

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП д.
психол. наук, професор,
полковник служби ц.з
_____ Роксолана СІРКО
«__» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ
САМООЦІНКИ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала
здобувач вищої освіти
групи ПС-41с
Мар'яна ШЕТЕЛЯ
Керівник – Ольга ЛОЗИНСЬКА
Рецензент – Леся ЗЕЛЬМАН

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	
1.1. Вплив соціальних мереж на сучасну молодь.....	7
1.2. Психологічні особливості дівчат юнацького віку.....	16
1.3. Умови та фактори формування самооцінки в юнацькому віці.....	24
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	
2.1. Характеристика вибірки та методик.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів.....	34
2.3. Загальна характеристика ролі психокорекційного тренінгу.....	47
2.4. Програма психокорекційного тренінгу формування адекватного рівня самооцінки дівчат юнацького віку.....	51
Висновки до другого розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Останні роки характеризуються серйозними змінами у різних сферах життя – у соціальній, політичній, моральній та інших. Стрімкі інновації призводять до майже постійної зміни соціальних стандартів та соціальної взаємодії людей. Підвищення вимог до досягнень особистості, її успішності та конкурентності середовища, найчастіше створюють умови неможливості відповідати їхнім стандартам. Відмінності у соціальних, економічних, інтелектуальних та особистісних ресурсах призводять до того, що далеко не кожна людина, може досягти бажаного успіху. Таким чином, існує досить велика група людей, які часто переживають невдалий досвід у різних сферах життя.

Сьогодні ні в кого немає сумнівів у тому, що успіх є однією з найважливіших цінностей сучасного суспільства, успішність стає критерієм благополучного існування. На тлі великого інтересу до успіху важливо визначити ті детермінанти, що безпосередньо впливають на становлення аспекту «успішна особистість». Дослідники звертають увагу на такі складові та феномени: психологічне благополуччя, життєстійкість, самосвідомість, вмотивованість на результат та активність [29]. Окрему увагу приділяють особливостям сформованості самооцінки, оскільки самоставлення (як основа самооцінки особистості) обумовлює постановку певної мети, завдань та вектор розвитку людини. Досліджували основні аспекти впливу соціальних мереж на психічний стан молоді та виділили основні ознаки інтернет залежності українські вчені Гречановська О.В , Мегем О.М та Потапюк Л.М, .Кравченко О, Кулик І, М. Лисенко М, . Кравченко О. [11, с. 62;31]. Якщо соціальні мережі відіграють у нашому житті таку велику роль, то надзвичайно важливо усвідомлювати як вони на нас впливають. Ми інколи заради онлайн-спілкування поступаємося нашим психічним здоров'ям та гаємо свій дорогоцінний час. Проте, міжнародні наукові дослідження виявили наявність

також і позитивного впливу використання соціальних мереж на психічне здоров'я сучасної молоді. [3, с. 27].

Однією з таких сучасних іноземних дослідниць є Ж.М. Твенг. Американська психологиня, що досліджує покоління відмінностей, включно з робочими цінностями, життєвими цілями та соціальним ставленням [41]. Вона є професором психології Державного університету Сан-Дієго, авторка, консультантка та публічний спікер. У вересні 2017 року випуску "Атлантики" Твенг стверджувала, що смартфони є найбільш ймовірною підставою неочікуваного збільшення проблем психічного здоров'я серед підлітків після 2012 року [45]. Також Патрісія Марія (Патті) Валкенбург – професорка медіа-психології. Її дослідження зосереджені на тому, як застосування медіа впливає на розвиток дітей та підлітків, включаючи аспекти самооцінки та соціального зіставлення в соціальних мережах [42]. Вона проаналізувала вісімнадцять попередніх досліджень, що досліджували зв'язки між застосуванням соціальних медіа та самооцінкою підлітків, знаходячи несуттєві наслідки та непослідовні результати. Життєва гіпотеза для цих мішаних висновків полягає в тому, що вплив соціальних мереж відрізняється від підлітка до підлітка [46, с. 61].

Шеррі Туркле – професорка соціальних досліджень науки і технологій Массачусетського технологічного інституту [43]. Вона є однією з чільних постатей у вивченні психологічного впливу цифрових технологій на особистість та соціум. Хоча її праці не завжди безпосередньо зосереджуються на "самооцінці дівчат юнацького віку" як вузькій темі, її загальні дослідження про те, як соціальні мережі впливають на формування ідентичності, автентичності, соціального порівняння та відчуття самотності, є надзвичайно актуальними. Її концепція "наодинці разом" (alone together) чудово ілюструє парадокс сучасної комунікації [44]. Успіх має глобальний вплив на особистість, оскільки його наслідки можуть мати мотивуючий характер для різних типів людей, що мають різні особистісні особливості [6]. Від самооцінки та домагань особистості залежить те, як оцінить вона результат своєї діяльності [37, с. 327]. Самооцінка та рівень домагань, відповідальність – формують певний

особистісний тип у діяльності досягнення, аналіз якого дозволяє розкрити не лінійні залежності, а зрозуміти багатовимірний характер цієї цілісної освіти, яка не зводиться до окремих якостей [37, с. 326]. Важливо зазначити, що успішність, досягнення особистості та її визнання наразі певною мірою корелюють із динамікою цифровізації та розвитку соціальних мереж. Сучасна молодь доволі активно позиціонує себе у соціальних мережах: ділиться світлинами, інформацією, особливостями реалізації – що формує певний імідж в очах інших. Водночас, важливо розуміти, що етап юнацького віку є важливим періодом становлення особистості, проте, в цей час відбувається трансформація самоставлення та самосвідомості, що робить доволі вразливою самооцінку.

Так, як соціальні мережі це щось нове в житті більшої половини людства, та дослідження в цьому напрямку тривають. Таким чином, вважаємо, що обрана тема «Вплив соціальних мереж на самооцінку дівчат юнацького віку», є актуальною та потребує змістовного теоретичного та практичного дослідження.

Об’єкт дослідження: самооцінка в юнацькому віці.

Предмет дослідження: вплив соціальних мереж на формування самооцінки дівчат юнацького віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на формування самооцінки дівчат юнацького віку.

Відповідно до поставленої мети на вирішення поставлені такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження поняття та значення соціальних мереж.
2. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку дівчат юнацького віку
3. Розробити психокорекційну тренінгову програму формування здорової самооцінки для дівчат юнацького віку.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що використання соціальних мереж позитивно або негативно впливає на самооцінку дівчат юнацького віку, в залежності від ступеня соціальної залученості та реалізованості особистості.

Методи дослідження є такими:

- теоретичні: аналіз, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичного матеріалу наукових джерел;
- емпіричні:
- Авторська методика Ігнатова О. О. «Шкала самооцінки»;
- Методика Рассела-Фергюсона. Рівень суб'єктивного відчуття самотності;
- Тест Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності;
- Шкала задоволеності життям. (The Satisfaction with Life Scale SWLS) (Українська версія Стаднік А. В. і Мельник Ю. Б.);
- Діагностика потреби в пошуках відчуттів М. Цукерман.
- статистичні: для встановлення зв'язків між показниками, було використано метод коефіцієнту лінійної парної кореляції Пірсона IBM SPSS Statistics 20.0 Download.

Експериментальна вибірка: Колочавська ЗОШ I-III ступенів Закарпатська область Хустський район; Ужгородський національний університет Закарпатська область, кількістю 50 осіб, вік 14-25.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури з 46 найменувань, з них 6 – іноземними мовами. Загальний обсяг роботи – 80 сторінок. Основний обсяг викладено на 57 сторінках і містить 12 рисунків і 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки юнацтва

Сучасне суспільство відзначається посиленням процесів комп'ютеризації. Інформаційні технології впроваджуються у численні сфери людського життя, не лише професійні. Виникнення персональних комп'ютерів та розвиток мережових технологій спричинили трансформацію взаємодії людини з комп'ютером – вона стала складовою освітньої, розважальної діяльності, а також невід'ємною частиною повсякденного життя, звичних справ та засобом комунікації. Під впливом інформатизації та віртуалізації міжкультурних взаємин трансформується свідомість особистості, вона інакше усвідомлює власне місце у світі. Зокрема, вплив інформатизації пояснюється трьома взаємопов'язаними процесами, що її супроводжують:

- **Медіатизація** – процес вдосконалення інструментів збору, збереження та поширення інформації [14, с. 124];
- **Комп'ютеризація** – це удосконалення інструментів для відшукування та опрацювання даних.
- **Інтелектуалізація** – процес розвитку здатності розуміти й генерувати інформацію, тобто збільшення інтелектуального рівня спільноти, включаючи застосування засобів штучного інтелекту. [1, с. 155].

В сучасній Україні функціонує близько 10 соціальних платформ, серед яких дебютантами є WEUA.info, Connect.ua, Friends.ua, мережа «Українці» (ukrainci.org.ua), платформа «vReale» (vreale.net), «МетаКонтакт», Druzi.org.ua, kozakam.com, combine.pp.ua, ukrface.com.ua та інші [10, с. 121]. Відповідно до результатів статистичного огляду в Україні складається такий рейтинг серед популярних соціальних мереж.

В Україні популярністю користуються такі соціальні мережі: Facebook та Instagram. У процентному співвідношенні результати є такими:

- Facebook – становить 53,11%;
- Instagram – становить 16,79 %.

На (рис. 1.1.) відображено статистичні показники частоти відвідування та популярності соціальних мереж в Україні:

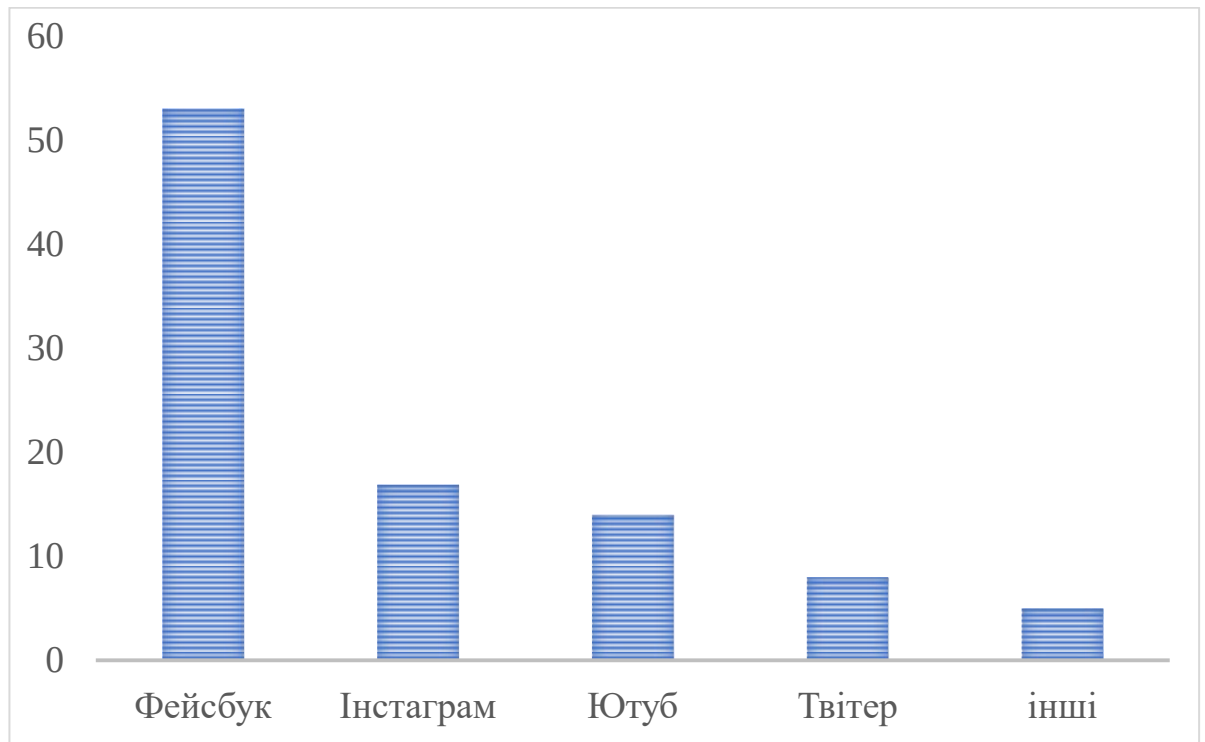


Рис.1.1. Рейтинг популярних соціальних мереж в Україні [12, с. 183]

За спрямуванням соціальні мережі можна розділити на:

- **загальні теми**, націлені на підтримку й покращення вже наявних контактів та пошук нових знайомств. Ці сайти вже акумулювали величезну кількість контактів та профілів, з яких можна багато дізнатись про людину та її смаки;
- **ділові соціальні мережі**, спрямовані на професійний розвиток та побудову кар'єри;
- **спеціалізовані соціальні мережі** знаходять своє місце у відповідному сегменті, об'єднуючи користувачів навколо спільних захоплень: музика, хобі, кулінарія та інші. [34, с. 24].

Більш детальна класифікація за видами соціальних мереж виглядає так:

1. Соціальні мережі, призначені для спілкування, такі як «Facebook» та інші, стали одними з перших, які запропонували користувачам створення особистих профілів у вигляді міні-сайтів.
2. Соціальні мережі, що фокусуються на обміні медіа-контентом, забезпечують можливості для публікації відео та фотографій. Серед них «Instagram» і «YouTube».
3. Соціальні мережі для групових обговорень виникли з потреби в обміні знаннями. Прикладами таких платформ є «Quora» та «Reddit».
4. Соціальні мережі для ведення авторських записів включають сервіси для блогінгу, де користувачі можуть створювати та ділитися текстовими та медійними матеріалами. Прикладами є «Blogger» і «Twitter».
5. Сервіси соціальних закладок дозволяють користувачам формувати особисту бібліотеку контенту, на яку можуть підписуватися інші учасники. Серед таких платформ – «Pinterest» і «Flipboard».
6. Соціальні мережі за інтересами допомагають знаходити однодумців та людей зі схожими захопленнями. Прикладами є «Goodreads» і «Friendster» [13]. Існують й певні особливості у відвідуванні соціальних груп у соціальних мережах відповідно до статі, віку та життєвих уподобань.

Згідно зі статистикою, можливо виокремити такі особливості:

Facebook залишається популярним серед користувачів у віковій групі 25-35 років, тоді як серед молоді 18-24 років цей показник трохи нижчий. Найменше користувачів Facebook спостерігається серед осіб віком 36-45 років. У українському Facebook жіноча аудиторія становить понад 61% (близько 7,6 мільйонів користувачів), тоді як чоловіків зареєстровано 4,9 мільйона, що приблизно дорівнює 39% [28].

Instagram, в свою чергу, є надзвичайно популярним серед молоді: 99% українців у віці 18-24 роки мають профілі на цій платформі. Серед осіб віком 25-35 років зареєстровано кожного другого (56%), а лише 27% користувачів у віковій категорії 36-45 років [12, с. 184].

Попри схоже співвідношення за статевою ознакою, аудиторія *Instagram* демонструє дещо нижчі абсолютні значення (чоловіків — 4,1 млн осіб, жінок — 6,3 млн). При цьому простежуються характерні вікові особливості використання платформи: найвищий рівень активності спостерігається серед представників обох статей у вікових категоріях 19 років та 25–26 років. [9].

Візуально результати можливо відобразити на рисунку 1.2. – 1.3.:

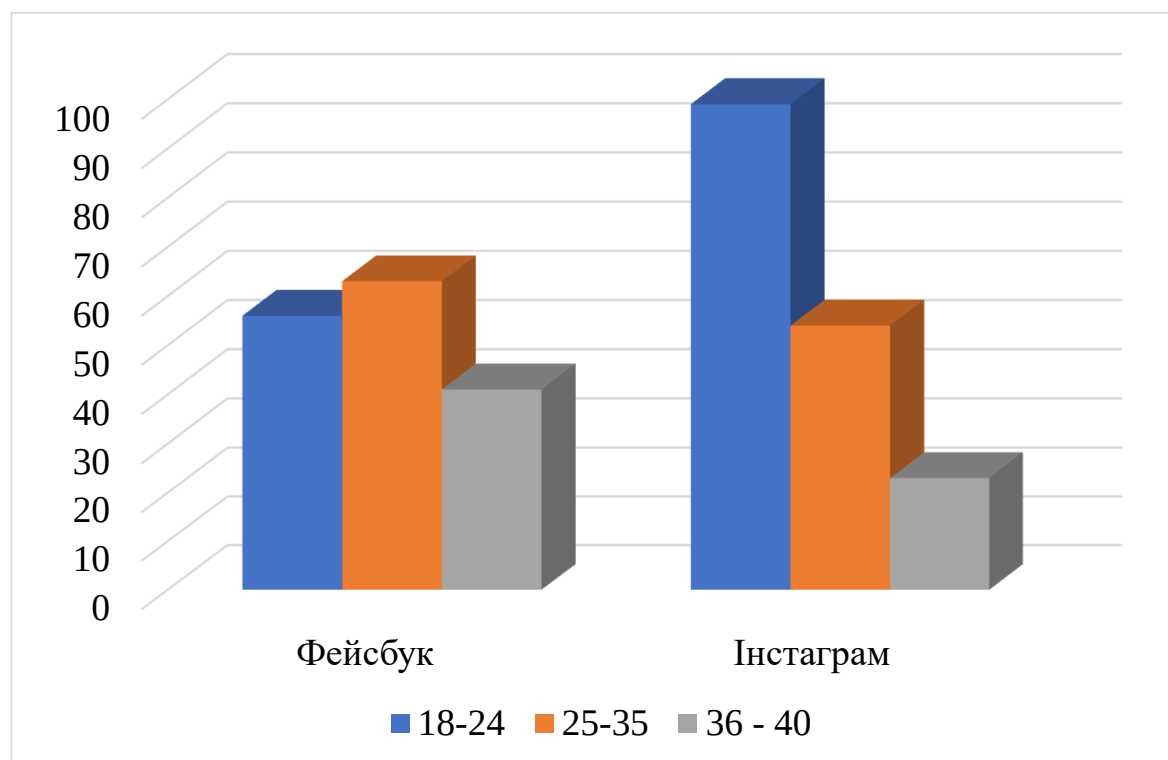


Рис.1.2. Вікові показники користувачів соціальних мереж.

З аналізу показників відвідування соціальних мереж можемо зазначити, що безсумнівно значна кількість користувачів - молодь та підлітки, що вказує на те, що молоді люди, безсумнівно більшу частину часу проводять у різноманітних соціальних групах, спільнотах за інтересами [34, с. 27]. Вважаємо, що варто розуміти психологічні особливості, що висвітлюють розвиток особистості на певному етапі.

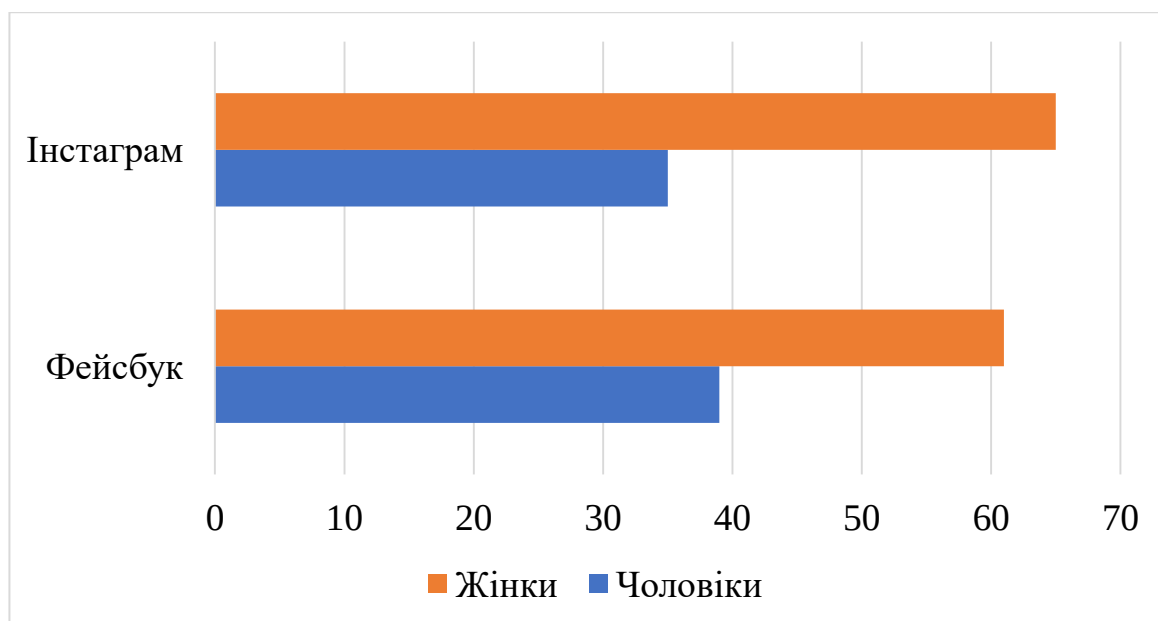


Рис.1.3. Розподіл користувачів соціальних мереж за статтю

Важливо пам'ятати, що підлітковий вік це:

- Період протиріч, зниження самооцінки;
- Порушення довіри, взаємодії з батьками;
- Напруження взаємин з однолітками;
- Складність у визначенні подальшого життєвого шляху [17, с. 243].

Інтернет-залежність розглядається як психічний розлад, що характеризується низкою поведінкових дисфункцій [4]. Основними проявами є нездатність користувача своєчасно завершити роботу в онлайн-просторі та постійне прагнення знову і знову повертатися до нього.

Відомий американський науковець і публіцист Ніколас Карр, спільно з групою психологів, підкреслює, що звичка до швидкого й безперервного перегляду онлайн-контенту спричиняє зниження здатності мозку до глибокого осмислення інформації, перетворюючи активних інтернет-користувачів на людей, схильних до імпульсивної поведінки та нездатних до серйозної інтелектуальної діяльності. До того ж, негативний вплив мережі не обмежується лише погіршенням пам'яті чи когнітивних функцій. Надмірна інтеграція у віртуальне середовище поступово руйнує навички міжособистісного спілкування, що призводить до розвитку соціальної ізоляції.

За даними статистики за останні 10 років, темпи захопленості комп'ютерами та мережею «Інтернет» збільшилися вдвічі: наприклад, якщо в 2010 році інтернетом в Україні користувалися 42% (приблизно) населення, у 2017 році – 73% населення, до середини 2018 року – понад 81 % населення, на сучасному етапі показники сягають 88% [30]. Зазначимо, що з кожним роком користувачі «Інтернету» стають молодшими: зараз основними користувачами є люди віком 8-45 років (показник користувачів сягає 64% від усього обсягу). Отже, можна стверджувати, що зростає чисельність дітей та підлітків, які виявляють надмірну активність у соціальних мережах [34, с. 25].

За результатами соціологічних досліджень:

- 62% дітей виходять у мережу «Інтернет» та грають в онлайн ігри безконтрольно, використовуючи при цьому телефони, ноутбуки та інші гаджети;
- спільне користування мережею (під контролем батьків) зберігається на рівні 7% у підлітків віком до 14 років;
- 40% підлітків переглядають небажаний контент, 19% спостерігають сцени насильства, 20% захоплюються онлайн іграми на рівні залежності, 16% захоплюються азартними онлайн іграми [7].

На практиці доведено, що активні користувачі соціальних мереж демонструють більш високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту: такі показники досягаються не за рахунок попередньо сформованих навичок, вмінь та життєвого досвіду, а завдяки безпосередньому прийняттю цінності іншої людини, бачення її як особистості, розуміння внутрішнього світу та здатності до рефлексивності. Розвиток інформаційних технологій висунув на перший план абсолютно нову форму передачі, зберігання та відтворення даних, пов'язану з використанням технологій віртуальної реальності. Вплив віртуальної реальності на сучасну культуру сприймається суспільством досить неоднозначно. Пропонуючи рішення багатьох проблем, з якими суспільство не змогло впоратися в середині минулого століття, віртуальна реальність також приносить ряд суперечливих питань, які необхідно вирішити. Вивчення впливу

віртуальної реальності на людину може бути ефективною методологічною основою для досліджень у галузі психіки людини та змінених станів свідомості [13].

Віртуальна реальність має певні особливості, які дослідники називають «особливостями п'яти І»: immersive, interactive, intensive, illustrative, intuitive (імерсивність, інтерактивність, інтенсивність, ілюстративність, інтуїтивність) [34, с. 26]. Імерсивність – визначається тим, наскільки людина занурюється у віртуальний світ [19, с. 49]. Інтерактивність – тим, наскільки користувач взаємодіє із комп'ютерним середовищем [15]. Інтенсивність цього пояснюється тим, що людина повинна постійно взаємодіяти із середовищем. Ілюстративний характер віртуальної реальності виявляється в тому, що інформація, представлена людині, яка перебуває у цій реальності, реалізується у візуальній та емоційній формі, і це полегшує її сприйняття, яке відбувається на емоційному та чуттєвому рівнях. Соціальні мережі дозволяють регулювати ступінь відкритості зазначеної інформації, тобто формувати певні межі або аналог «соціальної дистанції», як при безпосередньому спілкуванні. Створюється певна ілюзорна модель «захищеного особистого простору»: можливість замінити реальне спілкування на віртуальне, створити ідеальний профіль та модель взаємодії яка б дозволяла людині розкритися та побудувати комунікацію яка є на її погляд безпечною, оптимальною, найменш травмуючою [21, с. 28].

Отже, функціонування соціальних мереж підтримується усталеними зв'язками між двома провідними типами учасників: «незалежними суб'єктами» та «залежними суб'єктами».

1. «Незалежні суб'єкти» – розмежовують «реальний» та «віртуальний» світи та намагаються отримати певний зиск: підвищують власну самооцінку (шляхом долучення відредагованих фото й отримуючи «лайки»); отримують емоційне підкріплення власних ідей; створюють «спільноти» для спілкування не лише у «он-лайн» чаті, але й у реальному світі.

2. «Залежні суб'єкти» – більше піддаються сугестивному впливу, воліють «заховатися» в соціальних мережах від оточуючої дійсності, не мають чіткої мети та завдань у своїй діяльності. Як наголошує у своєму дослідженні О.В. Камінська, у сприйнятті оточуючої дійсності таких користувачів «відчувається значна різниця між світом реальним, де людина відчувається невпевнено, та інтернет-середовищем, де вона відчуває свою значущість та привабливість» [6].

Вважаємо, що «інтернет-простір» є відкритою системою. Він вбирає у собі мовні засоби всіх стилів (різною мірою), породжуючи власні особливості. На наш погляд, в змісті впливу на особистість та формування об'єктивної повсякденної реальності варто звертати увагу на такі межі впливу на розвиток особистості:

1. Опосередкованість спілкування.
2. Підвищена суб'єктивізація сприйняття образу іншого. Комунікація у соціальних мережах значно посилює суб'єктивний аспект сприйняття партнера по спілкуванню, оскільки формується образ, що базується на неповній та фрагментарній інформації.
3. Спрощення процесу встановлення нових контактів та пошуку однодумців. Соціальні мережі спочатку проєктувалися як простір для комунікації, тому процес знайомства у них значно полегшено.
4. Становлення нової культури письмового спілкування. Використання соціальних платформ сприяє формуванню особливого стилю письмової комунікації, що відрізняється від традиційної.
5. Трансформація уявлень про тілесність. Віртуальне спілкування поступово створює феномен так званої «псевдотілесності», в якій фізична присутність заміщується цифровими образами.
6. Обмеженість віртуальної взаємодії. Попри широкі можливості онлайн-спілкування, для багатьох життєво важливих аспектів, особливо у неформальних локальних спільнотах, зберігається потреба у фізичній взаємодії.

7. Формування культури віртуальних образів та псевдонімів (так званих «ніків») стало важливим елементом онлайн-комунікації. Створення власного іміджу для ефективної участі у взаємодії в межах стабільної віртуальної спільноти значною мірою уподібнюється процесу конструювання індивідуального соціального образу.

8. Власні стратегії персональної та групової безпеки через розмову в соціальних мережах [17, с. 247].

Аналіз показує, що ефективність соціальних мереж значною мірою забезпечується завдяки взаємодії двох категорій соціальних зв'язків: сильних та слабких. Сильні зв'язки базуються на регулярному, багатоаспектному обміні інформацією, що включає як соціально значущі, так і емоційні компоненти. Внаслідок цього створюється ефект «соціальної присутності», що нагадує безпосереднє міжособистісне спілкування у дружніх чи родинних стосунках. Натомість слабкі зв'язки передбачають обмін переважно інформаційним контентом тобто фактами, ідеями та характеризуються меншою регулярністю і часто односторонньою спрямованістю. Інтенсивна взаємодія у соціальних мережах, з одного боку, сприяє формуванню і усвідомленню системи цінностей користувачів, а з іншого — може виступати чинником розвитку емоційного інтелекту шляхом підвищення чутливості до емоційного стану інших. Проте, поступово, така важливість долученості до життя «на дистанції» може призводити до того, що людина втрачає певні кордони у векторі «реальне» та «інтерактивне» життя, що може формувати певні фобії, порушення, депресії, комфорт від перебування в ізоляції від суспільства (коли достатньо «викласти» гарне фото і не піклуватися про зовнішній вигляд).

Резюмуючи, зазначимо, що важливо «крокувати в ногу» із часом та не відокремлювати себе від технологій, проте варто замислюватися над красою та важливістю спілкування у реальному житті.

1.2. Психологічні особливості дівчат юнацького віку

Міжособистісні взаємини відіграють важливу роль у становленні й реалізації людини протягом усього життєвого шляху: від раннього дитинства до дорослості. В залежності від того, наскільки сформовані мовні, мовленнєві компетенції, інтерес до спілкування, орієнтованість на розвиток навичок та вмінь у векторі комунікації розвивається й товарицькість, коло спілкування [7]. Важливу роль відіграє розвиток самоствалення: позитивна оцінка власних дій сприяє набуттю необхідних умінь щодо правильної побудови спілкування, реалізацію товарицькості та набуття емоційного інтелекту, емпатії.

Для дівчат юнацького віку, перехід від дитинства до дорослості, характерний значними змінами як в психологічному, фізичному а також соціальному розвитку. Юнацький вік дівчат, характерний: пошуком власної ідентичності. Дівчата активно досліджують себе, свої життєві цінності, інтереси та плани на майбутнє життя. Вони стають більш самокритичними, піддають сумніву свою самооцінку, що впливає на їхнє самовідчуття. Особливо важливим стає спілкування з однолітками де вони шукають підтримку та розуміння. У юнацькому віці відбуваються перші романтичні стосунки та емоційні позитивні і негативні стани. Дівчата юнацького віку починають задумовуватися про важливість життя і пошук сенсу в житті. У юнацькому віці дівчат формується світогляд та розвиваються переконання і ставлення до світу. Для дівчат юнацький вік характерний емоційною нестійкістю та широким спектром позитивних і негативних переживань, вони в цей період можуть переживати підвищену емоційність, хвилеподібні емоції, що впливає на поведінку, а також на їх самооцінку. Характерним для дівчат юнацького віку є різні емоційні стани, якщо позитивні емоції: радість, любов, задоволення, інтерес до навчання та почуття щастя, то негативні емоції: самотність, роздратування, страх перед майбутнім, тривога перед невідомістю, незадоволеність життям, а також проявляються і змішані емоції які можуть виникати в складних життєвих ситуаціях. Одночасно і страх і надія, радість змінюється сумом. Для того щоб

віднайти взаємозв'язки у системі «самоствалення – міжособистісні відносини», необхідно розглянути зміст усіх понять, що знаходяться у полі дослідження: «юнацький вік», «самоствалення особистості», «міжособистісні відносини», «самооцінка», «самосвідомість».

Вікові особливості – комплекс фізичних, пізнавальних, інтелектуальних, мотиваційних, емоційних властивостей, притаманних більшості людей одного віку [15]. Психологічні особливості – спільні риси психологічного спектру, що є властивими для поведінки людської спільноти за певних обставин, віку, гендеру. Юнацький вік розглядається як перехідний етап, що охоплює часовий проміжок між підлітковим періодом та повноцінною дорослістю. У структурі цього періоду прийнято виділяти ранню юність (15–17 років), що охоплює старшу школу, та пізню юність (17–21 рік), яка, як правило, припадає на роки здобуття вищої освіти [18, с. 105].

У ранній юності відбуваються помітні фізіологічні зміни: збільшується маса тіла, різко зростає м'язова сила. Більшість представників обох статей досягають статевої зрілості. Водночас тривають важливі процеси внутрішнього дозрівання організму: завершується формування різних систем, усуваються диспропорції у розвитку, що утворилися внаслідок їх нерівномірного дозрівання. Це зумовлює значне функціональне навантаження, зокрема на нервову систему [18, с. 106]. Юнацький вік є не просто фазою переходу від підліткового віку до дорослого життя. Це цілком самостійний етап, значення якого визначається ускладненням соціального середовища та зростанням вимог до рівня професійної підготовки й особистісної зрілості у дорослому житті [22, с. 94].

Отже, важливу роль на етапі юнацтва відіграє такий феномен, як самосвідомість. Досліджуючи зміст поняття можливо дійти такого висновку.

Самосвідомість уособлює собою певну форму свідомості, що враховує:

- рівень розвитку свідомості особистості;
- спрямованість особистості [25].

Свідомість розглядається як вища форма психічного відображення реальності, яка притаманна виключно людині. Вона дозволяє не лише сприймати навколишній світ, а й активно взаємодіяти з ним.

Основні компоненти структури свідомості включають:

Когнітивний компонент — знання про довкілля, соціальне середовище та власний внутрішній світ [36]. Ці знання є результатом соціального навчання й досвіду, що передається від покоління до покоління, оминаючи механізми біологічної спадковості. Рівень розвитку свідомості корелює з обсягом знань та багатством особистого досвіду.

Усвідомлення власної суб'єктності. Людина здатна чітко розрізнати себе як суб'єкта («Я») і зовнішній світ («не-Я»), встановлюючи межу між особистісним і об'єктивним [15].

Емоційна складова. Сфера емоцій і почуттів є невід'ємною частиною людської свідомості. Через емоційні реакції відображається ставлення людини до тих явищ, які вона сприймає та осмислює [18, с. 106].

Цілепокладання та поведінкова регуляція. Однією з важливих функцій свідомості є формування цілей, планування діяльності, прогнозування можливих наслідків. Завдяки цьому людина здатна обирати мотиви, приймати усвідомлені рішення, здійснювати самоконтроль і коригувати свою поведінку відповідно до ситуації [18, с. 107].

Функції самосвідомості. Самосвідомість забезпечує людині можливість аналізувати мотиви власних вчинків та оцінювати їх результати. Негативна самооцінка може спонукати до особистісного зростання або, навпаки, призводити до психологічного захисту у вигляді витіснення неприємної інформації, що викликає внутрішній конфлікт між реальним та ідеальним образом «Я» [23].

Сила «Я» визначається здатністю індивіда зберігати свою цілісність та ідентичність навіть у складних зовнішніх чи внутрішніх обставинах. Усвідомлення власного «Я» виникає в момент його відокремлення від оточення

через порівняння із зовнішнім світом і з іншими людьми — так формується уявлення про характерні й відсутні властивості особистості [25].

У межах структури «Я-концепції» зазвичай виокремлюють три ключові компоненти, залежно від рівня прояву активності особистості:

- а) усвідомлення власних фізичних, інтелектуальних та інших характеристик;
- б) самооцінка;
- в) суб'єктивне сприйняття особистістю факторів, що здійснюють на неї вплив [33].

У процесі становлення особистого досвіду важливу роль відіграє мислення, за допомогою якого індивід формує ідеали, складає плани та здійснює контроль за власною свідомістю. На сенсорному (чуттєвому) рівні, що також визначається як чуттєвий критерій, створюються психічні образи, сформовані на основі інформації, отриманої через органи чуттів [24]. Формування світогляду відбувається у взаємодії з психічними процесами людини [15].

Крім того, у динаміці психічної активності можна виокремити такі важливі аспекти:

1. Активація. Психіка людини є динамічною системою, що змінюється під впливом зовнішнього середовища та постійно розвивається.
2. Цілеспрямованість. У процесі встановлення життєвих орієнтирів людина визначає для себе завдання, які відповідають її реальним можливостям.
3. Підстроювання. Адаптація та підлаштування до змін.
4. Неповторність особистості. Кожна людина має притаманні лише їй мотиваційні риси та унікальні цілі саморозвитку. Сприйняття реальності завжди проходить крізь фільтр індивідуальних життєвих установок і орієнтирів.
5. Орієнтація на майбутнє. Соціум формує підґрунтя для майбутнього розвитку, фіксуючи у свідомості актуальні процеси та явища, що відбуваються у поточному житті.

6. Оцінна діяльність суб'єкта. Індивідуальні якості особистості проявляються у процесі мислення: аналізуються можливі життєві ситуації, формується суб'єктивне ставлення до подій. [18, с. 107].

Соціальні детермінанти формування поведінки передбачають найбільший спектр умов, що можуть бути диференційовані таким чином:

- соціально-економічні передумови;
- соціально-педагогічні передумови;
- соціально-культурні передумови [23].

Слід зауважити, що основною детермінантною розвитку емоційної сфери вважається фізіологічне зрушення, що відбувається в організмі в цьому віці. Деякі особливості емоційних реакцій юнацького віку зумовлені гормональними та фізіологічними процесами [25]. Внаслідок чого, емоційна сфера стає нестабільною, суперечливою, характеризується підвищеною збудливістю, емоційним дискомфортом: тривогою, страхами, відчуттям самотності. У юнацькому віці емоційна сфера зазнає деяких змін [15].

У процесі дорослішання люди поступово вдосконалюють здатність розрізняти емоції, що супроводжується уточненням меж емоційних понять. У юнацькому віці словник емоцій значно розширюється, а також зростає кількість параметрів, за якими юнаки розпізнають різні емоційні стани [22, с. 95]. Юнаки більш емоційно чутливі до подій зовнішнього світу у порівнянні з дітьми та дорослими. Для них характерні швидкі переходи між полярними емоційними станами. Радість проявляється найчастіше, тоді як гнів, страх і смуток — дещо рідше, причому гнів переживається яскравіше, ніж страх або смуток. Найбільш інтенсивно ці емоції виявляються у віці 14–17 років, тоді як страх із віком слабшає [25]. Юнацький період також є особливо чутливим до виникнення відчуття безпорадності, що пов'язано з пошуком себе, невизначеністю життєвого та професійного шляху [23]. А. Мудрик наголошував, що основою становлення особистості є процес «пізнання світу та власного місця у ньому» [25]. У цей період зростає потреба відмежувати себе від дорослого оточення з метою самопізнання, визначення власних цінностей,

світогляду та стилю життя. Сформований світогляд як концепція світу й людини у ньому [23] виступає базою для ухвалення особистісних рішень і життєвого вибору. Основними психологічними досягненнями ранньої юності є формування суб'єктивної картини світу, власної соціальної позиції та світоглядних засад. Самовизначення стає процесом, у якому особистість визначає своє місце у світі [25].

Цей процес охоплює як зовнішній вияв — прагнення вирізнитися серед ровесників, демонструвати власну індивідуальність, так і внутрішній — розкриття власних потенціалу й можливостей [23].

В. Худик підкреслював, що у юнацькому віці ключовими потребами є формування світогляду, визначення соціальної ролі, вибір майбутнього статусу та способів його досягнення. Світогляд визначається як «система переконань, що проявляється у ставленні особистості до світу» [32, с. 264]. Він також вважав, що оцінювання себе має відбуватися насамперед через призму суспільної корисності: «Самовизначення — це визначення власної користі для суспільства» [29]. Водночас сам факт того, що домінуючі потреби й мотиви формуються у дитинстві, не цілком пояснює специфіку світоглядного розвитку у юності [15]. Д. Фельдштейн підкреслював, що юнацький вік — це «перехід від дитинства до дорослості» [18, с. 106]. Він зазначав, що соціальне самовизначення базується на формуванні певної соціальної позиції у процесі вибору життєвого шляху [15]. М. Гінзбург доповнював, що потреба у самовизначенні формується не лише під тиском соціальних вимог, а й унаслідок внутрішнього розвитку особистості та зростання потреби у самореалізації, що особливо актуалізується у цей віковий період. Самовизначення стає частиною особистісної картини майбутнього й тісно пов'язане з життєвим плануванням [20, с. 87]. У юності це усвідомлення орієнтації на майбутнє набуває яскравого вираження та починає активно реалізовуватися у поведінці [22, с. 96]. Якщо не приділяти увагу внутрішньому світу, не встановлювати активну взаємодію, поділ думками, тощо, є високий ризик формування таких реакцій школяра:

- замикається в собі, стає надмірно боязкою, вразливою, прагне до самоти;
- людина стає агресивною, легко йде на конфлікт [24].

Схожої точки зору дотримується й О. Є. Мойсєєва, яка у своїй роботі підкреслює, що виникненню негативних реакцій сприяє низка чинників. Серед них:

1. Особливості спрямованості та самосвідомості — недостатній рівень сформованості моральних орієнтирів, неадекватна самооцінка, а також диспропорція між рівнем домагань і реальними можливостями;
2. Індивідуально-психологічні особливості — підвищена емоційна нестабільність, тривожність, недостатній інтелектуальний розвиток, несформовані навички самоконтролю та прогнозування поведінкових наслідків;
3. Соціально-психологічні умови — несприятливе соціальне становище у групі ровесників, низький рівень адаптації до соціального середовища, проблеми в емоційному кліматі родини, особливості виховання, а також вплив ЗМІ та комп'ютерних ігор. Водночас важливим є урахування передумов функціонування особистості, які формують специфічний комплекс характеристик, що підвищують імовірність виникнення агресивних реакцій [22, с. 97].

Етапи розвитку самосвідомості:

перший етап – пасивний: на етапі раннього дитинства, коли у дитини недостатньо власного життєвого досвіду та вона формує необхідні знання через призму споглядання за діями інших - формується певне автоматичне наслідування.

другий етап – враховує динаміку розвитку у підлітковому віці та уособлює активне становлення самосвідомості особистості шляхом аналізу власного досвіду та проектування його у повсякденну діяльність [24].

Спираючись на результати наукових розробок Б. Блума (при роботі зі студентами) можемо виокремити певну послідовність становлення особистісної рефлексії на етапі підліткового віку:

- постановка запитання «Що я зробив?» - створює можливість для запам'ятовування та відтворення інформації;
- рефлексивне запитання «Чи задовольнив я свою мету?», «Що серед того, що я зробив є важливим?»;
- питання щодо можливості застосування досвіду: «Де я можу використати це знову?», «Яка користь від реалізації знань?»;
- рефлексивне запитання щодо аналізу проблематики «Які перспективи у тому, що я зробив?»;
- оцінка власної діяльності: «Наскільки гарно я це зробив?», «Що я маю зробити щоб поліпшити результат?»;
- перебудова стратегії діяльності: «Які подальші кроку у діяльності?», «Що я маю робити надалі?» [25].

Термін «міжособистісні відносини» визначає систему взаємних установок, очікувань і орієнтацій, що формуються серед членів конкретної групи у контексті спільної діяльності, спираючись на спільні цінності та суспільно прийняті норми [25].

Основними формами реалізації таких відносин є:

вербальна форма — передача інформації за допомогою мовлення;

невербальна форма — обмін повідомленнями за допомогою невербальних засобів: жестів, міміки тощо;

афективна форма — обмін емоційними станами через вираження радості, смутку, сліз, сміху тощо [18, с. 105].

Серед характерних рис міжособистісної взаємодії можна виокремити такі:

- значний вплив емоційних оцінок (як усвідомлених, так і неусвідомлених), що зберігається навіть у межах офіційних чи ділових стосунків;

- учасники взаємодії розглядаються як неповторні індивідуальності з унікальними особистісними рисами та соціальним статусом;
- відносини розвиваються поступово на основі комунікативної діяльності, а не виникають спонтанно;
- міжособистісні взаємини мають змінний характер і можуть трансформуватися з плином часу [23].

За типом і характером взаємодії виділяють такі різновиди міжособистісних відносин: приятельські, товариські, дружні, родинні та шлюбні [23]. Якість таких взаємин значною мірою залежить від особистісної зрілості учасників. Кожен із них має усвідомлювати власну відповідальність за взаємодію та дотримуватися певних неписаних правил, які регламентують прийнятні форми поведінки у таких стосунках [32, с. 265].

Отже, можливо дійти висновку, що юнацький вік є важливим етапом становлення та розвитку особистості, оскільки на цьому етапі відбувається динамічне навчання, пошук у сфері професійної реалізації та формування міжособистісних взаємин.

1.3. Умови та фактори формування самооцінки в юнацькому віці

Самоставлення трактується як цілісне та відносно стійке емоційне ставлення особистості до самої себе, що відображає ступінь прийняття або неприйняття себе [15]. У науковій літературі існують різні, часом суперечливі, погляди на психологічну природу ставлення людини до самої себе [22, с. 92]. Найбільш поширеною є концепція, згідно з якою самоставлення розглядається передусім як мотиваційний процес. Цієї точки зору дотримуються В. К. Вілюнас, С. П. Крягжде, В. Н. Мясищев, та С. Г. Якобсон. Водночас інші дослідники, серед яких Л. І. Божович, Ю. А. Приходько, Г. І. підкреслює взаємозв'язок самоставлення з емоційною сферою [20]. В. Н. Мясищев вважає джерелом дії цього феномена активність суб'єкта [23]. Самооцінка виступає емоційно насиченим ставленням особистості до самої себе, що проявляється у

конкретних життєвих ситуаціях та видах діяльності [15]. Деякі автори трактують її як ставлення до себе, що залежить від особистого досвіду успіхів та невдач, а отже, є змінним за своїм характером [22, с. 93].

Залежно від характеру оцінювання виділяють такі основні види самооцінки:

- **адекватна самооцінка** — реалістичне сприйняття власної особистості, її вчинків та можливостей;
- **завищена самооцінка** — тенденція до переоцінювання своїх можливостей;
- **занижена самооцінка** — недооцінювання власних можливостей і якостей [15].

Результати досліджень свідчать про суттєвий вплив рівня самооцінки на поведінку та досягнення особистості. Адекватна позитивна самооцінка сприяє підвищенню життєвої задоволеності та легкій адаптації до нових умов. Навпаки, низька самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю та акцентуацією на труднощах і бар'єрах [22, с. 93]. Формування самооцінки у юнацькому віці детерміновано багатьма чинниками. Серед них не лише зіставлення образу «Я-реальне» з «Я-ідеальним», а й соціальне оточення, яке формує стандарти та моделі поведінки, що привласнюються особистістю [24].

Вивчаючи вікові аспекти розвитку «Я-концепції», Д. Елліс, У. Гемен і У. Катценмайер дійшли висновку, що на початкових етапах самосприйняття спирається на зовнішні стандарти, однак із часом на перший план виходять внутрішні критерії. Тому для юнацького віку важливо забезпечити розвиток внутрішньої впевненості, самоповаги, самосвідомості, а також сприяти формуванню гармонійної міжособистісної комунікації [23].

Комунікація виступає одним із ключових механізмів соціалізації й розвитку самооцінки. Вона забезпечує не лише обмін інформацією, а й досягнення певної спільності між суб'єктами взаємодії Рис.1.4:



Рис. 1.4. Досягнення комунікативної діяльності [19, с. 51]

Основні аспекти комунікативної діяльності включають:

- встановлення контактів — розвиток соціальної компетентності, здатності до активного слухання, ведення діалогу, участі у колективних обговореннях, інтеграції у соціальні групи [25]. При цьому оцінюється не тільки вербальне, а й невербальне спілкування (міміка, жести), які значно збагачують комунікативний процес;
- кооперація — організація спільної діяльності. Невербальні знаки (посмішка, рукостискання, відкрита постава), створюють додаткові передумови для розвитку симпатії та згуртованості колективу.
- міжособистісне сприйняття — здатність розуміти партнера у спілкуванні.

Відсутність підтвердження інтересу чи відкритості негативно впливає на якість взаємодії, як усередині групи, так і за її межами [25]. Як зазначає П. Екман, до 75% інформації про партнера ми отримуємо не з його слів, а спостерігаючи за невербальними проявами — мімікою, жестами, інтонацією, просторовою поведінкою [23]. У юнацькому віці спостерігаються дві основні тенденції у сфері спілкування: з одного боку — розширення соціального простору контактів, з іншого — індивідуалізація, вибірковість у доборі партнерів для взаємодії [25].

У цей період спілкування сприяє:

- розвитку самостійності й відповідальності;
- можливості самоствердження через групову діяльність;

- встановленню контактів із однодумцями незалежно від території;
- набуттю навичок публічного виступу та організації власного часу, що позитивно впливає на самооцінку [23].

Водночас існують і певні негативні аспекти:

- дистанціювання у спілкуванні;
- підвищені ризики інтернет-залежності;
- розмиття меж між реальним і віртуальним середовищем;
- збіднення мовленнєвої культури [17, с. 247].

Об'єднання у групи є характерною формою соціальної активності у віці 14–16 років. Неформальні групи зазвичай мають неофіційних лідерів, відзначаються згуртованістю, наявністю групових норм та високим рівнем впливу групової думки [7].

Особливості міжособистісних стосунків у юнацькому віці:

- **У дружбі** — орієнтація на спільні інтереси, створення неформальних груп і субкультурних спільнот.
- **У любові** — ще недостатня зрілість для глибоких стосунків, значний вплив моделей поведінки значущих дорослих.
- **У спілкуванні через соціальні мережі** — обмеження реальних соціальних контактів, зниження рівня безпосередньої взаємодії [20, с. 86].

Посилення уваги до формування ціннісного ставлення до міжособистісних стосунків обумовлене змінами у ціннісних орієнтаціях молоді та браком у них відповідних знань і навичок. Важливо сприяти розвитку:

- гармонійних стосунків у сім'ї;
- психологічного розвитку особистості;
- позитивної самооцінки;
- ціннісних орієнтацій на повагу, довіру, дружбу.

Юнацький вік, як період кризи, супроводжується значними психологічними змінами. Підліткова криза, що передує йому, актуалізує прагнення до самопізнання та самостійності. Умови, що сприяють розвитку

самопізнання та саморегуляції, гармонізують «Я-концепцію» і самооцінку юнаків [15].

Виокремлюють такі етапи розвитку самооцінки у юнацькому віці:

- 16 років — домінування самокритичних тенденцій;
- 17–18 років — актуалізація потреби в самоповазі, більш стабільне позитивне ставлення до себе;
- 18–19 років — формування «оперативної» самооцінки, що визначає ставлення до себе в конкретний момент часу [7].

Серед основних чинників, що впливають на самооцінку юнаків, — не лише зіставлення «Я-реального» з «Я-ідеальним», а й соціальне оточення, яке формує стандарти та моделі поведінки [13].

Як підкреслюють Д. Елліс, У. Геман і У. Катценмайер, у процесі вікового розвитку відбувається перехід від зовнішніх до внутрішніх критеріїв самосприйняття [34, с. 24]. Формування позитивної самооцінки значною мірою залежить від власної активності особистості у процесі міжособистісного спілкування та позитивного ставлення з боку значущих осіб — батьків, однолітків, педагогів [15]. У ситуаціях, коли юнакові не вдається знайти підтримку у своєму оточенні, у нього може виникати відчуття власної неприйнятності. Важливо зазначити, що критичні висловлювання з боку значущого соціального середовища нерідко накладаються на внутрішню невпевненість та посилюють сумніви у власних можливостях. У результаті такі емоційні стани можуть набувати тривалого характеру й формувати стійкі психічні утворення [17, с. 250]. Рівень досягнень у навчанні й житті загалом значною мірою залежить від суб'єктивних уявлень про власні здібності, ніж від їх реального рівня [13]. У період 15–17 років самооцінка формується під впливом зовнішніх чинників, зокрема оцінок, що отримуються у навчальному процесі. Відповідно, самооцінка може бути як адекватною, так і заниженою або завищеною.

У тих випадках, коли у юнок спостерігається значне завищення самооцінки, це часто супроводжується обмеженою участю у різних сферах

діяльності. Вони прагнуть справити позитивне враження, демонструючи успіхи, які не завжди відповідають їхнім реальним можливостям, що вказує на глибинні особистісні сумніви.

Юнки з низькою самооцінкою зазвичай відкрито демонструють невпевненість, мають труднощі у навчанні, стикаються із проблемами адаптації та соціальної інтеграції. Також у них може спостерігатися схильність до розвитку депресивних станів [18, с. 107]. Юнацький вік є періодом виходу особистості на новий якісний соціальний рівень, коли інтенсивно формуються свідомість і самосвідомість [7]. У цей час юнаки починають більше орієнтуватися на внутрішні критерії самооцінки, знижуючи залежність від зовнішніх оцінок з боку дорослих. Самооцінка набуває провідної регулятивної ролі у його поведінці [20, с. 89]. Самооцінка є процесом усвідомлення індивідом своїх інтелектуальних можливостей, поведінкових особливостей, мотиваційних установок, фізичних характеристик, а також ставлення до себе та інших. Вона є складовою самосвідомості, забезпечуючи здатність до критичної оцінки власних можливостей і результатів. У процесі соціальної взаємодії людина постійно проводить порівняння своїх досягнень із досягненнями інших, аналізуючи усі аспекти: від зовнішності до професійних чи навчальних успіхів.

Дослідники розрізняють не лише рівневу (низьку, адекватну, завищену), а й загальну, особистісну (приватну) та ситуаційну самооцінку. Залежно від контексту — сімейного, професійного, навчального — сприйняття власних якостей може значно змінюватися. Загальна самооцінка формується на пізніших етапах розвитку й має більш стійкий характер. Окрім того, виділяють стабільні та нестабільні форми самооцінки, які залежать як від емоційного стану особистості, так і від ситуаційних чинників. Процес становлення самооцінки є поетапним і відбувається протягом усього життя, збагачуючись під впливом соціального досвіду. Важливими джерелами формування самооцінки є соціокультурне оточення, реакції суспільства на дії особистості, а також результати самоаналізу. Порівняння реального образу «Я» з ідеальним уявленням про себе виступає одним із ключових механізмів розвитку

самооцінки. Регулярне зіставлення власних досягнень із досягненнями оточуючих охоплює як особистісні риси, так і професійні, навчальні, соціальні аспекти [23].

Таким чином, формування самооцінки особистості розпочинається ще в ранньому дитинстві. Вона виступає важливим чинником, що регулює поведінку та діяльність людини, визначає напрями її розвитку та впливає на характер міжособистісних стосунків, виконуючи при цьому регулятивну й захисну функції.

Висновки до першого розділу

Підбиваючи підсумок дослідженню змісту понять, ми можемо дійти таких висновків:

Юнацький вік є важливим етапом становлення та розвитку особистості, оскільки на цьому етапі відбувається динамічне навчання, пошук у сфері професійної реалізації та формування міжособистісних взаємин. Ставлення до себе у дівчат юнацького віку в межах 15-17 років є складним процесом, що охоплює увесь життєвий шлях людини від народження до старості. Міжособистісні стосунки — це складна система установок, очікувань і соціальних орієнтацій, що виникають у членів певної групи у процесі спільної діяльності та ґрунтуються на спільних ціннісних уявленнях і соціальних нормах.

На етапі юнацького віку особистість значною мірою орієнтується на соціально прийняті норми, водночас маючи потребу в активному спілкуванні, що є важливою умовою ефективної соціалізації та самореалізації. Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається суспільним очікуванням щодо професійного самовизначення молодшої людини у контексті реального вибору життєвого шляху. Самооцінка у цьому процесі формується та виявляється через комунікативні взаємодії, причому на етапі раннього юнацького віку вона має специфічні риси:

- виникає потреба у спілкуванні в малих групах (неформальні, творчі об'єднання);
- реалізуються певні лідерські якості;
- через «різницю поколінь», виникають труднощі у взаєминах в системі «юнак-батьки»;
- водночас, виникає бажання спілкуватися з людьми що є старшими за віком, щоб підкреслити свою дорослість.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ДІВЧАТ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Характеристика вибірки та обраних методик

Експериментальна вибірка: Колочавська ЗОШ I-III ступенів Закарпатська область Хустський район; Ужгородський Національний Університет Закарпатська область. Кількістю 50 осіб, вік 14-25 років.

В дослідженні взяли участь дівчата та юнки, випадків відмови від участі не було зафіксовано. Вибірка розподілилася таким чином:

- Вік 14-18 років – 21 осіб;
- Вік 19-25 років – 29 осіб.

Отже, розподіл досліджуваних у групах є таким:

- Особи раннього юнацького віку – 21 осіб, що становить 42%;
- Особи старшого юнацького віку – 29 осіб, що становить 58%.

На наступному етапі, нами було обрано діагностичні методики, відповідні меті та завданням дослідження:

- Авторська методика Ігнатова О. О. «Шкала самооцінки»;
- Методика Рассела-Фергюсона. Рівень суб'єктивного відчуття самотності;
- Тест Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності;
- Шкала задоволеності життям. (The Satisfaction with Life Scale SWLS) (Українська версія Стаднік А. В. і Мельник Ю. Б.);
- Діагностика потреби в пошуках відчуттів М. Цукерман.

Авторська методика Ігнатова О. О. «Шкала самооцінки»

Метою застосування даної методики є визначення рівня самооцінки особистості. Інструментом виступає тест-опитувальник, що складається з 32 тверджень. Для кожного твердження респонденту пропонується обрати одну з п'яти варіантів відповідей, які оцінюються за спеціальною бальною шкалою. За

результатами тестування розрізняють три рівні самооцінки: високий, середній та низький. [16]

Методика Рассела-Фергюсона спрямована на визначення індивідуального рівня суб'єктивного відчуття самотності. Дане почуття часто асоціюється з психологічними станами, такими як тривога, соціальна відчуженість, депресивні переживання або нудьга. Важливо розрізняти ситуацію вимушеної соціальної ізоляції та усвідомлену потребу в самотності як особистісну установку. Оцінювання здійснюється шляхом підрахунку частоти відповідей: «Часто» оцінюється в 3 бали, «Іноді» – 2 бали, «Рідко» – 1 бал, «Ніколи» – 0 балів. Підсумковий результат варіюється в межах від 0 до 60 балів. Рівень самотності інтерпретується за шкалою: 0–20 балів – низький, 21–39 – середній, 40–60 – високий.[39]

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність був створений у 1994 році з метою виявлення патологічної схильності до надмірного користування інтернетом. Авторкою є професор психології Пітсбурзького університету. Методика є засобом самодіагностики, який дозволяє ідентифікувати потенційно проблемну поведінку, пов'язану з використанням цифрових технологій. Хоча поняття інтернет-адикції ще остаточно не затверджене у діагностичних класифікаціях, тест широко використовується у наукових дослідженнях як валідний індикатор цифрової залежності.

Кількість запитань: 20.

Шкала: 1 – дуже рідко, 2 – іноколи, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди.

Кількість балів: 20-49 низький рівень залежності, 50-79 середній рівень залежності, 80-100 високий рівень [40].

Шкала задоволеності життям

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), створена Е. Дінером та співавторами у 1985 році, представлена в україномовній адаптації як п'ятипунктовий опитувальник, що оцінює загальні когнітивні уявлення особистості про власну життєву задоволеність. Методика є лаконічною у виконанні — її заповнення зазвичай займає не більше однієї

хвилини. Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою Лайкерта. Завдяки універсальному змісту тверджень, шкала підходить для осіб з різним життєвим досвідом, переважно в межах неклінічних вибірок. Підсумковий бал варіюється від 5 до 35: чим він вищий, тим вищий рівень задоволеності життям. Результати можуть бути класифіковані за сімома рівнями добробуту з відповідною інтерпретацією:

30 - 35 Дуже задоволений

25 - 29 Задоволений

21 - 24 Трохи задоволені

20 Нейтрально

15 - 19 Трохи незадоволені

10 - 14 Не задоволений

5 - 9 Дуже незадоволені [35].

Діагностика потреби в пошуках відчуттів М. Цукерман.

Ця методика застосовується для вивчення індивідуального рівня потреби у новизні та інтенсивних відчуттях серед підлітків і дорослих. Здатність шукати нові враження є важливою складовою психологічного розвитку особистості, оскільки сприяє емоційному насиченню, стимулює уяву та творчість, а також виступає чинником особистісного зростання. У ході дослідження респонденту пропонується серія тверджень, згрупованих у пари. Завдання учасника полягає у виборі одного з двох тверджень, що найбільше відображає його стиль поведінки чи життєвий підхід.

Кількість запитань: 16. Кожна відповідь, яка співпадає з ключем, є одним балом. Від 11-16 балів високий рівень, від 6-10 середній рівень, від 0-6 низький рівень [27].

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних результатів

З метою перевірки висунутої гіпотези та досягнення цілей дипломної роботи, було здійснено емпіричне дослідження з використанням психологічних діагностичних методик. Ці методики дали можливість дослідити специфіку

самооцінки, ступінь самотності, залежність від інтернету, рівень задоволеності життям, а також потребу у новизні у дівчат юнацького віку. Далі наводиться аналіз отриманих даних з урахуванням кількісних (у відсотках) та якісних характеристик.

У вибірку увійшли респондентки віком від 14 до 25 років, яких було умовно поділено на дві вікові групи:

Група 1: 14–18 років (21 особа)

Група 2: 19–25 років (29 осіб)

За методикою «Шкала самооцінки» ми отримали наступні результати.

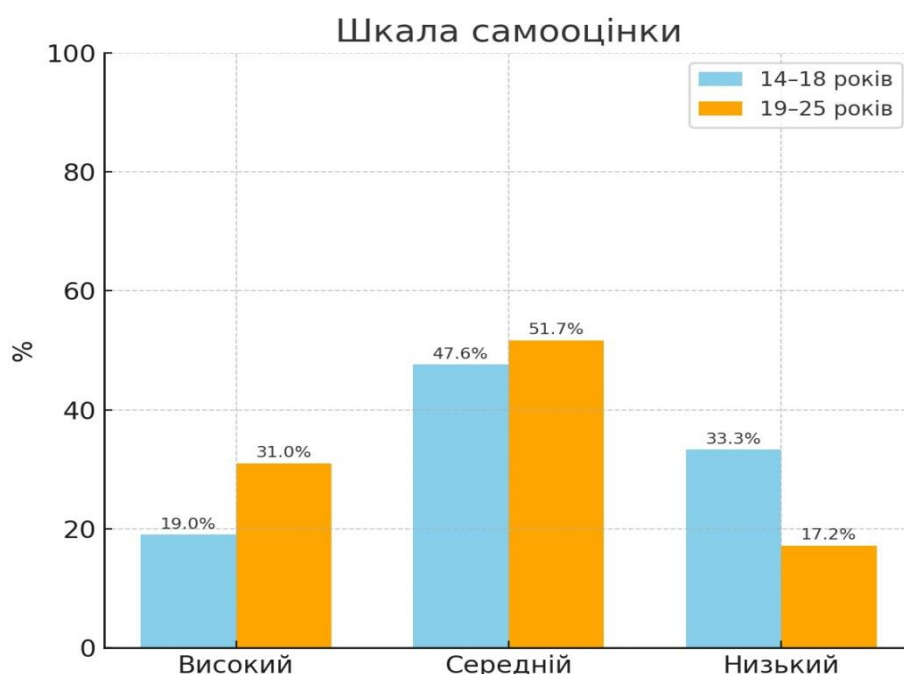


Рис.2.1. Результати дослідження за методикою «Шкала самооцінки»

Отже, вікова група 14-18 показала, такі результати: 33,3% – низький; 47,6% – середній; 19% – високий. А вікова група 19-25: 17,2% – низький; 51,7% – середній 31% – високий. Отримані нами результати вказують на те що, вік опитуваних має вплив на рівень їхньої самооцінки. Молоді респондентки (14–18 років) частіше стикаються з заниженою самооцінкою, що може бути наслідком активного порівняння з іншими в соціальних мережах та впливу ідеалізованих зображень. Старші ж, як правило, демонструють вищу

психологічну стійкість. З віком спостерігається зростання у рівні самооцінки. Це може бути пов'язано з особистісним розвитком, та з меншою залежністю від оцінок соціуму.

Таблиця 2.1. Кількісний аналіз «Шкала самооцінки»

Вікова категорія 14–18 років:	33% – низький
	47,6% – середній
	19% – високий
Вікова категорія 19–25 років:	17,2% – низький
	51,7% – середній
	31% – високий

Ці висновки демонструють актуальність вивчення впливу соціальних мереж на самосприйняття та підкреслюють потребу у розвитку позитивного самооцінювання, що співпадає з другим та третім пунктами цілей дипломної роботи.

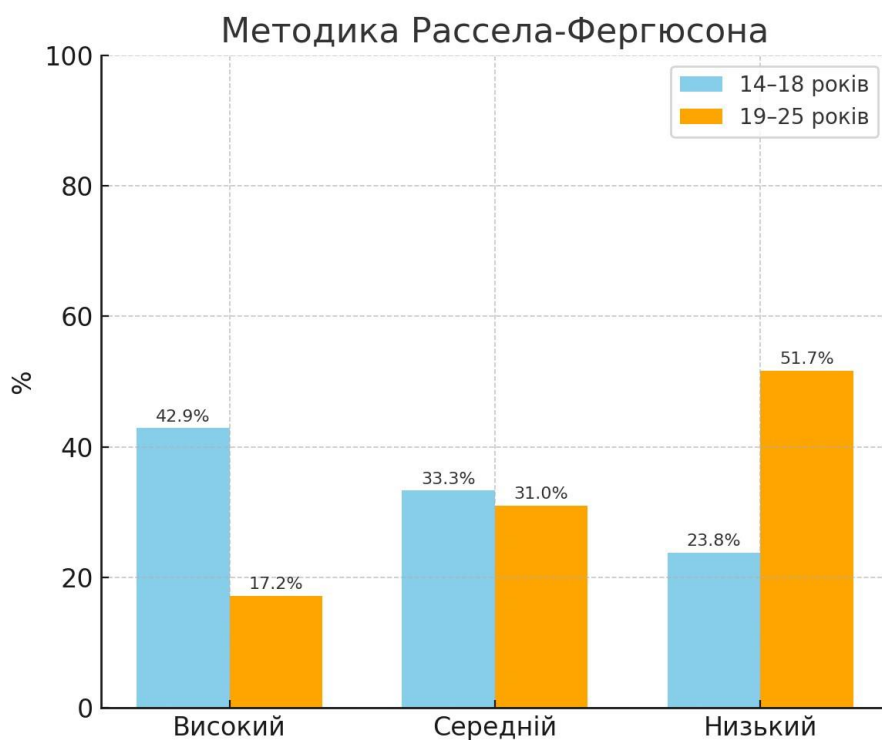


Рис. 2.2. Результати за методикою Рассела-Фергюсона. Рівень суб'єктивного відчуття самотності

Результати демонструють, що вагома частина респондентів відчуває середній або високий ступінь суб'єктивного відчуження, а саме вікова група 14-18 показала, такі результати: 23,8% – низький; 33,3% – середній; 42,9% – високий. А вікова група 19-25: 51,7% – низький; 31% – середній 17,2% – високий. Це може вказувати на те, що активне використання соціальних мереж не замінює дефіцит емоційного спілкування в повсякденному житті. Молоді респондентки дещо частіше стикаються з почуттям самотності. Це може стимулювати їхню більшу залученість у соціальних мережах, таким чином намагаючись заповнити відсутність емоційного контакту. У даних результатах, не зауважується вагомого взаємозв'язку з віком. Тобто рівень самотності може зберігатися незважаючи на вік та саморозвиток.

Таблиця 2.2. Кількісний аналіз «Рівень суб'єктивного відчуття самотності»

Вікова категорія 14–18 років:	42,9% – високий
	33,3% – середній
	23,8% – низький
Вікова категорія 19–25 років:	17,2% – високий
	31% – середній
	51,7% – низький

Отримані дані підтверджують гіпотезу щодо залежності впливу соцмереж від соціальної реалізованості особистості. Самотність, як показник низької соціальної інтегрованості, здатна негативно впливати на самооцінку. Це безпосередньо пов'язано з метою та гіпотезою даного дослідження.

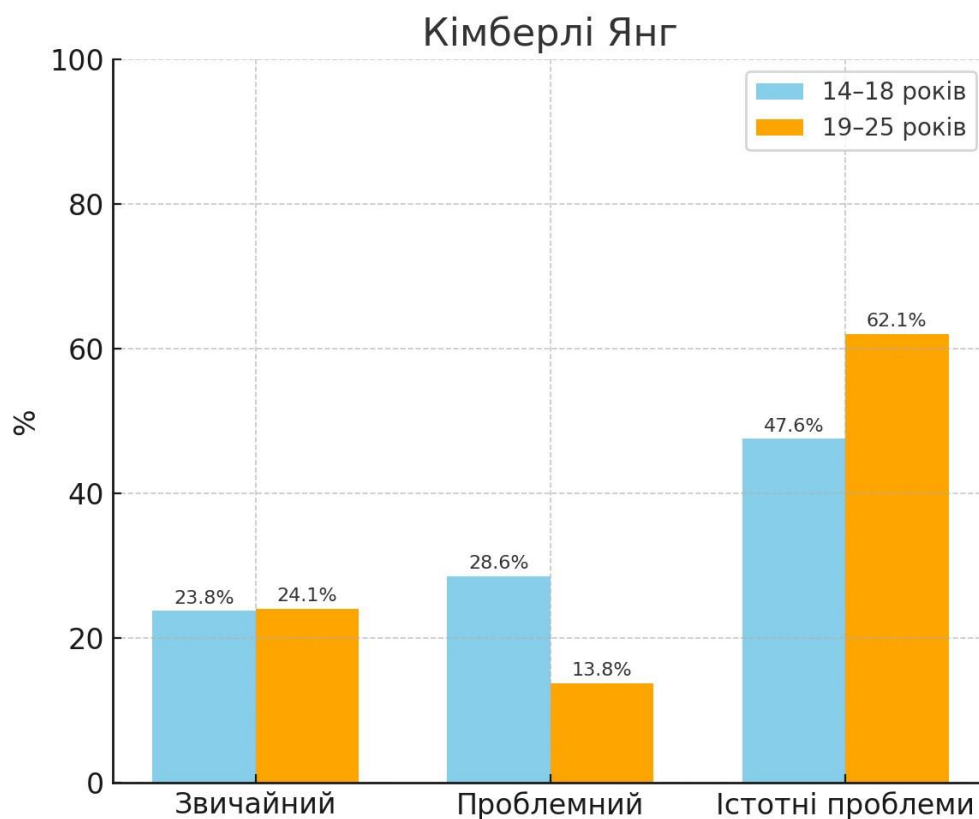


Рис. 2.3. Результати діагностики за тестом Кімберлі Янг на визначення інтернет залежності

Кількісне обчислення показало що, вікова група 14-18 має такі результати: 23,8% – низький; 28,6% – середній; 47,6% – високий. А вікова група 19-25: 24,1% – низький; 13,8% – середній 62,1% – високий. Частина опитаних демонструє ознаки середньої або високої залежності від соціальних мереж. Це може вказувати на компульсивне використання інтернету для уникнення складнощів або ж задля покращення власного "Я" в очах інших.

Отримані дані підтверджують наявність потенційно негативних звичок користування соцмережами, здатних впливати на самооцінку. Це суттєвий емпіричний показник, важливий для досягнення мети, поставленої у завданні даного дослідження.

Отже, суттєвий відсоток дівчат демонструють середній або високий ступінь залежності від користування соціальними мережами. Це здатне мати

негативний вплив на їхнє відчуття власної гідності, психологічний стан та здатність до соціальної інтеграції.

Таблиця 2.3. Кількісний аналіз «Інтернет залежність»

Вікова категорія 14–18 років:	47,6% – високий
	28,6% – середній
	23,8% – низький
Вікова категорія 19–25 років:	62,1% – високий
	13,8% – середній
	24,1% – низький

Дівчата обох вікових категорій виявляють тенденцію до інтернет-залежності. Але, у старших учасниць дослідження спостерігається частіше контрольоване використання мережі. Тобто знову ж таки, спостерігається, що респондентки старшого віку менше піддаються впливу інтернет залежності. За методикою «Шкала задоволеності життям» ми отримали наступні результати

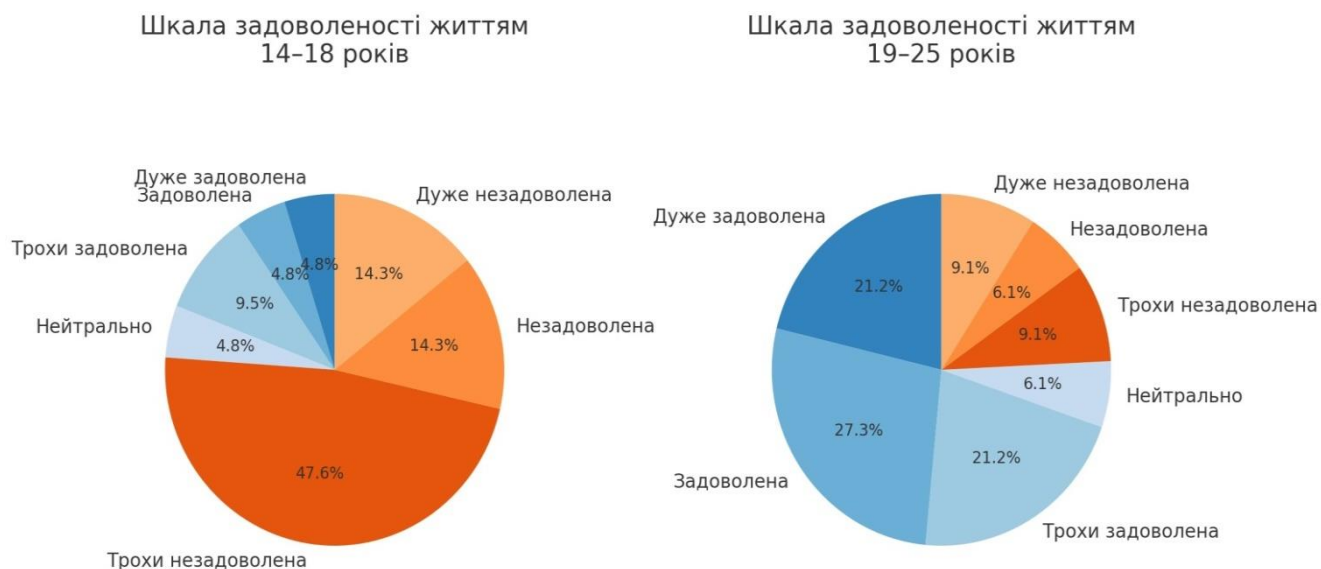


Рис. 2.4. Результати за методикою «Шкала задоволеності життям»

У віковій категорії 14–18 років тільки 4,8% дівчат відмітили, що вони надзвичайно задоволені життям, стільки ж – 4,8% – просто задоволені, і 9,5% – дещо задоволені. Нейтральну позицію щодо власного життя продемонстрували 4,8% опитаних. На противагу цьому, найбільша частина – 47,6% – вказали, що вони трохи незадоволені життям, і ще 14,3% – незадоволені та 14,3% – дуже незадоволені. У підсумку, це вказує на те, що більшість молодих дівчат не відчують цілковитої життєвої гармонії, а їхній емоційний стан переважно є негативним або нестабільним. У віковій категорії від 19 до 25 років спостерігається суттєво вищий рівень задоволення життям. Зокрема, 24,1% опитаних жінок оцінили свій стан як "дуже задоволені", 31% відзначили "задоволеність", а ще 24,1% відмітили "трохи задоволені". Нейтральну позицію висловили 6,9% учасниць. Лише 10,3% повідомили про "невелике незадоволення", 6,9% визнали "незадоволеність", і ще 10,3% відзначили "глибоке незадоволення". Загалом, ці дані вказують на підвищену емоційну рівновагу, оптимістичний погляд на життя та кращу пристосованість до соціальних реалій серед учасниць старшої вікової групи.

Перша діаграма: Більшість опитаних учасниць демонструють середній рівень відчуття щастя, але у значної частини спостерігається низький рівень.

Друга діаграма: У наймолодших учасниць показники задоволеності життям були нижчі, ніж у старших, що може бути обумовлено меншим життєвим досвідом та більшою чутливістю до думки оточуючих.

Молодші учасниці демонструють відчутно менше задоволення від життя, яке співвідноситься з більшою чутливістю до впливу соціальних мереж. Старші ж учасниці вже досягли вищого рівня адаптації.

Задоволення життям є важливим фактором для психологічної стійкості. Соціальні мережі можуть як покращувати, так і погіршувати цей аспект, залежно від того, як їх використовують. Ці дані підтверджують гіпотезу дослідження.

Таблиця 2.4. Кількісний аналіз «Шкала задоволеності життям»

Рівень задоволеності	Вікова категорія 14–18 років	Вікова категорія 19–25 років
Дуже задоволена	4,8%	24,1%
Задоволена	4,8%	31,0%
Трохи задоволена	9,5%	24,1%
Нейтрально	4,8%	6,9%
Трохи незадоволена	47,6%	10,3%
Незадоволена	14,3%	6,9%
Дуже незадоволена	14,3%	10,3%

Більшість дівчат віком від 14 до 18 років демонструють низький або середній рівень задоволеності життям, безпосередньо пов'язаний з низькою самооцінкою. Учасниці старшого віку показали вищий рівень задоволеності, що вказує на збільшення психологічної стабільності з часом.

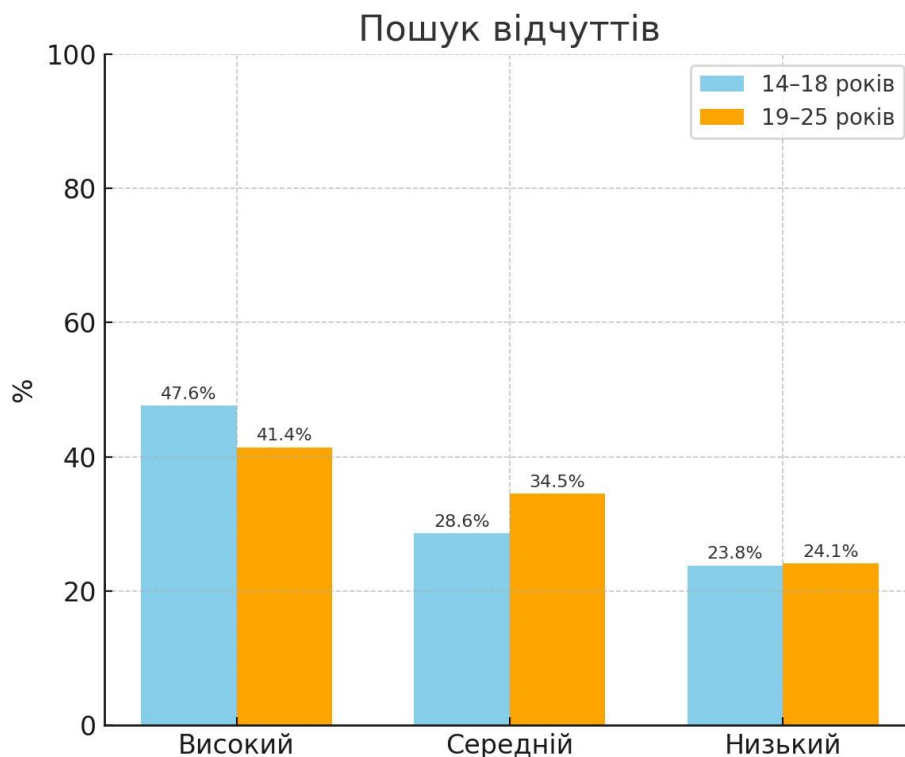


Рис. 2.5. Результати за методикою Діагностика потреби в пошуках відчуттів М. Цукерман

За результатами опитування, ми маємо такі висновки: вікова група 14-18 має такі результати: 23,8% – низький; 28,6% – середній; 47,6% – високий. А вікова група 19-25: 24,1% – низький; 34,5% – середній 41,4% – високий.

Респонденти, що відчують більшу потребу в новому досвіді та стимулюванні (жаданні гострих відчуттів), демонструють підвищену активність у соціальних мережах. Це може частково пояснювати виникнення залежності та вплив на самооцінку, зумовлені прагненням до визнання в онлайн-просторі або схильністю до ризикованої поведінки в мережі.

Це підкреслює взаємозв'язок між рисами характеру особистості та впливом соціальних медіа, що дозволяє краще зрозуміти, чому деякі дівчата більш чутливі до негативних наслідків, а інші — менше.

Таблиця 2.5. Кількісний аналіз «Діагностика потреби в пошуку відчуттів»

Вікова категорія 14–18 років:	47,6% – високий
	28,6% – середній
	23,8% – низький
Вікова категорія 19–25 років:	41,4% – високий
	34,5% – середній
	24,1% – низький

Таким чином, великий відсоток дівчат демонструють середній або високий рівень прагнення до нових відчуттів, що зумовлює їхню активну присутність у соціальних мережах. Це бажання стимулювання може одночасно виступати каталізатором росту особистості та фактором ризику зниження самооцінки внаслідок соціального порівняння, залежності від лайків та інших подібних явищ. Однак юні дівчата відчують сильнішу потребу в новому та гострих відчуттях, що виражається в інтенсивному використанні соціальних мереж для стимуляції, чуттєвих експериментів, залучення до нових видів діяльності – навіть якщо це негативно впливає на самооцінку.

Аналізуючи отримані дані, ми маємо можливість припустити, що соціальні медіа справляють більш відчутний негативний вплив на дівчат у віці від 14 до 18 років. У цій віковій групі відзначається:

- більш висока частка заниженої самооцінки;
- підвищений рівень відчуття самотності;
- більш виражена інтернет-залежність;
- нижчий рівень задоволеності власним життям;
- більша потреба в нових відчуттях та стимуляції.

Ці аспекти взаємопов'язані між собою: незадоволеність життям та почуття самотності сприяють більшій залученості до соціальних мереж, а активне користування ними впливає на самооцінку через механізми порівняння себе з іншими в мережі.

Отримані результати також свідчать про необхідність впровадження тренінгів та програм, спрямованих на формування здорової самооцінки в освітніх закладах, особливо для дівчат віком 14–18 років.

Для визначення кореляційного аналізу ключових факторів та виявлення взаємозв'язку між віком, шкалою самооцінки, мірою самотності, інтернет-залежністю, шкалою задоволеності життям та діагностикою потреби в пошуках відчуттів, було здійснено кореляційний аналіз, поданий у вигляді кореляційної матриці (у додатку В).

Згідно таблиці (у додатку В), можна вказати, що вік корелює з рівнем самотності $r = -0,324^*$, $p \leq 0,05$; з шкалою задоволеності життя (а саме трохи незадоволений) $r = -0,523^{**}$, $p \leq 0,01$; шкала самооцінки корелює з діагностикою потреби у пошуках відчуттів $r = -0,336^*$, $p \leq 0,05$; рівень самотності корелює з віком $r = -0,324^*$, $p \leq 0,05$; зі шкалою задоволеності життям (а саме нейтральний) $r = -0,291^*$, $p \leq 0,05$; шкала задоволеності життям корелює з рівнем самотності $r = -0,291^*$, $p \leq 0,05$; з віком $r = -0,523^{**}$, $p \leq 0,01$; діагностика потреби у пошуках відчуттів корелює зі шкалою самооцінки

$r = -0,336^*$, $p \leq 0,05$. Спостерігається статистично значущий зворотний кореляційний зв'язок: зі збільшенням віку ступінь суб'єктивного сприйняття самотності зменшується. Це вказує на те, що молодші дівчата (14-18 років) демонструють більш високий рівень почуття самотності, що потенційно зумовлює компенсаторні дії в соціальних мережах. Сильний зворотний зв'язок: молодший вік асоціюється з меншими значеннями задоволеності життям. Цей показник має значний зв'язок з результатами, отриманими за методикою Шкали задоволеності життям та самооцінки. Статистично значущий кореляційний зв'язок: чим нижча самооцінка, тим вищий рівень відчуття незадоволеності життям. Зворотний зв'язок: із поглибленням самотності втрачається навіть елементарне відчуття стійкості у житті.

Статистично значимі кореляції між вимірами інтернет-залежності та іншими параметрами (самооцінкою, рівнем задоволеності життям) не було встановлено, враховуючи поріг $p \leq 0,05$. Втім, спостерігалися незначні тенденції, які, ймовірно, могли б виявитись більш вагомими за збільшення обсягу вибірки. Зв'язки між більшістю змінних були незначними або помірними, що свідчить про їх певну незалежність, але при цьому вони пов'язані спільною темою психологічного комфорту, який залежить від контексту соціального оточення. Статистично значущі кореляції, які було виявлено, дають підстави стверджувати ключову гіпотезу дослідження: вплив соціальних мереж на самооцінку у дівчат – явище комплексне, що залежить від різних чинників і опосередковується такими параметрами, як вік, відчуття самотності та загальна задоволеність життям.

Найбільш чітко простежуються взаємозв'язки між:

- віком та почуттям самотності,
- віком та ступенем задоволеності життям,
- самооцінкою та загальним відчуттям задоволення життям.

Це підкреслює важливість проведення превентивної роботи серед підлітків молодшого віку, котрі є найбільш уразливими до негативного впливу

соціальних мереж та нерідко демонструють поєднання низької самооцінки, самотності й загальної незадоволеності життям.

В ході математично-статистичного опрацювання результатів експерименту було зведено кореляційні плеяди, які графічно відображають взаємовідношення між ключовими змінними, що вивчаються. Ці візуальні моделі дозволяють наочно визначити центральні змінні, ті, що мають найбільший вплив, а також виявити змінні, що не виявляють істотних взаємозв'язків. Оцінка проводилась на основі коефіцієнтів кореляції Пірсона (при $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$).

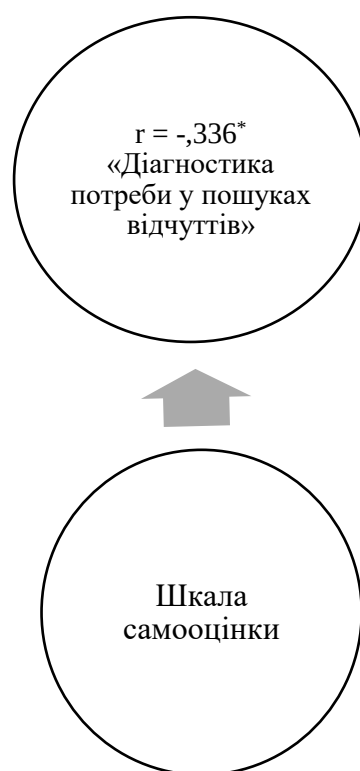


Рисунок 2.6. – Кореляційна плеяда Шкали самооцінки

Виявлено статистично вагомий обернений зв'язок між рівнем самооцінки та шкалою «діагностика потреби у пошуках відчуттів» ($r = -0,336^*$, $p = 0,05$). Це дає підстави стверджувати: зі зниженням самооцінки зростає рівень незадоволення життям. Самооцінка найбільше корелює з емоційним

комфортом, а не з рисами поведінки, відіграючи ключову роль у передбаченні задоволеності життям.



Рисунок 2.7. – Кореляційна плеяда Рівня самотності

Виявлено кореляцію зі статтю ($r = -0,324^*$, $p = 0,05$): дівчата більш юного віку частіше скаржаться на відчуття самотності.

Крім того, встановлено взаємозв'язок між самотністю та "нейтральною" оцінкою власного життя ($r = -0,291^*$, $p = 0,05$): самотність зменшує навіть мінімальне відчуття задоволення від життя. Тобто самотність постає важливим елементом емоційного неблагополуччя, що опосередковано впливає на самооцінку та ступінь задоволення від життя, зокрема серед наймолодших.

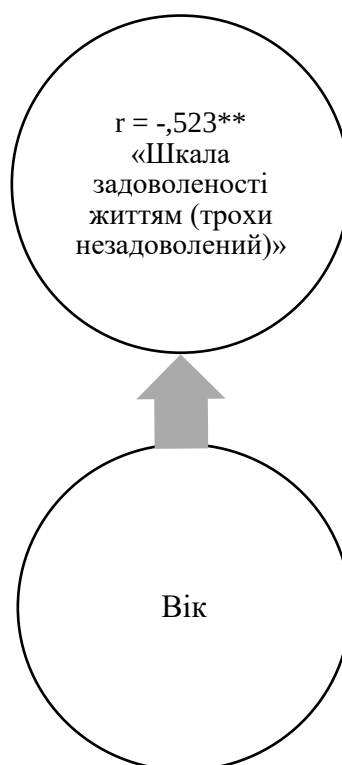


Рисунок 2.8. – Кореляційна плеяда шкали «Вік»

Найтісніший взаємозв'язок – між віком та задоволеністю життям ($r = -0,523^{**}$, $p = 0,01$): молодші дівчата висловлюють більшу незадоволеність своїм буттям. Інші кореляції демонструють загальну тенденцію до покращення психоемоційного самопочуття з роками. Тобто вік є регулятором, який впливає на відчуття самотності та задоволеність життям. Зрілий вік корелює з кращою психологічною адаптивністю, що опосередковано сприяє стабільному відчуттю власної гідності.

2.3. Загальна характеристика ролі психокорекційного тренінгу

Психокорекційний тренінг являє собою цілеспрямовану форму психологічного впливу, що має на меті корекцію певних особистісних рис, емоційних станів або поведінкових моделей. Його основною функцією є розвиток адаптивних навичок, формування нових способів реагування та підвищення рівня саморефлексії й усвідомлення власних дій.

Основними особливостями психокорекційного тренінгу є:

- активне залучення учасників, що передбачає виконання завдань, участь у вправах та взаємодію в груповому просторі;
- практична орієнтація, яка дозволяє відпрацьовувати нові форми поведінки в безпечному середовищі, максимально наближеному до реальних ситуацій;
- порекційна спрямованість – тренінг має на меті модифікацію проблемних поведінкових, емоційних або когнітивних патернів;
- групова взаємодія, що сприяє обміну досвідом, формуванню підтримувального середовища та розвитку соціальних навичок;
- професійне ведення – обов'язковою умовою є наявність компетентного фахівця, який здійснює методичне і психологічне супроводження процесу.

Тренінг, як спосіб здобуття знань, вигідно вирізняється з-поміж інших форм і видів освіти. Він спонукає фахівців не лише до отримання теоретичних знань, але й до вміння їх використовувати на практиці, у професійній діяльності, яка перебуває у постійному розвитку [7]. Серед безперечних переваг психокорекційного тренінгу, як інтерактивного методу навчання, у порівнянні з традиційними підходами, варто виокремити наступні:

Психокорекційний тренінг створює умови, максимально наближені до реальної практичної діяльності, виконуючи роль імітаційного навчального методу. Ця форма навчання носить інтерактивний характер: учасники виконують рольові завдання відповідно до призначеної ролі. Психокорекційний тренінг здійснюється у груповому форматі, що дозволяє активізувати процеси групової динаміки та формує навички колективного прийняття рішень. Під час психокорекційного тренінгу формуються специфічний емоційний фон та інтелектуально-пізнавальна мотивація, що сприяє активізації навчального процесу. Для забезпечення ефективності роботи тренінгової групи необхідно дотримуватись таких принципів:

- активність учасників;

- дослідницька (творча) позиція;
- усвідомлення власної поведінки;
- суб'єкт-суб'єктна взаємодія.

На відміну від пасивних форм навчання, тренінг передбачає активне залучення учасників до спеціально організованої діяльності. Це включає моделювання життєвих ситуацій, практичні завдання, а також спостереження за діями інших. Активність підвищується за умови заздалегідь заданої готовності включатися у спільну діяльність. Ефективними для досягнення навчальних результатів є ті вправи та завдання, які дозволяють усім учасникам працювати одночасно. Відповідно до принципів експериментальної психології, засвоєння матеріалу підвищується у процесі власної активної діяльності.

Принцип дослідницької (творчої) позиції. У тренінговій групі формується креативна атмосфера, для якої властиві проблемність, невизначеність, прийняття, захищеність, свобода вибору в поведінці. Втілення цього принципу доволі часто наштовхується на опір з боку учасників. Люди, котрі долучаються до тренінгової групи, вже мають певний бекграунд шкільної та університетської освіти, де їм нав'язували конкретні норми, які треба було вивчити, шаблони, котрим слід було слідувати надалі. Зустрічаючись з новими, незвичними для них методами навчання, учасники демонструють невдоволення, часом навіть у досить вираженій, агресивній формі. Подолати цей опір допомагають ситуації, котрі спонукають учасників тренінгу розуміти важливість та необхідність розвитку в собі готовності до експериментів зі своєю поведінкою навіть після завершення тренінгу, творчого ставлення до життя та до себе самого.

Від самого початку, тобто з моменту планування, організації та безпосередньо під час тренінгу, тренер послідовно аналізує:

- Яку ціль я прагну здобути?
- З яких міркувань я бажаю досягти цієї цілі?
- Які інструменти можна задіяти для реалізації поставленої мети?

Відповіді на ці питання надає діагностичне вивчення, яке проводить тренер у процесі роботи з групою

2.4. Програма психокорекційного тренінгу формування адекватного рівня самооцінки дівчат юнацького віку

На основі проведеної роботи та емпіричного дослідження була складена програма психокорекційного тренінгу формування адекватного рівня самооцінки дівчат юнацького віку.

Мета: формування адекватного рівня самооцінки.

Завдання тренінгової програми:

- Ознайомити учасників, із суттю самооцінювання, самосприйняття, власного "Я";
- Сприяти розвитку здатності до самоаналізу та позитивного способу мислення;
- Сформувати вміння поводитися асертивно та критично ставитися до порівняння з іншими людьми;
- Навчити реагувати на критику з конструктивним підходом та взаємодіяти з власним внутрішнім критиком;
- Збільшити рівень самоповаги та прийняття власної особистості.

Тривалість програми: 8 занять по 1,5 години.

Кількість: 10-15 учасників .

Матеріали: папір, маркери, ножиці, дзеркала.

Предмет корекції: самооцінка дівчат юнацького віку.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня усвідомлення власної самооцінки;
- Розвиток позитивного ставлення до себе;
- Опанування технік самопідтримки;

- Навички критичного переосмислення негативного досвіду;
- Поліпшення навичок міжособистісного спілкування та само презентації.

Загальна таблиця структури тренінгу «Формування адекватного рівня самооцінки дівчат юнацького віку».

Таблиця 2.6 «Основні блоки психокорекційного тренінгу»

Блоки психокорекційного тренінгу	Зміст занять	Тривалість занять по часу (год.)
Діагностичний блок	Заняття 1 - Шкала само оцінювання; - знайомство; - налаштування на позитивний робочий лад.	1,5 год.
Настановчий блок	Заняття 2-3 - Формування образу «Я»; - розвиток позитивного мислення; - розвиток самоповаги; - робота з критикою;	3 год.

Корекційний блок	Заняття 4-7 - Розвиток впевненості та асертивності; - сприйняття себе через реакцію інших людей; - робота з внутрішніми опорами сприйняття себе; - сприйняття себе через призму соцмереж.	6 год.
Блок оцінки ефективності	Заняття 8 - Шкала само оцінювання; - підбиття підсумків; - планування особистого розвитку;.	1.5 год.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, що було здійснене, підтвердило припущення, що соціальні мережі справляють вплив на самооцінку дівчат юнацького віку. Вплив цей відбувається через комплекс психологічних чинників, серед яких: відчуття самотності, залежність від інтернету, загальна задоволеність життям, та прагнення до нових відчуттів. Аналіз даних, зібраних як кількісними, так і якісними методами, показав чітку тенденцію до зниження рівня самооцінки у молодих респонденток (віком 14–18 років). У цій групі спостерігалися високі показники самотності та інтернет-залежності, а також нижчий рівень задоволеності власним життям. Найбільш показовим виявився кореляційний аналіз, який продемонстрував статистично вагомі взаємозв'язки: зниження самооцінки корелювало зі зростанням потреби в пошуку відчуттів ($r = -0,336^*$, $p \leq 0,05$), самотність збільшувалася з пониженням рівня задоволеності життям ($r = -0,291^*$, $p \leq 0,05$), натомість вік демонстрував обернену кореляцію як з рівнем самотності ($r = -0,324^*$, $p < 0,05$), так і із задоволеністю життям ($r = -0,523^{**}$, $p \leq 0,01$).

Розроблено навчальну програму психокорекційного тренінгу, спрямовану на формування адекватного рівня самооцінки дівчат юнацького віку. Програма вміщує 8 занять та спрямована на розвиток стійкої, відповідної та позитивної самооцінки, вдосконалення самоусвідомлення та віри у власні сили. Під час тренінгу враховано психологічні особливості підлітків, а саме: підвищену чуттєвість, вразливість до соціального оцінювання та вплив соцмереж на створення уявлення про "Себе". Заняття розроблені з урахуванням активного навчання, використовуючи практичні вправи, арт-техніки, самоаналіз та групове обговорення. Програма включає наступні ключові елементи: розвиток розуміння власної унікальності, робота з внутрішнім критиком, формування вмінь позитивного мислення, впевненої поведінки та самопідтримки. Структура зустрічей логічно поєднує інформаційну, рефлексивну та практичну складові.

Впровадження психокорекційної програми сприяло зменшенню психологічного навантаження, пов'язаного з самооцінкою, зростанню впевненості в собі, поліпшенню емоційного стану та соціальної адаптації учасниць.

ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумок проведеному дослідженню ми дійшли таких висновків відповідно до поставлених завдань:

1. Здійснили теоретичний аналіз дослідження та значення соціальних мереж в сьогоденні, так як сприймають соцмережі дівчата юнацького віку, та фактори формування самооцінки під впливом соцмереж.

І дослідили що в Україні популярністю користуються такі соціальні мережі: Facebook та Instagram. У відсотковому співвідношенні ми отримали такі результати: - Facebook – становить 53,11%; - Instagram – становить 16,79 %.

Зокрема, встановлено, що самооцінка являє собою один із ключових елементів структури «Я-концепції», що забезпечує здатність особистості оцінювати власні можливості, риси характеру й здібності. Вона підтримує сталість самоїдентичності навіть за умов змін у навколишньому середовищі та є важливим показником розвитку самосвідомості. Самооцінка значною мірою впливає як на ефективність діяльності, так і на процес формування особистості протягом усього життя.

Досліджували основні аспекти впливу соціальних мереж на психічний стан молоді та виділили основні ознаки інтернет залежності українські вчені Гречановська О.В , Мегем О.М та Потапюк Л.М, .Кравченко О, Кулик І, М. Лисенко М.

Дослідники розуміють самооцінку як норму відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання, що включає цінності, особистісні змісти, міру орієнтації на суспільні вимоги щодо поведінки та діяльності людини. У структурі самооцінки наявні дві складові: емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе та когнітивний компонент, що грає провідну роль. Самооцінка, будучи результатом самопізнання особистості, відображає рівень її розвитку. Самооцінка є важливою ланкою мотиваційно - потребової сфери особистості, головною умовою формування якої є участь особистості не

тільки як об'єкту, але й суб'єкту оціночної діяльності. Саме самооцінка впливає на формування ставлення особистості до себе у процесі виконання будь-якої діяльності.

2. Нами проведено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на формування самооцінки дівчат юнацького віку, а саме 50 респонденток у віковому діапазоні 14-25 років, що дозволило ідентифікувати конкретні психологічні аспекти: самооцінка, самотність, залежність від інтернету, відчуття задоволеності життям та потребу у нових відчуттях. Аналіз отриманих даних виявив, що більшість досліджуваних демонструють тенденцію до нестабільної чи заниженої самооцінки, що корелює з відчуттям ізольованості та загальним зниженням рівня задоволеності життям.

Найбільшу значимість мають результати кореляційного аналізу, який підтвердив наявність статистично значимих взаємозв'язків між ключовими параметрами. Зокрема, було виявлено негативну кореляцію між показниками самооцінки та потребою у пошуку нових відчуттів ($r = -0,336^*$, $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що чим нижчий рівень самооцінки, тим вища потреба в емоційній стимуляції, часто досягнута через активність в інтернеті. Також, було встановлено обернений зв'язок між рівнем самотності та задоволеністю життям ($r = -0,291^*$, $p \leq 0,05$), що підкреслює взаємозалежність емоційного стану та когнітивного сприйняття власної персони. Особливої уваги заслуговує зв'язок віку респонденток із рівнем самотності ($r = -0,324^*$, $p \leq 0,05$) та задоволеністю життям ($r = -0,523^{**}$, $p \leq 0,01$). Це вказує на підвищену чутливість молодших дівчат до впливу оточуючого середовища та їхню залежність від оцінок інших.

Отже, наші дослідження виявили, що соціальні мережі здатні як занижувати самооцінку так і підвищувати, в залежності від їхньої реалізованості в оффлайн житті. Проте, якщо людина має недостатню психологічну стабільність або сильно залежить від оцінок ззовні, вплив переважно негативний. Соціальні мережі призводять до формування хибних уявлень про себе, підвищення емоційного напруження через постійне

порівняння себе з іншими, а також сприяють зменшенню загальної задоволеності життям.

Гіпотеза, що була висунута у дослідженні, підтвердилася: вплив соціальних мереж як негативно так позитивно впливає на формування самооцінки дівчат юнацького віку і залежить від їхнього рівня соціальної активності, реалізованості, ступеня інтернет-залежності та віку.

3. У межах дослідження було розроблено програму психокорекційного тренінгу, орієнтовану на розвиток адекватної самооцінки у дівчат юнацького віку. Тренінгова програма складається з 4 блоків та 8 занять, кожне з яких спрямована на розвиток самоусвідомлення, впевненості в собі та формування позитивного ставлення до себе. При розробці враховано вікові особливості юнацтва (емоційну чутливість, залежність від соціального схвалення, а також вплив цифрового середовища на само сприйняття). За результатами впровадження програми зафіксовано зменшення емоційного напруження, покращення емоційного самопочуття, зростання самооцінки та адаптивних здібностей учасниць.

Висновок, результати нашого дослідження дають підстави вважати, що вплив соціальних мереж на самооцінку визначається багатьма факторами та залежить від вікових, особистісних та соціально-психологічних особливостей. Це відкриває можливості для подальших наукових досліджень, що спрямовані на розробку профілактичних та корекційних програм у галузі психологічної підтримки молоді в умовах діджиталізації світу.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. Габітус, 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327> (Дата звернення, 28.04.2025).
2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. № 55(2). С. 28–36.
3. Березовська, Л. І. (2023). Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*, (2 (72)), 21–28.
4. Блог – Центр Сімейної Медицини. CENTERMMED. URL: <https://centrmed.com/internet-zalezhnist/>
5. Богдан М.С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія та соціологія: проблеми практичного застосування*, 2014. № 5. С. 25–29.
6. Бойко С.Т. Емоційний інтелект як чинник запобігання інформаційному стресу. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (1–2 грудня 2017 р., м. Київ). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017.
7. Гарріс М., З усіма і ні з ким. Книга про нас – останнє покоління, яке пам'ятає життя до інтернету. Київ : Worda, 2020. 215 с.
8. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*, 2021. № 50. С. 26–29.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с.

10. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*, 2021. № 4. С. 118–124.
11. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., Потапюк Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, (4), 60–66.
12. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*, 2012. № 45. С. 179–184.
13. Дерев'янка С.П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів : Знання, 2016. 312 с.
14. Дядюн С. В. Методологічні аспекти створення і впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освіті. Проблеми вищої математичної освіти: виклики сучасності: матеріали міжнар. наук.-метод. Інтернет-конференції «Проблеми математичної освіти: виклики сучасності (2018)». Вінниця : ВНТУ, 2018. С.120-140
15. Загальна психологія: Навч. посіб. за ред. О. В. Скрипченко, Л.В.Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : А.Г.Н., 2016. 280 с.
16. Ігнатова О.О., Бібліотека методичних матеріалів - Психологія - Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік). ВСЕОСВІТА URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-skala-samoocinki-pidlitkovij-unackij-vik-372931.html>
17. Камінська О.В. Характеристика психологічних особливостей інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*, 2013. № 20. С. 242–252.
18. Качинська А. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2013. № 8–9 (15–16). С. 105–107.
19. Кирилова О. Імерсивна журналістика: чинники ефективного функціонування. *Communications and Communicative Technologies*. 2019. № 19. С. 48–55.

20. Костюк А.В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2014. № 2. С. 85–89.

21. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття». Черкаси: МЦНД, С. 26–34. (електронний ресурс), URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218> (Дата звернення, 27.04.2025).

22. Легенька Ю. В. Дослідження зв'язку мотивації досягнення та самооцінки учнів ПТНЗ. *Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації*. Одеса : ГО «ІОМП», 2015. С. 90–97.

23. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ : Вища шк., 2018. 487 с.

24. Максименко С. Д. Загальна психологія. Навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.

25. Молчанова О. Н. Самооцінка: теоретичні проблеми та емпіричні дослідження. Миргород : Наука, 2019. 392 с.

26. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини. Методичні рекомендації. Київ : Наука, 2014. 96 с.

27. Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими - Індивідуальні та особистісні особливості. stud.com.ua URL: https://stud.com.ua/17628/psihologiya/diagnostika_potrebi_poshukah_vidchuttiv_tsu_kerman#google_vignette

28. Новини та публікації – Агенція інформації та аналітики "Гал-інфо" URL: https://galinfo.com.ua/news/68_ukrainskyh_korystuvachiv_facebook_zahodyat_v_sotsmerezhu_vyklyuchno_z_mobilnyh_telefoniv_308129.html (дата звернення: 29.05.2025)

29. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2016. 18 с.

30. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 25 (70). 95 с. URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1630>

31. Протидія кібербулінгу: суб'єкти реагування та механізми захисту порушених прав дитини. (2021, 26 листопада). Вища школа адвокатури НААУ. <https://www.hsa.org.ua/blog/protydiyakiberbulingu-sub-yekty-reaguvannya-ta-mehanizmy-zahystu-porushenyh-prav-dytyny>.

32. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2015. № 35. С. 258–268.

33. Романова О. В. Гендерні особливості становлення «Я-концепції» молодших школярів: дис. на здобуття наук. Степеня кандидата пси-их наук: Кам'янець-Подільський, 2012. 31с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/44294/Romanova_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

34. Сіленко А. О. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Психологія*, 2020. С. 23–28.

35. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. URL: <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2023>

36. Сяська І. О., Структура та показники сформованості екологічної компетентності майбутніх учителів природничих дисциплін URL: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-14-1-31>

37. Френдзюк О. М. Самооцінка на шляху до життєвого успіху студентської молоді. *Педагогіка – Education Science and Education*. 2017. *Управління в освіті : зб. матер. V міжнар. наук.–практ. конф., 14–16 квітня 2011 р.* Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. С. 326–328.

38. Шевчук Р., Навчальний посібник з дисципліни „Програмне забезпечення мультимедіа”, для студентів напрямку „Програмна інженерія”. — Тернопіль, 2011. — 174 с.
https://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/9436/1/FCIT_kKN_sIPZ-PZS_dPZM_LEC.pdf
39. Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) URL: https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_ucla/
40. Faraci P., Craparo G., Messina R. Et al. (2013) Internet Addiction Test (IAT): which is the best factorial solution? J. Med. Internet Res. Oct. 9, 15(10): e225.
41. Jean Twenge. Wikipedia: The Free Encyclopedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Jean_Twenge
42. Patti Valkenburg. Wikipedia: The Free Encyclopedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Patti_Valkenburg
43. Sherry Turkle. Wikipedia: The Free Encyclopedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Sherry_Turkle
44. Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. Basic Books. URL: <https://www.sherryturkle.com/alone-together>
45. Twenge, Jean M. (August 3, 2017). "Have Smartphones Destroyed a Generation?". theatlantic.com. The Atlantic. Retrieved October 6, 2017 URL: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>
46. Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. Journal of Communication, vol. 71 № 1, pp. 56-78.
<https://academic.oup.com/joc/article/71/1/56/6124731>

ДОДАТКИ

Таблиця даних

кІл	вік	шкала самооцінки	рівень самотності	інтернет	Шкала задоволеності життям							діагностика потреби у пошуках відчуттів
					дуже зад	задовол	трохи зад	нейтрально	трохи нез	незадово	дуже неза	
1	1	45	42	22	1	1	1	1	1	12	1	11
2	1	23	44	84	1	1	1	1	1	10	1	8
3	2	15	38	44	32	1	1	1	1	1	1	15
4	1	52	50	88	31	1	1	1	1	1	1	14
5	2	45	8	51	1	26	1	1	1	1	1	9
6	2	54	34	90	1	1	22	1	1	1	1	4
7	2	53	12	61	34	1	1	1	1	1	1	7
8	2	42	59	22	1	1	22	1	1	1	1	13
9	2	38	30	89	1	1	23	1	1	1	1	13
10	2	89	11	84	1	28	1	1	1	1	1	4
11	2	85	34	38	34	1	1	1	1	1	1	6
12	2	34	5	96	1	1	1	20	1	1	1	16
13	1	48	20	38	1	1	1	1	17	1	1	6
14	2	22	2	90	1	1	1	1	1	11	1	7
15	1	50	4	70	1	1	1	1	19	1	1	12
16	2	79	3	63	32	1	1	1	1	1	1	9
17	2	68	47	88	1	1	1	1	1	1	8	2
18	1	94	5	92	1	1	1	1	15	1	1	2
19	1	59	55	88	1	1	1	1	1	11	1	15
20	1	65	27	73	1	1	1	1	16	1	1	2
21	2	44	6	85	1	1	1	1	17	1	1	1
22	2	58	42	93	1	1	22	1	1	1	1	12

Кі	Ві	Ш	К	рі	ді	Шкала задоволеності життям							діагности
23	1	125	43	92	1	28	1	1	1	1	1	1	9
24	2	36	4	33	1	1	1	1	1	1	1	8	13
25	2	98	14	89	32	1	1	1	1	1	1	1	3
26	1	76	34	81	1	1	1	1	15	1	1	1	12
27	1	22	12	55	1	1	1	1	18	1	1	1	12
28	2	122	6	84	1	1	1	1	1	1	1	6	11
29	1	74	39	74	1	1	1	1	1	1	1	8	3
30	1	68	60	25	1	1	1	1	17	1	1	1	4
31	2	66	12	78	1	1	1	1	1	13	1	1	3
32	2	110	40	43	1	1	21	1	1	1	1	1	8
33	1	115	22	44	1	1	23	1	1	1	1	1	1
34	2	52	27	89	1	28	1	1	1	1	1	1	5
35	2	48	4	92	1	1	24	1	1	1	1	1	15
36	1	110	48	72	1	1	1	1	1	1	1	7	7
37	1	98	27	42	1	1	1	1	1	1	1	5	13
38	2	29	2	94	1	1	1	1	1	15	1	1	14
39	2	80	8	85	1	1	24	1	1	1	1	1	8
40	1	92	40	60	1	1	1	1	16	1	1	1	6
41	2	83	5	90	1	1	1	20	1	1	1	1	13
42	1	34	57	60	1	1	1	1	18	1	1	1	15
43	2	70	25	88	33	1	1	1	1	1	1	1	6
44	2	67	56	92	1	1	1	1	1	16	1	1	14
45	1	87	8	58	1	1	1	1	16	1	1	1	11
46	1	82	52	94	1	1	23	1	1	1	1	1	7
47	1	40	3	53	1	1	1	20	1	1	1	1	11
48	2	33	8	22	1	26	1	1	1	1	1	1	7
49	2	40	20	84	35	1	1	1	1	1	1	1	9
50	2	90	38	25	1	29	1	1	1	1	1	1	12

Описова статистика			
	Середнє	Стд. Відхилення	N
1	1,5800	,49857	50
2	64,1800	28,12776	50
3	25,8400	18,86294	50
4	68,9400	23,84337	50
5	6,1000	11,81533	50
6	4,1800	8,70770	50
7	4,9000	8,41827	50
8	2,1400	4,55806	50
9	4,4600	6,60615	50
10	2,6200	4,12998	50
11	1,7200	2,01058	50
12	8,8000	4,37992	50

[illegible]

		вік	шкала самоо цінки	рівень самот ності	інтерн ет залеж ність	Шкала задоволеності життям							діагно стика потреб и у пошук ах відчут тів
						ду же за д	задо вол	тро хи зад	нейт раль	тро хи нез	незад ово	ду же не за	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Корел яція Пірсо на	- ,32 4*	,113	1	-,129	- ,03 5	- ,057	,14 9	- ,291*	- ,02 9	,091	,06 8	,067
	Знч.(2 - сторо н)	,02 2	,437		,370	,80 7	,695	,30 1	,040	,84 0	,530	,64 1	,642
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
4	Корел яція Пірсо на	,14 2	,057	-,129	1	,00 5	- ,126	,08 0	,115	- ,13 7	,171	- ,04 1	-,042
	Знч.(2 - сторо н)	,32 5	,692	,370		,97 0	,383	,58 1	,427	,34 3	,235	,77 6	,770
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
5	Корел яція Пірсо	,26 7	-,043	-,035	,005	1	- ,161	- ,20 4	-,110	- ,23 1	-,173	- ,15 8	-,024

		вік	шкала самоо цінки	рівень самот ності	інтерн ет залеж ність	Шкала задоволеності життям							діагно стика потреб и у пошук ах відчут тів
						ду же за д	задо вол	тро хи зад	нейт раль	тро хи нез	незад ово	ду же не за	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	Корел яція Пірсо на	,04 0	-,261	,091	,171	- ,17 3	- ,146	- ,18 5	-,100	- ,21 0	1	- ,14 3	,160
	Знч.(2 - сторо н)	,78 4	,068	,530	,235	,23 0	,311	,19 7	,489	,14 4		,32 1	,266
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
11	Корел яція Пірсо на	- ,03 8	,216	,068	-,041	- ,15 8	- ,133	- ,16 9	-,091	- ,19 1	-,143	1	-,097
	Знч.(2 - сторо н)	,79 2	,133	,641	,776	,27 4	,356	,24 0	,528	,18 3	,321		,503
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
12	Корел яція Пірсо	,03 6	-,336*	,067	-,042	- ,02 4	- ,095	,02 4	,264	- ,13 4	,160	- ,09 7	1

**Програма психокорекційного тренінгу формування адекватного
рівня самооцінки дівчат юнацького віку**

Тема: Формування адекватного рівня самооцінки дівчат в юнацькому віці

Вступ: на основі проведеної роботи та емпіричного дослідження була складена програма психокорекційного тренінгу формування адекватного рівня самооцінки у дівчат юнацького віку.

Мета програми: сприяння формуванню адекватного рівня самооцінки.

Завдання тренінгової програми:

- Ознайомити учасників, із суттю самооцінки та самосприйняття, власного "Я";
- Сприяти розвитку здатності до самоаналізу та позитивного способу мислення;
- Сформувати вміння поводитися асертивно та критично ставитися до порівняння з іншими людьми;
- Навчити реагувати на критику з конструктивним підходом та взаємодіяти з власним внутрішнім критиком;
- Збільшити рівень самоповаги та прийняття власної особистості.

Тривалість програми: 8 занять по 1,5 години.

Кількість: 10-15 учасників.

Матеріали: папір, маркери, ножиці, дзеркала.

Предмет корекції: самооцінка дівчат юнацького віку.

Очікувані результати:

- Підвищення рівня усвідомлення власної самооцінки;
- Розвиток позитивного ставлення до себе;
- Опанування технік самопідтримки;
- Навички критичного переосмислення негативного досвіду;
- Поліпшення навичок міжособистісного спілкування та самопрезентації.

Заняття 1. «Знайомство. Що таке самооцінка?»

Мета: створення сприятливого психологічного клімату; знайомство учасників; формування первинного уявлення про самооцінку.

Час: 1 година 30 хвилин

Структура заняття:

Вступна частина (10 хвилин)

- Презентація тренінгу та теми.
- Актуальність теми для молоді.
- Обговорення цілей і плану роботи.

Вправа 1: «Правила групи» (15 хв)

• Мета: створення комфортного середовища, забезпечення відкритості.

- Обладнання: ватман, маркери.
- Інструкція: Учасники разом формулюють правила групи.

Варіанти: конфіденційність, щирість, активність, повага, правило "Стоп".

Вправа 2: «Очікування» (5 хв)

• Мета: виявлення очікувань.

• Інструкція: Кожен учасник пише очікування на паперовій долоньці.

Вправа 3: «Знайомство через асоціацію» (15 хв)

• Мета: зняття напруги, початкове формування довіри.

• Інструкція: Учасники називають своє ім'я та одну позитивну асоціацію із собою (наприклад, «Я – Марина, як сонце: тепла та активна»).

Міні-лекція: Що таке самооцінка? (15 хв)

- Типи самооцінки: занижена, завищена, адекватна.
- Джерела формування: дитинство, соціальне оточення, досягнення.

Вправа 4: «Дерево самооцінки» (25 хв)

• Мета: виявити елементи свого «Я».

• Обладнання: папір, фломастери.

• Інструкція: Намалювати дерево. У коренях – що вплинуло на самооцінку, у стовбурі – якості, у кронах – бажані риси.

Зворотний зв'язок (5 хв)

- Які відкриття ви зробили сьогодні?
- Що здивувало чи порадувало?

Завершення (3 хв)

- Вправа: «Аплодисменти під завісу» – плескаємо кожному учаснику за участь.

Заняття 2. «Образ Я і дзеркало самооцінки»

Мета: усвідомлення учасниками свого образу «Я», впливу інших людей на самооцінку, формування позитивного самосприйняття.

Час: 1 година 30 хвилин

Структура заняття:

Вступна частина (10 хв)

- Обговорення змін після першого заняття.
- Коротке нагадування ключових понять про самооцінку.

Міні-лекція: Що формує наш образ «Я»? (10 хв)

- Поняття «дзеркала суспільства».
- Вплив соціальних оцінок, очікувань, досвіду, ЗМІ.

Вправа 1: «Дзеркало: я – очима інших» (25 хв)

- Мета: усвідомлення розбіжностей між самосприйняттям та тим, як нас бачать інші.

- Інструкція: кожен учасник заповнює 2 колонки – «Що я думаю про себе» і «Що я думаю, що інші думають про мене».

- Обговорення: які пункти співпали, а які – різняться.

Вправа 2: «Автопортрет» (30 хв)

- Мета: виявлення важливих рис власної особистості.
- Обладнання: ватман, фломастери.
- Інструкція: учасник створює графічне або словесне зображення свого образу, доповнюючи підписами («Я – енергійний», «Я – мрійник» тощо).

Обговорення (10 хв)

- Чи побачили ви себе з нового боку?

- Що було несподіваним у вашому автопортреті?

Завершення (5 хв)

- Вправа: «Позитивне слово собі» – кожен називає одне слово-підтримку.

- Аплодисменти під завісу.

Заняття 3. «Позитивне мислення як основа здорової самооцінки»

Мета: формування в учасників позитивного стилю мислення; розвиток здатності бачити сильні сторони у складних ситуаціях.

Час: 1 година 30 хвилин

Структура заняття:

Вступна частина (10 хв)

- Коло думок: як минув тиждень, чи пробували використовувати отримані знання?

Притча для обговорення (10 хв)

- «Про оптиміста і песиміста» – ведучий зачитує коротку притчу, учасники висловлюють асоціації та емоції після прослуханого.

Міні-лекція: Що таке позитивне мислення? (10 хв)

- Визначення, приклади, вплив на самооцінку.
- Відмінність між реалістичним оптимізмом і наївністю.

Вправа 1: «Плюси в мінусах» (25 хв)

- Мета: навчитися знаходити ресурси в складних подіях.
- Інструкція: кожна пара отримує опис умовно «негативної ситуації» (провал іспиту, сварка з другом, невдача на роботі) й має сформулювати 3 позитивні наслідки чи можливості, що можуть з цього виникнути.

Вправа 2: «Скарбничка сили» (25 хв)

- Мета: фокусування на власних ресурсах.
- Обладнання: паперові шаблони скарбничок, олівці.
- Інструкція: учасники створюють особисту скарбничку, в якій перераховують свої досягнення, риси характеру, які допомагали долати труднощі.

Обговорення (5 хв)

- Які висновки ви зробили про себе?
- Що вас найбільше здивувало або надихнуло?

Завершення (5 хв)

- Вправа: «Моя сила на сьогодні» – кожен називає одну рису, яка допомогла б йому сьогодні у складній ситуації.
- Аплодисменти під завісу.

Заняття 4. «Самоповага та прийняття себе»

Мета: розвинути навички прийняття власних рис та зовнішності, формування гідного ставлення до себе.

Час: 1 година 30 хвилин

Структура заняття:

Міні-лекція: Самоповага – основа стійкої самооцінки (10 хв)

- Різниця між самоповагою та егоїзмом.
- Вплив самоприйняття на самооцінку.

Вправа 1: «Моє тіло, мої риси, мій вибір» (20 хв)

- Мета: усвідомити своє ставлення до себе.
- Інструкція: написати, що мені подобається у зовнішності, вдачі, характері, звичках. Потім — що не подобається. Потім — чому це має або не має значення для мого щастя.

Вправа 2: «Погляд із любов'ю» (25 хв)

- Обладнання: люстерка або уява.
- Інструкція: подивитися на себе з погляду найкращого друга. Що б він сказав про мене? За що мене люблять?

Обговорення (10 хв)

- Що було складно писати?
- Що змінилось у ставленні до себе після вправ?

Завершення (10 хв)

- Вправа: «З якості, за які я себе поважаю» — учасники озвучують і записують у спільний колаж самоповаги.

- Аплодисменти під завісу

Заняття 5. «Критика, помилки й внутрішній критик»

Мета: навчити учасників конструктивному сприйняттю критики, зменшити негативний вплив внутрішнього критика.

Час: 1 година 30 хвилин

Міні-лекція: Хто такий внутрішній критик? (10 хв)

- Як розпізнати негативний внутрішній діалог.
- Позитивний і деструктивний критик.

Вправа 1: «Розмова з критиком» (30 хв)

- Мета: виявити типові думки, що підривають самооцінку.
- Інструкція: написати 3 думки внутрішнього критика, потім — відповідь: аргументи-захист, як би відповів друг.

Вправа 2: «Мої помилки – мої вчителі» (20 хв)

- Інструкція: згадати ситуацію, де була помилка, та виписати 3 уроки з неї, що стали у пригоді.

Обговорення (10 хв)

- Чи вдалось змінити ставлення до помилок?
- Чи зменшилась сила критичного голосу?

Завершення (10 хв)

- Вправа: «Я – підтримка собі» — написання короткої фрази підтримки, яку учасник може повторювати в складні моменти.

- Аплодисменти під завісу

Заняття 6. «Впевненість і асертивність»

Мета: розвивати впевненість у собі та навички асертивної (упевненої) поведінки.

Час: 1 година 30 хвилин

Міні-лекція: Що таке асертивність? (10 хв)

- Відмінність між впевненістю, агресією та пасивністю.
- Права особистості.

Вправа 1: «3 стилі поведінки» (25 хв)

- Інструкція: ігрові міні-сценки на пасивну, агресивну та асертивну поведінку. Аналіз після кожної: як почувався кожен учасник.

Вправа 2: «Моя асертивна відповідь» (25 хв)

- Інструкція: учасники отримують типові соціальні ситуації (друг просить, викладач критикує, знайомий переходить межу) і формують асертивну відповідь.

Обговорення (10 хв)

- Який стиль був найскладніший?
- Де можна застосовувати асертивність?

Завершення (10 хв)

- Вправа: «Я маю право...» — кожен формулює фразу, що підкріплює його особисті межі.

- Аплодисменти під завісу

Заняття 7. «Порівняння з іншими та соціальні мережі»

Мета: формування навичок критичного сприйняття порівнянь і впливу соціальних мереж на самооцінку.

Час: 1 година 30 хвилин

Міні-лекція: Самооцінка в добу Instagram (10 хв)

- Роль селективної інформації, фільтрів, лайків.

Вправа 1: «Правда й ілюзія» (25 хв)

- Інструкція: порівняти фото та історії з соцмереж із реальністю; обговорити емоції після перегляду.

Вправа 2: «Моє життя без порівняння» (20 хв)

- Інструкція: записати, у чому я унікальний, і що важливого в моєму житті не потребує порівняння.

Обговорення (10 хв)

- Як змінилось ваше ставлення до себе після вправ?
- Чи зменшилось бажання порівнювати себе?

Завершення (10 хв)

- Вправа: «Я сам собі критерій» — фраза, яка описує особисте внутрішнє мірило.

- Аплодисменти під завісу

Заняття 8. «Я росту – я змінююсь»

Мета: підбиття підсумків тренінгу, закріплення нових уявлень про себе, планування особистого розвитку.

Час: 1 година 30 хвилин

Вправа 1: «До – Після» (20 хв)

- Інструкція: учасники малюють або описують себе до тренінгу і зараз. Що змінилось? Що збереглося?

Вправа 2: «Мій особистий ресурс» (25 хв)

- Створення символу або карти особистих сильних якостей і цілей. Можна оформити у вигляді колажу або плаката.

Вправа 3: «Лист собі в майбутнє» (20 хв)

- Учасники пишуть листа, який прочитають через 3 місяці. Що хочуть пам'ятати? Що планують зробити?

Завершення (20 хв)

- Коло вдячності. Що забираєш із собою? Що було найціннішим?
- Аплодисменти під завісу. Можна вручити пам'ятні сертифікати або листівки підтримки від групи.