

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИВАТНА УСТАНОВА  
ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
«БЕЙТ-ХАНА»

## ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: Вплив соціальних мереж на самооцінку

Спеціальність 053 Психологія

Бакалаврська робота допущена до захисту  
рішенням засідання кафедри педагогіки та  
психології  
Протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ д. пед. н., професор Сапожников С. В.

Виконавець:  
студент (ка) групи ЗПП-20-4  
Яворська Карина Юріївна  
(ПІБ)  
Науковий керівник: Величко В. В.  
(науковий ступінь, вчене звання, ПІБ)

Оцінка за результатами захисту  
\_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	6
1.1. Поняття самооцінки в психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Психологічні особливості формування самооцінки особистості.....	13
1.3. Психологічні умови впливу соціальних мереж на самооцінку.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ.....	27
2.1. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження.....	27
2.2. Організація та хід проведення дослідження.....	32
2.3. Узагальнення результатів дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	58

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Оскільки сьогодні значна частка міжособистісних взаємин особистості проходить шляхом використання інтернет-мережі, то фахівці починають все частіше звертатися до вивчення проблематики впливу глобальної мережі на свідомість та поведінку особистості, у т.ч. і на її самооцінку.

В останні 30-40 років світ стикнувся з активним розвитком нових ІКТ, в результаті чого відбулися якісні соціальні зміни, пов'язані із впливом глобальної мережі на різні сфери життєдіяльності особистості. Проте окрім позитивного впливу на особистість (полегшення пізнавальної, навчальної та професійної діяльності) вчені заговорили про факти негативного впливу Інтернету на особистість, зокрема, про формування у особистості інтернет-залежності, особливо в частині соціальних мереж.

З одного боку, соціальна мережа виступає важливим чинником особистісної соціалізації, що набуває пріоритетного значення порівняно з іншими способами міжособистісної взаємодії та виступає засобом засвоєння соціальних норм, пояснення інтересів, розвитку технічних умінь і експериментування з новими формами самовираження. В цьому полягає користь використання інтернету для підвищення самооцінки особистості.

Відповідно, актуальним вбачаємо дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

Проблематикою самооцінки особистості займалося багато вітчизняних та зарубіжних дослідників. Серед зарубіжних фахівців доцільно відзначити роботи таких науковців, як: А. Адлер, Дж. Баррет, Р. Бернс, А. Блут, Н. Бранден, Е. Гідденс, Т. Дембо, У. Джеймс, Р. Дилтс, Е. Еріксон, С. Кох, К. Левін, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, Т. Реан, К. Роджерс, Ф. Хоппе, К. Хорні, Р. Фіше, Ф. Флеммінг, Е. Фромм та ін.

Психологічні особливості феномену інтернет-залежності вивчали О. Бартків, Т. Вакуліч, Я. Гошовський, Л. Гуменюк, Є. Дурманенко,

О. Камінська, Н. Карвацька, В. Кириченко, І. Кужель, Г. Нітченко та ін.

**Об’єкт дослідження** – самооцінка особистості як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити поняття самооцінки в психологічних дослідженнях.
2. Охарактеризувати особливості формування самооцінки особистості.
3. Обґрунтувати психологічні умови впливу соціальних мереж на самооцінку.
4. Обґрунтувати методичний інструментарій дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку.
5. Провести дослідження особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку.
6. Узагальнити результати проведеного дослідження та надати практичні рекомендації психологі.

Для реалізації поставлених завдань використано наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні:* аналіз, узагальнення, порівняння, класифікація;
- *емпіричні:* метод опитування, бесіди; для отримання фактичного емпіричного матеріалу були використані психодіагностичні методики: для проведення дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості було відібрано наступні методики: методика самооцінки особистості С. Будасі та методика самоставлення В. Століна-С. Пантелєєва. Для визначення рівня інтернет-залежності використано Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг;
- *математично-статистичні:* описова статистика, метод коефіцієнтів, структурний аналіз, графічний метод, кореляція;
- *інтерпретаційні:* класифікація та узагальнення результатів

дослідження).

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що визначено тісноту та характер взаємозв'язку та впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

**Апробація матеріалів дослідження.** Результати дослідження доповідалися на VI Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) «Сучасна освіта: методологія, теорія, практика» (14 травня 2024 року, м. Дніпро).

**Практичне значення отриманих результатів.** Установлений у ході дослідження взаємозв'язок між рівнем самооцінки та інтернет-залежністю може бути використаних для розробки корекційних заходів зі зменшення такого негативного впливу на особистість.

**Структура й обсяг бакалаврської роботи.** Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (64 найменування) та додатків (4 найменування). Робота містить 13 рисунків та 10 таблиць.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

### 1.1. Поняття самооцінки в психологічних дослідженнях

Однією із розповсюджених та одночасно складних психологічних категорій сьогодні вважається самооцінка. Навколо неї ведуться активні наукові дискусії уже тривалий період часу.

Вивчення праць низки дослідників [8; 15; 18; 25; 33; 16; 23; 39 та ін.], що вперше це поняття розглядалося У. Джеймсом як «образ самого себе» у структурі особистості. Він одним з перших почав активно розглядати проблему Я-концепції, з позиції якої глобальне, особистісне «Я» містить в собі два складники: Я-свідоме (чистий досвід) та Я-як об'єкт (зміст цього досвіду), які існують у взаємозв'язку один з одним. Пізніше саме другу половину глобального «Я» почали називати Я-концепцією чи Я-образом, що формується на основі самооцінки особистості.

При цьому Н. Видолоб звертає увагу, що У. Джеймс у його роботі «Психологія» не тільки зробив категорію самооцінки однією із значимих психологічних категорій, але й вивів власну теорію щодо особистісної самооцінки, першим розмежувавши її на два підвиди – самовдоволення й невдоволення собою. Ці підвиди згодом стали інтерпретуватися як завищена та занижена самооцінка [8, с. 22].

В. Смітанка також додає, що при формуванні «образу самого себе» у структурі особистості У. Джеймса виходив із наявності у структурі особистості трьох наступних частин: 1) її складові елементи; 2) відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); 3) вчинки, що обумовлені цими елементами особистості [39, с. 168].

Основними послідовниками У. Джеймса щодо його вчень про самооцінку були провідні західні науковці А. Адлер, Т. Дембо, Е. Еріксон, К. Левін,

А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, Ф. Хоппе, Е. Фромм та ін.

Так, істотний вплив на розвиток досліджень з проблематики самооцінки мав феноменологічний підхід К. Роджерса, який вважав до прагнення самоактуалізації головним мотивом, яким керується людина у своїй поведінці. Використання нею своїх можливостей та здібностей призводить до розвитку самодостатності, незалежності, соціальної відповідальності, зрілості і компетентності, що відбувається за наявності зв'язку між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» [15; 39; 5 та ін.]. К. Роджерс також наголошував, що варіативність самооцінки ґрунтується на внутрішній узгодженості – стані конгруентності. Така узгодженість характеризує відсутність у людини конфлікту між різними образами себе, а конгруентність описує відсутність конфлікту між сприйманням себе та реальним суб'єктивним досвідом [39, с. 168-169]. У дослідженні Н. Бочкарьової знаходимо, що становлення повноцінної особистості, на думку К. Роджерса, виражається через розвиток таких якостей, як «відкритість переживанням і досвідом, раціональність і відсутність прагнення до самооборони, залучення до екзистенціального процесу життя, узяття на себе відповідальності, творче ставлення до життя, прийняття інших людей як унікальних особистостей, висока самооцінка, відкрите й вільне реагування на основі безпосереднього переживання подій» [5].

У дослідженні Р. Кулакова значиться, що цікавими були результати експерименту американської дослідниці Т. Дембо, в якому штучно створювалися умови для провокування гніву (давали складні завдання, частина з яких не мала правильного рішення). В результаті була виведена закономірність, згідно якої більш складні завдання особистість схильна розподіляти на частини (проміжні цілі), які легше і швидше досягти. Досягнення таких проміжних цілей та формування проміжних результатів наближало людей до досягнення загальної мети. Такі проміжні цілі дослідниця назвала «рівнем домагань», що виступали базисом формування самооцінки [25, с. 82].

Подальші дослідження самооцінки та рівнів домагань в штучно створених умовах проводила Ф. Хоппе, результати експериментів якої показали схожі

результати з Т. Дембо: прагнення особистості підтримувати власну самосвідомість на максимальному рівні на основі високого особистого стандарту досягнень формує у неї так званий «Я-рівень» як ціль наступної дії. Саме цей рівень виступає фактичним рівнем самооцінки особистості. При цьому також було встановлено, що у особистості є потреба підвищувати свій «Я-рівень», формуючи більш високі особисті стандарти досягнень (рівні домагань), що проявляються у прагненні досягати успіху та уникати невдач. Зазначений взаємозв'язок був пізніше розвинутий К. Левінім та його послідовниками. З позиції вказаного дослідника, життєдіяльність особистості завжди передбачає досягнення певної цілі («ціль досягнення», «ідеальна ціль»). Але якщо на її шляху з'являються перешкоди, особистість обирає більш реальну ціль («ціль дії»). Різниця між «ціллю досягнення» та «ціллю дії» становить величину внутрішньої невідповідності – рівень домагань [25, с. 82].

Суперечність між рівнями самооцінки та домагань становить основу концепції саморозвитку та самоактуалізації особистості, запропонованої А. Маслоу. Він доліджував мотивацію досягнення, яка реалізується під впливом індивідуальних та ситуаційних чинників. До індивідуальних він відносить мотиви досягнення успіху та запобігання невдачі. До ситуаційних – об'єктивно діючі мотиви, про що йде мова у дослідженні Н. Видолоб [8, с. 22]. В свою чергу, І. Гресько зазначає, А. Маслоу, розглядав самооцінку «через створену ним ієрархію потреб, серед яких з самооцінкою він пов'язував потребу людини у приналежності та любові, а також потребу у самоповазі» [10, с. 66].

У той же час, з позиції Ф. Флеммінга, джерелом мотивації досягнення (рівня домагань) у особистості є, з одного боку, рівень її когнітивного розвитку (саме на основі сформованих здібностей та досягнутих результатів формується самооцінка), а з іншого – вимоги зовнішнього середовища. У порівнянні з конструктом «мотив» більш центральною та значущою є інстанція терміну «Я»: «образ Я», «Я-концепція» «саморегуляція», «самоконтроль» тощо [25, с. 82].

Крім того, як зауважує Є. Кольцова, зарубіжні фахівці часто вивчали самооцінку як певний механізм, що забезпечує узгодженість поглядів і вимог



особистості до себе із зовнішніми умовами впливу на неї. Так, Р. Бернс, аналогічно Ф. Флеммінгу, розглядає самооцінку з позиції Я-теорії. На його думку, особистість інтерпретує власні дії та дії інших у конкретних ситуаціях саме з урахуванням власної самооцінки. У такий спосіб у неї формуються певні очікування та уявлення про те, що може або повинно статися при розвитку конкретної ситуації [22]. Отже, Р. Бернс, Ф. Флеммінг та ін. досліджували самооцінку як механізм, який забезпечує узгодженість поглядів і вимог особистості до себе із зовнішніми умовами впливу на неї.

Е. Фромм вивчав самооцінку з позиції самоставлення особистості до себе та наголошував, що особистість має прийняти на себе відповідальність за свою поведінку. Так вона усвідомлює, що тільки за рахунок власних зусиль вона може віднайти сенс життя. Також вказаний дослідник розглядає самооцінку ще й з позиції совісті, яка є внутрішнім контролером та регулятором особистісної поведінки [47].

У дослідженнях М. Козирева знаходимо, що Т. Реан також зосереджує увагу на самооцінці з позиції оцінювання особистістю своїх здібностей, психологічних якостей та вчинків, можливостей досягнення своїх життєвих цілей та визначення власного місця в соціальному середовищі. При цьому, на думку Т. Реана, правильна (адекватна) самооцінка – це «почуття згоди з собою», що носить в основному неусвідомлений характер [21, с. 188].

Важливий внесок у розвиток вчень про самооцінку зробив також Е. Гідденс, який, посилаючись на праці Е. Еріксона, звертає увагу на важливість її адекватного формування ще в ранньому дитинстві. Як зазначає Г. Хоружий, обидва вказані західні дослідники підкреслюють соціальну природу формування самооцінки особистості: соціум спонукає особистість до синтезу її бажань та цінностей [45, с. 9].

Корисною вважається також психоаналітична теорія К. Хорні, в основі якої лежить взаємозв'язок Я-концепції та самооцінки. Одне з основних припущень К. Хорні полягає в тому, що людина має реальне «Я», реалізація якого вимагає сприятливих умов [39, с. 169 ].

Н. Бранден був представником феноменологічного підходу до розуміння сутності самооцінки, який наголошував на важливій ролі самооцінки у розумінні особистості. Він визначає її як аспект особистісної самоповаги, а також впевненості особистості у тому, що її методи взаємодії з оточуючим світом принципово правильні та відповідають вимогам реальності. Вказаним дослідником сформовано фундаментальний поділ структури самооцінки та виведено її базові типи: висока/низька; така, що базується на почутті власної гідності і така, що базується на відчутті власної компетентності, про що значиться у роботі О. Павлюк [33].

За результатами теоретичного аналізу наукових праць західних дослідників, проведеного Р. Кулаковим, з'ясовано, що крім експериментального вивчення значущості самооцінки та рівня домагань особистості, значна увага приділялася також вивченню питання впливу індивідуально-типологічних і статевих особливостей формування стратегії особистісної діяльності та поведінки (Дж. Баррет, А. Блут, Р. Дилтс, С. Кох, Р. Фіше та ін.). Увага науковців зосереджувалась також на пошуку дієвих засобів досягнення особистісних цілей, що формуються у процесі самооцінки, наприклад, досягнення матеріального благополуччя, успішної кар'єри, слави тощо. Це дозволяє формувати самооцінку активної, впевненої, наполегливої, діяльної людини [25].

Д. Келлі вважав, що самооцінка реалізується на основі пізнання особистістю певних особистісних «конструктів» (моделей та ідей, які відображають особистісні властивості). Вони формуються на основі уявлень особистості про альтернативні варіанти поведінки («добрий – поганий», «чесний – брехливий», «дружній – ворожий», «розумний – дурний» тощо). З допомогою таких конструктів особистість спочатку реалізує процес самопізнання, а за ним – процес самооцінки. Це дозволяє їй відрізнити себе від інших, оцінити свої та їхні особистісні властивості, передбачити поведінку свою та інших [50].

Дж. Мід, при формуванні концепції самооцінки на основі людського «Я» виходив з позиції самосвідомості та вказував, що самосвідомість – це процес, в основі якого лежить практична взаємодія індивіда з іншими людьми [56].

Феномен самооцінки особистості у західній психології розглядали також із таких позицій: частина психологічного уявлення індивідів (Н. Marsh [55]); емоційна оцінка власної цінності людини, тобто судження індивіда про себе (R. Biolcati [48]); зміст поваги особистості полягає в почутті власної цінності та гідності (self-worth) (S. Grover [53]; A. Honneth [54]; K. Rogers & B. Ashforth [58]; R. Sennett [59]); реакція особистості на позитивну підтримку чи негативну загрозу її самоцінності (M. Buhrmester, Н. Blanton & W. Swann [49]); неконгруентна самооцінка притаманна особистостям з більш непередбачуваними поведінковими реакціями (V. Zeigler-Hill [64]) тощо.

Таким чином, багато західних науковців трактують самооцінку особистості з позиції Я-концепції, а також з урахуванням самоусвідомлення себе серед оточуючих і самоактуалізації своїх потреб на досягненні певного рівня такої самооцінки. Вони характеризують її, здебільшого, як певний механізм забезпечення узгодженості вимог особистості до себе із умовами оточуючого середовища, за якої досягається максимальна збалансованість внутрішнього та зовнішнього світу особистості.

Щодо трактування самооцінки сучасними вітчизняними дослідниками, то вони в основному розвивають вже наявні західні концепції.

С. Гончаренко визначає самооцінку як «судження людини про міру наявності в неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком. Самооцінка – вияв оцінного ставлення людини до себе. Самооцінка є результатом передусім розумових операцій – аналізу порівняння, синтезу» [9, с. 296].

Ю. Козерук та Я. Євсейчик стверджують, що самооцінка вміщує в собі всю інформацію, яку особистість отримує про себе від оточуючих. На їх думку, якщо така інформація стає для особистості несумісною з її власним ставленням до себе, у її самооцінці виникають певні відхилення від стану її душевної рівноваги [20, с. 163].

Дослідник М. Боришевський розглядає самооцінку особистості як елемент її самосвідомості, який сформований під впливом емоційно-насичених оцінок

нею самої себе, своїх здібностей, етичних якостей та вчинків [4].

М. Фіцула наполягає на взаємозв'язку самооцінки та самоконтролю, розглядаючи ці два поняття як єдине ціле у процесі формування життєвого досвіду особистості. На його думку, самооцінка – це критичне ставлення особистості до власних здібностей та можливостей, що проявляється в об'єктивній оцінці досягнутих успіхів та результатів [43, с. 154].

З позиції М. Краснокутського, самооцінка «відіграє роль регулятора діяльності, забезпечуючи найкращу її адаптацію до постійно мінливих умов життя; відображає ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього, що відноситься до сфери її «Я» [24, с. 444]. Вона виступає афективною складовою ставлення особистості до самої себе.

На думку Н. Прядко, самооцінка – це «компонент самосвідомості, який крім знань людини про себе включає оцінку нею своїх фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей та вчинків» [37, с. 133]. Вона визначає вимогливість особистості до самої себе, її самокритичність, ставлення до життєвих успіхів і невдач, наявність чи відсутність життєвих перспектив.

В свою чергу, А. Слободянюк та О. Гречановська характеризують самооцінку як метод покращення якості навчально-пізнавальної діяльності та контролю особистості, в результаті чого формується її критичне ставлення до своїх можливостей та об'єктивне оцінювання досягнутих нею успіхів [38].

Є. Дядюкіна, ураховуючи позиції низки відомих дослідників (У. Джеймс, К. Роджерс, І. Кон та ін.), пропонує розглядати самооцінку як «оцінку особистістю самої себе, своїх здібностей, якостей і місця серед людей» [15].

Д. Бондаренко характеризує самооцінку як оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей [3].

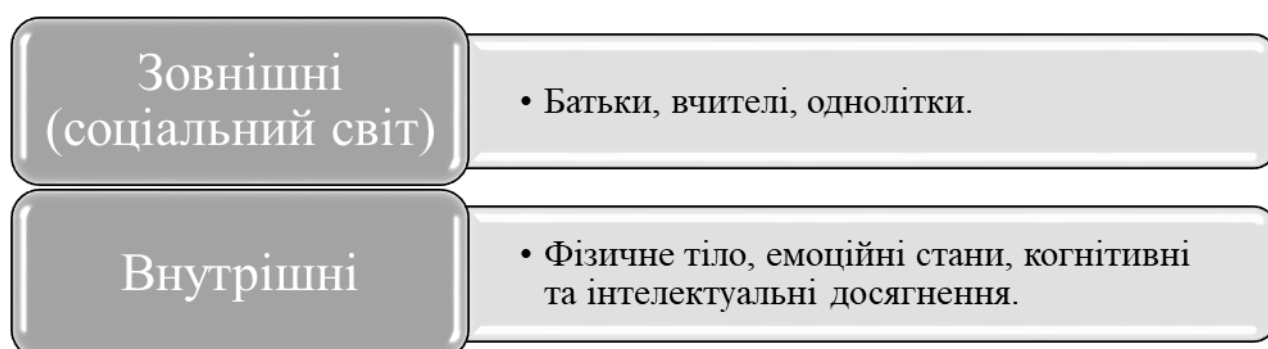
Отже, більшість вітчизняних дослідників, що займаються проблемами психології особистості, сходяться на думці, що самооцінка являє собою багатопланове та складне поняття, яке піддається розвитку та вдосконаленню.

Вивчення теоретичних основ сутності самооцінки показало, що саме через

самооцінку особистість віддзеркалює все те, що вона чує про себе від оточуючих, та на основі чого, між іншим, формується її власне уявлення про себе. В найбільш загальному розумінні вважається, що самооцінка особистості відбувається на основі її самоставлення, що формується під впливом оцінки нею себе самої та оцінок інших людей, а чинником розвитку самооцінки виступає самоактуалізація.

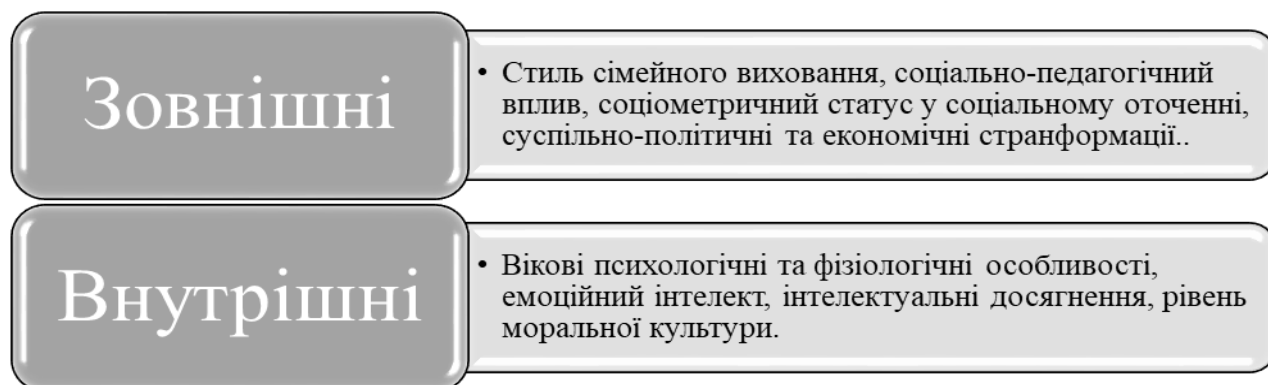
## 1.2. Психологічні особливості формування самооцінки особистості

Як свідчить аналіз праць різних дослідників, на формування самооцінки особистості впливає низка чинників. Зокрема, О. Гуменюк до таких чинників, відносить: особистісний досвід поведінки у подібних ситуаціях; думки інших людей про здібності даної особистості; невпевненість особистості у своїх силах тощо [12, с. 43]; Л. Злочевська – порівняння образу Я-реального та Я-ідеального; привласнення оцінок та еталонів, що транслуються найближчим оточенням; успішність дій особистості, які вона відтворює реально або тільки уявляє їх собі [17, с. 222]; Р. Попелюшко – спадковість, внутрішньо-особистісні конфлікти, батьківські настанови, навчання [36, с. 6]; О. Столярчук найбільш важливим чинником формування самооцінки вважає родину, оскільки ще у дитинстві діти вибудовують поведінкові моделі власного «Я» [40]. Також дослідниками робляться спроби систематизації чинників формування самооцінки особистості. Так, А. Качинська поділяє їх на зовнішні та внутрішні (рис. 1.1) [19, с. 106].



**Рис. 1.1. Чинники формування самооцінки за А. Качинською [19, с. 106]**

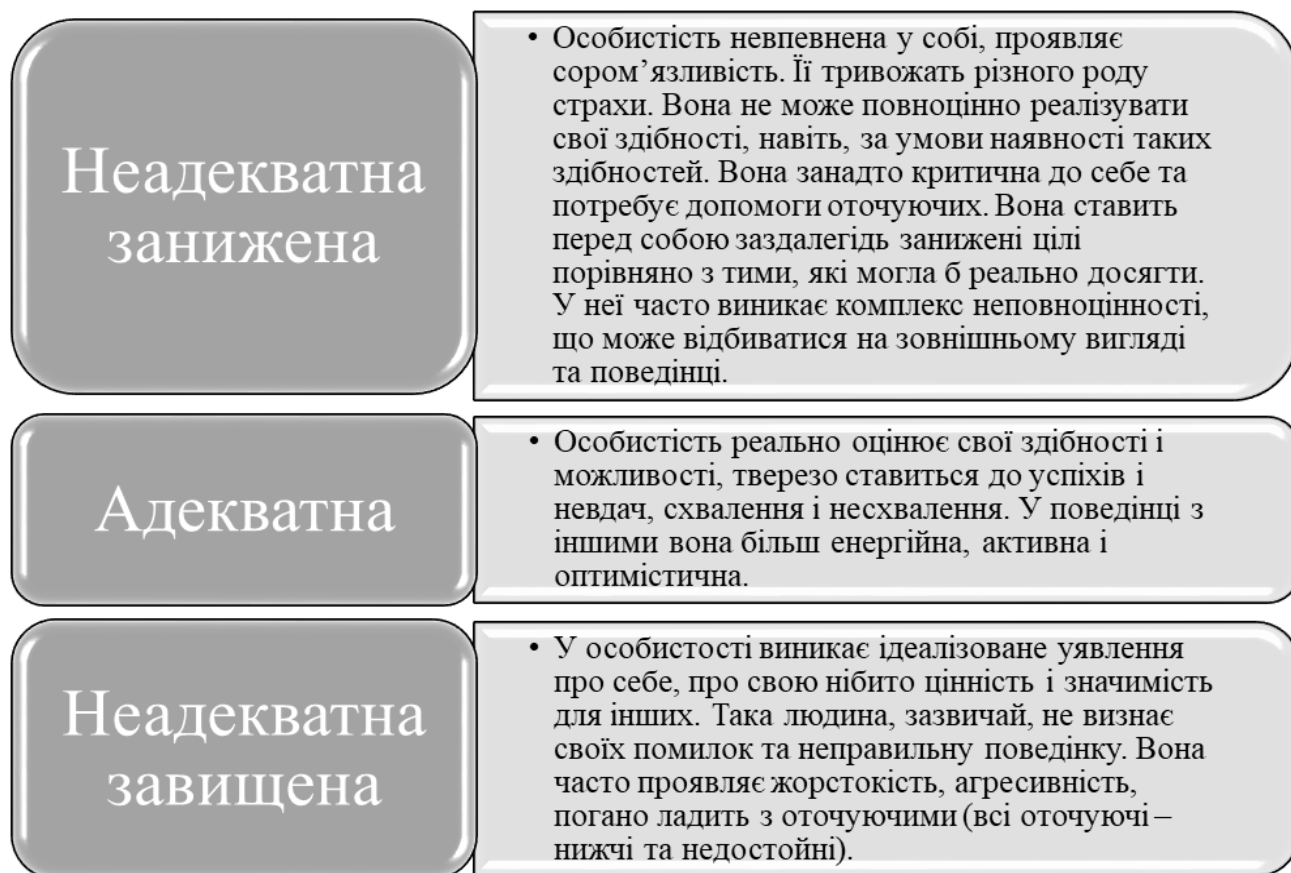
Схожу, але більш розширену змістовно, класифікацію надають також О. Наконечна, Д. Рудень та Р. Сопівник (рис. 1.2) [32, с. 174].



**Рис. 1.2. Чинники формування самооцінки за О. Наконечною, Д. Рудень та Р. Сопівником [32, с. 174]**

Також дослідники приділяють увагу класифікації видів самооцінки.

Традиційно виділяється три види самооцінки: завищена, занижена та адекватна (рис. 1.3).

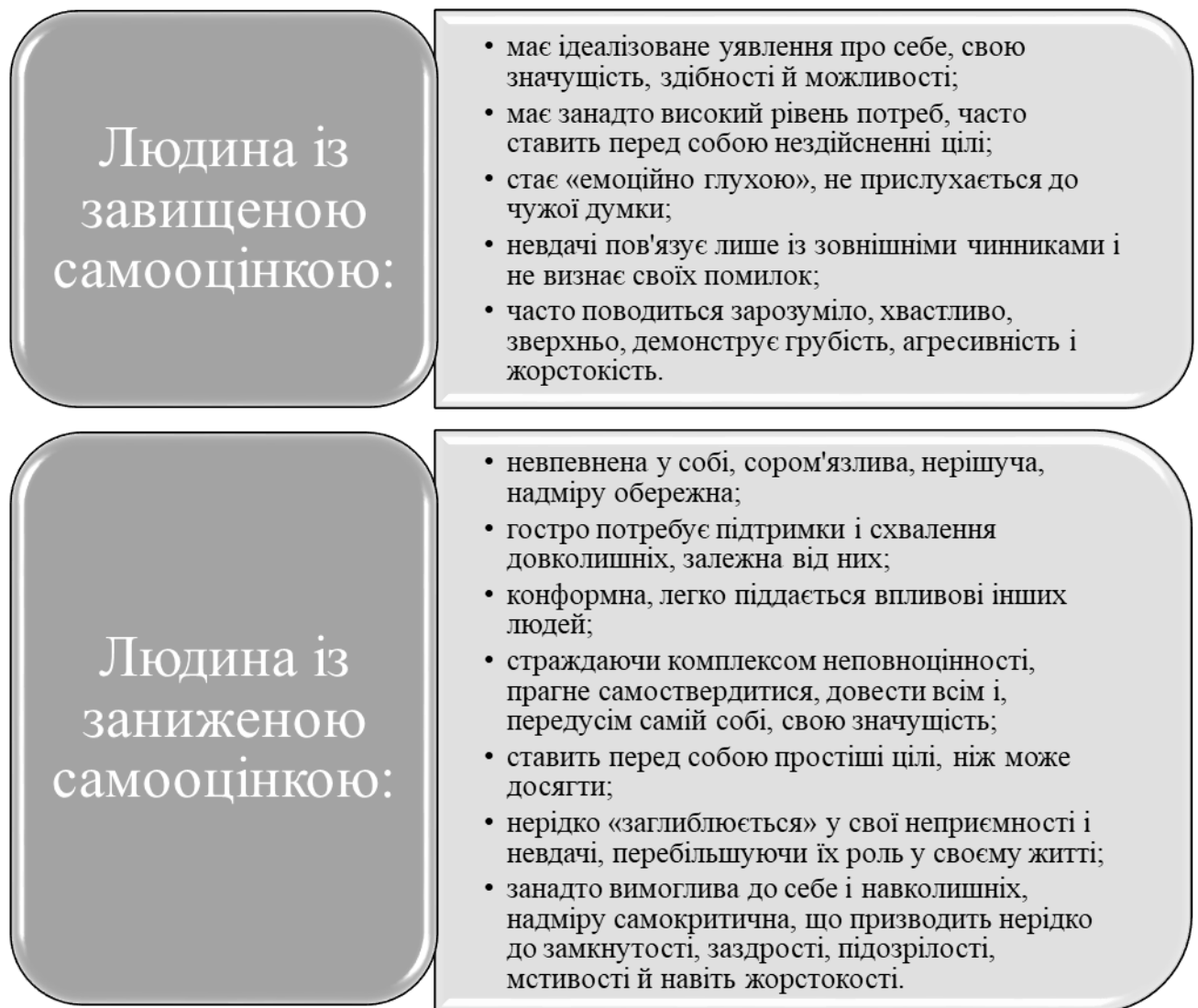


**Рис. 1.3. Характеристика видів самооцінки особистості**

Дослідники єдині в тому, що перші два варіанти самооцінки (завищена та занижена) призводять до негативних психологічних наслідків, а саме: до

порушення процесу саморегуляції; до викривлення самоконтролю; до підвищення рівня конфліктності при взаємодії з іншими. Тому актуальним постає формування саме адекватної самооцінки, яке в значній мірі залежить, з одного боку, від оцінок інших людей, а з іншого – від власних реальних успіхів, досягнень у процесі життєдіяльності [8].

При цьому дослідники вважають, що в одній і тій самій ситуації особи, що мають різні види самооцінки, будуть вести себе по-різному. Відповідно до цього, вони по-різному будуть впливати на розвиток подій. На рис. 1.4 нами узагальнено основні особливості проявів неадекватної самооцінки, які, на думку більшості фахівців, шкодять життєдіяльності особистості.



**Рис. 1.4. Особливості проявів неадекватної самооцінки (узагальнено автором)**

Дослідники також єдині в тому, що самооцінка не є вродженою рисою особистості, а формується поступово, починаючи з раннього дитинства. На рис. 1.5 нами систематизовано основні чинники, що впливають на формування самооцінки залежно від віку особистості.

У дошкільному віці:	<ul style="list-style-type: none"> <li>емоційна реакція вагомих дорослих (батьків, бабусь, дідусів): ступінь їхньої любові і прийняття, прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважне ставлення, оцінка її вчинків;</li> </ul>
У молодшому шкільному віці:	<ul style="list-style-type: none"> <li>успішність шкільного навчання і ставлення педагогів до дитини;</li> </ul>
У підлітковому віці:	<ul style="list-style-type: none"> <li>успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних стосунків;</li> </ul>
У дорослому віці:	<ul style="list-style-type: none"> <li>співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.</li> </ul>

**Рис. 1.5. Чинники впливу на самооцінку особистості в різному віці (узагальнено автором)**

У дослідженні Л. Злочевської також знаходимо, що, окрім поділу самооцінки на занижену, адекватну та завищену, її поділяють два види самооцінки: глобальну (загальну недиференційовану самооцінку особистості) та часткову (належить до різних рівнів пізнання властивостей особистості) [17, с. 222].

Основними функціями самооцінки дослідники називають: пізнавальну, прогностичну, захисну, регулятивну, оцінчну, характеристика яких наведена в табл. 1.1.



Таблиця 1.1.

### Функції самооцінки

Функції	Характеристика	На яке питання відповідає?
Пізнавальна	Дозволяє з'ясувати особливості власної самоповаги, уявлення про власну цінність.	Чого я вартий?
Прогностична	Визначає рівень домагань, уявлення про особисту ефективність.	Що я можу?
Захисна	Визначає можливості людини пережити невдачі. У людей з заниженою самооцінкою ця функція не проявляється.	Як пережити невдачу?
Регулятивна	Дозволяє особистості регулювати свою поведінку та діяльність. За найвищої форми регулювання починає проявлятися творче ставлення до своєї особистості на основі прагнення змінити себе в кращий бік (поліпшити).	Що мені робити, як себе поводити?
Оціночна	Визначає цілі та орієнтири діяльності.	Наскільки успішна моя діяльність?

Дослідники [8; 15; 20; 24; 30 та ін.] виокремлюють наступні чинники, які призводять до формування того чи іншого виду самооцінки (рис. 1.6).

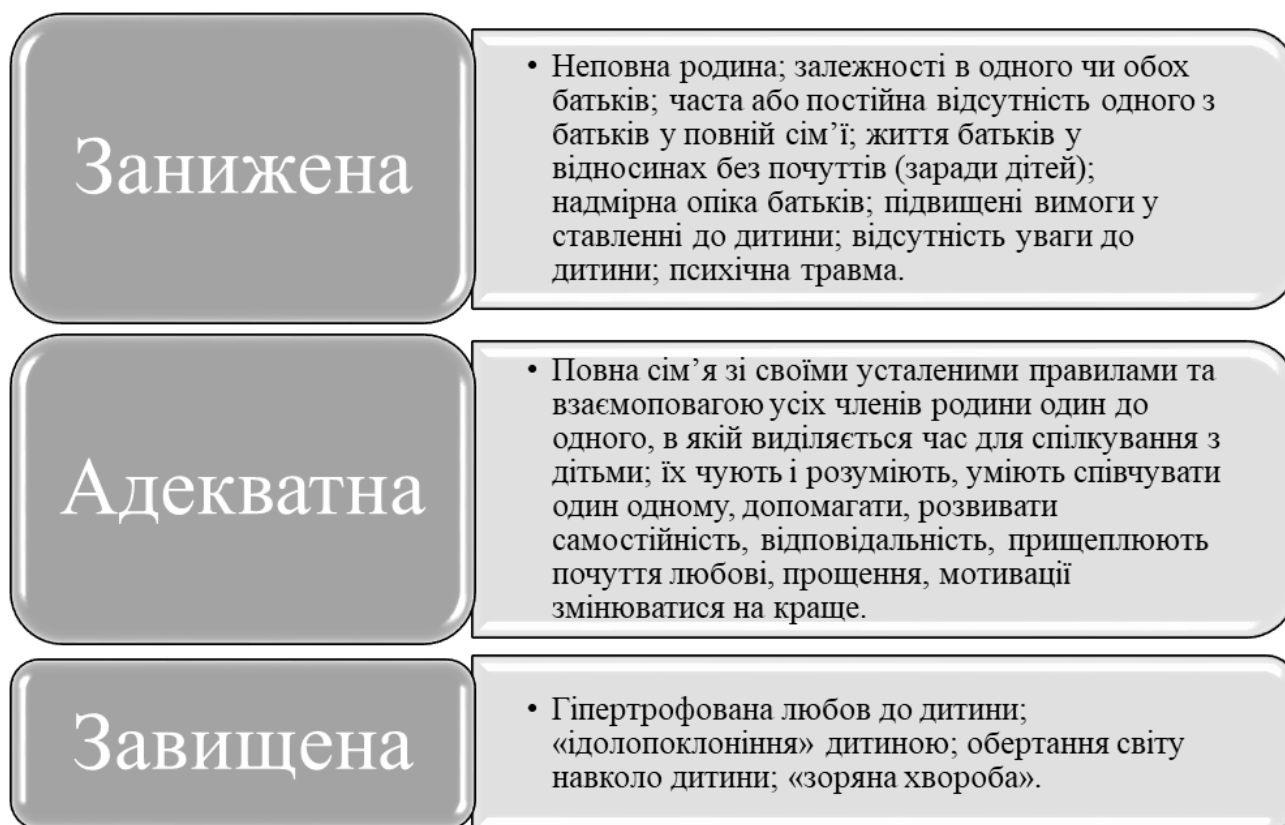


Рис. 1.6. Чинники формування різних видів самооцінки (складено за даними [8; 15; 20; 24; 30 та ін.]

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки навколишніх і, ставши стійкою, змінюється дуже важко, то змінити її можна, змінивши ставлення навколишніх (однолітків, рідних, учителів (викладачів, наставників), колег по роботі тощо). Відповідно, формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині «підняти» неадекватно занижену самооцінку, допомогти їй повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність.

Визначальними в формуванні самооцінки є, по-перше, реальні успіхи, досягнення в діяльності особистості, а по-друге, рівень вимог, що їх особистість висуває до себе. У такий спосіб психологи виводять так звану формулу самооцінки, вона виглядатиме так:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}} \quad (1.1)$$

Саме від рівня вимог, від того, на що людина вважає себе здатною, чого вона вважає можливим досягти, в найбільшій мірі залежить самооцінка особистості [29].

Таким чином, самооцінка – це особлива риса особистості, яка дає змогу пізнавати та усвідомлювати себе як суб'єкта ставлення до самої себе, зважати свої минулі досягнення та вмотивовувати себе на нові результати.

### **1.3. Психологічні умови впливу соціальних мереж на самооцінку**

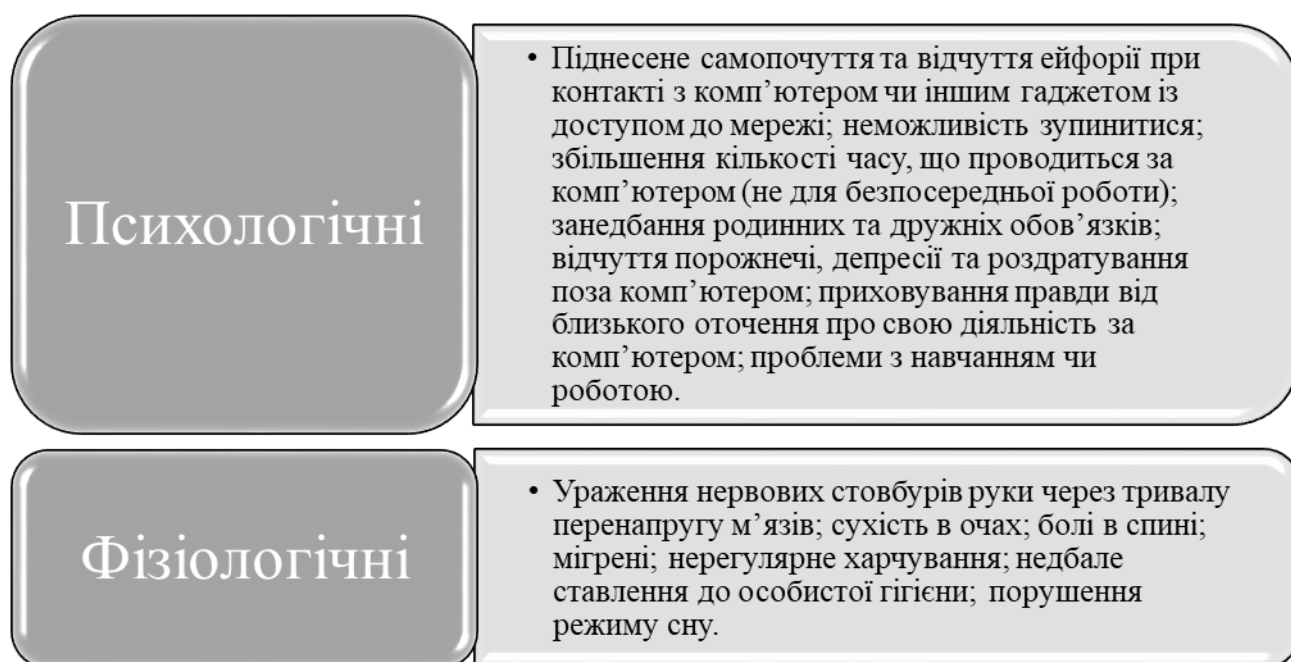
Оскільки сьогодні значна частка міжособистісних взаємин особистості проходить шляхом використання інтернет-мережі, то фахівці починають все частіше звертатися до вивчення проблематики впливу глобальної мережі на свідомість та поведінку особистості, у т.ч. і на її самооцінку.

В останні 30-40 років світ стикнувся з активним розвитком нових ІКТ, в результаті чого відбулися якісні соціальні зміни, пов'язані із впливом глобальної мережі на різні сфери життєдіяльності особистості. Проте окрім позитивного впливу на особистість (полегшення пізнавальної, навчальної та професійної

діяльності) вчені заговорили про факти негативного впливу Інтернету на особистість, зокрема, про формування у особистості інтернет-залежності, особливо в частині соціальних мереж. Так, інтерес представляють дані, представлені у праці Л. Гуменюк, що на сучасному етапі в Україні доступ до Інтернету має переважна більшість населення від 15 років, з яких третина використовують його щодня або майже щодня. Також у дослідженні вказаної авторки наводиться інформація про те, що одним із негативних соціально-психологічних феноменів внаслідок впливу Інтернету на особистість є інтернет-залежність. У різних країнах відсоток інтернет-користувачів, що мають виражені ознаки інтернет-залежності, коливається від 2% до 30% [11].

Дефініція «інтернет-залежність» (буквально – «патологічне використання комп'ютера»; PCU – pathological computer use) в науковий обіг вперше була введена А. Голдбергом [52] у 1995 р. для опису патологічного потягу до використання Інтернету. Діагностичні критерії такого патологічного розладу відповідають критеріям DSM-IV для нехімічних залежностей, а саме: використання комп'ютера викликається стресом, а також завдає шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, сімейному, професійному, фінансовому чи соціальному статусам особистості.

М. Орзак у роботі [57] виділила психологічні і фізіологічні симптоми, характерні для патологічної інтернет-залежності. Вони узагальнені нами за допомогою рис. 1.7.



**Рис. 1.7. Симптоми інтернет-залежності за М. Орзак (узагальнено за даними[57])**

На думку К. Янг та Р. Роджерс, ступінь залежності від інтернету визначається не кількістю проведеного в ньому часу, а сумою втрат у реальному житті, які людина недоотримала, витрачаючи час в мережі [62; 63].

Інтернет-залежність в найбільш загальному розумінні визначають як «форму деструктивної поведінки, що виявляється у прагненні відходу від фруструючої соціальної реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах» [11, с. 13].

На сучасному етапі розвитку суспільства інтернет є тим соціальним інститутом, який формалізується та впливає на поведінку людей через сервіси соціальної мережі (чат, конференція, форум, ньюсгрупи, гостьові книги і ін.). І хоча за своєю природою інтернет є віртуальним утворенням, комунікації, які у ньому відбуваються, виконують функції реальних соціальних інтеракцій. Порівняно з іншими засобами комунікацій функціональні можливості онлайн соціальних мереж мають значні переваги у напрямку технічних та інформаційних можливостей взаємодії людей один з одним. Вони економлять час та фінанси, роблять недосяжне досяжним, зручним та звичним.

Згідно з основним положенням теорії соціальної дезорганізації

Е. Дюркгейма [41], недолік соціальної взаємодії, низька інтегрованість особистості у соціум на всіх рівнях його соціальної організації, непряма соціальна взаємодія, надмірна індивідуалізація, недоліки дисципліни – все це призводить до соціальної дезорганізації, що, в свою чергу, призводить до появи девіантних форм поведінки, якою, зокрема, психологи називають інтернет-залежність.

Отже, у сучасних умовах інтернет, з одного боку, виступає важливим чинником соціалізації особистості, набуваючи при цьому пріоритетного значення поряд з іншими комунікаційними джерелами, надаючи нові можливості засвоєння соціальних норм, пояснення інтересів, розвитку технічних умінь і експериментування з новими формами самовираження.

Подорожуючи просторами інтернету, люди проводять багато часу в соціальних мережах. Останні виступають сьогодні більш ширшим засобом спілкування, ніж жива міжособистісна комунікація, оскільки мережа дозволяє комунікувати з тисячами осіб практично одночасно (пости, розповіді, історії) та отримувати зворотний зв'язок (лайки, коментарі).

Зіткнувшись з соціальними мережами і отриманими від їх використання певні можливості більш легкої комунікації та соціалізації, користувачі підпадають і під негативний їх вплив. Інтернет-залежні користувачі щораз більше часу проводять онлайн, у результаті чого відбувається ефект «витіснення», який згодом відображається у появі проблем у різних сферах життя (навчання, роботі), відносинах, здоров'ї.

На початку XXI століття група китайських дослідників під керівництвом Р. Тао запропонувала критерії діагностики інтернет-залежності, в основі яких лежать критерії DSM-5 для хімічної залежності. Валідність цих критеріїв автори визначають 98% [61].

Отже, можна з впевненістю говорити про негативні психологічні наслідки зростання інтернет-залежності, які не тільки призводять до викривлення природи міжособистісної взаємодії в онлайн-просторі, але і викликають фізіологічні та психологічні захворювання.

Зрозуміло, що проблематика інтернет-залежності позначається на ключових соціальних відносинах – сімейних, навчальних та професійних, а також особистісних.

З одного боку, соціальна мережа виступає важливим чинником особистісної соціалізації, що набуває пріоритетного значення порівняно з іншими способами міжособистісної взаємодії та виступає засобом засвоєння соціальних норм, пояснення інтересів, розвитку технічних умінь і експериментування з новими формами самовираження. В цьому полягає користь використання інтернету для підвищення самооцінки особистості.

З іншого боку, особистість, усвідомлюючи глобальність соціальної мережі та масштабність думок і позицій її комунікантів призводить до того, що особистість може підпадати і під негативний вплив соціальних мереж та появи проблем із самооцінкою. Науковцями виокремлюється ціла низка психологічних особливостей соціальних мереж, які характеризують специфіку протікання віртуальної комунікації та можуть бути корисними для визначення особливостей їх впливу на самооцінку особистості (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

**Психологічні особливості соціальних мереж, які можуть впливати на самооцінку особистості (складено за даними [11; 42; 51; 60 та ін. ])**

Психологічні особливості	Характеристика
АНОНІМНІСТЬ	Можливість не надавати в мережі достовірної інформації про себе, але і не мати достовірної та повної інформації про співрозмовника. Це звільняє користувача мережі від необхідності репрезентувати себе в повній мірі. В результаті особистість може не відповідати реальному «Я». при цьому для неї відкриваючи можливості для конструювання безлічі самопрезентацій.
ФІЗИЧНА НЕПРЕДСТАВЛЕНІСТЬ	Є логічним продовженням анонімності у напряму презентації про себе недостовірної інформації. Це дозволяє користувачу зменшити бар'єри у спілкуванні, зумовлені, наприклад, статтю, віком, зовнішністю, соціальним статусом, наявністю мовленнєвих порушень спілкування тощо.
СВОЄРІДНІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПРИЙНЯТТЯ	Відсутність невербальної інформації про опонента формує сприйняття його через механізми проєкції та стереотипізації.
НЕРЕГЛАМЕНТОВАНІСТЬ	У мережі відсутні чіткі правила онлайн-взаємодії, що

ПОВЕДІНКИ	відкриває повну свободу у напряму встановлення й розриву контактів, формування стилю взаємодії тощо. Окремі особи нерідко репрезентують себе зовсім в інших ролях, сценаріях та іпостасях, ніж вони є в реальному житті.
ЗНИЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РИЗИКУ	Завдяки анонімності та безкарності у учасників віртуального спілкування може проявлятися більша розкутість та певна безвідповідальність.

Цінними в межах даного дослідження вважаємо здобутки Т. Вакуліч з приводу того, що високий рівень інтернет-залежності особистості має кореляційні зв'язки з такими її індивідуально-психологічними особливостями, як: занижена самооцінка; суб'єктивне відчуття самотності; наявність симптомокомплексу алекситимії, депресивного стану; схильність до зловживання психоактивними речовинами; зниження організаторських та комунікативних здібностей; вираженість акцентуацій характеру (переважно – гіпертимна, шизоїдна, нестійка), а також поява соціальної дезадаптації. Стимулами, що провокують занурення у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб людини у визнанні, повазі, любові з боку близьких людей; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті [7].

Сьогодні утворився сучасний тип ідентичності особистості з позиції її самооцінки – учасник інтернет-спільноти, що характеризується наступними ознаками:

- можливість створювати особисте «я» на базі лише засобів, та аналізуючи мовний матеріал співрозмовника, формувати тільки на цій основі свій індивідуальний образ;
- можливість увійти в «коло своїх» попри статеві, вікові чи інші характеристики, хоча у звичній ситуації ідентифікація «свій/чужий» здійснюється на базі довготривалого комунікування;
- можливість отримати реальний вплив на ситуацію у віртуальному світі, наприклад, коли розповсюджуються меми, провокації, скандальна інформація чи інформативний афоризм;
- багаторівневість – засоби «анонімності» дозволяють використовувати

різні характерні особливості, застосовувати псевдоніми (відомі нам як «ніки»);

– незначна чисельність для вираження свого «Я», що зводиться лише до дотримання правил сайту або чату [27, с. 7].

Сучасні фахівці починають також вести активні дискусії з приводу так званої «ризикованої поведінки в мережі», яку, здебільшого, характеризують як тип поведінки, що характеризується необдуманими та нерозсудливими діями під час спілкування у Інтернет-мережі, внаслідок необізнаності чи недостатньої поінформованості відносно комунікативних ризиків, в результаті яких є ймовірність порушення фізичного та (або) психологічного здоров'я чи інших небезпек, як для самого користувача Інтернетом так і для його оточення [13, с. 201].

Вважаємо, що у цьому контексті подальші дослідження доцільно проводити у напрямку вивчення особистістю психологічних особливостей сприйняття та оцінювання на предмет об'єктивності інформації в інтернет-мережі задля збереження її адекватної самооцінки.

Таким чином, можемо констатувати, що інтернет-середовище сьогодні поступово стає універсальним комунікативним та культурним середовищем, де завдяки мережевим комунікаціям спілкування набуває нової якості. При цьому в мережі формується особлива культура спілкування, більш детальне вивчення якої дозволить визначити можливості та перспективи збереження у особистості адекватної самооцінки, успішної її соціалізації та соціальної комунікації у віртуальному просторі.

## **Висновки до розділу 1**

Проведене теоретичне дослідження праць різних дослідників показало, що проблематикою самооцінки з психологічної точки зору першими почали займатися західні дослідники.

Вперше поняття самооцінки розглядалося У. Джеймсом, який представляв її як «образ самого себе» у структурі особистості та виходив із наявності у



структурі особистості трьох наступних частин: 1) її складові елементи; 2) відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); 3) вчинки, що обумовлені цими елементами особистості. Отримані У. Джеймсом результати пізніше були активно підхоплені і розвинені провідними західними психологами (А. Адлер, Т. Дембо, Е. Еріксон, К. Левін, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, Ф. Хоппе, Е. Фромм та ін.).

Багато західних науковців трактують самооцінку особистості з позиції Я-концепції, а також з урахуванням самоусвідомлення себе серед оточуючих і самоактуалізації своїх потреб на досягненні певного рівня такої самооцінки. Вони характеризують її, здебільшого, як певний механізм забезпечення узгодженості вимог особистості до себе із умовами оточуючого середовища, за якої досягається максимальна збалансованість внутрішнього та зовнішнього світу особистості.

Щодо трактування самооцінки сучасними вітчизняними дослідниками, то вони в основному розвивають вже наявні західні концепції. Вивчення теоретичних основ сутності самооцінки у вітчизняних дослідників показало, що саме через самооцінку особистість віддзеркалює все те, що вона чує про себе від оточуючих, та на основі чого, між іншим, формується її власне уявлення про себе. В найбільш загальному розумінні вважається, що самооцінка особистості відбувається на основі її самоставлення, що формується під впливом оцінки нею себе самої та оцінок інших людей, а чинником розвитку самооцінки виступає самоактуалізація.

Оскільки сьогодні значна частка міжособистісних взаємин особистості проходить шляхом використання інтернет-мережі, то фахівці починають все частіше звертатися до вивчення проблематики впливу глобальної мережі на свідомість та поведінку особистості, у т.ч. і на її самооцінку.

З одного боку, соціальна мережа виступає важливим чинником особистісної соціалізації, що набуває пріоритетного значення порівняно з іншими способами міжособистісної взаємодії та виступає засобом засвоєння соціальних норм, пояснення інтересів, розвитку технічних умінь і

експериментування з новими формами самовираження. В цьому полягає користь використання інтернету для підвищення самооцінки особистості.

З іншого боку, особистість, усвідомлюючи глобальність соціальної мережі та масштабність думок і позицій її комунікантів призводить до того, що особистість може підпадати і під негативний вплив соціальних мереж та появи проблем із самооцінкою. Науковцями виокремлюється ціла низка психологічних особливостей соціальних мереж, які характеризують специфіку протікання віртуальної комунікації та можуть бути корисними для визначення особливостей їх впливу на самооцінку особистості: анонімність, фізична непередставленість, своєрідність міжособистісного сприйняття, нерегламентованість поведінки, зниження соціально-психологічного ризику.

## РОЗДІЛ 2

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ

### 2.1. Обґрунтування методичного інструментарію дослідження

За результатами вивчення наявного наукового доробку встановлено існування широкого кола методичного інструментарію діагностики рівнів самооцінки особистості, основна частка яких ґрунтується на використанні методу ранжування. Останній полягає в тому, що опитуваному потрібно поставити певні якості або цінності у послідовності значимості для себе. Це, наприклад, методика С. Будассі, в якій запропоновано 50 якостей, з яких опитуваному потрібно обрати найбільш близькі йому 20 (10 позитивних і 10 негативних), розставивши їх у певній послідовності, описуючи себе. Дана методика отримала широке використання у вітчизняній психології та рекомендується багатьма дослідниками (Л. Боярин [6], Н. Деньга [14], О. Павлюк [34], Н. Підбуцька [35] та ін. ).

Також розповсюдженою методикою вважається методика Т. Дембо та С. Рубінштейна, але вона є більш спрощеною порівняно з попередньою, оскільки ранжуються лише 7 якостей: здоров'я; розум, здібності; характер; авторитет у ровесників; умілі руки; зовнішність; впевненість у собі. Визначення рівня самооцінки визначається по довжині лінії (максимум 100 мм), яку поводять опитувані, характеризуючи у себе наявність вказаних якостей. Накреслені міліметри переводяться в бали (наприклад, 63 мм дорівнюватиме 63 балам) та визначаються відповідні рівні самооцінки та домагання (Н. Лебідь [28], С. Мельничук [31], О. Павлюк [34] та ін.).

На визначенні співвідношення між самооцінкою та домаганнями заснована так звана формула самооцінки – «Формула Джеймса» (див. формула 1.1). За цією методикою самооцінку (почуття власної гідності, самоповагу, задоволеність життям тощо) можна визначити з використанням дробу, в чисельнику якого

знаходиться успіх, а в знаменнику – домагання особистості. За математичною логікою такого розрахунку, рівень самооцінки особистості можна підвищити або за допомогою підвищення успіху, або зменшення домагань. Сам автор методики надавав перевагу другому шляху, оскільки будь-яке розширення нашого «Я» становить лише домагання, лишній тягар для особистості (Р. Кулаков [26], Л. Мацко та М. Прищак [29] та ін.).

Тест-опитувальник оцінювання самоствавлення особистості В. Століна-С. Пантелєєва також досить часто використовується для вивчення самооцінки. Методика дозволяє визначити характер емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе. Опитуваним пропонуються 110 тверджень, на які вони мають поставити знак «+» або «-», показуючи наявність або відсутність їх у себе. Оцінка здійснюється у розрізі таких якостей, як: відвертість; самовпевненість; самокерівництво; дзеркальне «Я»; самоцінність; самосприйняття; самоприв'язаність; конфліктність; самозвинувачення (І. Андрійчук [1], В. Фурман [44] та ін.).

Також досить цікавими і розповсюдженими методиками, що використовуються у розрізі самооцінки особистості, можна вважати наступні: Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона, Методика «Особистісний диференціал» (ОД), Тест-опитувальник ставлення до себе В. Століна, Тест двадцяти тверджень на самоствавлення (М. Кун, Т. Мак-Партланд), Тест егоцентричних асоціацій, Рівень впевненості в собі (Ф. Зімбардо) та ін.

Дослідивши зміст перелічених вище методик, доходимо висновку, що найбільш підходящими для нас будуть методика С. Будассі та В. Століна-С. Пантелєєва. Тому на їх основі проводимо дослідження самооцінки особистості.

Опишемо більш детально обрані методики.

### **1. «Методика самооцінки особистості» С. Будассі**

Діагностика самооцінки за даною методикою передбачає, що визначається її рівень, який спирається на положення про те, що особистість в процесі спілкування та розвитку постійно звіряє себе з таким собі еталоном. В залежності

від результатів перевірки виявляється збіг, зниження або завищення власної самооцінки порівняно з еталоном.

Уявлення особистості про саму себе завжди здаються їй достовірними, незалежно від того, об'єктивні вони чи суб'єктивні, істинні чи помилкові. При цьому, якості, що людина приписує собі, не завжди адекватні. Психодіагностика в даній методиці націлена на вивчення і оцінку уявлення про себе : «Я – концепція», яка складається з «Я – реального» та «Я – ідеального».

Дана методика, як уже зазначалося вище, заснована на способі ранжування, тобто визначення порядку відповідно до значущості певних якостей, які властиві особистості, для себе. При цьому рекомендується заповнювати спочатку другу колонку, а потім уже першу. Із 50 якостей потрібно було вибрати тільки 20 якостей (10 позитивних та 10 негативних), що з найбільшим ступенем характеризують уявлення про ідеальну особистість («еталон»). Тобто у запропонованому бланку для відповідей у другій колонці потрібно було обрати 10 якостей, які описують ідеальну людину з точки зору опитуваних («Ідеал»), а також 10 найбільш неприємних якостей для себе («антиідеал»). На першому місці в колонці 1 («Реальне Я») записується якість, яка, на думку опитуваного, властива йому найбільше, і т.д. по мірі зменшення значимості. Під номером 20 знаходиться риса, яка властива особистості найменше.

Таким чином, в обох колонках проставляємо цифри від 1 до 20.

Процес самооцінки здійснюється двома шляхами :

1. Порівняння самого себе з іншими людьми.
2. Зіставлення ступеня своїх домагань з більш реальними показниками особистісної діяльності.

При цьому самооцінка в даній методиці завжди суб'єктивна, а її показниками є рівень та адекватність.

Дана методика самооцінки особистості дозволяє отримати її кількісну характеристику, що може стати відправним пунктом для розвитку у досліджуваного адекватної самооцінки на основі самопізнання.

Примірник тесту С. Будассі наведено в Додаток А.

Обробка результатів проводиться наступним чином: в колонці «d» заповнюємо різницю рангів між  $d_1$  і  $d_2$ :

$$d = d_1 - d_2. \quad (2.1)$$

Далі зводимо в квадрат всі значення  $d$  і знаходимо  $d^2$ .

Заносимо в таблицю всі значення. Примірник таблиці для обробки результатів тесту С. Будассі також наведений в Додатку А.

Після цього в останній колонці підраховується сума  $d^2$ , тобто:

$$\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2. \quad (2.2)$$

Рівень самооцінки знаходиться по формулі Роджерса (по коефіцієнту кореляції рангів):

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)}, \quad (2.3)$$

де  $n$  - число розглянутих якостей.

Значення  $R$  знаходяться в проміжку  $[-1; +1]$  та трактується відповідно до шкали, наведеної в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Шкала інтерпретації результатів оцінки рівня самооцінки особистості за методикою С. Будассі**

Результати розрахунку значення R	Рівень самооцінки
(-1; 0)	Самооцінка занижена по невротичному типу (неприйняття себе)
(0,01; 0,39)	Самооцінка занижена (недооцінювання)
(0,40; 0,60)	Самооцінка нормальна (адекватна)
(0,61; 0,89)	Самооцінка завищена по невротичному типу
(0,90; 1,0)	Самооцінка завищена неадекватно

## 2. Методика самоствавлення В. Століна – С. Пантелєєва.

Методика самоствавлення В. Століна – С. Пантелєєва, тест-опитувальник якої наведено в додатку Б, характеризує різні аспекти самооцінки: власне «Я», самоповагу, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самозвинувачення, саморозуміння тощо.

Ця версія методики дозволяє визначити три рівні самоствавлення, які відрізняються за ступенем узагальненості:

- глобальне самоствавлення;
- самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутсимпатії, самоінтересу та очікуванням відношення до себе;
- рівень конкретних дій (готовність до них) по відношенню до свого «Я».

Шкала інтерпретації результатів наведена в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

### Шкала інтерпретації результатів оцінки самоствавлення за методикою В. Століна – С. Пантелєєва.

Кількість балів	Ступінь самоствавлення
Менше 50	Самоствавлення не виражене (низький рівень)
50-74	Самоствавлення виражене (середній рівень)
Більше 74	Самоствавлення яскраво виражене (високий рівень)

Щодо визначення рівня залежності від соціальних мереж, то сьогодні психологічна наука пропонує цілу низку відповідних методик. Серед усього кола наявних методик, на думку багатьох дослідників найбільш вдалою та розповсюдженою методикою у цьому напрямі є Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності.

Опитувальник методики наведено в Додатку В.

У табл. 2.3 наведено шкалу інтерпретації ступенів тяжкості інтернет-залежності, яка буде використана нами у дослідженні.

Таблиця 2.3.

**Шкала інтерпретації результатів оцінки ступенів тяжкості інтернет-залежності за методикою К. Янг**

Кількість балів	Ступінь залежності
0-30	Нормальне використання інтернету
31-49	Легкий ступінь інтернет-залежності
50-79	Помірний ступінь інтернет-залежності
80-100	Надмірне користування інтернетом

У наступному підрозділі здійснене обґрунтування процесу організації дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості за наведеними вище методиками.

## **2.2. Організація та хід проведення дослідження**

Метою дослідження є емпірична перевірка ступеня впливу соціальних мереж на самооцінку особистості у сучасному світі.

Відповідно до даної мети, завданнями проведення емпіричного дослідження виступають:

- формування вибірки опитуваних для проведення емпіричного дослідження та визначення її однорідності;
- обґрунтування методичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження;
- проведення он-лайн опитування респондентів вибірки за запропонованими методиками;
- обробка результатів емпіричного дослідження та узагальнення отриманих результатів;
- формування висновків за результатами дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості;
- надання психологічних рекомендацій зі зменшення впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

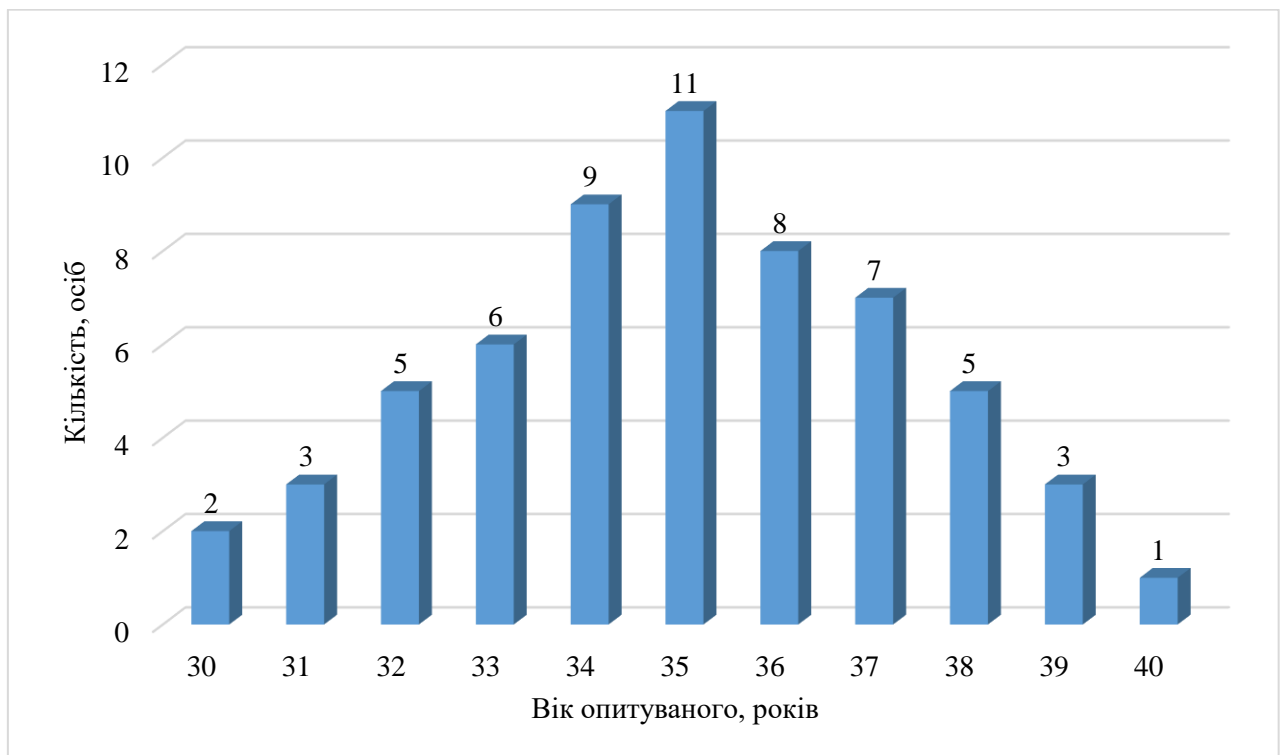
З урахуванням наведеної мети, логіка проведення даного емпіричного



дослідження передбачає виконання трьох основних етапів:

- 1) визначення рівня самооцінки особистості (за методиками С. Будасі та В. Століна – С. Пантелєєва);
- 2) визначення рівня інтернет-залежності особистості за методикою К. Янг;
- 3) визначення кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки особистості та рівнем залежності від соціальних мереж.

Респондентів для проведення дослідження обрано з числа власних знайомих у кількості 60 осіб. Респонденти обиралися за принципом того, що згідно наявних статистичних даних середній вік найбільш залежних від інтернету осіб становить 35 років [46]. Тому нами обрано вік респондентів від 30 до 40 років. Нормальність розподілу віку опитуваних по відношенню до середнього віку в 35 років зображено на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Нормальність розподілу віку опитуваних**

У наступному підрозділі наведено результати опитування респондентів за даними методиками.

### 2.3. Узагальнення результатів дослідження

Зведені результати опитування респондентів за методикою С. Будасі наведено у табл. 2.4 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.4

#### Результати діагностики за методикою самооцінки особистості С. Будасі

Рівні самооцінки	Кількість, осіб	Структура, %
Самооцінка занижена по невротичному типу (неприйняття себе) (-1; 0)	8	13,33
Самооцінка занижена (недооцінювання) (0,01; 0,39)	10	16,67
Самооцінка нормальна (адекватна) (0,40; 0,60)	32	53,33
Самооцінка завищена по невротичному типу (0,61; 0,89)	8	13,33
Самооцінка завищена неадекватно (0,90; 1,0)	2	3,33
Разом	60	100

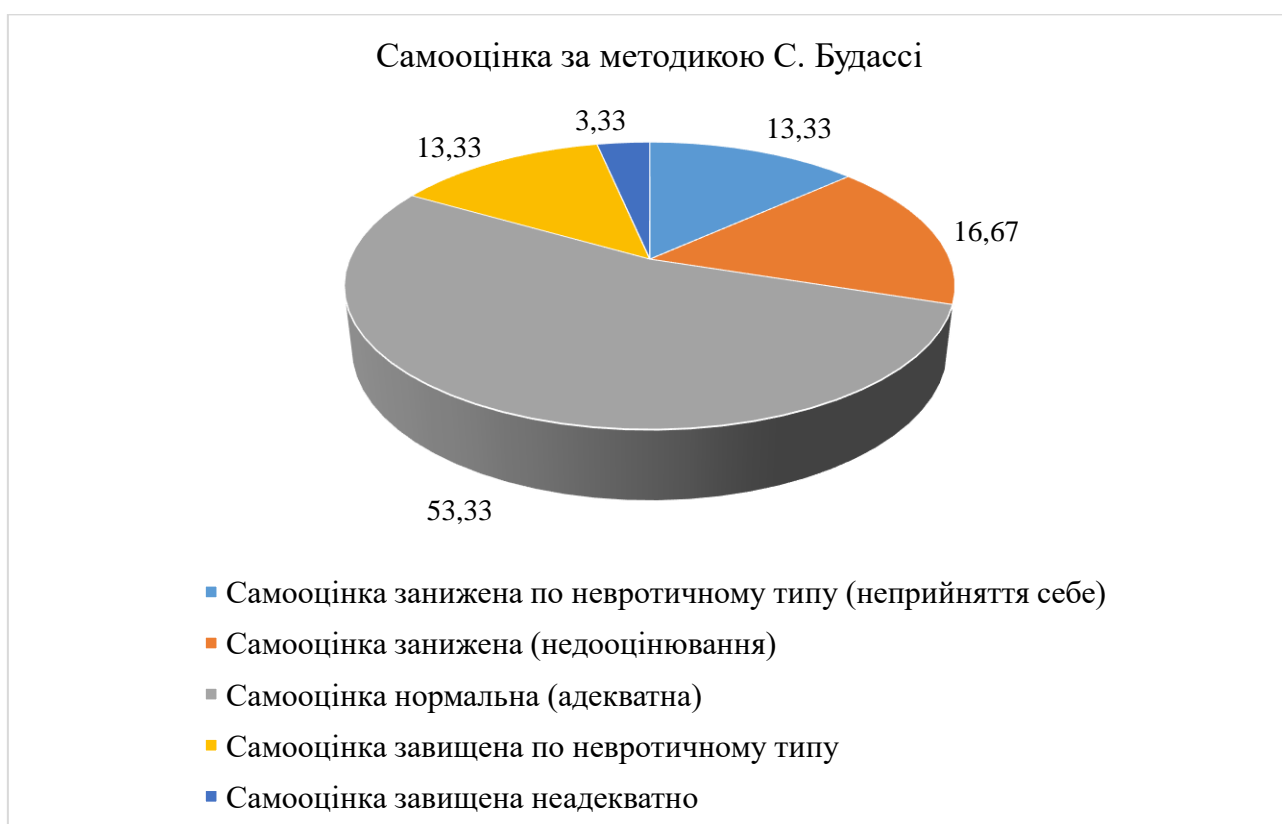


Рис. 2.2. Результати діагностики за методикою самооцінки особистості С. Будасі, %

З наведених в таблиці даних видно, що в основному у респондентів зберігається адекватна самооцінка, яка діагностована у 32 осіб, що становить 53,33% всіх опитаних.

Також варто відмітити, що 8 осіб або 13,33% респондентів страждають на занижену самооцінку по невротичному типу (неприйняття себе).

Занижена самооцінка на рівні недооцінювання діагностована у 10 осіб або 16,67%.

Завищена самооцінка по невротичному типу спостерігається у 8 осіб або 13,33%.

Крім того, 2 особи або 3,33% опитаних мають завищену неадекватну самооцінку.

З наявних у методиці п'яти рівнів самооцінки (див. табл. 2.4), нами здійснено розподіл досліджуваних респондентів за трьома рівнями самооцінки (завищена, занижена та адекватна). Результати приведено в табл. 2.5 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.5

**Зведені результати діагностики респондентів за методикою самооцінки особистості С. Будасці**

Рівні самооцінки	Кількість, осіб	Структура, %
Занижена	18	30,00
Адекватна	32	53,33
Завищена	10	16,67
Разом	60	100



**Рис. 2.3. Результати визначення типів самооцінки за методикою С. Будассі, %**

З наведених даних видно, що адекватна самооцінка спостерігається у більшості респондентів (53,33%), занижена – у 30%, а завищена – у 16,67%.

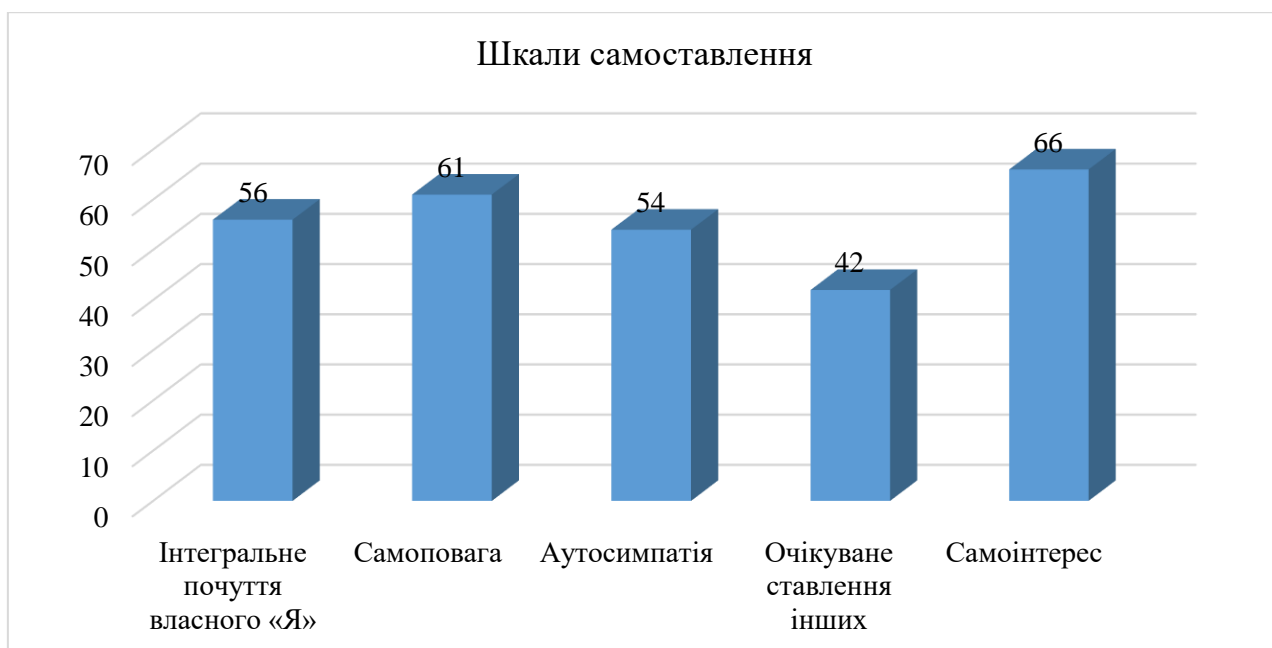
Методика самоствавлення В. Століна – С. Пантелєєва, тест-опитувальник якої наведено в додатку Б, характеризує різні аспекти самооцінки: власне «Я», самоповагу, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самозвинувачення, саморозуміння тощо.

Згідно з проведеним дослідженням результати опитування за основними шкалами виявились наступними (табл. 2.6 та рис. 2.4).

Таблиця 2.6.

**Результати оцінювання самоствавлення респондентів за методикою В. Століна-С. Пантелєєва, %**

Шкали самоствавлення		% осіб, яким притаманний такий тип самоствавлення	Рівень
S	Інтегральне почуття власного «Я»	56	Середній
I	Самоповага	61	Середній
II	Аутосимпатія	54	Середній
III	Очікуване ставлення інших	42	Низький
IV	Самоінтерес	66	Середній



**Рис. 2.4. Результати оцінювання самоствавлення респондентів за методикою В. Століна-С. Пантелєєва, %**

Як видно з таблиці, інтегральна оцінка власного «Я» у опитаних респондентів знаходиться на середньому рівні (в середньому 56%). Отже, для більше, ніж половини опитаних характерна повага до самих себе, віра у свої сили та можливості змінити себе і зовнішні обставини, контроль власного життя.

Щодо показника самоповаги серед опитаних, то він також становить середній рівень та значення 61% опитаних, які схильні поважати себе та свою власну позицію.

Аутосимпатія характеризує прийняття себе, довіру до себе (54 % серед усіх досліджуваних). Вона також може характеризуватися ознаками невдоволеності окремими особистісними параметрами або нереалізованими можливостями.

В більшій мірі негативні результати отримані за показником очікуваного ставлення інших, що сильно впливає на показники самооцінки. Загальне значення показника становить 42% по вибірці. Такі результати свідчать про відсутність спрямованості ухвалювати у власній поведінці думку інших, а також неповне прийняття інших, їх ставлення до себе.

Щодо показника самоінтересу, то він має середній рівень та значення 66%, що є найбільшим серед усіх проаналізованих показників самоствавлення. Це

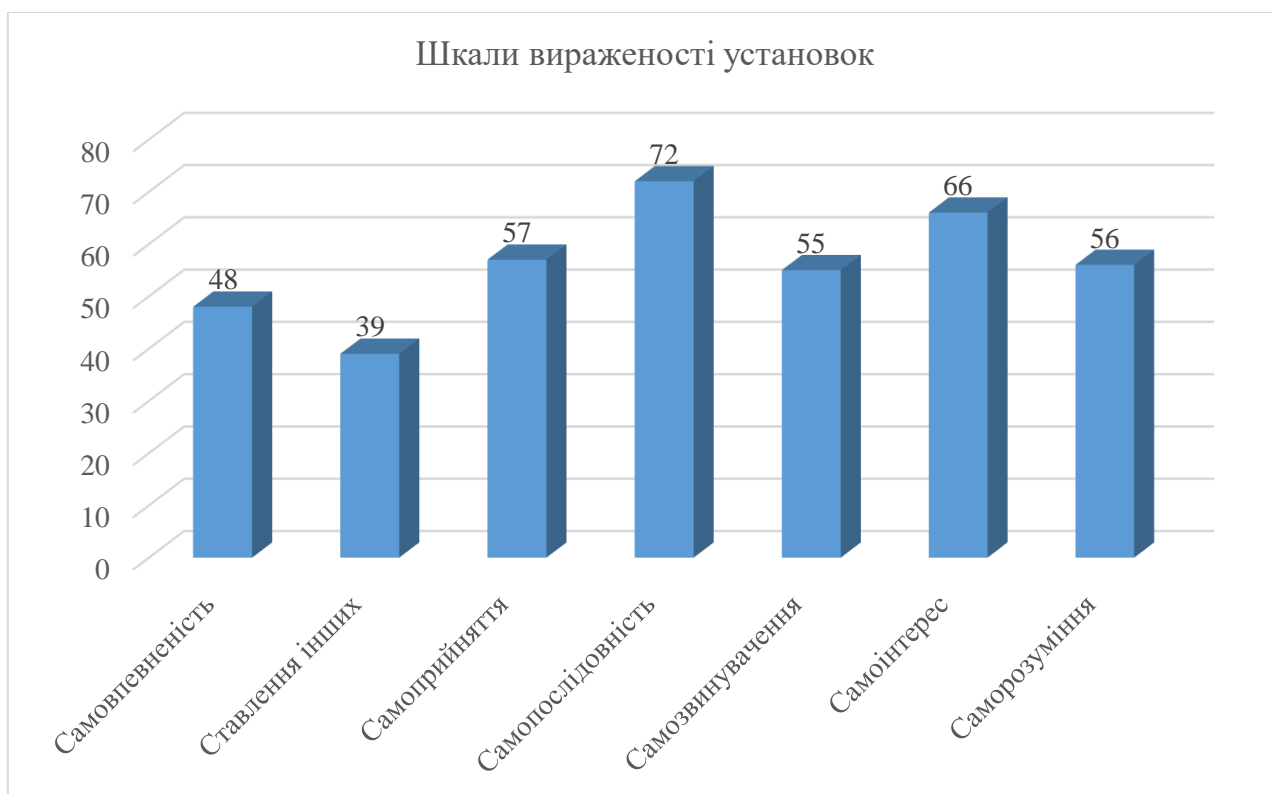
вказує на зацікавленість власною особистістю, яка характеризується високим рівнем, що проявляється у інтересі до власних думок та почуттів, бажанні розуміти себе та вдосконалюватись, бути впевненими у цікавості для інших.

В табл. 2.7 та на рис. 2.5 наведені результати оцінювання зміни вираженості установок на ті чи інші дії за методикою В. Століна-С. Пантелєєва.

Таблиця 2.7

**Результати оцінювання зміни вираженості установок на ті чи інші дії у респондентів за методикою В. Століна-С. Пантелєєва, %**

Шкали вираженості установок		% осіб, яким притаманний такий тип вираженості	Рівень
1	Самовпевненість	48	Низький
2	Ставлення інших	39	Низький
3	Самоприйняття	57	Середній
4	Самопослідовність	72	Середній
5	Самозвинувачення	55	Середній
6	Самоінтерес	66	Середній
7	Саморозуміння	56	Середній



**Рис. 2.5. Результати оцінювання зміни вираженості установок на ті чи інші дії у респондентів за методикою В. Століна-С. Пантелєєва, %**

З отриманих даних видно, що самовпевненість у опитаних респондентів знаходиться на низькому рівні (48%), що відображає низьку їхню впевненість у власних силах і самих собі.

Ставлення інших у всіх досліджуваних характеризується низьким рівнем (39%).

Прийняття респондентами самих себе спостерігається на рівні 57% (середній рівень), що вказує на позитивне ставлення їх до власних особистісних надбань незалежно від оцінки оточення.

Високий показник (72% респондентів) мають здатність до самопослідовності та самоуправління. Це дає змогу їм попередньо визначитись із шляхами подолання труднощів, поступово рухатись у напрямку цілеспрямованого вирішення проблемної ситуації.

У 55% опитаних респондентів спостерігаються прояви самозвинувачення, що набувають характеру низької самооцінки.

У 66% опитаних респондентів наявний самоінтерес до себе, а у 56% - присутнє розуміння себе, своїх потреб, бажань, своїх реальних та потенційних можливостей.

Отже, найбільш топовими рисами самоставлення респондентів до самих себе за даною методикою можна вважати самопослідовність (72%), самоінтерес (66%), самоприйняття (57%) та саморозуміння (56%) всіх опитаних.

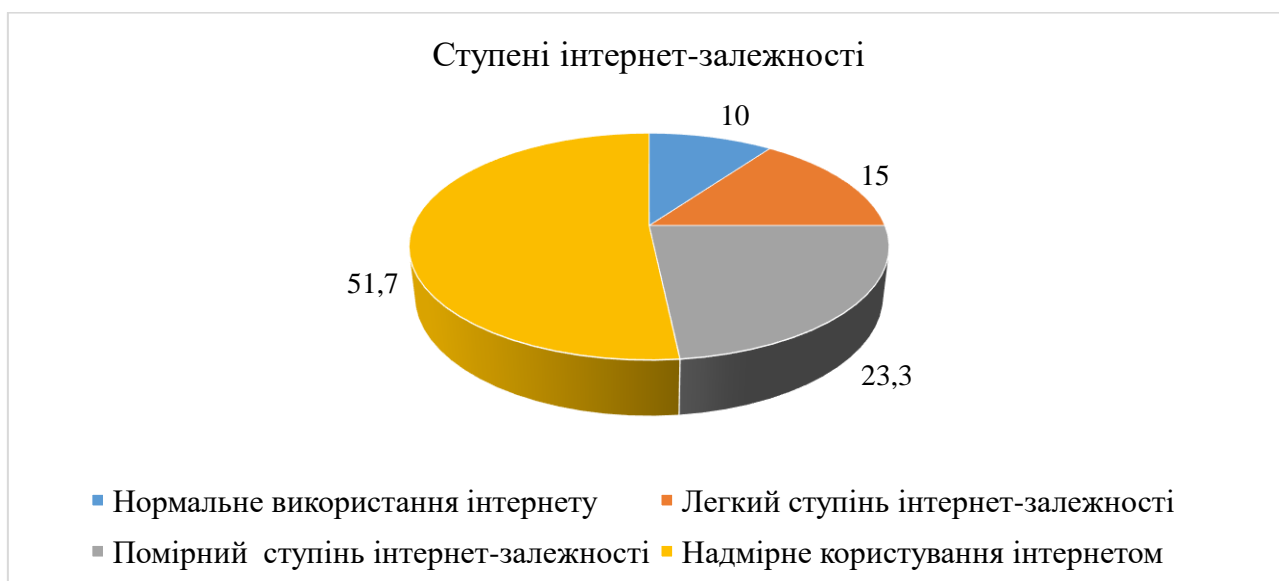
Наступним етапом дослідження є вивчення ступеня залежності респондентів від соціальних мереж.

З використанням Тесту Янг на інтернет-залежність отримано наступні результати діагностики респондентів досліджуваної вибірки (табл. 2.8 та рис. 2.6).

Таблиця 2.8.

**Результати діагностики ступеня тяжкості інтернет-залежності  
респондентів за методикою К. Янг**

Рівні залежності	Кількість, осіб	Структура, %
Нормальне використання інтернету (0-30)	6	10,00
Легкий ступінь інтернет-залежності (31-49)	9	15,00
Помірний ступінь інтернет-залежності (50-79)	14	23,30
Надмірне користування інтернетом (80-100)	31	51,70
Разом	60	100



**Рис. 2.6. Результати діагностики ступеня тяжкості інтернет-залежності респондентів за методикою К. Янг, %**

Отже, більше половини досліджуваних респондентів (51,7%) мають високу залежність та надмірно користуються соціальними мережами. Також значна частина (23,3% опитаних) мають помірний ступінь інтернет-залежності. Лише 15% мають легкий ступінь такої залежності та лише 10% уміють нормально користуватися інтернетом.

Для визначення впливу рівня залежності респондентів від соціальних



мереж на рівень їх самооцінки з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel було встановлено кореляційний зв'язок між досліджуваними категоріями та визначено, що коефіцієнт кореляції між ними становить 0,26, що характеризує помірний тип зв'язку між вказаними показниками.

Крім того, співставлення результатів оцінювання у розрізі кожного досліджуваного респондента та відповідне узагальнення результатів показало, що між вказаними показниками наявний зворотний зв'язок: респонденти із більш високою самооцінкою в основному показували легкий ступінь інтернет-залежності, а низька самооцінки призводила до отримання більш високих результатів інтернет-залежності.

Насамкінець також вважаємо за потрібне навести певні психологічні рекомендації, пропоновані різними дослідниками щодо зменшення рівня залежності особистості від соціальних мереж.

Вивчивши педагогічну та соціально-педагогічну літературу, ми установили, що соціально-педагогічна робота з залежними від соціальних мереж має ряд своїх особливостей: потребує орієнтації по темі досліджуваної тематики, знання особливостей психічного та фізичного розвитку особистості в певному віці, знання методів та форм роботи з залежними особами. Одним з ефективних засобів такого корекційного впливу на залежних від соціальних мереж є альтернативні види діяльності як корекційного інструментарію.

У сучасній психологічній науці є досить багато підходів до корекції інтернет-залежності. Найбільший вплив має застосування саме групових психотерапевтичних методів роботи, а також доцільне застосування індивідуального консультування при вирішенні цієї проблеми. При цьому провідними методами корекційної роботи є педагогічні (корекція активно-вольових дефектів, корекція страхів, метод ігнорування, корекція нав'язливих думок та дій, самокорекція, корекція недоліків поведінки особистості, корекція через працю) та психотерапевтичні (навіювання та самонавіювання, гіпноз, метод переконання, психоаналіз).

Також дослідники пропонують поєднувати принципи психоаналітичного

та біхевіористичного підходів при здійсненні корекційної роботи. Він вважав за доцільне використовувати такі методи корекції залежності, як: сугестивно-біхевіоральна психотерапія, аверсивний тренінг, метод актуалізації ресурсів, гіпнотична базисна інтеграція, інтегративна сугестія й аутосугестія, креативний гіпноз, метод контрастних переживань, кумуляції радості, психомодельюючого модернізму, тілесно-фіксованої імітації, психомодельюючого гротеску, позитивного символічного опосередкування, тренінг пластичності, позитивних асоціацій, психофізіологічної толерантності та стресостійкості.

У межах гуманістичного підходу розглядається смислоутворення як основний механізм саморегуляції особистості з психологічною залежністю. Вона стверджує, що смислоутворення є провідним механізмом саморегуляції особистості, яке контролює її життєдіяльність. Основними зрушеннями в смисловій сфері при психологічній залежності є зміна мотиваційної сфери (перетворення об'єкта адикції у провідний мотив), втрата усвідомленості власної поведінки та здатності до цілепокладання, зростання егоцентризму. Відбувається також зміна настановлень, а саме: формується прагнення задовольняти фрустровані потреби за рахунок взаємодії з адиктивним агентом, переважають пасивна життєва позиція, екстернальний локус контроль, гедоністичні позиції.

Механізм смислоутворення в структурі саморегуляції адикта полягає у відновленні змістовних зв'язків та поширенні смислових систем на нові об'єкти. Однак, усі ці розробки стосуються корекції інтернет-залежності в цілому, тоді як подолання залежності від соціальних мереж потребує специфічного підходу, що дозволить підвищити ефективність проведеної роботи.

О. Бартків та Є. Дурманенко необхідним у профілактичній роботі з подолання Інтернет-залежності вважають наступні пріоритетні напрями психологічної роботи [2]:

- інформування особистості про механізми впливу Інтернету на особистість, причини, про клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;
- формування у особистості стратегій високофункціональної поведінки

та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя;

- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті;
- розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності.

Також вищевказані дослідники зазначають, що корисними у процесі психологічної допомоги інтернет-залежним можуть стати основні принципи її організації (рис. 2.7).

Самоактуалізації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формування у особистості прагнення до розвитку позитивної діяльності, спрямованої на власну самореалізацію, саморозвиток, адекватне самоствавлення;</li> </ul>
Взаємодії	<ul style="list-style-type: none"> <li>• скоординована діяльність усіх суб'єктів проведення психотерапевтичної роботи;</li> </ul>
Індивідуальності	<ul style="list-style-type: none"> <li>• використання індивідуального підходу до суб'єкта психотерапевтичного впливу, адресність психотерапевтичного впливу;</li> </ul>
Творчості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варіативність та гнучкість психотерапевтичної роботи;</li> </ul>
Довіри	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формування довірливих відносин та емпатійність у процесі психотерапевтичної роботи;</li> </ul>
Орієнтації на культурні цінності	<ul style="list-style-type: none"> <li>• урахування національно-культурних особливостей та сторін життя особистості;</li> </ul>
Успіху	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формування позитивної Я-концепції, опора на позитивні якості особистості;</li> </ul>
Компетентності	<ul style="list-style-type: none"> <li>• високий професіоналізм суб'єктів психотерапевтичного впливу.</li> </ul>

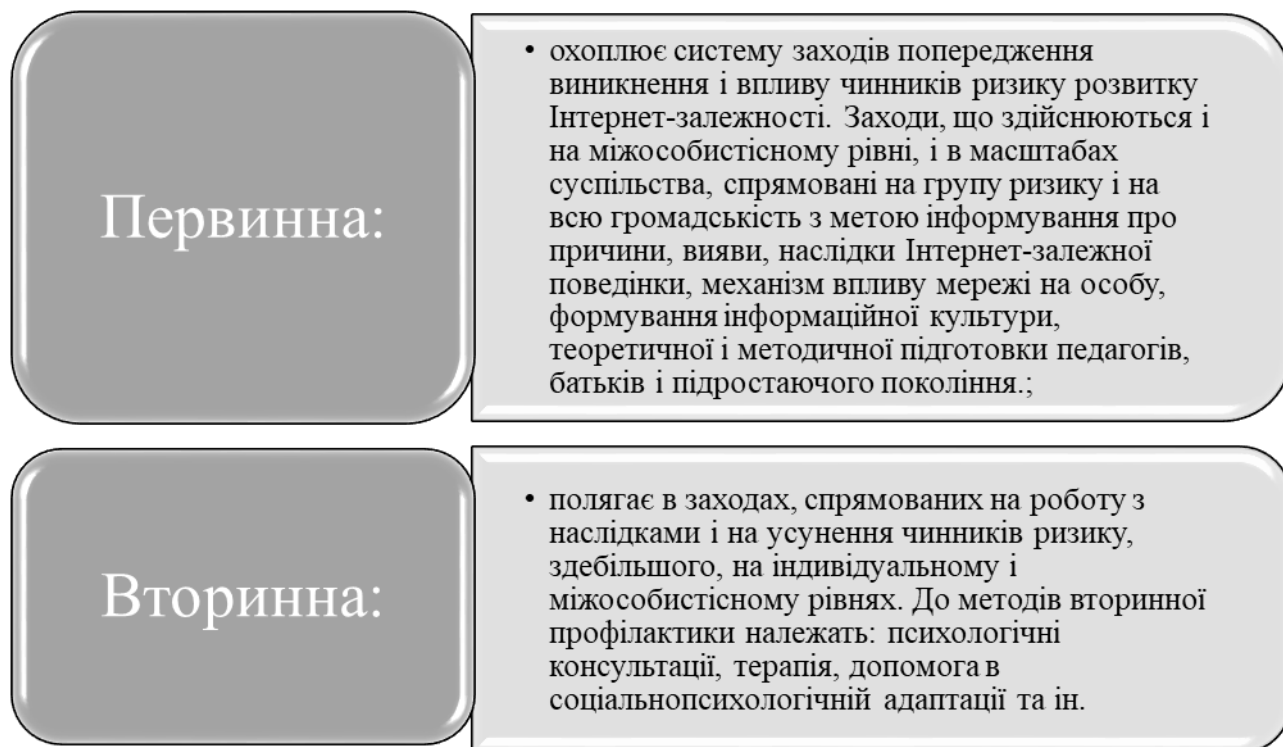
**Рис. 2.7. Принципи профілактики Інтернет-адикції за О. Бартків та Є. Дурманенко [2, с. 144]**

Останнім часом застосовують сімейну терапію. За аналогією з алкогольною і наркотичною залежностями здійснюються спроби лікування Інтернет-адикції за допомогою програми «12-ти кроків», груп взаємодопомоги, послуги яких представлені і в мережі (віртуальні клініки, консультативні центри).

Суспільна профілактика Інтернет-залежності охоплює соціальні, виховні, законодавчі заходи, що проводяться державними інститутами і громадськими

організаціями з метою дослідження впливу Інтернету на різні сфери життєдіяльності і всебічного інформування громадян про можливі ризики Інтернет-користування, виховання інформаційної культури.

Виділяють два види профілактики Інтернет-адикції: первинну і вторинну (рис. 2.8).



**Рис. 2.8. Характеристика видів профілактики інтернет-залежності**

В межах даного дослідження пропонуємо використання тренінгової програми профілактики інтернет-залежності від соціальних мереж, зміст якої наведено в Додатку Д. Сподіваємося на позитивні результати від її використання.

## **Висновки до розділу 2**

Для проведення дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості було відібрано наступні методики: методика самооцінки особистості С. Будасі та методика самоставлення В. Століна-С. Пантелеєва. Для визначення рівня інтернет-залежності використано Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг.

Метою дослідження є емпірична перевірка ступеня впливу соціальних

мереж на самооцінку особистості у сучасному світі.

Відповідно до даної мети, завданнями проведення емпіричного дослідження виступають:

- формування вибірки опитуваних для проведення емпіричного дослідження та визначення її однорідності;
- обґрунтування методичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження;
- проведення он-лайн опитування респондентів вибірки за запропонованими методиками;
- обробка результатів емпіричного дослідження та узагальнення отриманих результатів;
- формування висновків за результатами дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості;
- надання психологічних рекомендацій зі зменшення впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

Респондентів для проведення дослідження обрано з числа власних знайомих у кількості 60 осіб.

За результатами діагностики самооцінки за методикою С. Будассі встановлено, що адекватна самооцінка спостерігається у більшості респондентів (53,33%), занижена – у 30%, а завищена – у 16,67%.

За результатами діагностики самоствавлення особистості за методикою В. Століна – С. Пантелєєва встановлено, що найбільш топовими рисами самоствавлення респондентів до самих себе за даною методикою можна вважати самопослідовність (72%), самоінтерес (66%), самоприйняття (57%) та саморозуміння (56%) всіх опитаних.

З використанням Тесту Янг на інтернет-залежність отримано наступні результати діагностики респондентів досліджуваної вибірки: більше половини досліджуваних респондентів (51,7%) мають високу залежність та надмірно користуються соціальними мережами. Також значна частина (23,3% опитаних) мають помірний ступінь інтернет-залежності. Лише 15% мають легкий ступінь

такої залежності та лише 10% уміють нормально користуватися інтернетом.

Для визначення впливу рівня залежності респондентів від соціальних мереж на рівень їх самооцінки з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel було встановлено кореляційний зв'язок між досліджуваними категоріями та визначено, що коефіцієнт кореляції між ними становить 0,26, що характеризує помірний тип зв'язку між вказаними показниками.

Крім того, співставлення результатів оцінювання у розрізі кожного досліджуваного респондента та відповідне узагальнення результатів показало, що між вказаними показниками наявний зворотний зв'язок: респонденти із більш високою самооцінкою в основному показували легкий ступінь інтернет-залежності, а низька самооцінка призводила до отримання більш високих результатів інтернет-залежності.

З метою зменшення рівнів інтернет-залежності особистості запропоновано використання відповідної тренінгової програми.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне дослідження праць різних дослідників показало, що проблематикою самооцінки з психологічної точки зору першими почали займатися західні дослідники.

Вперше поняття самооцінки розглядалося У. Джеймсом, який представляв її як «образ самого себе» у структурі особистості та виходив із наявності у структурі особистості трьох наступних частин: 1) її складові елементи; 2) відчуття й емоції відносно цих елементів (самооцінка); 3) вчинки, що обумовлені цими елементами особистості. Отримані У. Джеймсом результати пізніше були активно підхоплені і розвинені провідними західними психологами (А. Адлер, Т. Дембо, Е. Еріксон, К. Левін, А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, Ф. Хоппе, Е. Фромм та ін.).

Багато західних науковців трактують самооцінку особистості з позиції Я-концепції, а також з урахуванням самоусвідомлення себе серед оточуючих і самоактуалізації своїх потреб на досягненні певного рівня такої самооцінки. Вони характеризують її, здебільшого, як певний механізм забезпечення узгодженості вимог особистості до себе із умовами оточуючого середовища, за якої досягається максимальна збалансованість внутрішнього та зовнішнього світу особистості.

Щодо трактування самооцінки сучасними вітчизняними дослідниками, то вони в основному розвивають вже наявні західні концепції. Вивчення теоретичних основ сутності самооцінки у вітчизняних дослідників показало, що саме через самооцінку особистість віддзеркалює все те, що вона чує про себе від оточуючих, та на основі чого, між іншим, формується її власне уявлення про себе. В найбільш загальному розумінні вважається, що самооцінка особистості відбувається на основі її самоставлення, що формується під впливом оцінки нею себе самої та оцінок інших людей, а чинником розвитку самооцінки виступає самоактуалізація.

Оскільки сьогодні значна частка міжособистісних взаємин особистості



проходить шляхом використання інтернет-мережі, то фахівці починають все частіше звертатися до вивчення проблематики впливу глобальної мережі на свідомість та поведінку особистості, у т.ч. і на її самооцінку.

З одного боку, соціальна мережа виступає важливим чинником особистісної соціалізації, що набуває пріоритетного значення порівняно з іншими способами міжособистісної взаємодії та виступає засобом засвоєння соціальних норм, пояснення інтересів, розвитку технічних умінь і експериментування з новими формами самовираження. В цьому полягає користь використання інтернету для підвищення самооцінки особистості.

З іншого боку, особистість, усвідомлюючи глобальність соціальної мережі та масштабність думок і позицій її комунікантів призводить до того, що особистість може підпадати і під негативний вплив соціальних мереж та появи проблем із самооцінкою. Науковцями виокремлюється ціла низка психологічних особливостей соціальних мереж, які характеризують специфіку протікання віртуальної комунікації та можуть бути корисними для визначення особливостей їх впливу на самооцінку особистості: анонімність, фізична непередставленість, своєрідність міжособистісного сприйняття, нерегламентованість поведінки, зниження соціально-психологічного ризику.

Для проведення дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості було відібрано наступні методики: методика самооцінки особистості С. Будассі та методика самоствавлення В. Століна-С. Пантелєєва. Для визначення рівня інтернет-залежності використано Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг.

Метою дослідження є емпірична перевірка ступеня впливу соціальних мереж на самооцінку особистості у сучасному світі.

Відповідно до даної мети, завданнями проведення емпіричного дослідження виступають:

- формування вибірки опитуваних для проведення емпіричного дослідження та визначення її однорідності;
- обґрунтування методичного інструментарію для проведення

емпіричного дослідження;

- проведення он-лайн опитування респондентів вибірки за запропонованими методиками;
- обробка результатів емпіричного дослідження та узагальнення отриманих результатів;
- формування висновків за результатами дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку особистості;
- надання психологічних рекомендацій зі зменшення впливу соціальних мереж на самооцінку особистості.

Респондентів для проведення дослідження обрано з числа власних знайомих у кількості 60 осіб.

За результатами діагностики самооцінки за методикою С. Будассі встановлено, що адекватна самооцінка спостерігається у більшості респондентів (53,33%), занижена – у 30%, а завищена – у 16,67%.

За результатами діагностики самоствавлення особистості за методикою В. Століна – С. Пантелєєва встановлено, що найбільш топовими рисами самоствавлення респондентів до самих себе за даною методикою можна вважати самопослідовність (72%), самоінтерес (66%), самоприйняття (57%) та саморозуміння (56%) всіх опитаних.

З використанням Тесту Янг на інтернет-залежність отримано наступні результати діагностики респондентів досліджуваної вибірки: більше половини досліджуваних респондентів (51,7%) мають високу залежність та надмірно користуються соціальними мережами. Також значна частина (23,3% опитаних) мають помірний ступінь інтернет-залежності. Лише 15% мають легкий ступінь такої залежності та лише 10% уміють нормально користуватися інтернетом.

Для визначення впливу рівня залежності респондентів від соціальних мереж на рівень їх самооцінки з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel було встановлено кореляційний зв'язок між досліджуваними категоріями та визначено, що коефіцієнт кореляції між ними становить 0,26, що характеризує помірний тип зв'язку між вказаними показниками.

Крім того, співставлення результатів оцінювання у розрізі кожного досліджуваного респондента та відповідне узагальнення результатів показало, що між вказаними показниками наявний зворотний зв'язок: респонденти із більш високою самооцінкою в основному показували легкий ступінь інтернет-залежності, а низька самооцінки призводила до отримання більш високих результатів інтернет-залежності.

З метою зменшення рівнів інтернет-залежності особистості запропоновано використання відповідної тренінгової програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Феномен самоствавлення у структурі особистості підлітка. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 4-15.
2. Бартків О., Дурманенко Є. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 1. С. 140-145.
3. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості. Чернігів : Освіта, 2015. 129 с.
4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада. 2012. 608 с.
5. Бочкарьова Н. С. Гуманістичний характер цінностей у педагогічній системі К. Роджерса. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2011\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_3_3)
6. Боярин Л. В. Методики та специфіка процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей соціально дезадаптованої поведінки підлітків із дистантних сімей. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1(36). С. 47-54.
7. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ...канд. псих. наук. 2006. 215 с.
8. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1(36.1). С. 21-25.
9. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
10. Гресько І. М. Роль самооцінки у підтриманні психологічного здоров'я особистості. *Вісник Львівського університету імені Василя Стуса. Філософські науки*. № 10. 2007. С. 65-68.
11. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія*

*психологічна*. 2013. № 1. С. 11-20.

12. Гуменюк О. Психологія Я - концепції. Харків: Економічна думка. 2002. 186 с.

13. Данілова А. П. Ризикована поведінка старшокласників у сфері Інтернет-спілкування. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2015. Вип. 19, кн. 1. С. 194-203.

14. Деньга Н. М. Порівняльна характеристика методик діагностики рівня розвитку професійної рефлексії. *Імідж*. 2016. № 8(167). С. 26-28.

15. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2011\\_1\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21).

16. Жигайло Н. І., Шибрук О. В. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 26. С. 70-74.

17. Злочевська Л. С. Самооцінка особистісних якостей – як чинник професійного становлення. *Вісник Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України*. 2006. № 1. С. 221-226.

18. Калюжна Є. М., Шевєргіна М. В. Вплив самооцінки особистості на її академічну успішність у молодшому шкільному віці. *Молодий вчений*. 2016. № 5(32). С. 559-563.

19. Качинська А. Чинники впливу на розвиток самоствавлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9 (15-16). С. 105-107.

20. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163-165.

21. Козирєв М. П. Соціально-психологічні аспекти ідентичності підлітка. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологічна*. 2012. № 2. С. 187-197.

22. Кольцова Є. Номінації самооцінки в актах комунікації: гендерний

аспект. *Психолінгвістика. Мовознавство*. 2014. Вип. 15. С. 227-240.

23. Краєва О. А. Психологічний аналіз аспектів «Я-концепції» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2017. Вип. 5. Т. 2. С. 65-69.

24. Краснокутський М. І. Самооцінка як складова психологічної надійності спортсменів пожежно-прикладного спорту. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні та психологічні науки*. 2015. № 1 (74). С. 443-455.

25. Кулаков Р. С. Психологічні аспекти становлення самооцінки та рівня домагань як основних конструктів самосвідомості в процесі особистісного зростання. *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 25. С. 81-85.

26. Кулаков Р. С. Самооцінка та рівень домагань як психологічні детермінанти професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2013. Вип. 2. С. 105-109.

27. Культура віртуального спілкування: методичні поради / упр. культури, національностей та релігій Хмельниц. облдержадмін. Хмельницький: ХОУНБ ім. М. Островського, 2014. 28 с.

28. Лебідь Н. К. Рівень домагань як психологічна детермінанта формування цілеспрямованої активної особистості. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2014. № 21. С. 102-106.

29. Мацко Л. А., Прищак М. Д. М Основи психології та педагогіки: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, 2009. 158 с.

30. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00.01. Харківський державний педагогічний університет. Г.С. Сковороди. Харків, 2002. 194 с.

31. Мельничук С. К. Порівняльна характеристика особливостей розвитку впевненості в собі старшокласників і студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 41. С. 94-100.

32. Наконечна О. В., Рудень Д. М., Сопівник Р. В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Science and Education*. 2017. Is. 6. P. 172-180.

33. Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2014. № 4. С. 59-65.

34. Павлюк О. Психологічні особливості формування самооцінки особистості у студентському віці. *Гуманітарний вісник. Психологія*. 2015. № 37. С. 128-136.

35. Підбуцька Н. В. особливості та чинники самоактуалізації майбутніх інженерів. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2014. № 4(41). С. 280-286.

36. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2008. 18 с.

37. Прядко Н. О. Особливості професійної самооцінки особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 116. С. 131-133.

38. Слободянюк А., Гречановська О. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII Науково-технічної конференції Інституту соціально-гуманітарних наук. 2018. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/20168>

39. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь*. 2016. Ч. 2. С. 168-170.

40. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. «Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства» : матер. міжнар. наук.-практ. конф., 13 грудня 2012 р., Київ. 2012. С. 423-426.

41. Теорія соціальної дезорганізації. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1>

[%8F\\_%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B%D0%BE%D1%97\\_%D0%B4%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97](#)

42. Турецька Х. І. Психологічні чинники інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 2(2). С. 95-104.

43. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посібник. Київ: Академвидав, 2006. 559 с.

44. Фурман В. В. Психодіагностична основа дослідження особистісної рефлексії студентів. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. т. XIV, ч.6. С. 463-469.

45. Хоружий Г. Самоідентифікація особистості як соціально-психологічний процес. *Вісник КНТЕУ*. 2016. № 2. С. 5-15.

46. Чайка Г. В. Позитивні впливи комп'ютерних ігор. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості*. 2019. № 16. С. 269-278.

47. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8) Ч. 1. С. 155-167.

48. Biolcati R. The role of self-esteem and Fear of negative evaluation in compulsive buying. *Front Psychiatry*, № 8, P. 74.

49. Buhrmester M. D., Blanton H. & Swann W. B. Jr. (2011). Implicit self-esteem: Nature, measurement, and a new way forward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011. № 100, P. 365- 385.

50. Cooley C. H. Human Nature and the Social Order. New York. 341 p. URL : [https://brocku.ca/MeadProject/Cooley/Cooley\\_1902/Cooley\\_1902toc.html](https://brocku.ca/MeadProject/Cooley/Cooley_1902/Cooley_1902toc.html)

51. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. V. 17. № 2. P. 187-210.

52. Goldberg I. Internet Addictive Disorder. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>



53. Grover Steven L. Different respect motivates different people: How self-esteem moderates the effects of respect on performance. *Personality and Individual Differences*, 2020. 168.

54. Honneth A. The struggle for recognition: The moral grammar of social conflicts (J. Anderson, Trans.) The MIT Press. Cambridge. Mass. 1995.

55. Marsh H. A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educ Psychol Rev*, 1990. № 2(2), P. 77-172.

56. Mead G. H. Major Theorists of Symbolic Interactionism. 2011. URL: <http://sobek.colorado.edu/SOC/SI/si-mead-bio.htm>

57. Orzack M. H. Computer Addiction Services. URL: <http://www.computeraddiction.com/>

58. Rogers K. M. & Ashforth B. E. Respect in organizations: Feeling valued as “we” and “me”. *Journal of Management*, 2017. 43.

59. Sennett R. Respect: The formation of character in an age of inequality Penguin. London. 2003.

60. Suler J. R. The Basic Psychological Features of Cyberspace Elements of a Cyberpsychology Model. URL: <http://www.rider.edu/suler/psycyber/psycyber.html>

61. Tao R., Huang X., Wang J. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 2010. Vol. 105. P. 556-564.

62. Young K. S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*. 1999. Vol. 17.

63. Young K.S., Rodgers R. C. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. Cited 2010, 8 Dec. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>

64. Zeigler-Hill V. Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: Implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of Personality*, 2006. 74.

## Додаток А

### **Методика кількісного виміру самооцінки (С.А. Будассі) (підлітковий, юнацький вік)**

**Мета:** виявити кількісне вираження рівня самооцінки досліджуваного методом ранжування.

**Необхідний матеріал:** 50 слів, що характеризують окремі якості особистості, бланк чи аркуш паперу, ручка.

#### Список якостей

Акуратність, безпечність, вдумливість, запальність, гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, чарівність, заздрість, соромливість, злопам'ятність, щирість, привітність, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, ніжність, мрійливість, недовірливість, мстивість, наполегливість, невимушеність, сприйнятливість, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, чуйність, педантичність, наполегливість, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, розважливість, розв'язність, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, незворушність, терпимість, боягузтво, захоплюваність, поступливість, холодність, ентузіазм.

#### **Хід проведення.**

Досліджуваний уважно проглядає список слів, що характеризують окремі якості особистості. На основі запропонованого списку респондент виписує в *другу колонку* таблиці 20 значущих властивостей особистості, з яких 10 описують ідеальну з точки зору досліджуваного людину (ідеал), а інші 10 - негативні, тобто ті, які ні в якому випадку не повинні бути у ідеалу (антиідеал). Позитивним моментом при цьому варіанті проведення дослідження є свобода вибору еталонних значень

Після того, як заповнена друга колонка таблиці, досліджуваний починає заповнювати *першу* колонку Х1, працюючи зі словами з другої колонки. Він повинен описати себе так, щоб на першому місці колонки №1 стояла та якість, яка йому властива найбільше, на другому місці - властива, але менше, ніж та якість, яка записана під №1 і т.д. Під номером 20 повинна стояти та якість, яка

досліджуваному властива найменше. Черговість позитивних і негативних якостей в даному випадку не враховується. Головне - максимально достовірно описати себе.

Після того, як виконаний цей етап роботи, респондент заповнює *третю колонку X2*. В ній він повинен описати свій ідеал людини, поставивши на перше місце в колонці ту якість, яка, на його думку, повинна бути виражена у ідеальній людини якнайбільше, на другому - виражена, але менше, ніж перше і т.д. Під № 20 повинна стояти та якість, якої в ідеалі практично не повинно бути. Для заповнення цієї колонки таблиці досліджуваній повинен працювати тільки зі словами з колонки №2. (Колонку №1 з описом себе досліджуваній повинен закрити листом паперу на час заповнення колонки X1).

(Рекомендованим є представлення назв рис на карточках (пронумерованих). Після відбору та ранжування (перша частина завдання – перша колонка X1) номери переписуються експериментатором разом з рангами, потім досліджуваному пропонуються інші психодіагностичні методики, а після їх завершення виконується друга частина завдання – самооцінка (третя колонка X2)

Порядкові номери цих властивостей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця номерів (рангів), яка визначає місце тієї чи іншої властивості, в кожному випадку дає можливість порахувати коефіцієнт кореляції.

У *колонці №4* респондент повинен підрахувати різницю рангів (номерів) за кожною виписаною якістю. Наприклад: така властивість як «акуратності» в першій колонці стоїть на 1 ранговому місці, а в третій - на 7.  $d$  буде дорівнювати:  $1-7=-6$ ; така якість як «чуйність» і в першій, і в третій колонці стоїть на 3 ранговому місці. В цьому випадку  $d$  буде дорівнювати:  $3-3=0$ ; така якість як «заздрість» в першій колонці стоїть на 20 ранговому місці, а в третій - на 9. В цьому випадку  $d$  буде дорівнювати:  $20-9=11$  і т.д.

У *колонці № 5* потрібно підрахувати  $d^2$  (піднесення до квадрату) за кожною якістю.

У *колонці № 6* підраховується сума  $d^2$ , тобто  $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2$ .

X <sub>1</sub>	Якості	X <sub>2</sub>	d=X <sub>1</sub> -X <sub>2</sub>	d <sup>2</sup>	∑ d <sup>2</sup>
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

Обробка і аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення “Я-ідеальне” і “Я-реальне”. Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції і вираховується за формулою Ч.Спірмена:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n * (n^2 - 1)};$$

де n – число запропонованих рис особистості (n=20), d – різниця номерів рангів.

Оскільки у нашому випадку обирається 20 якостей, то формула набуває такого вигляду:  $r = 1 - 0,00075 \sum d^2$ , і легше підраховувати за другою формулою.

При будь-якій зміні кількості якостей (більше чи менше 20) буде змінюватися коефіцієнт при d<sup>2</sup>, тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. Ця формула є лише конкретним випадком загальної формули знаходження коефіцієнта рангової кореляції за Ч.Спірменом, поданої вище.

Значення коефіцієнта рангової кореляції (r) може бути в межах [-1; +1]. Чим ближче коефіцієнт до 1 (від 0,7 до 1), тим вищою є самооцінка, і навпаки. Про **адекватність самооцінки** свідчить коефіцієнт **від 0,4 до 0,6**.

Коли одержаний коефіцієнт **не менше -0,37 і не більше +0,37**, то це вказує на слабкий, **незначний зв'язок** (або на те, що його немає) **між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси**. Такий показник може бути отримано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини свого ідеального «Я» і «Я-реального».

Значення коефіцієнта кореляції від **+0,38** до **+1** засвідчує наявність *позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»*. Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує *завищення самооцінки*. При цьому, якщо значення  $r$  перебуває в інтервалі від **+0,39** до **+0,89**, то у досліджуваного є лише *тенденція до завищення самооцінки*, а якщо в інтервалі від **+0,9** до **+1**, то його самооцінку слід вважати *неадекватно завищеною*.

Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від **-0,38** до **-1** засвідчує *значущий негативний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним»*. Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як *знижену самооцінку*. Чим ближче коефіцієнт до **-1**, тим більший ступінь невідповідності.

## Бланк досліджуваного

X <sub>1</sub>	Якості	X <sub>2</sub>	d=X <sub>1</sub> -X <sub>2</sub>	d <sup>2</sup>	∑ d <sup>2</sup>
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				

Розширити можливості цієї методики А.Будассі пропонує таким чином:

а) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому ряду не себе, а групу; обрахувавши коефіцієнт рангів між цими рядами, ми отримаємо рівень оцінки групи;

б) досліджуваний отримує завдання охарактеризувати у першому ряду свій ідеал, а у другому (зі слів першого ряду) - яким, на його думку, його сприймає група. Коефіцієнт рангової кореляції покаже критичність сприймання досліджуваним свого становища в групі (+ 0,5 до +1 – некритичне сприймання досліджуваним свого становища в групі; -0,5 до -1 – надто велика самокритичність; -0,5 до +0,5 – «нормальна, адекватна» очікувана оцінка).

## Додаток Б

**Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості  
(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).**

Тест опитувальник самовідносини (ОСО) побудований відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічною моделлю структури самовідносини. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідносини, що відрізняються за ступенем узагальненості:

1. глобальне самовідносини;
2. самовідношення, диференційоване за самоповагою, аутсимпатією, самоцікавістю та очікуванням ставлення до себе;
3. рівень конкретних дій (готовностей до них) щодо свого «Я».

Як вихідний приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання чи уявлення себе, зокрема й у формі оцінки виразності тих чи інших рис) і самовідносини.. У житті людина пізнає себе і накопичує себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень себе. Однак знання про себе самому, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш менш стійкого самовідносини.

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття "за" або "проти" власне "Я" випробуваного.

Шкала I – самоповагу.

Шкала II – аутосимпатія.

Шкала III – очікуване відношення від інших.

Шкала IV – самоцікавість.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимір установки установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 – самовпевненість.

Шкала 2 – відношення інших.

Шкала 3 – самоприйняття.

Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 – самозвинувачення.

Шкала 6 – самоцікавість.

Шкала 7 – саморозуміння.

Глобальне самовідношення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» та «проти» самого себе.

Самоповагу – шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження щодо «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самовідносини, який емоційно та змістовно поєднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя та бути самопослідовним, розуміння самого себе.



Автосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного "Я". До шкали увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в суттєвих деталях, довіру до себе та позитивну самооцінку, на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, зневага, знущання, винесення самовироки («і поділом тобі»).

Самоцікавість – шкала з 8 пунктів, що відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок та почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших. Очікуване відношення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви згодні з цим твердженням, ставте знак «+», якщо не згодні знак «-».

#### *Текст опросника*

1. Думаю, більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так часто розходяться зі справою.
3. Думаю, що багато хто бачать у мені щось подібне до себе.
4. Коли я намагаюся оцінити себе, я передусім бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячої мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє "Я" завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пошкодувати себе.
9. У моєму житті є або, принаймні, були люди, з якими я був надзвичайно близьким.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і неодноразово, що я сам себе гостро ненавидів;
12. Я цілком довіряю своїм бажанням, що раптово виникли.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

14. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все гаразд у житті.
16. Якщо я і ставлюся до когось із докором, то передусім до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здаюся людиною приємною.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани та вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на кшталт зневаги.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як чужі, чужі мені.
22. Навряд чи хтось зможе відчутти свою схожість зі мною.
23. У мене достатньо здібностей та енергії втілити у життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у житті – це підкоритися власної долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразника.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і робитиму.
28. Своє ставлення до себе можна назвати дружнім;
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавою тривалий час.
31. У глибині душі я хотів би, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли в мене виникає якась бажання, я насамперед питаю про себе, чи це розумно.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона б відразу зрозуміла, яка я нікчема.

36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі та цілеспрямованості.
42. Думаю, інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.
44. Більшість моїх знайомих не приймають мене так серйозно.
45. Сам у себе я часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. Загалом мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям та планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер спілкування.
52. Думаю, що міг би порозумітися з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мене відбувається, зазвичай, мені зрозуміло.
54. Мої переваги цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я говорю: «І поділом тобі».
57. Я можу сказати, що загалом контролюю свою долю.

**Порядок підрахунку:** Показник за кожним фактором підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими випробуваний згоден, якщо вони входять у фактор із позитивним знаком та тверджень, з якими випробуваний не згоден, якщо вони входять у фактор із негативним знаком. Отриманий «сирий бал» за кожним фактором переводиться, за наведеними нижче таблицями, у накопичені частоти (у %).

*Ключ для обробки:*

Номера пунктів и знак, с котрым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуваження (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

## Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%)

## Фактор S

«сырий балл»	Накопичені частоти (в %)	«сырий балл»	Накопичені частоти (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100,00
14	62,67	30	100,00
15	69,33		
Фактор I		Фактор II	

«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)	«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	44,67	6	37,33
7	34,00	7	47,00
8	58,67	8	58,00
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	96,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100,00	15	99,67
		16	100,00
Фактор III			

«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)	«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)
0	0,00	7	17,67
1	0,00	8	27,33
2	0,67	9	39,67
3	1,00	10	53,00
4	3,33	11	72,33
5	6,00	12	91,33
6	9,00	13	100,00
Фактор IV		Фактор 1	
«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)	«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)
0	0,67	0	3,77
1	2,00	1	7,33
2	5,33	2	16,67
3	16,00	3	29,33
4	29,00	4	47,67
5	49,67	5	65,67
6	71,33	6	81,33
7	92,33	7	92,33
8	100,00	8	100,00

Фактор 2		Фактор 3	
«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)	«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)
0	0,00	0	2,67
1	0,67	1	7,67
2	3,67	2	16,67
3	7,33	3	34,33
4	15,00	4	50,67
5	32,00	5	70,67
6	51,33	6	89,67
7	80,00	7	100,00
8	100,00		
Фактор 4		Фактор 5	
«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)	«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)
0	3,00	0	1,67
1	9,67	1	4,67
2	25,67	2	15,00
3	38,33	3	27,67
4	60,33	4	43,33
5	79,67	5	60,67



6	92,00	6	81,67
7	100,00	7	96,67
		8	100,00
Фактор 6		Фактор 7	
«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)	«сирий бал»	Накопичені частоти (в %)
0	0,67	0	4,33
1	3,00	1	21,33
2	11,33	2	43,33
3	20,00	3	68,67
4	34,33	4	83,67
5	54,67	5	94,00
6	80,00	6	99,33
7	100,00	7	100,00

Значення показника:

- менше 50 - ознака не виражений;
- 50-74 - ознака виражений;
- більше 74 - ознака яскраво виражений.

Додаток В

## Тест Янг на інтернет-залежність

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

- 0–30 балів — нормальне використання інтернету.
- 31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.
- 50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.
- 80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

У табл. 1 представлений тест Янг на інтернет-залежність.

**Таблиця 1. Тест Янг на інтернет-залежність**

№ з/п	Запитання
1	Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
2	Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3	Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4	Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5	Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6	Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7	Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8	Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9	Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
10	Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
11	Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
12	Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
13	Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
14	Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
15	Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?
16	Як часто ви сваритеся та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу, проведеного вами в мережі?
17	Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18	Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?
19	Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу провадженню часу в мережі?
20	Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

## Додаток Д

### Програма тренінгу психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності

#### Заняття 1

Мета: Ознайомити учасників з метою занять у цілому, розвиток навичок емоційної саморегуляції, виявлення значимих змін в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

Обладнання і матеріали: фліп-чарт, папір для фліп-чарту, самоклеючі квадратні листочки (за кількістю учасників), ручки, слайди, папір, клубок ниток, скотч.

Хід заняття:

1. Повідомлення теми і мети (3хв.)

2. Вправа «Знайомство» (7 хв.)

Мета: створення позитивного настрою в групі.

Інструкція. Сядьте, будь ласка, в одне велике коло. У кожного з вас зараз є можливість повідомити нам своє ім'я та презентувати себе. Може, хтось захоче розповісти про свою домашню тварину, улюбленця сім'ї, чи про свої захоплення, чи про те, чим любить займатися у вільний час.

У ході знайомства учасники передають клубок ниток тому, хто сидить навпроти, затискуючи вільний кінець нитки в руці. Клубок передається до тих пір, поки всі учасники не стануть частиною однієї павутини. Після цього психолог ініціює обговорення з юнаками тих чинників, що можуть сприяти об'єднанню групи. Після обговорення павутиння розпускають. Для цього кожна особа повертає клубок попередній, називаючи її на ім'я і, можливо, коротко переказуючи її розповідь. Клубок повинен повернутися до того, хто почав його розкручувати.

Обговорення та відповіді на такі запитання:

- Як ви почуваетесь зараз?
- Хто почуваетесь зараз інакше, ніж на початку гри? Чому?
- Чи важко було запам'ятовувати імена?

3. Прийняття правил роботи в групі: (5хв.)

Наводимо правила тренінгу, формулюємо їх. Група може прийняти їх у комфортніший для себе інтерпретації. Роздаються кожному учасникові в роздрукованому вигляді. Вголос зачитуються правила та пояснюється важливість їх дотримання.

4. Вправа «Мої очікування та побоювання» (5хв.)

Інструкція: Я роздам вам блакитні та жовті листочки. Давайте визначимось, який колір ми закріпимо за очікуваннями, а який за побоюваннями. У вас є п'ять хвилин для того, щоб обдумати та записати свої очікування від наших занять та свої побоювання, вийти до дошки та закріпити на ній свої листочки.

Обговорення:

- Наскільки близькими чи віддаленими виявились загальні очікування?
- Коло наших побоювань , яке воно?
- Чи важко було розповідати про свої почуття перед дошкою?

#### 5. Вправа « Психосинтетична автобіографія» (12 хв.)

Мета: виявити значимі зміни в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

Людина може скласти автобіографію, в якій вона повинна відобразити всі важливі моменти свого життя, починаючи з того часу, як кажуть , як пам'ятає себе. Після того як автобіографія написана можна простежити всі зміни в своїй поведінці, у ставленні до життя, людей і самого себе. Для посилення ефекту від цієї вправи можна на чистому аркуші паперу, поділеному на дві рівні частини, записувати позитивні і негативні зміни в кожному конкретному проміжку часу.

#### 6. Вправа «Коло субособистостей» (10 хв.)

Мета: виявити приховані бажання людини, її таємні мрії, сформувані точні образи і скласти план дій з їх виконання.

Першим кроком буде усне висловлювання своїх цілей і потім фіксування їх на аркуші паперу.

- Перерахуйте всі свої найсміливіші бажання, які можуть бути у вас на даний момент часу, запишіть їх на папері по порядку.

- Після того як записані всі мрії, уважно перечитайте весь список.

- У процесі читання цього списку постарайтеся зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях, що ви відчували, коли вголос вимовляли своїх заповітні бажання. Запам'ятайте ці переживання і відчуття.

- Скласти список основних бажань (10-20 бажань).

- З цих бажань виберіть 5-6 найзаповітніших.

- З цих 5-6 бажань виберіть дуже важливі бажання.

- А тепер на великому аркуші паперу намалюйте коло діаметром 20 см, всередині нього - коло поменше (це кільце - ваше «я»), в цьому кільці розмістіть ті 5-6 субособистостей, які є виразниками бажань.

- Кольоровими олівцями або фломастерами намалюйте символи, які відповідають і відображають ваші власні бажання.

- Дайте кожній субособистості (5-6 бажанням в малих колах) назву, ім'я (наприклад, «Критик», «Любов», «Вічність » і т. д.).

- Розфарбуйте своє «Я» різними кольорами залежно від того, в якому кольорі ви бачите свої бажання.

Вправу можна повторювати кілька разів, міняючи назви субособистостей.

#### 7. Вправа «Настрій»(10хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток невербальних засобів спілкування.

Інструкція. А зараз ми спробуємо передати свій стан, настрої за допомогою мови жестів. (Демонструю замах рукою, похитування розкритою долонею, на обличчі – посмішка). Для того, щоб зрозуміти мої почуття, спробуйте, як у дзеркалі, повторити мій жест. Що ви відчули? Про які мої наміри говорить цей

жест? («Я рада зустрічі з вами!») Що ще могло б підтвердити ваші здогадки? («Моя посмішка»).

Всі учасники групи повинні продемонструвати свій жест.

Питання для обговорення:

- Чи важко було передати та відгадувати настрій за допомогою жестів, невербальних проявів?

- Чи допоміг у цьому ритуал копіювання жесту іншої людини?

- Яку роль відіграють жести у нашому спілкуванні? 188 8. Рефлексія заняття (5 хв.)

## Заняття 2

Мета: формування адекватного та правильного сприйняття себе, залежності та необхідності її профілактики, підтримка позитивного мікроклімату в групі, розвивиток комунікативних навичок.

Обладнання і матеріали: фліп-чарт, папір для фліп-чарту, самоклеючі квадратні листочки (за кількістю учасників), ручки, дошка, яка б утримувала листочки, фломастери, скринька.

Хід заняття:

1. Повідомлення теми і завдання (3 хв).

2. Знайомство «Не хочу хвалитися, але я...» (5 хв). Сказати про себе щось позитивне («розумний, веселий, добрий...»), розпочинаючи з психолога по колу.

3. Вправа на визначення очікувань «Чарівна скарбничка» (7 хв.).

Учасники тренінгу пишуть на стікерах свої очікування від конкретного заняття і клеять на плакат із зображенням скарбнички, проговоривши написане вголос.

4. Групова дискусія: «Поведінка літературних персонажів та зв'язок зазначених проблем із реаліями сьогодення» (10хв).

Мета: Актуалізувати увагу учасників на розбіжностях між бажаннями і можливостями.

5. Вправа «Створення лінії часу» (7 хв).

Мета: показати учасникам всі можливі варіанти майбутнього без комп'ютерної залежності.

Необхідно скласти «ймовірну лінію життя», яка буде складатися з подій минулих років, плануватися з того, що є на даний момент. При цьому необхідно описати кожен можливий варіант подій, наприклад, якщо людина, схильна комп'ютерної залежності, буде продовжувати жити так, як живе на даний момент, то її майбутнє життя може скластися так, а якщо вона змінить своє ставлення до комп'ютера, то її життя може бути ось таким, тобто треба створити щось на зразок алгоритму ймовірних подій життя людини.

6. Вправа «Мої негативні емоції» (8 хв).

Інструкція. Потрібно пригадати випадок із життя, можна про нього не говорити, а лише описати пов'язані з ним негативні емоції на стікерах. Потім вкинути їх у скриньку.

7. Групова дискусія: «Пристрасть до комп'ютера. Яка вона?» (10 хв).

Мета: розуміння юнаками, чим є небезпечна комп'ютерна та інтернет-залежність, які наслідки їх очікують.

Відбувається колективне обговорення значення термінів «Залежність», «Інтернетзалежність».

Учасникам пропонується самим запропонувати можливі її симптоми, виявити їх у себе.

Питання для обговорення:

- Що, на вашу думку, означає термін «залежність»? Що таке «Інтернет-залежність»?

- Які ознаки даного виду залежності?

- Чи відчуваєте ви щось подібне, коли проводите час за комп'ютером?

- Які наслідки інтернет-залежності?

8. Інформаційне повідомлення: «Інтернет-залежність, її симптоми та наслідки» (5 хв).

9. Вправа «Бажання та можливості» (7 хв).

Модель «хочу - можу». На поділених навпіл листочках пишуть в одній половині бажання (чого хочу), в іншій — можливості (чи можу).

Колективне обговорення бажань і можливостей та розбіжностей між ними.

10. Вправа «Розмова» (7 хв).

Інструкція. Двом бажачим пропонується вийти поспілкуватися, зайняти стільці в середині кола, сісти спинами один до одного, обрати тему для спілкування, цікаву обом і розпочати розмову (тривалість 2-3 хвилини).

Спостерігачам важливо слідкувати за мімікою, жестами, інтонацією.

Питання для колективного обговорення:

- Чи вдалося обрати тему, цікаву обом?

- Що цьому завадило?

- Чи легко підтримувати розмову, не маючи змоги бачити очі співрозмовника, його реакцію, жести, міміку?

- Що відчували обидва співрозмовника, коли наступала тривала пауза?

11. Вправа «Гойдалка»(10 хв).

Мета: допомагає сконцентруватися на позитивних сторонах своєї особистості.

Інструкція. Розставити стільці в два ряди по колу так, щоб вони стояли один навпроти іншого та були повернені один до одного. А тепер сідайте. Я буду називати тему для бесіди, і два партнери, які сидять навпроти, можуть поговорити на цю тему.

Через дві хвилини учасники, які сидять у внутрішньому колі, повинні будуть пересісти на одне місце ліворуч, таким чином вони опиняться вже навпроти інших людей.

Теми для обговорення (на вибір):

- Що в мене виходить добре?

- Що цікавого я можу придумати?

- Людина, яка приймає мене такою, яка я є...

- Як я реаую на критику на свою адресу...

- Чим я пишаюсь у собі...
- Місце, де я можу чудово відпочити...
- Дуже важлива для мене ціль...
- Ризик, на який мені довелося піти...
- Ситуація, коли я був задоволений собою...
- Найбільша радість, яку я подарував комусь...
- Найкраще в моїй сім'ї...

12. Рефлексія заняття: обговорення своїх почуттів, обмін враженнями від заняття. (5хв.)

### Заняття 3

Мета: формування вміння розуміти почуття та емоції інших людей та адекватно виявляти свої, розвивати навички саморегуляції.

Обладнання та матеріали: папір, олівці для малювання, мішечок, скринька, ноутбук та записи релаксаційної музики.

Хід заняття:

1. Повідомлення теми і завдання (3 хв.)
2. Інформаційне повідомлення: «Світ емоцій та почуттів. Шляхи саморегуляції психічного стану» (7 хв.)
3. Вправа «Тренуємо емоції» (10хв.)

Психолог роздає учасникам роздруковані аркуші паперу з виразами обличчя, мімікою та жестами людини в різних емоційних станах. За виразом обличчя, мімікою, жестами потрібно розпізнати емоційний стан людини, який відтворений під відповідним номером. Навпроти кожного номера потрібно зробити відповідний запис.

Психолог демонструє слайди, на яких учасники розпізнають емоційний стан та порівнюють зі своїм.

4. Вправа - гра «Посудомийна машина» (10 хв.)

Мета: розвиток уміння розуміти емоційний стан іншої людини.

Інструкція. Зараз кожен побуде в двох ролях: ролі «частини посудомийної машини» та ролі «посуду», який потребує миття. Для того, щоб машина запрацювала, витягніть руки вперед («щіточки») і порухайте ними. Включатися машина буде за моїм сигналом. Після інструкції подається сигнал включання «машини», і «посуд» просувається тунелем, а «щіточки» його «миють». Останні дві особи в шерензі відіграють роль «сушки» - вони його дбайливо обіймають. Людина, що пройшла через «посудомийну машину», стає «сушкою».

Питання для колективного обговорення:

- Чи всім сподобалось, як про вас піклувались?
- Чи відчував хтось неприємні почуття, з чим це може бути пов'язано?
- Що цікавого, нового ви для себе відкрили?

5. Вправа «Здоба» (5хв.)

Мета: набуття емоційної рівноваги.

Учасники поділяються на пари. Один вдає пекаря, інший — здобне тісто.



Завдання для «тіста» — повністю розслабитись і довіритись рукам майстра.

Завдання для «пекаря» — добре «вимісити» своє тісто, передати йому своє тепло, вкласти душу в свій витвір і «спекти».

Учасники можуть презентувати свої «вироби», поділитись почуттями, емоціями.

#### 6. Вправа «Малюємо злість» (8хв.)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Інструкція. Учасникам пропонується намалювати на аркушах паперу свою злість так, як вони її уявляють, а потім розірвати малюнок і викинути в «Мішечок для гніву».

#### 7. Вправа «Сипучий пісок» (7хв.)

Мета: навчання прийомам саморегуляції.

Інструкція. Коли ви засмучені, постарайтесь усвідомити, чому так сталося і в чому це виражається. Змініть свою звичайну реакцію (втрачаєш терпіння, виходиш із себе) і скажіть: «Сипучий пісок». Ці слова виражають застрявання, зациклювання на емоції. Якщо ми зациклилися на почутті злості, ми не можемо з нього вибратися, як із сипучого піску. Коли ми скажемо: «Сипучий пісок», - ми нагадаємо собі про це і усвідомимо, що треба щось змінити. Ви можете розказати людині, яка викликала у вас негативні емоції, про те, що відчуваєте: «Коли ти так робиш, я відчуваю себе...».

#### 8. Вправа «Без маски» (10хв.)

Мета: навчання навичок самоаналізу, рефлексії. Інструкція. Перед вами набір карток. Ви будете по черзі брати по одній й одразу, без підготовки, продовжувати фразу, початок якої написаний в цій картці. Ваше висловлення повинно бути щирим і відвертим!

Приблизний зміст карток:

- Особливо мене дратує те, що я...
- Я не можу стримати свої почуття, коли....
- Іноді люди не розуміють мене, тому що я...
- Вірю, що зможу...
- Мій настрій часто.... Продовж. Дод. С
- Я відчуваюся спокійно, коли...

#### 9. Вправа «Гримаси» (5хв.)

Мета: активізувати прояви експресивної міміки. Учасники групи стають у коло та починають в експресивній манері гримасувати, кривлятися, по черзі напружуючи та розслаблюючи м'язи обличчя.

#### 10. Вправа-релаксація. (5 хв.)

#### 11. Рефлексія заняття: обговорення своїх почуттів. (5хв.)

### Заняття 4

Мета: оволодіти навичками саморегуляції та опанування агресивних проявів в поведінці.

Обладнання та матеріали: зручні меблі, стільці розташовані колом за кількістю учасників, папір, маркери, кошик для сміття.

Хід заняття:

1. Повідомлення теми та мети (3 хв.)

2. Мозковий штурм « Портрет агресивної людини » (10 хв). Учасники по черзі говорять, в чому переваги та недоліки агресивної поведінки. Колективне обговорення про причини та наслідки агресивної поведінки.

3. Інформаційне повідомлення: «Агресія, види агресії та причини виникнення агресивної поведінки» (10хв.)

4. Вправа «Штовхалки» (8хв.)

Мета: розвиток вміння аналізувати свою агресію під час гри, порівнювати свої сили; розширення контактів у групі.

Вправа виконується в парах. За сигналом психолога учасники попарно впираються одне в одного долонями, намагаючись зсунути партнера з місця.

5. Вправа «Увірвися в коло» (10хв.)

Мета: зняття емоційного напруження; формування навичок колективної взаємодії.

Учасники утворюють коло й міцно тримаються за руки. Один учасник лишається за колом і намагається прорватися всередину. Після того, як це йому вдалося, за коло виходить інший учасник. Колективне обговорення вправи.

6. Вправа «Агресивні нападки» (15хв.)

Мета: розвиток навичок саморегуляції емоційного стану.

Учасник сідає в центрі кола, створеного з інших учасників. Вони «нападають» на нього (висловлюють незадоволення якимись рисами його характеру, поведінкою, демонструють агресивну поведінку). Висловлювання, які мають негативне забарвлення, не повинні бути образливими, зневажливими та безпідставними.

Завдання учасника: прийняти висловлювання («Я згоден, це так, але...») та висвітлити позитивний бік тієї риси, особливості поведінки, яка агресивно критикується. Після гри обговорюється ступінь адекватності реакції учасника на агресивну поведінку.

7. Вправа «Робота з занепокоєнням» (7 хв.)

Мети: навчити учасників регулювати свій емоційний стан в залежності від ситуації.

Психолог пропонує учасникам уявити, як вони будуть почувати себе без комп'ютера, питає про їх відчуття, а потім пропонує крок за кроком відчутти, навіяти собі, що нічого страшного не відбувається.

8. Вправа «Рубання дров» (3 хв.)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Полягає у тому, що учасникам пропонується імітувати процес рубання дров.

9. Вправа «Дихальна гімнастика» (10хв.)

Мета: зняття напруження, покращення емоційного стану.

10. Рефлексія заняття: обговорення своїх почуттів. (5 хв.)

## Заняття 5

Мета: розвиток навичок конструктивного вираження свого роздратування і злості, навчання методам ефективної розрядки агресивності.

Обладнання та матеріали: стікери, аркуші формату А4, ручки, фломастери, дошка, крейда, ножиці.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети і завдання (3 хв.)

2. Вправа «Карусель» (5 хв.)

Кожен із учасників тренінгу пише на аркушах паперу або стікерах свої очікування від цього заняття і, проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням дерева.

3. Вправа «Чарівні перетворення» (5 хв)

Мета: Зняти емоційне напруження, усвідомити даремність звички злитися і ображатися.

Інструкція. Уявіть собі, що вас розсердили. Ви роздратовані, засмучені, скривджені. На яку тварину (птаха, рибу) ви стали схожі? Зобразіть невербально цю тварину, рухайтесь деякий час по кімнаті в цій ролі. Колективне обговорення вправи.

4. Інформаційне повідомлення: «Конструктивні способи подолання агресивності та злості» (10хв.)

5. Вправа- візуалізація «Скарбничка приємних відчуттів» (10 хв)

Мета: навчити юнаків способів самодопомоги у проблемних ситуаціях.

«Придумайте і назвіть по 5 ситуацій, які викликають відчуття комфорту. Подумки уявіть їх і запам'ятайте свої відчуття. Уявіть, що ці відчуття ви поклали в кишеню і можете у будь-який момент дістати»

6. Вправа «Прощай, напруженість!» (5 хв.)

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, зім'яти його, уявляючи, що ви позбуваєтесь від своїх неприємностей і негативних емоцій, що нагромадилися, і кинути цю грудку в «мішень-гримасу». Існує один важливий принцип: коли людина зла, вона повинна щось зробити зі своєю злістю, тому що кожен імпульс повинен мати руховий вираз. Пропонуйте варіанти!

7. Вправа-релаксація «Водоспад» (10хв.)

Мета: опанування прийомами розслаблення, зняття психологічного напруження.

«Сядьте у зручну позу, заплющте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження у м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення легень киснем, повільно видихніть. Повторюйте цю процедуру, аж поки розслабитесь. Ви спокійні, задоволені. Уявіть поле і себе на ньому. Ви стоїте босоніж на теплій землі. Озирніться навкруги, зафіксуйте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову і подивіться на лагідне сонечко. Воно осяйне, золотаве, тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця. Поверніть голову праворуч і знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода. Відчуйте свіжість біля

водоспаду. Станьте під нього і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне. Омиває тіло і душу. Відчувши приємне очищення, вийдіть з-під водоспаду. Йдіть на галявину і станьте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви зміли з себе всі емоції хвилювання, неприємні спогади і думки. Уявіть собі, що сонце вам усміхається. Усміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте у нього. Прийміть «сонячний душ». Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією, здоров'ям. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющте очі.»

#### 8. Рефлексія заняття (7хв.)

- Як ви себе зараз почуваете?.. Чи є у вас якісь неприємні відчуття?
- Чи вдалося розслабитись? Що заважало?
- Що вам найбільш запам'яталось, що було найяскравішим у образі?
- Пропонуємо кожному висловитись, поділитися своїми почуттями.

#### Заняття 6

Мета: навчання конструктивним формам поведінки при конфліктній ситуації, формування взаєморозуміння, розвиток комунікативних навичок.

Матеріали: фліп-чарт, плакат, папір, фломастери.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети і завдання (5хв.)

2. Мозковий штурм «Правила групи» (5 хв.)

Поділити учасників тренінгу на мікрогрупи з 2—3 осіб (шляхом розрахунку: сонце — місяць — вогонь — повітря — земля — вода), кожна з яких отримує по одному правилу, прийнятому всією групою на першому занятті, яке потрібно інсценувати.

3. Вправа «Карусель» (5 хв.)

Кожен із учасників тренінгу пише на аркушах паперу або стікерах свої очікування від цього заняття і, проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням дерева.

4. Інформаційне повідомлення «Поняття про конфлікт та конструктивні шляхи виходу із конфліктних ситуацій» (10 хв.).

5. Вправа «Комунікативна техніка: «Я» - висловлювання» (20хв.)

Мета: розвиток комунікативних навичок, навчання конструктивним способам вирішення конфліктних ситуацій.

Крок 1. Починається зі слів: «Я (мені)...», далі ми передаємо свої почуття щодо ситуації. Наприклад, мене сповнює гнів, я злий, я розлючений, я агресивний, я дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, мені нестерпно боляче.

Крок 2. Починається зі слів: «Коли ти (ви)...», далі ми описуємо поведінку співрозмовника, яка викликала в нас негативні почуття, говоримо тільки про себе і не даємо оцінку поведінки співрозмовника та його рис.

Крок 3. Починається зі слів: «Оскільки», далі ми інформуємо, як на нас впливає поведінка, якщо потрібно, пояснюємо співрозмовникові, чому це так.

Крок 4. Починається зі слів: «І я хотів(ла)би...», далі висловлюємо бажану зміну поведінки співрозмовника у конкретній ситуації, яка сприятиме налагодженню стосунків і взаєморозумінню.

Відповідно до ситуації скласти «Я»-висловлювання. Інсценувати ситуацію, використовуючи «Я»-висловлювання. Учасники імпровізують ситуації «Посварилися» і «Помирилися», застосовуючи комунікативну техніку «Я-повідомлення»

#### 6. Вправа «Згода і протидія» (7 хв.)

Мета: розкрити поведінку людини, зрозуміти її вчинки і мотиви поведінки.

Психолог дає вказівку поставити себе на місце співрозмовника і спробувати зрозуміти причини його поведінки.

Для цього можна використовувати наступні три кроки.

- Домовитися з людиною про те, що необхідно обговорити конкретну тему, тобто переконати її в цій необхідності.

- Спробувати помінятися місцями і поведінкою, потім висловити свою думку і вислухати думку співрозмовників.

- Закріплення того рівня відносин, який змогли досягти (наприклад, сказати, що з цього дня при кожному подібному випадку (у разі розбіжностей) можна помінятися місцями і з'ясувати, що думають з цього приводу інші).

#### 7. Вправа «Конфлікт у транспорті» (10хв.)

Мета: навчання конструктивних способів виходу з конфліктних ситуацій.

В центрі кімнати ставлять два крісла одне біля одного. Вони символізують сидіння в автобусі. Двоє учасників виходять за двері, де ведучий ознайомлює їх з інструкцією: вони — два приятелі, яким треба поговорити, тому їм необхідно намагатися сісти разом в автобусі. Коли вони входять до кімнати, одне крісло вже зайняте учасником, який отримав від ведучого інструкцію звільнити місце тільки тоді, коли йому захочеться це зробити. Решта членів групи спостерігає за перебігом подій.

#### 8. Вправа «Формулюємо правила» («Мозковий штурм») (15хв.)

Сформулювати правила поведінки в конфліктній ситуації.

#### 9. Вправа «Театр» (10хв.)

Мета: розвиток виразності рухів, експресії, комунікативних навичок.

Учасники розподіляються на 2 групи, які одержують завдання: одна група за допомогою міміки й жестів повинна зобразити ситуацію з життя («У зубного лікаря», «Контрольна робота», «В черзі...» та ін.), друга група вгадує, що намагалися показати їхні товариші. Потім групи міняються ролями.

#### 10. Рефлексія заняття (3 хв.)

Питання для обговорення:

- Яка поведінка людини допомагає успішному спілкуванню?
- Як впливає комплімент на самооцінку людини?
- Які способи вирішення конфліктних ситуацій ви знаєте?

## Заняття 7

Мета: сприяти самопізнанню, акцентувати увагу учасників на своїх позитивних рисах характеру, підвищувати самооцінку.

Обладнання та матеріали: папір, диски із записами спокійної, мелодійної музики, фліпчарт, ноутбук, стікери.

Хід заняття

1. Повідомлення мети і завдання (3хв.)
2. Інформаційне повідомлення «Поняття про впевнену поведінку» (7 хв)
3. Мозковий штурм: «Впевнена поведінка», «невпевнена поведінка», «агресивна поведінка» (5 хв.)

На дошці методом мозкової атаки зібрати та записати складові поведінки. (Цей плакат можна вивісити в полі зору протягом курсу занять.)

4. Вправа «Зошит моїх досягнень» (7хв.)

Порадити кожному завести зошит своїх досягнень та регулярно його заповнювати, хоча б у період відвідування занять. Це допоможе юнакам доводити до завершення складні справи та виробити внутрішню впевненість та послідовність у справах та рішеннях. «Почніть з опису минулих досягнень. У щоденнику можна не тільки писати, а й малювати свої думки та почуття. Ви нікому не зобов'язані їх демонструвати.»

5. Гра «Зебра» (15 хв.)

Ведучий пропонує учасникам групи написати 5 своїх позитивних рис. Потім він пропонує надати їм негативного змісту. Наприклад: «Добрий — не вміє відмовити, розумний — забиває собі голову всім, тощо». Після цього потрібно зробити навпаки, написати 5 рис характеру, які особливо в собі не подобаються, і «переназвати» їх, щоб зробити менш неприємними (невпевнений — переживає за те, як він виглядає в очах оточення, нахабний — вміє постояти за себе).

6. Вправа «Що є "я"?» (12 хв.)

Ця вправа використовується для того, щоб допомогти людині знайти своє «Я», підвищити рівень своєї самооцінки.

Дана вправа складається з декількох кроків.

- Перший крок. Для виконання цієї вправи необхідно взяти кілька аркушів паперу й олівець (ручку). На першому аркуші написати заголовок «Що є "я"?». На поставлене питання необхідно дати розгорнуту відповідь у письмовому вигляді на цьому ж аркуші.

- Після того як на перше питання відповідь отримана, можна перейти до другого етапу, який ґрунтується на зверненні до своєї підсвідомості. Для цього необхідно розслабитися, закрити очі, намагатися абстрагуватися від сторонніх думок. Подумки поставте собі це ж питання і відпустіть свою свідомість, нехай вона видасть вам всі можливі варіанти картинок, які знаходяться у вашій підсвідомості, і дуже ймовірно, що про них ви і не здогадувались. Після того як всі картинки переглянуті, можна повернутися до своїх записів і записати всі відповіді, що запам'ятали. Після кожного окремого опису картинки обов'язково запишіть свої відчуття, які потім можна порівняти.

- Третій крок цієї вправи - це закріплення позитивних емоцій і тих відчуттів, які підвищують самооцінку людини, що знаходиться в залежності від комп'ютерних ігор чи Інтернету. Необхідно виділити окремі емоційні картинки з позитивними емоціями і постійно їх згадувати, детально розглядати і вивчати, для того щоб підсвідомо налаштувати себе на все позитивне.

#### 7. Вправа «Визначте свого критика» (5 хв.)

Мета: зменшити чутливість людини до критики, адекватне сприйняття себе.

Для того, щоб виконувати цю вправу, необхідно знайти в собі свого критика, свій внутрішній голос. Закрийте очі і запитайте себе, чи є у вас внутрішній критик, потім дайте йому ім'я, проаналізуйте, яким тоном він з вами розмовляє, чого вимагає від вас. Тепер станьте самі критиком, поясніть своїй особистості, як вона потребує критики, що без критики в особистості пануватиме безлад, обговоріть з критиком, як зберегти особистість, використовуючи її цінні якості, зменшити негативні.

#### 8. Гра «Дзеркало любові» (15 хв.)

Учасники групи розділяються на пари і беруться за руки. Один із них грає роль «дзеркала», інший — головного учасника. Головний учасник говорить: «Я ...» і називає будь-яку свою позитивну рису характеру. «Дзеркало» кожен раз відповідає: «Мені подобається це в тобі». Потім головний учасник говорить: «Але я ще буваю...» і називає те, що йому в собі не подобається. На це дзеркало відповідає: «Мені це в тобі подобається все одно». Потім учасники міняються ролями.

#### 9. Вправа - візуалізація «Я і моя впевненість» (10 хв)

«Сядьте якомога зручніше, розслабтеся. Заплющте очі і уявіть, що ви стоїте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них побачте своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза — все говорить про крайній ступінь невпевненості. Ви чуєте, як несміливо і тихо ви говорите, а ваш внутрішній голос постійно твердить «Я найгірший від усіх». Намагайтеся абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчутти повне занурення у болото невпевненості. З кожним подихом підсилюйте відчуття остраху, тривоги, боязливості. А тоді повільно вийдіть із дзеркала та зауважте, як ваш образ стає все більш тьмяним і, нарешті, зовсім згасає. Ви вже ніколи до нього не повернетесь. Повільно оберніться та подивіться на своє відображення в іншому дзеркалі. Ви — впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три події вашого життя, коли ви були «на коні». Пригадайте звуки, запахи, що супроводжували тоді ваше відчуття впевненості! Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я - впевнений у собі! (повторюйте хором). Наповніть себе відчуттям впевненості, нехай воно подібно легкій хмаринці охоплює ваше тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Намагайтеся побачити символи, уявіть напис золотими літерами «Я впевнений у собі». Можете розплющити очі.»

#### 10. Рефлексія заняття (5 хв).

## Заняття 8

Мета: сприяти вихованню вольових рис характеру для процесу самовдосконалення, розвивати вольову регуляцію поведінки, позбавлення від страхів.

Обладнання: ноутбук, записи релаксаційної музики, фліп-чарт, папір, ручки.

Хід заняття

1. Повідомлення мети і завдання (3хв.)

2. Інформаційне повідомлення: «Що значить бути вольовою людиною?» (7хв.)

3. Вправа - гра «Ні -розмова» (10хв.)

Учасники групи діляться на пари. Психолог пропонує поділитися у парах на «ні» і «так». Партнерам слід вести активний діалог упродовж 1—2 хв., дотримуючись умови: ті, хто обрав «так», весь час щось наполегливо пропонують, а ті, хто обрав «ні», мають все заперечувати ввічливо, але впевнено. Група оцінює як парам вдалося дотриматись «Ні - розмови».

4. Вправа «Володій собою» (7хв.)

Шляхом «мозкового штурму» учасники групи складають список вольових рис людини. Серед перелічених можуть бути: рішучість, самостійність, володіння собою, наполегливість, усвідомленість сенсу життя, непримиренність, цілеспрямованість тощо. Після того, як спільний список складений, кожен учасник обирає три риси, які притаманні для нього найбільше. Коментуючи свій вибір, учасники зазначають обрані риси у записаному на фліп-чарті списку. Виділені риси ранжуються і встановлюється провідна риса, притаманна переважній кількості учасників. Після закінчення роботи кожен учасник впевнено промовляє вислів «я володію собою тому, що...», додаючи свій варіант закінчення.

5. Вправа «Мовчу — шепчу — кричу» (5хв.)

Мета: розвивати вольову регуляцію. Психолог повідомляє учасникам, що їм потрібно буде вибирати одну з дій (кричати, мовчати, шепотіти), орієнтуючись на показаний знак.

Домовляються про знаки:

- прикладання пальця до губ означає, що учасники повинні говорити пошепки й рухатися дуже повільно;

- якщо руки покладені під щоку, учасники мають замовкнути й завмерти на місці;

- коли руки підняті вгору, можна розмовляти голосно, кричати й бігати.

6. Гра «Гаряче крісло» (8хв.)

Учасники сідають у коло. Посередині стоїть крісло, яке ми називаємо «гарячим». Один з учасників сідає на нього і називає ім'я того члена групи, від кого він хотів би почути відверту відповідь на запитання: «Як ти до мене ставишся?». Той, до кого звернувся учасник з «гарячого крісла», має дати йому відверту і правдиву відповідь. Учасник, що сидить на «гарячому кріслі»,



звертається до трьох членів групи. Останній, до кого звернувся той, що сидить на «гарячому кріслі», займає його місце, гра триває.

#### 7. Вправа «В лісі» (8хв.)

Мета: зняти емоційне напруження, тренування релаксації. Звучить релаксаційна музика («звуки лісу», «шум води», «спів пташок»)

Інструкція. «Сядьте зручно, розслабтеся. Заплющте очі. Дихайте рівно, спокійно. Зробіть глибокий вдих на 1-2, на 3-4 затримайте дихання. Повільно видихніть. Повторіть цю процедуру декілька раз. Уявіть себе в лісі. Вдихайте його аромат. Вслухайтеся у лісові звуки...Згадайте один із епізодів, коли ви із задоволенням відчули запах хвої (лісових квітів). Вам приємно, у вас гарний настрій. Розплющте очі, отримайте задоволення.»

#### 8. Рефлексія. Обговорення заняття.(5хв.)

### Заняття 9

Мета: ознайомити з основними правилами конструктивного спілкування, формувати вміння і навички ефективної комунікативної взаємодії. Обладнання та матеріали: фліп-чарт, скотч, маленький м'ячик.

#### Хід заняття

##### 1. Повідомлення мети і завдання (3хв.)

2. Вправа «Зіпсований телефон» (7хв.) Грають п'ятеро учасників, решта — глядачі. Чотирьох учасників просять вийти за двері й по одному заходити в кімнату. Зачитується текст, кожний учасник передає його наступному, результат порівнюють із оригіналом. Обговорюють такі питання: що заважало точно передавати інформацію, що спотворює інформацію, як найточніше передати інформацію.

3.Інформаційне повідомлення «Спілкування, вербальні та невербальні засоби спілкування» (10хв.)

##### 4. Вправа «За вікном вагона»(7хв.)

Всім учасникам по черзі пропонують уявити себе у вагоні потяга, який уже рушає, і за допомогою жестів щось «сказати» іншим. Наприклад: «Пишіть мені»; «Я забула сумку»; Продовж. Дод. С «Зателефонуйте тим, хто буде мене зустрічати, і повідомте, в якому вагоні я їду». Спостерігачі мають зрозуміти, що їм намагаються передати. Після показу відбувається обговорення з уточненням моментів, які викликали труднощі.

##### 5. Вправа «Вивчення свого страху» (10 хв.)

Мета: звільнити людину від певного страху або дискомфорту при відсутності поряд комп'ютера.

Психолог пропонує намалювати свої страх і відчуття на аркуші паперу. Вголос проговорити всі свої відчуття з приводу цього малюнка, описуючи словами кожен момент і кожен предмет. Всі учасники можуть поділитися на дві групи: «пацієнти» і «терапевти». Першій групі пропонується озвучити свої страхи й негативні емоції, намальовані на аркуші паперу, а другій групі - зробити відповідні висновки. Потім обом групам бажано помінятися ролями і повторити вправу. Весь зміст цих дій полягає в тому, щоб навчити людей, що знаходяться

в комп'ютерної залежності, знаходити конкретні страхи у своєму житті і розуміти їх сутність.

6. Вправа «А що ти маєш на увазі?» (10хв.)

Мета: тренування навичок ефективної взаємодії. Один учасник розповідає щось іншому протягом 3—5 хв. Той, хто слухає, має якнайточніше зрозуміти те, про що йому говорять, і знайти такі моменти в розповіді, які необхідно уточнити. Для цього він має використовувати фрази на кшталт «А що ти маєш на увазі, говорячи про...?».

7. Вправа «Золота рибка» (10 хв)

Мета: формувати навички ввічливого спілкування.

Потрібно вибрати одного із учасників, він буде «Золотою рибкою». Всі по черзі повинні звернутися до нього з якимсь проханням. Наприклад, один з учасників кидає м'ячик «рибці» і просить: «Відсунь, будь ласка, стілець». «Рибка» кидає м'ячик назад і відповідає: «Я відсунув 199 стілець». Той, хто просив, зобов'язаний сказати слова подяки і передати м'яч наступному учаснику. Якщо він забуде подякувати, сам стає «рибкою» і виконує прохання інших.

8. Вправа «Детектив» (10 хв)

Мета: розвивати навички розпізнавання невербальної інформації.

Інструкція. Станьте в коло обличчям одне до одного, якомога щільніше. За спиною, по моему сигналу ви передаватимете м'ячик. Коли я плесну в долоні, передача припиняється. Ведучий стоятиме в центрі кола і відгадуватиме по виразу обличчя у кого опинився м'яч.

9. Вправа «Як я тебе розумію» (8хв.)

Мета: тренувати навички емпатії та розуміння співрозмовника.

Усі учасники діляться на пари. Партнери сідають навпроти. Один із них розповідає якийсь випадок із власного життя, який спантеличив або схвилював його. Другий із пари уважно слухає і потім погоджується з ним чи підбадьорює і схвалює, починаючи словами: «Як я тебе розумію».

10. Вправа «Зустріч з саботажником» (5 хв.)

Мета: виявити причину, яка може завдати шкоди певній справі, яку людина хотіла б успішно виконати.

Такою причиною є саботажник. Далі пропонується намалювати саботажника на аркуші паперу. Зобразіть його так, як бачите. Дайте волю своїй фантазії. Потім розкритикуйте поведінку свого саботажника. Спробуйте проаналізувати мотиви його поведінки.

11. Вправа «Перетворення проблеми в ціль» (10 хв.)

Мета: показати людині, що можна позбутися комп'ютерної залежності за допомогою самої комп'ютерної залежності.

Першим кроком буде складання списку проблем, які з'являються або вже з'явилися в результаті дії цієї залежності. Потім необхідно описати кожен проблему так, щоб іншим ця проблема також здавалася проблемою. Для кожної проблеми необхідно сформулювати шлях її ліквідації, тобто поставити конкретну мету. Після цього проблему слід розглядати вже не як проблему, яка

негативно впливає на людину, а як конкретну мету, яку можна досягти, доклавши деяких зусиль.

## 12. Рефлексія заняття (5хв.)

### Заняття 10

Мета: сприяти формуванню позитивного образу «Я», підвищенню самооцінки.

Обладнання: ноутбук, компакт-диск із записами для релаксації, папір для малювання, крейда, фломастери, аркуші з написами «Продаю»-«Купую», бланки «Телеграм» з іменами всіх учасників групи (для кожного учасника), скринька, м'ячик.

#### Хід заняття

1. Повідомлення теми, мети і завдання (3 хв.)

2. Вправа «Рукоштовання або уклін» (10 хв.)

Мета: створення позитивного настрою, розвиток комунікативних навичок, толерантного ставлення до інших. Психолог розповідає групі про жести вітання у різних народів. Попереджає учасників про те, що вони повинні будуть використати ці ритуали, знайомлячись одне з одним.

#### Варіанти вітання:

- обійми й трикратне цілування по черзі в обидві щоки (Україна);
- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- рукоштовання та поцілунок в обидві щоки (Франція);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки витягнуті уздовж тулуба (Японія);
- поцілунок у щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія);
- просте рукоштовання і погляд в очі (Німеччина);
- м'яке рукоштовання обома руками, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія);

Групі пропонується утворити коло. Один із учасників розпочинає «коло знайомств»: виходить на середину та вітає партнера, який стоїть праворуч. Потім іде за годинниковою стрілкою і по черзі вітається з усіма членами групи. Наприкінці вправи проводиться короткий обмін враженнями.

3. Вправа «Мій всесвіт» (10хв.)

Мета: сприяти усвідомленню власної унікальності, своїх позитивних та негативних рис характеру. В центрі аркуша формату А-4 учасники малюють «планету» і пишуть на ній літеру «Я».

Навколо цієї планети малюють зірочки, на яких вони писатимуть відповіді на запитання:

- Які здібності я відзначаю в собі?
- Які книги я люблю читати?
- Про що я мрію?
- Про що мені приємно згадувати?
- Який в мене характер?
- Який настрій в мене найчастіше?

- Що в мене виходить краще за інших?
- Чим я люблю займатися найбільше?
- Ким я хочу стати?
- Чи люблю я та чи вмю працювати?
- Чого в мені більше: впевненості в собі чи боязкості?
- Чи розумію я гумор, жарти?
- Чи відчуваю я іноді почуття провини, сором?
- Чи відчуваю я в собі злість, заздрість, підозрілість?
- Як я ставлюся до себе?

Психолог підводить учасників до висновку: «зоряна карта» кожного з них свідчить про те, скільки в нього можливостей, наскільки він унікальний, що є загальним для всіх, що допомагає людині досягти успіху в житті.

#### 4. Вправа «Ярмарок чеснот» (15хв.)

Мета: формувати адекватну самооцінку, сприяти позитивному самосприйняттю.

Психолог просить учасників уявити собі ярмарок, на якому продають і обмінюються незвичайним товаром — людськими рисами характеру. Учасники гри одержують аркуші з написами «Продаю» та «Купую». Психолог пропонує кожному на одному аркуші (під написом «Продаю») написати всі свої недоліки, яких хотілося б позбутися, або написати чесноти, якими він міг би поділитися. На іншому аркуші (під написом «Купую») — написати чесноти, які хотілося б придбати. Потім аркуші прикріплюються на учасників, і вони стають відвідувачами «Ярмарку». Риса не можна віддавати, нічого не отримавши взамін.

Після завершення вправи відбувається обговорення:

- Що вдалося купити?
- Що вдалося продати?
- Що було легше купити або продати? Чому саме?

#### 5. Вправа «Заміна голови» (7 хв.)

Мета: змінити самовідчуття, самосприйняття та сприйняття стану своїх розумових здібностей.

Інструкція: спочатку виберіть кілька людей, які відомі своїм розумом, знаннями чи видатними здібностями, про які ви хоч трохи знаєте і знання яких вам потрібні. Спробуйте виконати наступну операцію: подумки пересадіть голову і мізки кожного з геніїв (наскільки ви це уявляєте) на місце своєї голови. Уявіть також, наскільки змінюється ваше самовідчуття і наскільки могутнім стає ваш інтелект.

#### 6. Вправа «Телеграма» (10хв.)

Мета: формування навичок позитивного сприйняття одне одного, підвищення самооцінки.

Психолог роздає бланки «телеграм» із написаним ім'ям адресата, на яких треба написати найкращі слова на його адресу. Після виконання завдання психолог збирає телеграми й читає послання. Адресати, одержавши повідомлення, висловлюють за бажанням вголос свої враження.

### 7. Вправа «Найголовніша людина».(10хв.)

Пропонуємо учасникам познайомитись із найголовнішою людиною у світі, портрет якої знаходиться у «чарівній скринці». Учасники зазирають у неї і бачать там власне відображення у дзеркалі, що там сховане і роблять висновок, що найголовніші люди на землі - це вони самі.

### 8. Вправа «Компліменти» (10хв.)

Мета: посилення згуртованості групи, зняття внутрішніх зажимів. Учасники по колу, передаючи одне одному м'яч, говорять тому, хто сидить поруч: «Мені подобається, що ти добрий», а сусід відповідає: «Так, я добрий, а ще я розумний» та ін.

### 9. Вправа – релаксація «Подорож на хмаринці» (5хв.)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

«Сідайте зручно і заплющте очі. Двічі або тричі глибоко вдихніть і видихніть... Я хочу запросити вас в подорож на хмаринці. Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на м'яку гору з пухнастих подушок. Відчуйте, як ваші ноги, спина, сідниці зручно влаштувались на цій великій і м'якій подушці-хмаринці. Зараз почнеться подорож. Ваші хмаринки повільно піднімаються у синє небо. Ви відчуваєте легкий вітерець. Тут, високо в небі, все спокійно та тихо. Нехай хмаринки перенесуть кожного із вас у таке місце, де ви почуватиметесь щасливими. Спробуйте подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ви відчуваєте себе спокійними і щасливими, тут може статися будь-яке диво...» Психолог робить паузу на 30 секунд після чого продовжує: «Тепер ви знов на своїх хмаринках, які везуть вас назад, на ваші місця в класі. Злізайте з хмаринок, подякуйте їм за те, що вони вас покатали. Спостерігайте за 202 тим, як повільно вони тануть у повітрі... Потягніться, випростайтесь і знову будьте бадьорими, свіжими й уважними». Звучить релаксаційна музика. Обговорити, що відчували, і пояснити учасникам значення релаксації.

### 10. Рефлексія заняття (5хв.)

Психолог обговорює з учасниками, що їм сподобалося на занятті, а що ні, які нові знання про себе вони здобули, які з них можуть знадобитись у житті.