);
- надмірна самокритика, тривожність, страх пропустити щось важливе
- втрата зацікавлення до реального життя, замкненість, уникання живого спілкування.

Важливо: не слід цілком забороняти користування соцмережами — це тільки підсилить інтерес. Краще сформувати усвідомлене ставлення до цифрового простору.

Що ви навпаки можете зробити:

1. Розмовляйте з дитиною про те, як влаштовані соціальні мережі.

Пояснюйте, що багато візуального контенту — це відредаговані фото, а порівняння себе з іншими — хибна стратегія самооцінки.

2. Допоможіть дитині сформуванати реалістичний образ себе.

Підтримуйте бесіди про її сильні сторони, таланти, досягнення. Уникайте порівнянь з іншими дітьми. Заохочуйте вести щоденник вдячності або "щоденник успіхів".

3. Проводьте разом час у реальному житті.

Прогулянки, настільні ігри, спільне приготування їжі, спорт — усе це формує позитивну самооцінку через живе спілкування і підтримку.

4. Заохочуйте участь у тренінгах та групах підтримки.

Тренінги з розвитку самооцінки, як-от «Залиш себе в реальності», допомагають підліткам краще зрозуміти свої емоції, відновити здорове самосприйняття та навчитись захищатися від тиску соцмереж.

5. Станьте прикладом медіаграмотності.

Показуйте дитині, що дорослий також може відпочивати без телефона, що лайки не визначають цінність людини. Діліться власними емоціями і переживаннями — це навчає дитину емоційної відкритості.

6. Запровадьте спільні правила користування гаджетами.

Складіть разом "цифровий контракт":

- максимум N годин на день у соцмережах
- по-phone-зони (вечеря, час перед сном)
- обговорення побаченого замість бездумного скролу.

7. Контролюйте, але не тисніть.

Цікавтесь, які блогери чи сторінки подобаються вашій дитині, розпитуйте: «Що тебе надихає в цій людині?», а не: «Чому ти витрачаєш на це час?»

8. Підтримуйте здорову самооцінку щодня.

Навіть маленька похвала, зацікавленість, прийняття — це внесок у стабільне "Я" дитини.

У разі тривожних змін, зверніться до шкільного або практичного психолога, який допоможе дитині впоратися з негативним впливом цифрового середовища.

3.2. Результати впровадження тренінгової програми зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку особистості

На етапі констатуючого експерименту серед вибірки підлітків віком 17–22 років було виявлено 15 осіб із заниженим або нестабільним рівнем самооцінки, що супроводжувався негативним емоційним тлом після використання соціальних мереж, частими актами порівняння себе з іншими та зниженням задоволеності собою. Саме для цієї категорії респондентів було розроблено та впроваджено тренінгову програму «Залиш себе в реальності», націлену на розвиток критичного ставлення до цифрового контенту, відновлення позитивного самосприйняття та підвищення рівня самооцінки.

Після реалізації програми було проведено повторну діагностику за методикою «Діагностика рівня самооцінки особистості» (модифікація методики Дембо–Рубінштейна), а також проведено опитування стосовно змін емоційного стану та ставлення до себе після участі у тренінгу. Для зручності здобуті результати згруповано в таблицю 3.2.1. та на рисунку 3.2.1.

Як видно з таблиці, доля підлітків з низьким рівнем самооцінки зменшилася на 20%, а частка респондентів із середнім, високим та дуже високим рівнем збільшилась відповідно на 7%, 14% та 6%. Це вказує на позитивну динаміку у самосприйнятті та здатність до об'єктивнішої самооцінки.

Таблиця 3.2.1

Динаміка рівнів самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейна до і після участі у тренінгу

Рівень самооцінки	До тренінгу	Після тренінгу
Низький	33%	13%
Нижче середнього	27%	20%
Середній	20%	27%
Високий	13%	27%
Дуже високий	7%	13%

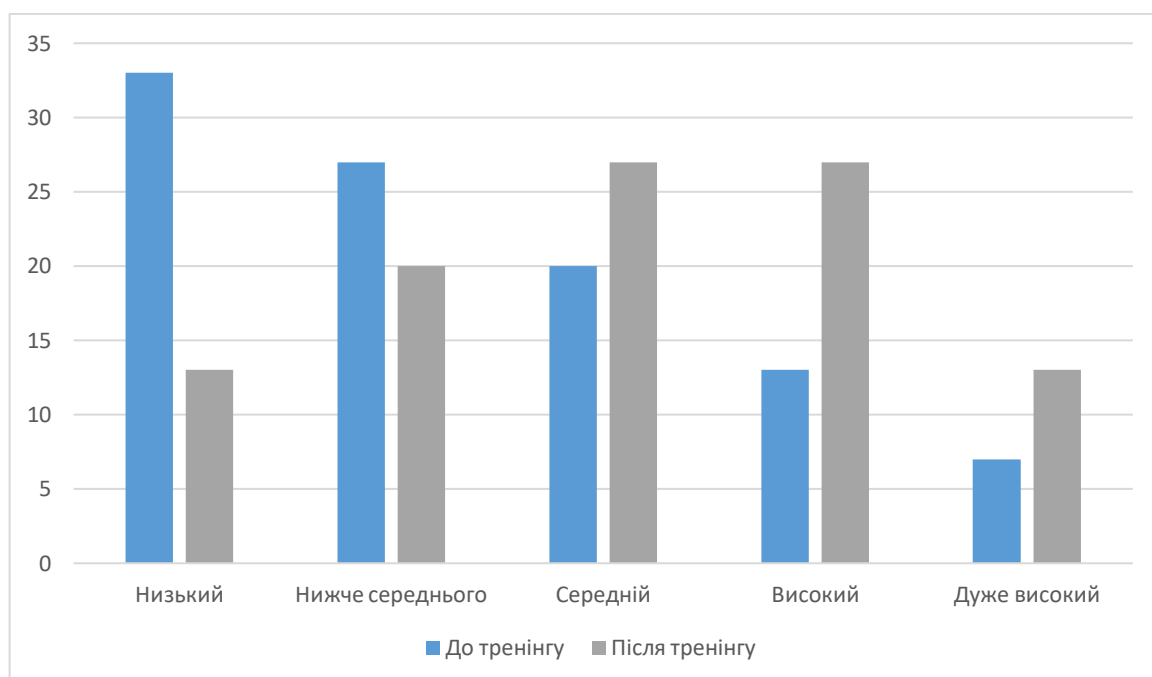


Рис. 3.2.1. Динаміка змін рівня самооцінки до та після впровадження тренінгової програми

Як видно з діаграми, кількість учасників з низьким рівнем самооцінки зменшилась вдвічі — з 33% до 13%. Це є одним із ключових індикаторів ефективності тренінгу. Також спостерігається зниження кількості підлітків із показником «нижче середнього» (з 27% до 20%).

Позитивна динаміка відмічається в категоріях «середній» (зростання з 20% до 27%), «високий» (з 13% до 27%) та «дуже високий» (із 7% до 13%) рівень самооцінки. Це свідчить про перехід учасників з нижчих рівнів до стабільніших і позитивніших форм самосприйняття.

Висновки до третього розділу

1. Розроблено та впроваджено тренінгову програму «Залиш себе в реальності», яка складалася з вправ, спрямованих на розвиток саморефлексії, критичного мислення, усвідомлення особистої цінності та формування навичок емоційного самозахисту.
2. Результати після реалізації програми засвідчили позитивну динаміку: кількість респондентів із низьким рівнем самооцінки зменшилася з 33% до 13%. Водночас збільшилася частка молоді з середнім, високим та дуже високим рівнем самооцінки, що свідчить про результативність використаних психолого-педагогічних підходів.
3. Учасники тренінгу стали менш залежними від зовнішніх оцінок, знизили рівень тривожності, а також продемонстрували більш усвідомлене ставлення до віртуального контенту та власного інформаційного середовища.
4. Цілеспрямована робота з розвитку психологічної стійкості, самоусвідомлення й критичного мислення є ефективним інструментом у формуванні здорової самооцінки в умовах інформаційного суспільства. Програма «Залиш себе в реальності» може бути рекомендована для подальшого використання в освітніх і психологічних установах як засіб профілактики деструктивного впливу соціальних мереж на молодь.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретико-методологічного аналізу вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку та розвиток особистості, ми дійшли наступних висновків:

1. Самооцінка є важливою складовою особистості і формується під впливом внутрішнього діалогу, соціальної взаємодії та особистого досвіду. Вона може бути адекватною або викривленою і впливає на психологічне благополуччя людини.

2. Соціальні мережі мають подвійний вплив на самооцінку людини. З одного боку, вони допомагають підвищити самооцінку завдяки позитивним відгукам, самовираженню та соціальній підтримці; з іншого боку, вони можуть спричинити занижену самооцінку через порівняння з ідеалізованими образами інших людей.

3. Залежність від соціальних мереж є серйозною проблемою, оскільки надмірне використання соціальних мереж призводить до втрати часу, зниження продуктивності, міжособистісних проблем і психологічного виснаження. Свідоме та обмежене використання соціальних мереж сприяє розвитку здорової самооцінки, особистісному зростанню та психічному здоров'ю, тоді як нерегульоване залучення до віртуального простору несе значні ризики.

4. За допомогою методики «Q-сортування» (В. Стефансон) визначено три рівні самооцінки серед студентів: високий (30%), середній (50%) та низький (20%). Високий рівень самооцінки свідчить про впевненість у собі та незалежність від чужих думок, тоді як низький рівень самооцінки вказує на підвищену чутливість до соціального схвалення, що може негативно впливати на психологічний стан особистості.

5. За методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Ю. Айзенк) визначено рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Високий рівень тривожності виявлено у 45% студентів, що може бути пов'язано з частим використанням соціальних мереж. Високі показники фрустрації (40%) вказують на труднощі у подоланні перешкод та негативні емоційні

переживання. Агресивність на високому рівні зафіксовано у 30% респондентів, що може вказувати на підвищену дратівливість та конфліктність. Висока ригідність (35%) свідчить про труднощі у пристосуванні до змін, що може ускладнювати соціальну адаптацію.

6. За методикою визначення рівня самооцінки (М. Дембо – С. Рубінштейн) виявлено три рівні самооцінки: високий (26.7%), середній (50%) та низький (23.3%). Більшість респондентів має середній рівень самооцінки, що свідчить про залежність від зовнішніх оцінок та можливі коливання самооцінки під впливом соціальних мереж. Низький рівень самооцінки може призводити до підвищеної тривожності та самокритичності, тоді як високий рівень вказує на впевненість та незалежність від думки оточення.

7. Кореляційний аналіз за методом Пірсона показав наступні тенденції: Виявлено тісний зворотний зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та рівнем самооцінки за методикою Q-сортування ($r=-0.62$, $p<0.01$) і за методикою Дембо – Рубінштейна ($r=-0.58$, $p<0.01$). Це вказує на зниження рівня самооцінки в осіб, які більше часу проводять у соціальних мережах. Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між часом використання соціальних мереж та рівнем тривожності ($r=0.55$, $p<0.01$), що підтверджує гіпотезу про негативний вплив цифрового середовища на емоційний стан студентів. Виявлено зворотний зв'язок між рівнем самооцінки (Дембо – Рубінштейна) та тривожністю ($r=-0.52$, $p<0.01$), що вказує на зниження тривожності у студентів із високою самооцінкою. Кореляція між методиками оцінки самооцінки (Q-сортування та Дембо – Рубінштейна) є позитивною ($r=0.72$, $p<0.01$), що підтверджує узгодженість отриманих результатів.

8. Розроблено та впроваджено тренінгову програму «Залиш себе в реальності», яка складається з вправ, спрямованих на розвиток саморефлексії, критичного мислення, усвідомлення особистої цінності та формування навичок емоційного самозахисту.

9. Результати після реалізації програми засвідчили позитивну динаміку: кількість респондентів із низьким рівнем самооцінки зменшилася з 33% до 13%.

Водночас збільшилася частка молоді з середнім, високим та дуже високим рівнем самооцінки, що свідчить про результативність використаних психолого-педагогічних підходів. Учасники тренінгу стали менш залежними від зовнішніх оцінок, знизили рівень тривожності, а також продемонстрували більш усвідомлене ставлення до віртуального контенту та власного інформаційного середовища.

10. Перспективним напрямом подальших досліджень є більш глибоке вивчення впливу певних типів контенту в соціальних мережах (наприклад, порівняльного, мотиваційного чи комерційного) на формування самооцінки в різних вікових та соціальних групах. Також доцільно дослідити роль алгоритмів персоналізації у створенні інформаційної бульбашки, що здатна сприяти як підвищенню, так і зниженню самооцінки. Окремої уваги заслуговує аналіз впливу соціальних мереж на самооцінку осіб з підвищеним рівнем тривожності, депресивними проявами або психоемоційною вразливістю. Наступні дослідження також можуть розглядати ефективність цифрової гігієни та психологічних інтервенцій як засобів підтримки здорової самооцінки в умовах постійного інформаційного навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко І. О. Психологічні аспекти використання соціальних медіа. *Психологія в Україні*. 2021. № 6. С. 67–74.
2. Дубровіна Т. І. Соціальні мережі як середовище розвитку особистості. *Соціальна психологія*. 2021. № 2. С. 67–72.
3. Еріксон Е. Ідентичність: молодість і криза. Київ : Генеза, 2002. 240 с.
4. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Збірник матеріалів форуму до міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. Ніжин, 2015. С. 131–135.
5. Іванова Н. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки студентів. *Педагогічний альманах*. 2017. № 1. С. 67–72.
6. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. Одеса : Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, н.д. 132 с.
7. Коваленко І. В. Соціальні мережі та їх вплив на психологічний стан особистості. *Український психологічний журнал*. 2019. № 3. С. 38–44.
8. Коваленко Т. Психологія соціальних взаємодій та самооцінки в умовах цифрового середовища. Київ : Техніка, 2018. 224 с.
9. Ковальчук О. М. Вплив соціальних мереж на формування соціальних навичок молоді. *Психологія та суспільство*. 2017. № 3. С. 112–118.
10. Мельничук О. О. Негативний вплив соціальних медіа на психоемоційний стан користувачів. *Гуманітарний вісник*. 2021. № 5. С. 94–99.
11. Мороз А. В. Соціальні мережі та їх вплив на взаємодію особистості з соціумом. *Психологія та суспільство*. 2019. № 4. С. 23–29.
12. Немеш В. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. 304 с.
13. Плахотник А. М. Інтернет-залежність: ознаки, причини, наслідки. *Психологічна наука і освіта*. 2019. № 4. С. 25–32.
14. Роджерс К. Основи психотерапії. Розвиток особистості та проблеми самооцінки. Київ : Освіта України, 2000. 320 с.

15. Сидоренко Л. Психологія розвитку підлітків та молоді в умовах сучасних соціальних мереж. Київ : Техніка, 2015. 216 с.
16. Ткаченко Л. Г. Інтернет-булінг як соціальна проблема сучасного суспільства. *Соціальні комунікації*. 2020. № 1. С. 80–85.
17. Васильєва О. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія*. 2020. № 11. С. 45–51.
18. Шевченко В. Психологія особистості. Теорії та практики розвитку самооцінки. Львів : Світ, 2005. 278 с.
19. Яремчук М. Соціальні мережі та їх вплив на особистість у сучасному світі. Харків : Вища школа, 2018. 198 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “Q -сортування” (В.Стефансон)

Інструкція: Вашій увазі пропонується 60 тверджень, що стосуються поведінки людини групі. Прочитайте послідовно кожне з них і відповідайте «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо не відповідає йому. У виняткових випадках дозволяється відповісти «сумніваюся». Відповіді зафіксуйте в реєстраційному бланку.

Тест

1. Я критичний до товаришів.
2. У мене виникає тривога, коли в групі починається конфлікт.
3. Я схильний додержуватися порад лідера.
4. Я не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами.
5. Мені подобається дружність у групі.
6. Я схильний суперечити лідерові.
7. Відчуваю симпатію до одного-двох певних товаришів.
8. Уникаю зустрічей і зборів у групі.
9. Мені подобається похвала лідера.
10. Я незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Я готовий встати на будь-чию сторону в спорі.
12. Я схильний керувати товаришами.
13. Радію спілкуванню з одним-двома друзями.
14. З появою ворожості з боку членів групи я зовні спокійний.
15. Я схильний підтримувати настрій усієї групи.
16. Не надаю значення особистим якостям членів групи.
17. Я схильний відволікати групу від її цілей.
18. Відчуваю задоволення, протиставляючи себе лідерові
19. Прагнув би зблизитися з деякими членами групи.
20. Волію залишатися нейтральним у спорі.
21. Мені подобається, коли лідер активний і добре керує.

22. Волію холоднокровно обговорювати розбіжності.
23. Я недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагну згуртувати навколо себе однодумців.
25. Незадоволений занадто формальним (діловим) відношенням.
26. Коли мене обвинувачують, я гублюся й мовчу.
27. Волію погоджуватися з основними напрямками в групі.
28. Я прив'язаний до групи в цілому більше, ніж до певних товаришів.
29. Я схильний затягувати й загострювати спір.
30. Прагну бути в центрі уваги.
31. Я прагнув би бути членом більш вузької групи.
32. Я схильний до компромісів.
33. Відчуваю внутрішнє занепокоєння, коли лідер чинить всупереч моїм очікуванням.
34. Болісно ставлюся до зауважень друзів.
35. Можу бути підступним і вкрадливим.
36. Я схильний прийняти на себе керівництво в групі.
37. Я відвертий у групі.
38. У мене виникає нервові занепокоєння під час групової розбіжності.
39. Віддаю перевагу, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
40. Я не схильний відповідати на прояви дружелюбності.
41. Я схильний гніватися на товаришів.
42. Я намагаюся вести інших проти лідера.
43. Легко знаходжу знайомства за межами групи.
44. Намагаюся уникати бути утягненим у спір.
45. Легко погоджуюся із пропозиціями інших членів групи.
46. Чиню опір утворенню угруповань у групі.
47. Коли роздратований, я глузливий і іронічний.
48. У мене виникає ворожість до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддаю перевагу меншій, але більш інтимній групі.

50. Намагаюся не показувати свої дійсні почуття.
51. Стаю на сторону лідера в групових розбіжностях.
52. Я ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникаю критикувати товаришів.
54. Волію звертатися до лідера частіше, чим до інших.
55. Мені не подобається, що відносини в групі занадто фамільярні.
56. Люблю затівати спори.
57. Прагну утримати своє високе положення в групі.
58. Я схильний втручатися в контакти знайомих і порушувати їх.
59. Я схильний до перепалок, задиристий.
60. Я схильний виражати невдоволення лідером.

Обробка й інтерпретація результатів тесту:

Ключ до тесту

- Залежність: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;
- Незалежність: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60;
- Товариськість: 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;
- Нетовариськість: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58;
- Прийняття "боротьби": 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;
- Уникнення "боротьби": 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Опис шкал тесту:

Тенденція до залежності визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних.

Тенденція до товариськості свідчить про контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами.

Тенденція до "боротьби" – активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин;

Тенденція до уникнення "боротьби" показує прагнення піти від взаємодії, зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з тенденцій має внутрішню й зовнішню характеристику, тобто залежність, товариськість і "боротьба" можуть бути дійсними, внутрішньо властивими особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною "маскою", що приховує справжнє обличчя людини.

Якщо число позитивних відповідей у кожній сполученій парі (залежність – незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття "боротьби" – уникнення "боротьби") наближається до 20, то ми говоримо про дійсну перевагу тієї або іншої стійкої тенденції, властивої індивідові, що й проявляється не тільки в певній групі, але й за її межами.

Обробка й інтерпретація результатів тесту:

Відповіді випробуваного розносяться по відповідних до ключів і підраховуються тенденції по кожній зі сполучених пар. Тому що заперечення однієї якості є визнанням полярної якості, кількість відповідей "так" складається з кількістю відповідей "ні" протилежних тенденцій.

Три-чотири відповіді "сумніваюся" по окремих тенденціях розцінюються як ознака нерішучості, ухильності, астенічності, однак в інших випадках це може свідчити про відому вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, стеничність. Ці якості можна верифіциувати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями.

Можлива й нульова оцінка, коли суми відповідей по одній тенденції збігаються із сумою відповідей по протилежній. Саме таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що перебуває у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність.

Додаток Б

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція: Перед Вами 40 тверджень, оцініть з позиції частоти ці явища, якщо вони Вам притаманні: 2 бали – часто, 1 – буває, але рідко, 0 – зовсім не буває.

№ з/п	Психічні стани	Часто	Буває, але рідко	Зовсім не буває
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносити час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			

26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I – 1-10-те питання – *тривожність*;

II – 11-20-те питання – *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III – 21-30-те питання – *агресивність*;

IV – 31-40-ве питання – *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів – низька тривожність;

8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів – висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів – ви спокійні, стримані;

8-14 балів – середній рівень агресії;

15-20 балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів – ригідності нема;

8-14 балів – середній рівень;

15-20 балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток В**Методика визначення рівня самооцінки (М. Дембо - С. Рубінштейн)**

Інструкція: Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

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

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

Завдання

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

Обробка результатів

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

1. По кожній з шести шкал визначити:

а) рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";

б) висоту самооцінки - від "0" до знаку "х";

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

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

Оцінка та інтерпретація окремих параметрів

У нижчеподаній таблиці дані кількісні характеристики рівнів домагань і самооцінки, отримані для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 чол.)

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

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

Висота самооцінки: Кількість балів від 45 до 74 ("середня" і "висока" самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - "закритості для досвіду", нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінками оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають "групу ризику", їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і т. п. дозволяє не докладати жодних зусиль.

Бланк для відповідей
(Методика Дембо-Рубінштейна)

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Клас _____

Здоров'я

Розум, здібності

Авторитет

Зовнішність

впевненість у собі

Характер

у однолітків

Умілі рук

