

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Особливості розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних
мережах»**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Виконала

_____ **Діана СУПРУНЕНКО**

КИЇВ - 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“___” _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці
Діані Супруненко**

_____ Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи: **“Особливості розвитку
самоідентифікації підлітків у соціальних мережах”**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р.
№2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про особливості розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах, вплив цифрового середовища на формування образу «Я», самооцінки та самопрезентацію підлітків.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самоідентифікації особистості та особливостей її розвитку у підлітковому віці.
2. Проаналізувати особливості впливу соціальних мереж на розвиток самоідентифікації підлітків.
3. Емпірично визначити особливості самоідентифікації підлітків у цифровому середовищі.
4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», спрямовану на розвиток навичок самовираження підлітків.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник кваліфікаційної бакалаврської роботи _____ Олена ШЕВЦОВА

Завдання прийняла до виконання _____ Діана СУПРУНЕНКО

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота розроблена на основі дослідження особливостей розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах. Через популяризацію Інтернету в нашому суспільстві, цифрове середовище стає важливим елементом соціалізації підлітків та значною мірою впливає на формування їхнього образу «Я», самооцінки та їх самосприйняття. Підлітковий вік є важливим періодом становлення особистості, тому вплив цифрового середовища на процес самоідентифікації потребує детального психологічного вивчення.

Метою роботи є теоретичне та емпіричне дослідження особливостей самоідентифікації підлітків у соціальних мережах, а також розробка й апробація програми соціально-психологічного тренінгу.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми самоідентифікації особистості, розглянуто особливості її розвитку у підлітковому віці, проаналізовано роль соціальних мереж у процесі формування образу «Я». Окрему увагу приділено питанням самопрезентації, самооцінки, соціального порівняння та впливу цифрового середовища на особистість підлітка.

Другий розділ присвячений емпіричному дослідженню особливостей самоідентифікації підлітків у соціальних мережах. В онлайн-анкетуванні взяли участь 95 респондентів різного віку, основну частину яких становили підлітки. Для психодіагностичного дослідження було сформовано вибірку з 30 підлітків віком від 13 до 15 років. У роботі використано авторську анкету «Цифрове “Я”: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?», тест «Двадцять тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда, методику діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі та методику визначення самооцінки А. Будассі.

Результати дослідження показали, що соціальні мережі є важливими у житті підлітків і виступають простором самопрезентації й самовираження.

Виявлено наявність певних розбіжностей між реальним і віртуальним образом «Я», орієнтацію частини підлітків на соціальне схвалення та вплив соціального порівняння на самосприйняття. За результатами психодіагностичного дослідження встановлено переважання особистісного компонента Я-концепції, адекватного рівня самооцінки та високі показники підлеглого типу міжособистісних відносин. Водночас у частини респондентів виявлено занижену самооцінку, підвищену залежність від думки оточуючих та окремі труднощі у сфері міжособистісної взаємодії.

У третьому розділі представлено програму соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», спрямовану на розвиток самовираження підлітків, формування позитивного ставлення до себе та покращення міжособистісної взаємодії. Програма включає п'ять тренінгових занять із використанням інтерактивних вправ, дискусій, творчих та рефлексивних методів роботи.

Порівняння результатів до та після проведення тренінгу дозволило виявити позитивні зміни у досліджуваних показниках. Збільшилася частка підлітків із домінуванням соціального компонента Я-концепції та адекватною самооцінкою, а також покращилися окремі показники міжособистісної взаємодії. Отримані результати дають підстави вважати доцільним використання соціально-психологічного тренінгу у роботі з підлітками.

У висновках узагальнено результати теоретичного та емпіричного дослідження та визначено перспективи подальшого вивчення проблеми самоідентифікації підлітків у цифровому середовищі.

Бакалаврська кваліфікаційна робота включає 3 таблиці, 9 рисунків, 6 додатків. Загальний обсяг роботи складає 84 сторінок. Список використаних джерел налічує 39 найменувань. У додатках вміщено програму соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», авторську анкету, психодіагностичні методики, первинні результати дослідження.

Ключові слова: самоідентифікація, підлітки, соціальні мережі, самооцінка, Я-концепція, соціально-психологічний тренінг.

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	6
1.1. Сутність поняття самоідентифікації особистості.....	6
1.2. Особливості розвитку самоідентифікації у підлітковому віці.....	9
1.3. Соціальні мережі як чинник розвитку самоідентифікації підлітків.....	12
Висновки до розділу 1	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	17
2.1. Організація та методика визначення особливостей самоідентифікації підлітків у соціальних мережах.....	17
2.2. Аналіз особливостей самоідентифікації підлітків у соціальних мережах на основі емпіричних даних	19
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	30
3.1. Організаційно-методичні основи тренінгової програми розвитку самовираження підлітків.....	30
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми розвитку самовираження підлітків	33
Висновки до розділу 3	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження пов'язана зі стрімким поширенням соціальних мереж та їх впливом на сучасних підлітків. Підлітковий вік є основним етапом формування самосвідомості, самооцінки, образу «Я» та самоідентифікації особистості. Значна частина спілкування й самовираження у підлітків на теперішній час відбувається через онлайн-платформи та соціальні мережі.

Соціальні мережі дають можливість створювати власний образ «Я», показувати себе іншим користувачам платформ і отримувати зворотний зв'язок у вигляді лайків, підписників та коментарів. Разом із позитивними можливостями цифрове середовище може впливати на процес самоідентифікації підлітків, особливості самопрезентації, самооцінки та самосприйняття. Окрім того, надмірна орієнтація на соціальне схвалення, порівняння себе з іншими користувачами та прагнення створити більш привабливий онлайн-образ можуть спричиняти труднощі у формуванні цілісного образу «Я» та зумовлювати розбіжності між реальним і віртуальним образом особистості.

Саме тому визначення особливостей розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах є актуальним і потребує подальшого психологічного вивчення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах, а також розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу.

Об'єкт дослідження – самоідентифікація підлітків.

Предмет дослідження – особливості розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань у роботі було використано комплекс методів дослідження: *теоретичні* – аналіз,

узагальнення та систематизація наукових джерел; *емпіричні* – авторська анкета «Цифрове «Я»: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?», «Тест двадцяти тверджень» М. Кун, Т. Мак-Партланд, методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі, методика визначення самооцінки А. Будассі; методи обробки емпіричних даних - кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, обробка результатів за допомогою електронної програми Microsoft Excel, представлення результатів у вигляді таблиць та діаграм.

Для досягнення поставленої мети визначено наступні *завдання* дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самоідентифікації особистості та особливостей її розвитку у підлітковому віці.
2. Проаналізувати особливості впливу соціальних мереж на розвиток самоідентифікації підлітків.
3. Емпірично визначити особливості самоідентифікації підлітків у цифровому середовищі.
4. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», спрямовану на розвиток навичок самовираження підлітків.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості розвитку самоідентифікації підлітків в соціальних мережах.

Практична значущість дослідження полягає у визначенні особливостей розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах та в дослідженні впливу цифрового середовища на формування образу «Я», самооцінки та самопрезентації підлітків. Практичну цінність становить розроблена та реалізована програма соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», спрямована на формування позитивного ставлення до себе та розвиток навичок самовираження підлітків.

Апробація результатів дослідження здійснювалося шляхом участі у

міжнародній науково-практичній конференції «Освіта сьогодення: життєтворчість як основа національного відродження та єдності» (17 жовтня 2024 р., м. Запоріжжя), LIV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (7 березня 2025 р., м. Клагенфурт, Австрія) та VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Modern technologies in education, work and science» (20-22 жовтня 2025 р., м. Краків, Польща). Основні аспекти досліджуваної проблематики висвітлено у матеріалах конференцій, які наведені у списку використаних джерел [26; 27; 28].

Структура та обсяги роботи зумовлена логікою дослідження і відповідає поставленій меті та завданням. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 88 сторінок, основний текст – 41 сторінка. Робота містить 3 таблиці, 9 рисунків, 6 додатків. Список використаних джерел налічує 39 найменувань, з них 10 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

1.1. Сутність поняття самоідентифікації особистості

У науковому розумінні поняття ідентифікація лежить в основі ідентичності, виступаючи обов'язковою складовою її виникнення та розвитку.

У наукових дослідженнях поняття «ідентичність» має два основних визначення. По-перше, тлумачення поняття ідентичності як тотожності людини самій собі, те, що виокремлює людину серед інших. По-друге, визначення ідентичності як належності до певної соціальної спільноти, передусім національної, гендерної, мовної тощо. Поняття ідентифікація натомість вказує на процес набуття і реалізації тотожності людини самій собі та належності людини до певної соціальної спільноти [22, с. 121].

У психологічній науці ідентичність розділяється на дві частини: особистісну ідентичність та соціальну ідентичність. Особистісна ідентичність пов'язана з усвідомленням власної унікальності, тоді як соціальна ідентичність відображає належність людини до певних соціальних груп.

Вагомий внесок у дослідження ідентичності зробив Е. Еріксон, він розглядав ідентичність як внутрішнє відчуття тотожності самому собі та безперервності власного «Я». Розвиток ідентичності відбувається через послідовні ідентифікації зі значущими людьми та соціальним середовищем. Особливо важливим цей процес є у підлітковому віці, коли виникає криза ідентичності та потреба визначення власного місця у світі [32].

На думку К. Черемних, особистісна ідентифікація є природним процесом розвитку особистості, механізмом засвоєння міжособистісного досвіду та основою адаптації до навколишнього середовища. Він вважає, що ідентифікація особистості – це розуміння іншої людини шляхом ототожнення себе з нею. Цей процес є досить важливим на всіх вікових етапах, а особливо у підлітковому віці через ідентифікацію з однолітками, блогерами та

значущими особами [29].

Ідентифікація в психології розглядається як механізм соціалізації особистості, що полягає в емоційному та когнітивному ототожненні індивіда з іншими людьми, групами або соціальними ролями. У процесі відбувається засвоєння норм, цінностей та моделей поведінки значущих осіб, що забезпечує розвиток соціального досвіду та розвиток особистості.

Поняття ідентифікація З. Фрейд розглядав як процес емоційного ототожнення індивіда з іншою особою. Він виділив два основні типи ідентифікації: первинна – виникає в дитинстві і являє собою примітивну форму емоційної прив'язаності дитини до матері; та вторинна – грає роль захисного механізму, за допомогою якого дитина справляється з хвилюванням, викликаним загрозливим авторитетом, шляхом включення деяких аспектів його поведінки в особисті дії [16, с. 620].

За З. Фрейдом, ідентифікація буває свідомою (усвідомлене наслідування моделей поведінки), частково усвідомленою (емоційне співпереживання героям або значущим особам), а також несвідомою, що характерно для ранніх етапів онтогенезу та формування особистості.

Результатом ідентифікації є інтроекція та проєкція. Інтроекція полягає у засвоєнні особистістю рис, цінностей та установок іншої людини, а проєкція – у приписуванні іншим власних думок та переживань.

Важливим доповненням до теорії Е. Еріксона є статусна модель ідентичності Дж. Марсія. Він розглядає ідентичність як внутрішню структуру потягів, звичок та переконань, що формується в процесі прийняття життєво важливих рішень та виділив чотири статуси ідентичності:

1. Досягнута ідентичність – завершення кризи, перехід від пошуку себе до практичної самореалізації;
2. Мораторій – період побудови ідентичності, стан кризи ідентичності та активний пошук варіантів її вирішення;
3. Передчасна ідентичність – прийняття цінностей без проходження

через етап самостійного вибору.

4. Дифузна ідентичність, яка притаманна людині, яка ще не переживала кризи ідентичності. Це стан коли людина уникає рішення та відмовляється від пошуку власної ідентичності [17, с. 78].

Ідентичність розглядається як відносно стабільний стан самосвідомості, а ідентифікація є процесом формування цього стану [13].

Взаємодія особистості з навколишнім світом розвиває самоідентифікацію і відображає усвідомлення людиною своїх індивідуальних особливостей, мотивів та цінностей. Самоідентифікація пов'язана через розвиток самосвідомості, Я-концепції, та образу «Я».

«Я-концепція» – це відносно стійка система уявлень про себе, яка формується під впливом соціального досвіду та самопізнання і регулює поведінку особистості.

Образ «Я» є важливим компонентом самосвідомості та результатом самоаналізу особистості. М. Боришевський розглядає образ «Я» як інтегративну форму самосвідомості, що забезпечує цілісність і самототожність особистості.

У структурі Я-образу дослідники виокремлюють різні модальності, які відображають багатовимірність уявлень людини про себе. До основних належать: Я-реальне (сприйняття себе в теперішньому), Я-ідеальне (образ бажаного «Я»), Я-дзеркальне (уявлення про те як людину сприймають інші), а також часові модальності: Я-минуле, Я-теперішнє та Я-майбутнє.

Самоідентифікація також пов'язана з розвитком самосвідомості та рефлексією, вони допомагають людині аналізувати власні дії, переживання та мотиви, що забезпечує усвідомлення себе як цілісної особистості.

Важливу роль у цьому процесі відіграє самооцінка, яка формується через порівняння реального та ідеального «Я», а також через оцінки значущих інших. Вона може бути адекватною або неадекватною (завищеною або заниженою).

Важливими складовими процесу самоідентифікації є також самооцінка

та особливості міжособистісної взаємодії особистості. Самооцінка відображає уявлення людини про власні можливості, особистісні якості та рівень їх значущості. Вона формується під впливом власного досвіду, самопізнання, оцінок значущих інших та результатів соціального порівняння. Адекватна самооцінка сприяє формуванню позитивного образу «Я» та гармонійному особистісному розвитку [36]. Тоді як міжособистісна взаємодія визначає характер відносин з іншими людьми та впливає на формування уявлень особистості про себе через механізми соціального порівняння та зворотного зв'язку.

К. Черемних зауважує, що підлітковий вік є одним із найбільш суперечливих етапів розвитку особистості, у якому можуть актуалізуватися як конструктивні, так і деструктивні тенденції [29, с. 140-143].

Соціальні мережі дозволяють формувати ідеалізовані образи «Я», що може призводити до розбіжності ідентичності та залежності від зовнішнього схвалення. І навпаки, вони можуть позитивно впливати на підлітків та надавати можливість виражати свою індивідуальність та знаходити спільноти, які підтримують їхні цінності.

Отже, самоідентифікація є складним багаторівневим процесом становлення особистості, що базується на самосвідомості, Я-концепції та образі «Я» у різних модальностях та активно формується у підлітковому віці.

1.2. Особливості розвитку самоідентифікації у підлітковому віці

Підлітковий вік – перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується становленням нового рівня самосвідомості. Саме в цей період постає питання «Хто Я?», що безпосередньо відображає процес формування особистісної ідентичності. За Е. Еріксоном, підлітковий вік відповідає стадії нормативної кризи «ідентичність проти дифузії ролей», у межах якої відбувається оптимізація цілісного та стабільного образу «Я» [9].

Криза самоідентифікації у підлітків проявляється у невизначеності

власного образу, сумнівах щодо своїх ролей, цінностей. У випадку ускладненого розвитку можливе формування дифузної або негативної ідентичності, що характеризується неузгодженістю та нестійкістю уявлення про себе та запереченням соціально прийнятих норм і ролей [36].

Однією з ключових характеристик підліткового віку є становлення самосвідомості, яке проявляється у рефлексії, прагненні до самопізнання та формуванні стійкого образу «Я». Підліток починає активно аналізувати власні якості, порівнювати себе з іншими та оцінювати відповідність власної поведінки соціальним нормам і очікуванням.

З позицій культурно-історичної теорії Л. Виготського, розвиток самоідентифікації визначається соціальною ситуацією розвитку, яка змінюється внаслідок переходу до нової системи взаємин із дорослими та однолітками. У цьому віці важливу роль у цьому віці відіграє спілкування з однолітками, що стає основною соціальною досвідом. Саме через взаємодію з референтною групою підліток засвоює соціальні норми, цінності та моделі поведінки, що безпосередньо впливають на процес становлення його ідентичності.

Важливим внутрішнім механізмом розвитку самосвідомості є рефлексія, яка у підлітковому віці стає більш складною. Підліток починає усвідомлювати не лише власні дії, а й внутрішні психічні процеси, що сприяє формуванню самопізнання, але й підвищує емоційну вразливість і залежність від зовнішнього схвалення.

Як зазначає Дж. Марсія, структура ідентичності самостворюється через послідовне вирішення життєвих ситуацій (вибір професії, статевої ролі). Марсія виділяє два шляхи розвитку:

1. Поступове засвоєння соціально заданих характеристик (ім'я, статус, належність до групи), що може формувати «передчасну» ідентичність;
2. Самостійний пошук і прийняття рішень через кризу, що призводить до формування «досягнутої» ідентичності [35, с. 174].

Цей процес доповнюється концепцією А. Ватермана, який підкреслює

ціннісно-вольовий аспект розвитку ідентичності. За його підходом, формування ідентичності пов'язане з вибором життєвих цілей і переконань у ключових сферах: професійній, морально-ціннісній, політичній та сфері соціальних ролей [37, с. 54].

Формування ідентичності в підлітковому віці включає когнітивний (уявлення про себе), емоційно-оцінний (самооцінка та емоційне сприйняття себе) та поведінковий (реалізація Я-образу у взаємодії з оточенням) компоненти, які перебувають у постійній взаємодії.

У підлітковому віці самоідентифікація також передбачає процес відокремлення від батьківських установок і формування власної системи цінностей. Це період подолання дитячих внутрішніх установок і переходу до більш реалістичного сприйняття себе, що супроводжується формуванням адекватної самооцінки та усвідомленням власних можливостей.

Основним психологічним завданням підліткового періоду є об'єднання різних уявлень про себе (роль учня, дитини, подруги тощо) у цілісну систему «Я». Це забезпечує відчуття внутрішньої непереривності особистості та зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім.

Цей процес супроводжується становленням нового рівня самосвідомості, що проявляється у прагненні до особистої автономії та частому протиставленні себе нормам дорослого світу. У цей час знижується значущість авторитету сім'ї, натомість провідну роль починає відігравати референтна група однолітків, яка стає головним джерелом норм та соціального порівняння.

Характерною рисою підліткового періоду є «болісна стурбованість» підлітка тим, як його сприймають оточуючі. Це робить самооцінку більш чутливою до зовнішніх оцінок та соціального схвалення.

Наявність сформованої самоідентичності виступає внутрішньою опорою особистості, що дозволяє підлітку зберігати стабільність поведінки незалежно від зовнішніх очікувань. Формування такої ідентичності відбувається через активну рефлексію та вивчення власних вподобань, що

зрештою дає підлітку впевненість у тому, ким він є, та допомагає знайти своє місце у світі.

Підсумовуючи, розвиток самоідентифікації у підлітковому віці є процесом переходу від зовнішньо зумовленого уявлення про себе до внутрішньо сформованого самовизначення.

У сучасному підлітковому середовищі важливим простором формування самоідентифікації стають соціальні мережі, де підліток має можливість створювати та трансформувати власний образ через цифрові ролі, що впливає на особливості самосприйняття.

Однак у сучасних умовах цей процес пошуку автентичності дедалі частіше відбувається не лише у фізичному, а й у цифровому просторі. Соціальні мережі пропонують підлітку специфічні цифрові ідентифікатори (аватари, нікнейми, профілі), які стають інструментами реалізації психологічного мораторію – простору для вільного експериментування з ролями та цінностями (Е. Еріксон). Оскільки в Інтернеті межі «фізичного Я» розмиваються, виникає необхідність розглянути, як саме віртуальна взаємодія та алгоритми соціальних мереж коригують традиційні механізми розвитку самосвідомості, створюючи нові вектори формування особистості в цифрову епоху.

1.3. Соціальні мережі як чинник розвитку самоідентифікації підлітків

Для підлітків соціальні мережі є не лише засобом взаємодії з однолітками, а й важливим середовищем формування уявлень про себе, образу «Я», самооцінки та соціальні ролі. У цьому контексті соціальні мережі стають значущим фактором впливу на процес самоідентифікації, визначаючи її зміст, динаміку та особливості становлення [16, с. 91].

Самоідентифікація у підлітковому віці розглядається як процес інтеграції внутрішнього «Я» з соціальними очікуваннями та нормами, що

супроводжується формуванням Я-концепції, самооцінки та уявлень про власне місце серед інших людей. З появою цифрового середовища, де підліток може формувати різні образи Я, експериментувати з ролями та отримувати миттєвий зворотний зв'язок, процес формування образу «Я» ускладнюється та формує «мережеву ідентичність», яка часто не повністю збігається з реальним образом «Я» [9, с. 73].

Процес формування ідентичності в Інтернеті включає:

1. Соціальне порівняння, де підлітки співвідносять своє життя з ідеалізованими образами інших, що часто призводить до низької самооцінки;
2. Зовнішнє підкріплення, а саме лайки та коментарі стають індикаторами соціальної значущості, формуючи залежність від оцінки та знижуючи внутрішню автономію;
3. Символічне конструювання: вибір аватара чи «ніка» є актом усвідомленого створення символів, що відображають ідентичність [7].

А. Маслоу зазначав, що людина має потребу в належності до групи, адже зрозуміти себе можна лише отримуючи інформацію про себе від інших людей. Проте суспільство часто намагається зробити особистість «шаблонною», замінюючи її власні смаки загальноприйнятими. Тому успішний розвиток можливий лише тоді, коли підліток поєднує відкритість до людей із внутрішньою «закритістю» (збереженням своєї унікальності). Лише так можна ефективно спілкуватися, залишаючись собою (Зварич, Чуйко, & Колтунович, 2019).

Цифровий простір може забезпечувати доступ до різноманітних соціальних груп, сприяти розвитку комунікативних навичок та дозволяють знаходити однодумців і підтримку, що є особливо важливим у підлітковому віці. У сприятливих умовах це може сприяти формуванню більш усвідомленої та відкритої самоідентифікації [4].

В систематичному огляді дослідження *A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development*, в якому брали участь майже 20 тисяч підлітків, автори показали, що вплив соціальних мереж на розвиток

ідентичності визначається не стільки тривалістю їх використання, скільки характером активності користувача. Активна участь у взаємодії та створенні контенту пов'язана з більш вираженим процесом ідентичнісного пошуку, тоді як автентична самопрезентація сприяє формуванню більш цілісної Я-концепції. Водночас соціальне порівняння в онлайн-середовищі може виступати чинником поглиблення пошуку ідентичності, так і джерелом внутрішнього дискомфорту [30].

Результат цього огляду дослідження підтверджує, що соціальні мережі впливають на самоідентифікацію підлітків опосередковано - через специфіку їхньої онлайн-активності.

Однак при недостатньо сформованих механізмах критичного мислення та емоційної саморегуляції соціальні мережі можуть стати джерелом психологічних ризиків. До них належать: формування залежності від онлайн-активності, зниження рівня самооцінки, підвищена тривожність. В таких умовах процес формування особистісної ідентичності може супроводжуватись коливаннями самооцінки, підвищеною залежністю від соціального схвалення та нестійкістю образу «Я» [28].

Узагальнюючи можна сказати що, вплив соціальних мереж на формування самоідентифікації є важливим та складним етапом у житті підлітків, що включає як позитивні можливості для самовираження, соціальної взаємодії та розвитку ідентичності, так і ризики викривлення образу «Я», зниження самооцінки та посилення залежності від зовнішньої оцінки.

Особливої актуальності набуває продовження вивчення розвитку самоідентифікації підлітків в соціальних мережах та психологічний супровід підлітків, спрямований на формування критичного ставлення до онлайн-середовища, розвиток навичок самовираження, самопрезентації та усвідомлення власного «Я» у реальному й віртуальному світі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз особливостей розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах, що дозволило узагальнити основні наукові підходи до розуміння даного феномена та визначити його психологічну сутність, структуру й особливості формування у сучасних умовах цифрового середовища.

Встановлено, що самоідентифікація є складним процесом усвідомлення особистістю власної унікальності та соціальної належності. Вона базується на взаємодії компонентів «Я-концепції» (когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового) та модальностей образу «Я» (Я-реального, Я-ідеального та Я-дзеркального). В основі цього процесу лежить механізм ідентифікації – емоційного ототожнення та засвоєння досвіду інших.

Теоретичний аналіз засвідчив, що підлітковий вік є сензитивним періодом формування самоідентифікації, головним завданням якого є подолання кризи «ідентичність проти дифузії ролей». Цей етап характеризується прагненням до автономії від батьків та провідною роллю референтної групи однолітків. Успішна самоідентифікація підлітка полягає у переході від зовнішнього визначення особистості соціумом до внутрішнього самовизначення.

Окремо встановлено, що соціальні мережі створюють умови для реалізації «психологічного мораторію», проте водночас запускають специфічні механізми: соціальне порівняння, зовнішнє підкріплення (лайки) та символічне конструювання образу. Спираючись на ідеї А. Маслоу, можна припустити, що в мережі підлітку важливо зберігати баланс між груповою належністю та внутрішньою «закритістю» задля уникнення цифрової «шаблонності» та розмивання реального образу «Я».

Додатково, результати систематичного огляду дослідження A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development (Avci, Baams & Kretschmer) підтвердили, що вплив соціальних мереж на розвиток

ідентичності підлітків визначається характером активності в соціальних мережах, рівнем самопрезентації, соціального порівняння та взаємодії з контентом [30].

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що самоідентифікація підлітків у соціальних мережах формується під впливом вікових психологічних особливостей і з врахуванням специфіки цифрового середовища. Це зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей Я-концепції, самооцінки та міжособистісної взаємодії підлітків у цифровому середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

2.1. Організація та методика визначення особливостей самоідентифікації підлітків у соціальних мережах

В онлайн-анкетуванні взяли участь 95 респондентів різного віку. Основну увагу в аналізі було зосереджено на підлітках. Вибірка була сформована з представників різних соціальних середовищ, що дозволило забезпечити різноманітність досліджуваних та підвищити достовірність отриманих результатів. У вибірці переважали дівчата, однак участь хлопців і дівчат дозволила здійснити більш об'єктивний аналіз особливостей самоідентифікації у цифровому середовищі.

Авторська анкета «Цифрове «Я»: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?» була проведена онлайн за допомогою сервісу Google Forms. Такий формат забезпечив зручність участі для респондентів та дозволив отримати дані безпосередньо в умовах природного цифрового середовища.

Розповсюдження анкети здійснювалося через соціальні мережі, що дало змогу залучити саме тих респондентів, які активно користуються онлайн-платформами та мають досвід самопрезентації у віртуальному просторі. Це, у свою чергу, сприяло отриманню більш достовірних результатів, оскільки дослідження було спрямоване саме на вивчення особливостей самоідентифікації в умовах цифрового середовища.

Психодіагностичне дослідження проводилось на базі ліцею «Успіх» Доманівської селищної ради Миколаївської області. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 13-15 років, які склали основну вибірку для проведення психодіагностичних методик. Такий підхід дозволив забезпечити контрольованість процедури дослідження та достовірність отриманих результатів.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було

здійснено анкетування та первинне психодіагностичне обстеження респондентів за допомогою комплексу обраних методик. Отримані результати стали основою для аналізу особливостей розвитку самоідентифікації підлітків та подальшої розробки тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок самовираження. Опис змісту тренінгової програми та аналіз змін досліджуваних показників після її реалізації представлено у третьому розділі роботи.

Самоідентифікація включає уявлення особистості про себе, особливості Я-концепції, рівень самооцінки, особливості міжособистісної взаємодії та самосприйняття у системі соціальних взаємодій. Особливу увагу приділено специфіці прояву цих характеристик у цифровому середовищі, де респонденти мають можливість конструювати власний образ через різні форми самопрезентації.

Авторська анкета «Цифрове «Я»: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?» містила соціально-демографічний блок та питання, спрямовані на визначення особливостей використання соціальних мереж, самопрезентації, відповідності між реальним та віртуальним образом «Я», а також впливу цифрового середовища на самосприйняття підлітків (див. додаток А).

Для дослідження особливостей Я-концепції та самоідентифікації підлітків було використано тест «Двадцять тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда, який дозволяє дослідити структуру уявлень особистості про себе та визначити провідні компоненти Я-концепції. Методика дає можливість проаналізувати, через які характеристики респонденти найчастіше описують себе: соціальні ролі та статуси (соціальне «Я»), індивідуально-психологічні якості (особистісне «Я») або власні фізичні характеристики та рефлексивні уявлення про себе (рефлексивне / фізичне «Я») (див. додаток Б).

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі була використана для визначення особливостей міжособистісної взаємодії підлітків та їх ставлення до оточуючих. Методика дозволяє виявити домінуючі типи міжособистісних відносин та оцінити рівень їх вираженості за основними

октантами міжособистісної поведінки, що є важливим чинником формування самоідентифікації особистості (див. додаток В).

З метою визначення рівня самооцінки було застосовано методику А. Будассі, яка дозволяє оцінити особливості самосприйняття особистості та рівень адекватності самооцінки. Методика дала можливість визначити рівень самооцінки респондентів та особливості співвідношення між реальним та ідеальним образом «Я» (див. додаток Д).

2.2. Аналіз особливостей самоідентифікації підлітків у соціальних мережах на основі емпіричних даних

Авторська анкета «Цифрове «Я»: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?» дозволила дослідити особливості використання соціальних мереж, самопрезентації та сприйняття підлітками власного образу в онлайн-середовищі.

Результати розподілу респондентів за віком представлені на рис. 2.1.

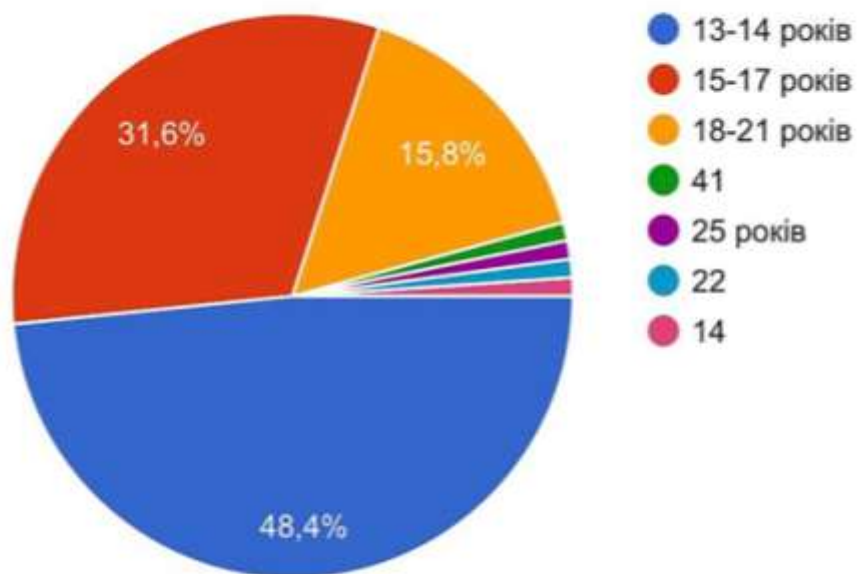


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за віком (у %)

Як видно з рис. 2.1, найбільшу частину вибірки становили підлітки віком 13-14 років (48,4 %). Респонденти віком 15-17 років склали 31,6 % вибірки, тоді як учасники віком 18-21 років становили 15,8 %. Наявність старшої вікової групи пояснюється тим, що анкетування проводилося онлайн через соціальні мережі, тому до участі могли долучатися також респонденти раннього юнацького віку.

Отримані результати підтверджують актуальність дослідження впливу цифрового середовища на формування образу «Я» та самоідентифікації підлітків.

За статтю у вибірці переважали дівчата – 63,2 %, тоді як хлопці становили лише 36,8 %. Це може бути пов'язано з більшою зацікавленістю дівчат у питаннях самопрезентації та активнішому використанні соціальних мереж.

Результати анкетування щодо популярності соціальних мереж серед підлітків представлені на рис. 2.2.

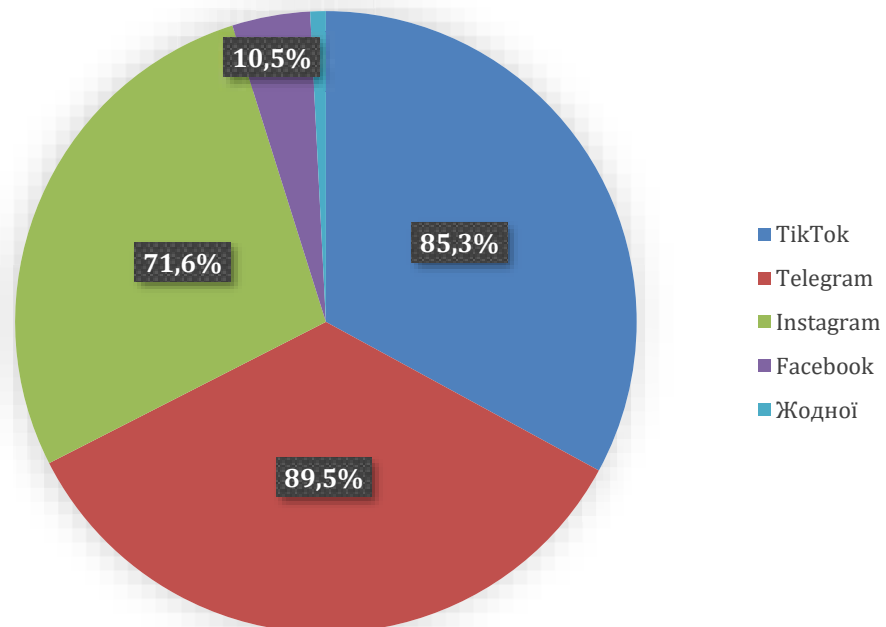


Рис. 2.2. Популярність соціальних мереж серед підлітків (у %)

Як видно з рис 2.2, найбільш популярними платформами серед опитаних

є TikTok (85,3 %), Instagram (71,6 %) та Telegram (89,5 %). Отримані результати вказують на домінування візуального та комунікативного контенту у цифровому середовищі підлітків. Крім того, така популярність соціальних мереж свідчить про їх вагомий вплив на процеси соціалізації, самопрезентації та формування образу «Я» підлітків.

Важливим показником використання соціальних мереж є час, який підлітки проводять у них протягом дня. Аналіз цього показника дозволяє оцінити рівень залученості респондентів до цифрового середовища. Результати дослідження представлені на рис. 2.3.

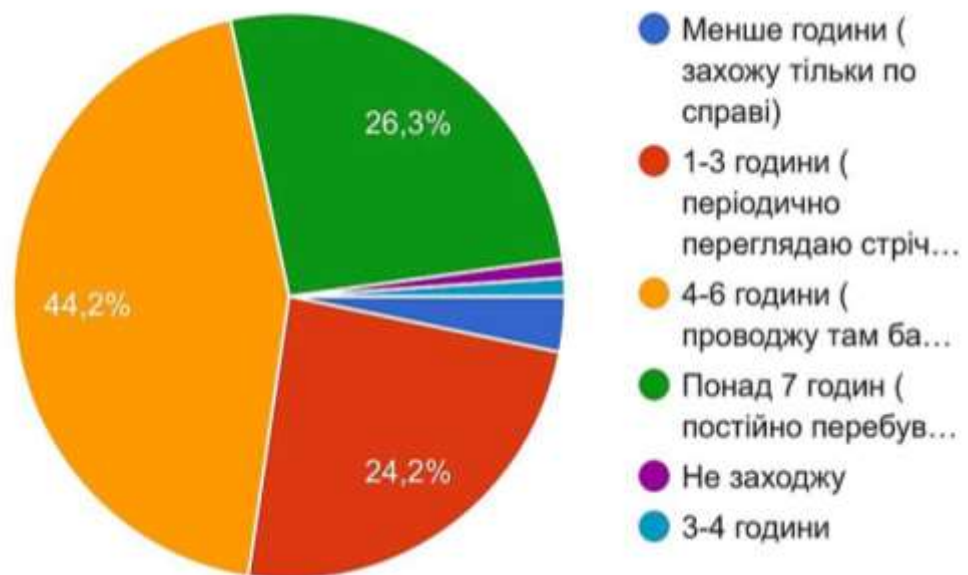


Рис. 2.3. Час, проведений підлітками у соціальних мережах протягом дня (у %)

Як видно з рис 2.3, незначна кількість респондентів зазначила, що використовує соціальні мережі лише за потреби. Найбільша частка респондентів проводить у соціальних мережах 4-6 годин на день (44,2 %), що свідчить про значну залученість у цифрове середовище. Частка тих, хто проводить у мережі 1-3 години на день, становить 24,2 %, що можна вважати відносно помірним рівнем використання. Разом із цим 26,3 % підлітків перебувають онлайн понад 7 годин щоденно, що може вказувати на

формування залежності від соціальних мереж та зниження активності у реальному житті.

Важливим аспектом дослідження є ставлення підлітків до зовнішнього оформлення власного профілю в соціальних мережах. Отримані результати показали, що для більшості респондентів (61,1 %) зовнішній вигляд профілю є важливим, але не критичним. Це свідчить про усвідомлення значущості цифрового образу, однак без надмірної залежності від нього. Крім того, 21,1 % підлітків зазначили, що це для них дуже важливо, що може вказувати на підвищену орієнтацію на зовнішнє сприйняття та соціальне схвалення.

Аналіз особливостей самовираження показав, що 44,2 % підлітків почуваються комфортно як у реальному, так і у віртуальному середовищі. Частина респондентів зазначила, що їм легше проявляти себе саме у соціальних мережах, що може свідчити про певні труднощі самовираження у реальному спілкуванні.

Результати дослідження ступеня відповідності віртуального образу «Я» реальному представлені на рис. 2.4.

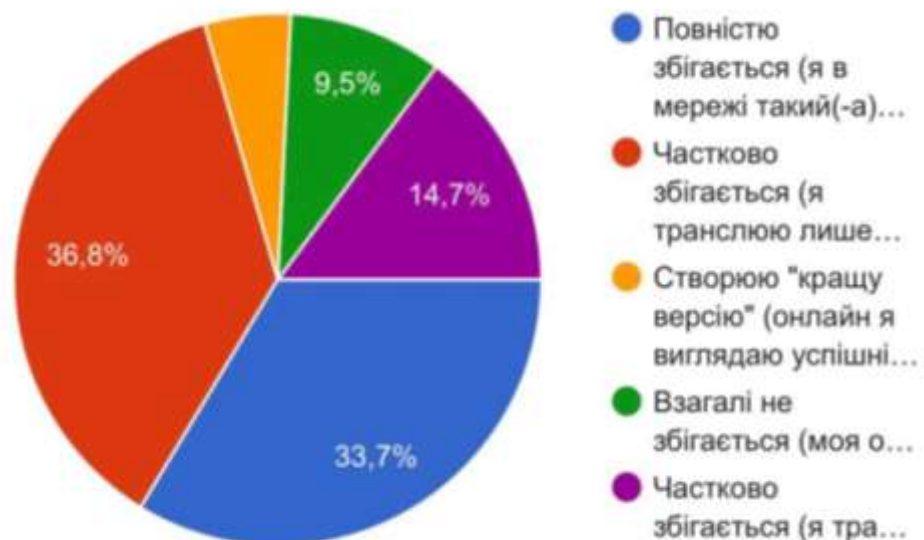


Рис. 2.4. Ступінь відповідності віртуального Я-образу підлітків їх образу «Я-реальне» (у %)

Як видно з рис. 2.4, лише 33,7 % респондентів вважають свій онлайн-образ повністю відповідним реальному. Найбільша частина підлітків (36,8 %) зазначила, що така відповідність є лише частковою. Крім того, частина респондентів схильна демонструвати у соціальних мережах лише окремі сторони своєї особистості, формуючи більш привабливий та ідеалізований образ «Я».

Отримані результати свідчать про наявність певних розбіжностей між реальним та віртуальним образом «Я», що може бути пов'язано з прагненням підлітків до соціального схвалення в онлайн-просторі.

Під час створення контенту 44,2 % підлітків орієнтуються насамперед на власні вподобання. Разом із цим частина респондентів орієнтується на думку друзів, популярні тренди або контент блогерів, що свідчить про вплив соціального середовища на формування цифрової ідентичності.

При цьому 32,6 % підлітків не ведуть активний профіль у соціальних мережах, що може свідчити про пасивну позицію в онлайн-середовищі або відсутність вираженої потреби у самопрезентації. Частина респондентів орієнтується на друзів, блогерів або популярні тренди, що вказує на значний вплив соціального оточення на формування уявлень про себе та процес самоідентифікації підлітка.

Результати дослідження впливу соціального порівняння на самосприйняття підлітків представлені на рис. 2.5.

Як видно з рис. 2.5, 15,8 % респондентів зазначили, що відчувають тиск через необхідність відповідати образу «успішної» або «красивої» людини в соціальних мережах. Водночас найбільша частина опитаних (55,8 %) зазначила, що періодично відчувають певний психологічний тиск іноді. 28,4 % підлітків не відчувають такого тиску, що свідчить про певний рівень психологічної стійкості.

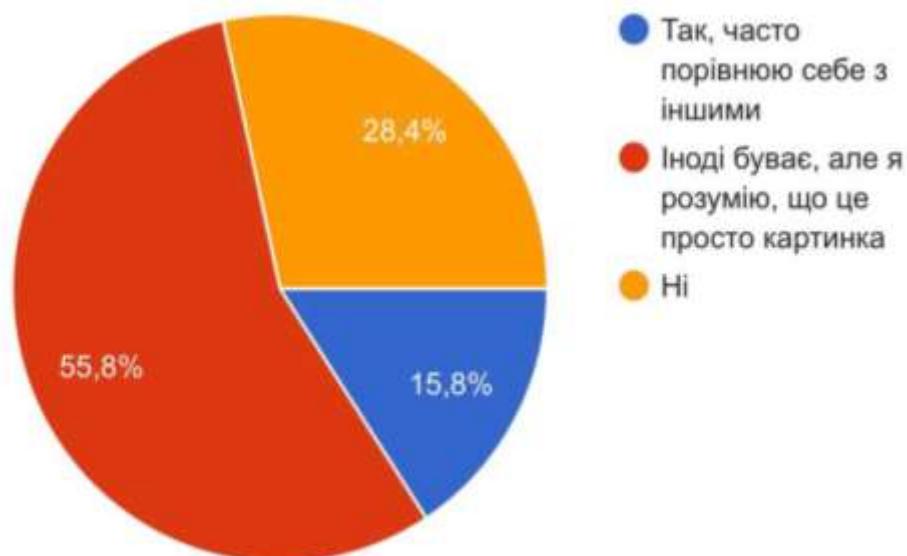


Рис. 2.5. Вплив соціального порівняння на самосприйняття підлітків (у %)

Аналіз ставлення до можливої відмови від соціальних мереж показав, що більшість респондентів сприйняли б це як незвичний, але можливий досвід для них. Водночас 11,6 % підлітків зазначили, що відчували б значний дискомфорт без доступу до соціальних мереж, що може свідчити про підвищений рівень замученості до цифрового середовища та ризик формування залежності від соціальних мереж.

Відповіді на питання щодо способу самопрезентації у ситуації знайомства показав, що більшість підлітків (61,1 %) обрали б реальне спілкування як основний спосіб представлення себе, що є позитивним показником сформованості реальної ідентичності. Також 23,2 % респондентів обрали б власний профіль у соціальних мережах, а 13,7 % – особисті матеріали (фото, збережені зображення), що свідчить про значущість цифрового образу у процесі самопрезентації.

Отримані результати авторської анкети дозволили виявити особливості самопрезентації підлітків у цифровому середовищі, рівень значущості соціального схвалення та ступінь узгодженості між реальним і віртуальним образом «Я».

На констатувальному етапі дослідження було проведено вивчення самосприйняття підлітків за допомогою тесту «Двадцять тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда. Дана методика спрямована на дослідження структури Я-концепції особистості та визначення провідних компонентів самосприйняття.

Під час обробки результатів здійснювався аналіз змісту відповідей респондентів, які були розділені трьома основними компонентами: соціальне «Я», особистісне «Я» та рефлексивне (фізичне) «Я». Провідний компонент визначався за найбільшою кількістю відповідей у відповідній категорії.

Результати дослідження представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл підлітків за провідними компонентами Я-концепції (n = 30)

Показники	Кількість респондентів	%
Соціальне «Я»	10	33,3
Особистісне «Я»	14	46,7
Рефлексивне (фізичне) «Я»	6	20
Разом	30	100

Як видно з таблиці 2.1, серед досліджуваних підлітків переважає особистісне «Я», яке було виявлено у 46,7 % респондентів (14 осіб). Це свідчить про те, що значна частина підлітків характеризує себе через власні індивідуальні якості, особистісні риси, здібності та внутрішні особливості.

Соціальне «Я» було визначено у 33,3 % підлітків (10 осіб). Для таких респондентів характерним є сприйняття себе через систему соціальних ролей, міжособистісних відносин та належність до певних соціальних груп.

Рефлексивне (фізичне) «Я» виявлено у 20 % досліджуваних (6 осіб). Такі результати свідчать про орієнтацію частини підлітків на власні зовнішні характеристики, фізичні особливості та суб'єктивне осмислення власного образу.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження

дозволяють зробити висновок, що в структурі Я-концепції більшості підлітків переважає особистісний компонент самосприйняття. Водночас значна частина респондентів характеризує себе через соціальні ролі та взаємодію з оточуючими, що підтверджує активний процес формування самоідентифікації в підлітковому віці.

Для дослідження особливостей міжособистісної взаємодії підлітків було використано методику діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Методика дозволяє визначити провідні типи міжособистісної взаємодії та рівень їх вираженості.

Результати констатувального етапу дослідження представлені на рис. 2.6.

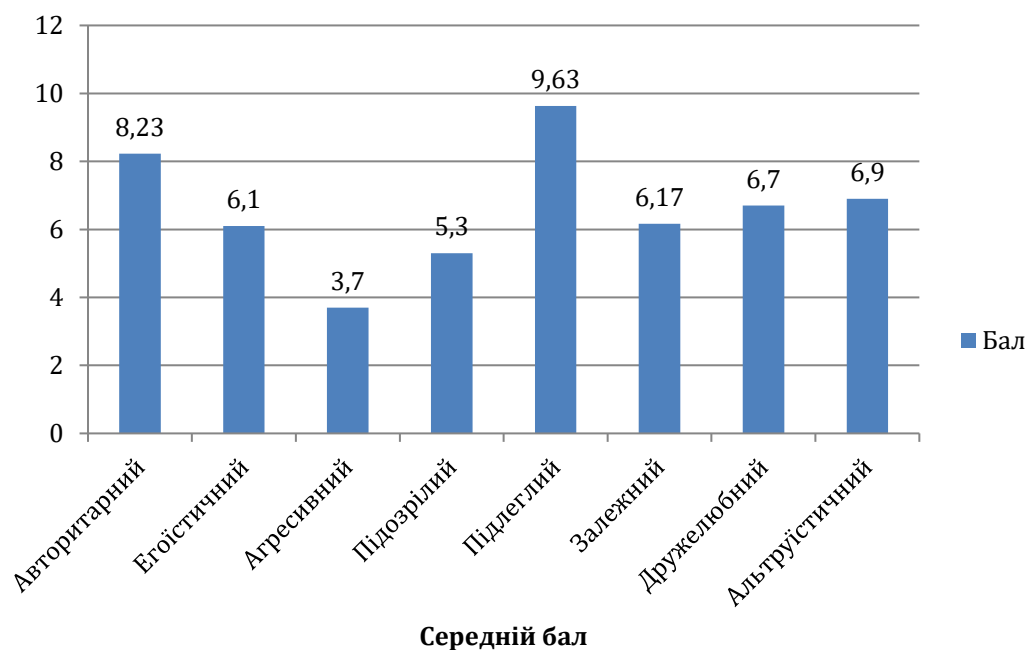


Рис. 2.6. Середні показники міжособистісної взаємодії підлітків (n=30)

Як видно з рис. 2.6, найвищий середній показник отримано за підлеглим типом міжособистісних відносин (9,63 бала), що відповідає високому рівню вираженості. Відповідно до інтерпретації методики, це може свідчити про схильність частини підлітків до сором'язливості, невпевненості у собі, орієнтації на думку значущого оточення та підпорядкування більш

авторитетним особам.

Середній показник за авторитарним типом становить 8,23 бала, що перебуває на межі помірного та високого рівнів вираженості. Такі результати можуть свідчити про наявність у підлітків наполегливості, самостійності, прагнення до відстоювання власної позиції та певних лідерських тенденцій.

Егоїстичний (6,10 бала), підозрілий (5,30 бала), залежний (6,17 бала), доброзичливий (6,70 бала) та альтруїстичний (6,90 бала) типи міжособистісних відносин відповідають помірному рівню вираженості. Це свідчить про відносно збалансований характер міжособистісної взаємодії.

Найнижчий середній показник виявлено за агресивним типом міжособистісних відносин (3,70 бала), що відповідає низькому рівню вираженості. Отриманий результат може свідчити про відсутність у більшості досліджуваних схильності до конфліктної та агресивної поведінки.

Отримані результати свідчать, що для частини підлітків характерна орієнтація на соціальне схвалення, що може відображатися у процесі формування їхньої самоідентифікації.

Щоб визначити рівень самооцінки підлітків, було використано методику А. Будассі. Результати методики висвітлено на рис. 2.7.

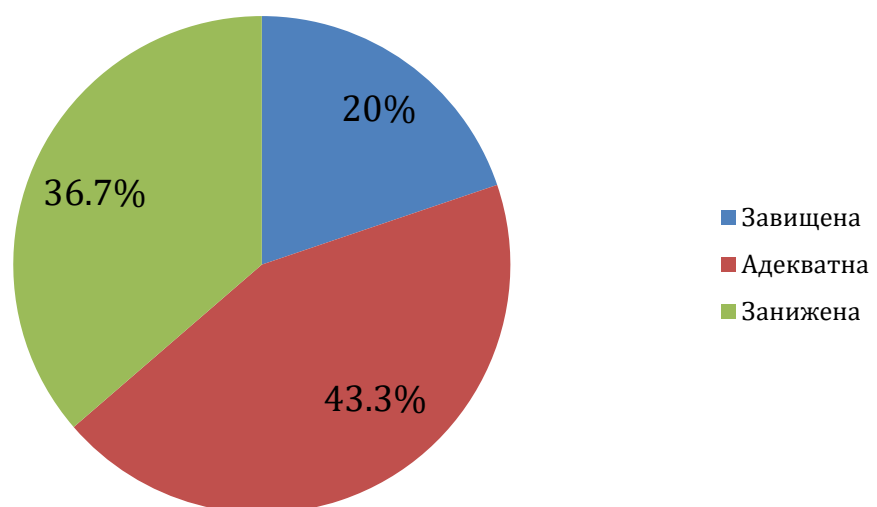


Рис. 2.7. Розподіл рівнів самооцінки підлітків (n=30)

Як видно з рис. 2.7, у більшості підлітків переважає адекватний рівень самооцінки – 43,3 %. Це свідчить про достатньо реалістичне сприйняття власних якостей, можливостей та особистісних особливостей.

Занижений рівень самооцінки було виявлено у 36,7 % підлітків. Для таких досліджуваних характерними можуть бути невпевненість у собі, підвищена самокритичність, труднощі самоприйняття та залежність від оцінок оточуючих.

Завищений рівень самооцінки встановлено у 20 % підлітків. Такі результати можуть свідчити про схильність до переоцінювання власних можливостей та недостатньо критичне ставлення до себе.

Таким чином, результати дослідження свідчать про переважання адекватного рівня самооцінки серед підлітків. Водночас значна частина досліджуваних характеризується заниженою самооцінкою, що може ускладнювати процес формування позитивного образу «Я».

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна зазначити, що процес самоідентифікації підлітків перебуває на етапі активного становлення та характеризується певними труднощами. Попри переважання особистісного компонента Я-концепції та адекватного рівня самооцінки, у частини респондентів виявлено невпевненість у собі, залежність від оцінок оточуючих, труднощі самоприйняття та окремі особливості міжособистісної взаємодії, що можуть ускладнювати формування позитивного образу «Я».

Саме тому наступним етапом дослідження є розробка та апробація тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок самовираження та формування позитивного образу «Я».

Висновки до розділу 2

У другому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було проведено

емпіричне дослідження особливостей розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах. Дослідження здійснювалося із застосуванням авторської анкети «Цифрове “Я”: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?» (n=95) та комплексу психодіагностичних методик, які були проведені серед 30 підлітків: тесту «Двадцять тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда, методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі та методики визначення самооцінки А. Будассі.

Результати дослідження засвідчили, що соціальні мережі займають важливе місце в житті сучасних підлітків та виступають значущим середовищем самопрезентації і самовираження. Встановлено високий рівень залученості респондентів до цифрового середовища, значущість власного онлайн-образу та наявність часткової невідповідності між реальним і віртуальним образом «Я».

Аналіз результатів психодіагностичних методик показав переважання особистісного компонента «Я-концепції», адекватного рівня самооцінки та підлеглого типу міжособистісних відносин. Водночас у частини підлітків виявлено труднощі самоприйняття, невпевненість у собі, залежність від оцінок оточуючих та схильність до соціального порівняння.

Отримані результати свідчать про те, що процес самоідентифікації підлітків перебуває на етапі активного становлення та зазнає впливу як міжособистісного оточення, так і цифрового середовища. Це обґрунтовує доцільність розробки та впровадження тренінгової програми «Будь собою OFFLINE», спрямованої на розвиток навичок самовираження, формування позитивного образу «Я» та підтримку процесу самоідентифікації підлітків.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗВИТКУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Організаційно-методичні основи тренінгової програми розвитку самовираження підлітків

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили наявність окремих труднощів у процесі самоідентифікації підлітків. Було виявлено наявність респондентів із заниженою самооцінкою, окремими труднощами самосприйняття та залежністю від оцінок оточуючих, а також часткову невідповідність між реальним і віртуальним образом «Я». Окрім того, результати авторської анкети показали значну роль соціальних мереж у житті підлітків.

З огляду на отримані результати було розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», спрямовану на розвиток навичок самовираження, формування позитивного образу «Я», підвищення впевненості у собі та розвиток конструктивної міжособистісної взаємодії.

Теоретичною основою програми стали положення психології особистості щодо розвитку самоідентифікації в підлітковому віці, формування образу «Я», самоприйняття та самовираження особистості. При розробці тренінгової програми враховувалися особливості підліткового віку, а саме потреба у самопізнанні, прагнення до самоствердження, пошук власної індивідуальності та значний вплив соціального оточення на формування уявлень про себе.

Метою тренінгової програми «Будь собою OFFLINE» є розвиток навичок самовираження підлітків, формування позитивного образу «Я», підвищення впевненості у собі та підтримка процесу самоідентифікації в умовах сучасного цифрового середовища.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Сприяти усвідомленню підлітками власної індивідуальності;
2. Формувати позитивне ставлення до себе;
3. Розвивати навички самовираження;
4. Підвищувати впевненість у собі;
5. Сприяти гармонізації реального та віртуального образу «Я»;
6. Розвивати навички конструктивного спілкування.

Тренінгова програма реалізовувалася на засадах добровільності участі, конфіденційності, активності учасників, взаємоповаги, психологічної безпеки, позитивного зворотного зв'язку.

Участь у тренінговій програмі брали підлітки, які попередньо взяли участь у психодіагностичному дослідженні. Тренінг проводився у формі групових занять на базі закладу освіти. Загальна тривалість програми становила 5 занять по 60 хвилин кожне. Заняття проводилися один раз на тиждень та передбачали використання інтерактивних, творчих і рефлексивних методів роботи.

Тематичний план тренінгової програми представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE»

Назва заняття	Тривалість	Зміст
«Знайомство. Моє «Я» серед інших»	60 хв	Знайомство, правила групи, вправа «Ім'я», «Психологічний портрет», міні-дискусія «Бути собою – це як?»
«Я – унікальний»	60 хв	Вправи «Повітряна куля», «Я – унікальний, бо...», арт-вправа «Мій малюнок»
«Який я серед інших»	60 хв	Вправа «Емоційний check-п», творче завдання «Вірш про себе», рефлексійне заняття «Телеграма».

Продовження таблиці 3.1

«Мене чують?»	60 хв	Вправа «Дві маски», рольова гра «Мене чують?», вправа «Мої способи вираження», рефлексивна вправа «Що я придбав?».
«Моя історія. Бути собою OFFLINE»	60 хв	Криголам «Моє досягнення», вправа «Моя історія», групова гра «Мої цінності», «Позитивне коло».

Після завершення тренінгової програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників за методиками М. Куна і Т. Мак-Партленда, Т. Лірі та А. Будассі з метою виявлення можливих змін у досліджуваних показниках після участі у тренінгу. Повний зміст тренінгової програми «Будь собою OFFLINE» подано в додатках (див. дод. Ж).

Перше заняття «Знайомство. Моє “Я” серед інших» було спрямоване на створення доброзичливої атмосфери у групі, встановлення правил взаємодії та формування довірливих взаємин між учасниками.

Друге заняття «Я – унікальний» мало на меті розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власної цінності. Запропоновані вправи допомагали учасникам звернути увагу на свої сильні сторони, підвищити впевненість у собі та розвинути навички самовираження.

Третє заняття «Який я серед інших?» було спрямоване на розвиток навичок самовираження саме у міжособистісній взаємодії, усвідомлення власних емоцій і переживань та формування позитивного ставлення до себе.

Четверте заняття «Мене чують?» передбачало формування навичок конструктивного спілкування, усвідомлення власних способів самовираження та розвиток впевненості у висловлюванні власних думок і почуттів.

П'яте заняття «Моя історія. Бути собою OFFLINE» було підсумковим і спрямовувалося на усвідомлення особистісних змін, закріплення отриманого досвіду. Учасники аналізували власні досягнення, визначали особистісні цінності та узагальнювали результати роботи під час тренінгу.

Таким чином, тренінгова програма «Будь собою OFFLINE» створила умови для розвитку самовираження, підвищення впевненості у собі, формування позитивного образу «Я» та покращення міжособистісної взаємодії підлітків.

У наступному підрозділі буде здійснено порівняння результатів психодіагностичного дослідження до та після тренінгової програми.

3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми розвитку самовираження підлітків

З метою перевірки ефективності соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE» після завершення тренінгової програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження серед учасників, які пройшли всі тренінгові завдання.

Повторна діагностика здійснювалася за допомогою тих самих психодіагностичних методик, які використовувалися на констатувальному етапі дослідження: «Тест двадцяти тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда, методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі та методика визначення самооцінки А. Будассі. Це дозволило порівняти результати до та після участі підлітків в соціально-психологічному тренінгу.

Для оцінки змін у структурі Я-концепції підлітків було проведено повторне дослідження за тестом «Тест двадцяти тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда. Порівняльні результати проявів компонентів Я-концепції до та після проведення тренінгу представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Порівняльні результати проявів компонентів Я-концепції до та після тренінгу, у %

Показники	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)	Динаміка (%)
Соціальне «Я»	33,3	36,7	+3,4
Особистісне «Я»	46,7	46,7	0
Рефлексивне (фізичне) «Я»	20	16,7	-3,3

Як видно з табл. 3.2, після участі у соціально-психологічному тренінгу спостерігаються незначні зміни у структурі Я-концепції підлітків. Частка респондентів із домінуванням соціального компонента Я-концепції збільшилася з 33,3 % до 36,7 %, тоді як частка підлітків із переважанням рефлексивного (фізичного) компонента зменшилася з 20 % до 16,7 %. Частка досліджуваних із домінуванням особистісного компонента залишилася незмінною та становила 46,7 %. Отримані результати свідчать про незначну позитивну динаміку у структурі Я-концепції підлітків після участі у тренінговій програмі.

Варто зазначити, що процес самоідентифікації підлітка тісно пов'язаний не лише з особливостями ставлення до себе, а й із характером взаємодії з оточуючими людьми. Саме у спілкуванні з однолітками та значущими дорослими формується уявлення особистості про власні якості, можливості та соціальну роль. Взаємини з іншими людьми виступають важливим джерелом зворотного зв'язку, який впливає на розвиток самосвідомості, самооцінки та образу «Я».

У підлітковому віці міжособистісні стосунки набувають особливого значення, оскільки потреба у спілкуванні, прийнятті та визнанні з боку однолітків суттєво зростає. Саме тому розвиток навичок конструктивної взаємодії, уміння висловлювати власну думку та підтримувати позитивні

взаємини з оточуючими є важливою складовою гармонійного розвитку особистості підлітка.

Для оцінки змін у міжособистісних відносинах підлітків після участі у тренінговій програмі було проведено повторну діагностику за методикою Т. Лірі. Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дослідження здійснювалося за середніми показниками кожного октанта методики. Порівняльні результати дослідження представлені на рис. 3.1.

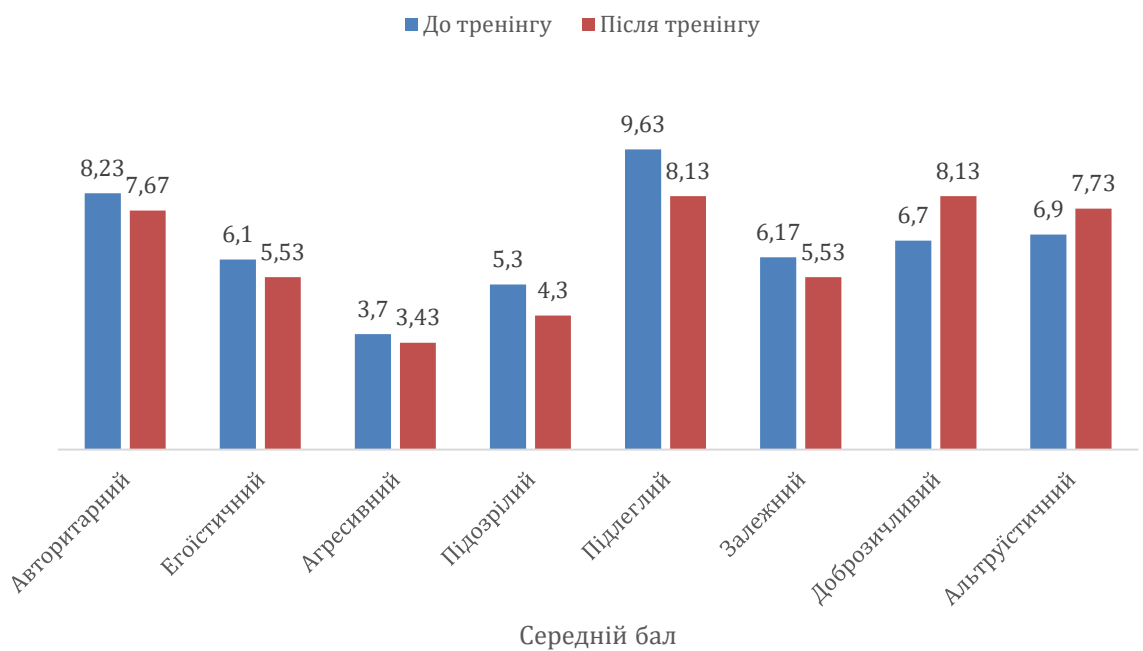


Рис. 3.1. Порівняльні результати дослідження міжособистісних відносин підлітків до та після тренінгової програми

Як видно з рис. 3.1, після участі у тренінговій програмі відбулися позитивні зміни в особливостях міжособистісної взаємодії підлітків. Найбільш помітні зміни зафіксовано за тими показниками, які були найбільш вираженими на констатувальному етапі дослідження.

Зокрема, показник підлеглого типу міжособистісних відносин зменшився з 9,63 до 8,13 бала. Якщо до участі у тренінгу він відповідав високому рівню вираженості, то після завершення програми перейшов до помірного рівня. Такі зміни можуть свідчити про розвиток більш самостійної

позиції підлітків у взаємодії з оточуючими, підвищення впевненості у власних можливостях та зниження схильності до надмірного підпорядкування іншим людям.

Також спостерігається зниження показника залежного типу міжособистісних відносин з 6,17 до 5,53 бала. Отримані результати можуть свідчити про зменшення потреби в постійному схваленні з боку оточуючих, розвиток самостійності у прийнятті рішень та зниження залежності від чужої думки.

Водночас після проведення тренінгу відбулося підвищення показників доброзичливого та альтруїстичного типів міжособистісних відносин. Показник доброзичливого типу зріс з 6,70 до 8,13 бала, а альтруїстичного – з 6,90 до 7,73 бала. Це може свідчити про розвиток здатності до співпраці, взаєморозуміння, підтримки інших людей та встановлення більш конструктивних міжособистісних контактів.

Крім того, спостерігається незначне зниження показників авторитарного, егоїстичного, агресивного та підозрілого типів міжособистісних відносин, що також вказує на позитивну динаміку розвитку комунікативної сфери підлітків та формування більш гармонійної взаємодії з соціальним оточенням.

Таким чином, результати повторної діагностики за методикою Т. Лірі свідчать про позитивні зміни міжособистісної взаємодії підлітків після участі у тренінговій програмі. Отримані дані дають підстави припустити зменшення залежності від думки оточуючих, підвищення самостійності у міжособистісній взаємодії та розвиток доброзичливого ставлення до інших людей. Зазначені зміни є важливими для формування позитивного образу «Я» та розвитку самоідентифікації підлітків.

Для оцінки змін рівня самооцінки підлітків після участі у тренінговій програмі «Будь собою OFFLINE» було проведено повторне дослідження за методикою А. Будассі.

Порівняльні результати представлені на рис. 3.2.

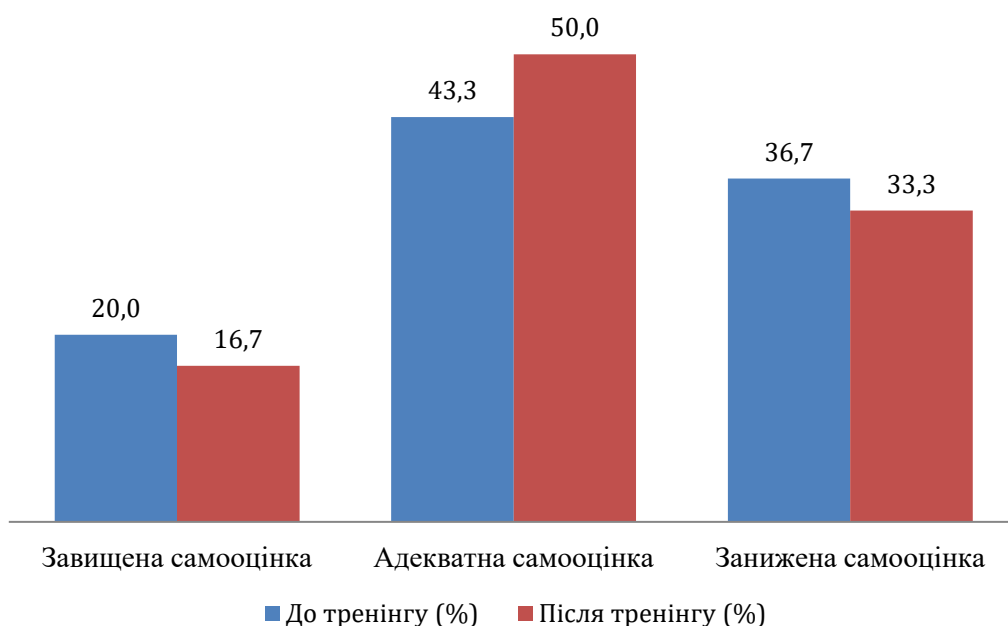


Рис. 3.2. Порівняльні результати дослідження рівня самооцінки підлітків до та після тренінгу

Як видно з рис. 3.2, частка підлітків з адекватною самооцінкою збільшилася з 43,3 % до 50 %. Отримані результати свідчать про розвиток більш реального сприйняття своїх можливостей, особистісних якостей та підвищення рівня самосприйняття.

Водночас частка респондентів із заниженою самооцінкою зменшилась з 36,7 % до 33,3 %. Такі зміни можуть свідчити про підвищення впевненості в собі, зменшення надмірної самокритичності.

Спостерігається незначне зниження частки підлітків із завищеною самооцінкою – з 20 % до 16,7 %. Це вказує на розвиток критичного та реального ставлення до власних можливостей.

Узагальнення результатів повторної діагностики дозволило виявити позитивні зміни у досліджуваних показниках після реалізації тренінгової програми «Будь собою OFFLINE». Зокрема, спостерігається збільшення частки підлітків із домінуванням соціального компонента Я-концепції, підвищення частки респондентів з адекватною самооцінкою, а також

позитивні зміни у показниках міжособистісної взаємодії. Водночас відбулося зниження показників підлеглого, залежного, підозрілого, егоїстичного та агресивного октантів.

Отримані результати дають підстави припустити позитивний вплив тренінгової програми на розвиток самовираження підлітків та дозволяють говорити про її ефективність як засобу підтримки позитивного образу «Я», самоприйняття та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було розроблено та апробовано соціально-психологічну тренінгову програму «Будь собою OFFLINE», спрямовану на розвиток самовираження підлітків, формування позитивного образу «Я», підвищення впевненості у собі та вдосконалення міжособистісної взаємодії.

Програма була побудована з урахуванням результатів констатувального етапу дослідження, які засвідчили наявність у частини підлітків труднощів самоприйняття, невпевненості у собі, заниженої самооцінки, залежності від думки оточуючих та окремих розбіжностей між реальним і бажаним образом «Я». Тренінгова програма включала п'ять занять, спрямованих на розвиток навичок самопізнання, самовираження, позитивного ставлення до себе та конструктивного спілкування.

Для перевірки ефективності програми було проведено повторну діагностику за методиками М. Куна і Т. Мак-Партленда, Т. Лірі та А. Будассі. Результати повторного дослідження засвідчили позитивні зміни в окремих показниках самоідентифікації підлітків. За методикою М. Куна та Т. Мак-Партленда було виявлено незначне збільшення частки підлітків із домінуванням соціального компонента Я-концепції та зменшення частки респондентів із переважанням рефлексивного (фізичного) компонента. Показник особистісного компонента залишився стабільним.

За результатами методики Т. Лірі встановлено позитивну динаміку у сфері міжособистісних відносин. Після участі у тренінговій програмі спостерігалось зниження показників підлеглого, залежного, підозрілого, егоїстичного та агресивного октантів, що свідчить про зменшення проявів невпевненості, залежності від думки оточуючих та схильності до пасивної поведінки. Водночас зросли показники доброзичливого та альтруїстичного октантів. Незважаючи на виявлені зміни, більшість показників і до, і після тренінгу залишалися в межах помірного рівня вираженості, що характеризує адаптивні особливості міжособистісної взаємодії підлітків.

Результати методики А. Будасі засвідчили позитивні зміни у сфері самооцінки підлітків, зокрема збільшення частки досліджуваних з адекватною самооцінкою та зменшення кількості респондентів із заниженою самооцінкою.

Отримані результати дають підстави говорити про позитивний вплив тренінгової програми «Будь собою OFFLINE» на розвиток самовираження підлітків, формування позитивного ставлення до себе та покращення особливостей міжособистісної взаємодії. Це дає підстави вважати запропоновану програму доцільним засобом психологічної підтримки підлітків у процесі їх особистісного розвитку та становлення позитивного образу «Я».

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах, а також обґрунтовано доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як засобу її оптимізації в умовах сучасного цифрового середовища.

1. У ході теоретичного аналізу наукових джерел визначено, що самоідентифікація є важливим процесом, який охоплює усвідомлення особистістю власного «Я», формування системи цінностей, життєвих орієнтацій, соціальних ролей та індивідуальних характеристик. Встановлено, що підлітковий вік є важливим етапом становлення ідентичності, а соціальні мережі є значущим середовищем самопрезентації, самовираження та соціальної взаємодії.

2. Результати емпіричного дослідження дозволили виявити особливості самоідентифікації підлітків у соціальних мережах. Дані авторської анкети засвідчили високий рівень залученості підлітків до цифрового середовища та важливу роль соціальних мереж у процесах самопрезентації та самовираження. Встановлено, що значна частина респондентів приділяє увагу власному цифровому образу, а також частково орієнтується на думку інших користувачів і соціальне схвалення. Виявлено певні розбіжності між реальним і віртуальним образом «Я», що свідчить про вплив цифрового середовища на процес формування особистісної ідентичності.

За результатами психодіагностичного дослідження встановлено переважання особистісного компонента Я-концепції та адекватного рівня самооцінки. У сфері міжособистісної взаємодії найвищі показники було виявлено за підлеглим типом взаємодії. Водночас у частини підлітків виявлено занижену самооцінку, підвищену залежність від думки оточуючих та окремі труднощі у сфері міжособистісної взаємодії, що може ускладнювати процес формування позитивного образу «Я» та самоідентифікації.

3. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», спрямовану на розвиток навичок самовираження, формування позитивного ставлення до себе, підвищення адекватності самооцінки та покращення міжособистісної взаємодії підлітків. Порівняння результатів до та після проведення тренінгу дозволило виявити позитивні зміни у досліджуваних показниках. Збільшилася частка підлітків із домінуванням соціального компонента Я-концепції та адекватною самооцінкою, а також покращилися показники міжособистісної взаємодії. Зокрема, результати методики Т. Лірі показали зниження рівня вираженості окремих несприятливих тенденцій міжособистісної взаємодії та збереження більшості показників у межах помірної рівня, що відповідає адаптивним формам поведінки. Отримані результати свідчать про доцільність використання соціально-психологічного тренінгу у роботі з підлітками.

Практична значущість дослідження полягає у визначенні особливостей розвитку самоідентифікації підлітків у соціальних мережах та дослідженні впливу цифрового середовища на формування образу «Я», самооцінки та самопрезентації підлітків. Практичну цінність становить розроблена та реалізована програма соціально-психологічного тренінгу «Будь собою OFFLINE», спрямована на розвиток самосвідомості, самооцінки, формування цілісного образу «Я» та розвиток навичок самовираження підлітків.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням впливу соціальних мереж на формування самоідентифікації підлітків, а також із розробкою та вдосконаленням програм психологічної підтримки підлітків в умовах цифрового середовища.

Таким чином, поставлену мету дослідження досягнуто, а визначені завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Україномовні джерела

1. Авторська анкета «Цифрове “Я”: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?». URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSetlSm3oJE9qGLHdHsNB_kBBAvedwhPTEzn_Sv4XdwujQVVtA/viewform
2. Агарков О. А. Індивідуальність в цифрову епоху: як соціальні мережі впливають на самоідентифікацію та соціальну поведінку особистості. *Психологічний часопис*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.1.12>
3. Блаженко Н. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Матеріали науково-практичної конференції Інституту менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України/ наук. кер. О. В. Брюховецька*. Київ, 2022.
4. Гребенюк М. О. Самоідентифікація як механізм формування ідентичності особистості. *Проблеми сучасної психології*. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162034>
5. Гречановська О. В., Потапюк Л. М., Мегем О. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). № 4. С. 60-66.
6. Діагностика міжособистісних стосунків (методика Т. Лірі). URL: <https://studfile.net/preview/8625250/page:7/>
7. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Віртуальна ідентифікація сучасної людини. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1210>
8. Зінчук Т. Психологічні особливості самоствердження сучасних підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. URL: <https://naub.oa.edu.ua/psycholohichni-osoblyvosti-samostverdzhennya-suchasnyh-pidlitkiv/>
9. Кононов І. Ф. Концепція ідентифікації та ідентичності в психоаналізі: Зигмунд Фройд та Ерік Еріксон.

10. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка України*. URL: <https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/162236/161200>
11. Краєва О. А. Особливості формування Я-концепції підлітків. *Scientific Journal Psychology Travelogs*. 2021. Issue 2. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-17>.
12. Краєва О. А. Психологічний аналіз аспектів «Я-концепції» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. № 5. С. 65-69.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/23512/1/O_Kraieva_PAAKSOPN_5_NVCHU_SPN.pdf
13. Кузікова С. Б. *Теорія і практика вікової психокорекції*: навч. посіб. 2-ге вид., переробл. та допов. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.
14. Марсія Дж. Ідентичність у підлітковому віці. *Довідник підліткової психології* /за ред. Дж. Адельсона. Нью-Йорк: JohnWiley&Sons, 1980. С. 159–187.
15. Модифікована методика А. С. Будассі. URL: <https://studfile.net/preview/w/5258514/page:55/>
16. Москаленко В. В. *Соціальна психологія*: підручник. 2-ге вид., виправл. та допов. Київ: Центр учбової літератури, 2008. С. 688с.
17. Нестеренко М. О. Особливості розвитку ідентичності в підлітковому віці. *Юридичний науковий електронний журнал*. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/13.pdf
18. Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету*. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/periodic/visnyk/19_1/23_prychodko.pdf
19. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж

на формування самооцінки підлітків. *Mental Health*. 2025. № 3. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14>

20. Сіленко А. О. Психологічні особливості комунікативних практик молоді в соціальних мережах. *Mental Health*. 2025. № 2. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.13>

21. Тест двадцяти тверджень М. Куна та Т. Мак-Партленда «Хто Я?». URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:10/>

22. Фокін В. Професійна самоідентифікація особистості: поняття і фактори формування. *Вісник КНТЕУ*. 2016. № 2. С. 119-128. URL: <http://visnik.knute.edu.ua/files/2016/02/12.pdf>

23. Хімчук Л. І., Матковська О. П. Теоретичний аналіз впливу соціальних мереж на психічне здоров'я та розвиток підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 9(55). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1609-1621](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1609-1621)

24. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. *Психодіагностика: навч. посіб.* Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.

25. Черемних К. О. Особистісна ідентифікація як механізм самоздійснення й життєтворчості. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 2. С. 80-86.

26. Шевцова О. М., Супруненко Д. М. Вплив соціальних мереж на комунікативні здібності підлітків. *Освіта сьогодення: життєтворчість як основа національного відродження та єдності: матер. міжнар. науково-практ. конфер. (17 жовтня 2024 р., м. Запоріжжя)*, С. 475-477.

27. Шевцова О. М., Супруненко Д. М. Психологічні особливості образу «Я-віртуальне» у сучасних підлітків. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матер. LIV Міжнар. науково-практ. конфер. (07 березня 2025 р., м. Клагенфурт (Австрія))*, С. 145-147. Режим доступу: <https://doi.org/10.52058/54>

28. Шевцова О. М., Супруненко Д. М. Соціальні мережі як чинник самоідентифікації сучасних підлітків // *Modern technologies in education, work and science: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції*.

2025.

29. Ярошко М., Ярошко П., Гулич М. Особливості змісту особистісної ідентифікації в підлітковому віці у контексті сучасного розвитку суспільства. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 134-147. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255841>

Іноземні джерела

30. Avcı H., Baams L., Kretschmer T. A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*. 2025. Vol. 10. P. 219-236. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>

31. De Lenne O., Vandebosch L., Eggermont E., Karsay K., Trekels J. Picture-perfect lives on social media: A cross-national study on the role of media ideals in adolescent well-being. *Media Psychology*. 2020/23(1). P. 52-78. DOI: <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1554494>

32. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York : Norton, 1963. 445 p.

33. Fead-Bush J. Self-Expression: Encouraging Teen Development. 2023. URL: <https://aspirecounselingal.com/self-expression-encouraging-teen-development/>

34. Fullwood C., James B. M., Chen-Wilson C. H. J. Self-concept clarity and online self-presentation in adolescents. *Cyber psychology Behavior and Social Networking*. 2016. Vol. 19(12). P. 716-720. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0623>

35. Marcia J. E. Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology* / ed. by J. Adelson. New York: John Wiley & Sons, 1980. P. 159-187.

36. Skowron E. A., Dendy A. K. Differentiation of Self and Attachment in Adulthood: Relational Correlates of Effortful Control. *Contemporary Family Therapy*. 2004. Vol. 26, №3. P. 337-357. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:COFT.0000037919.63750.9d>

37. Waterman A. S. Identity as an Aspect of Optimal Psychological Functioning. *Adolescent Identity Formation*. Sage Publications, 1992. P. 50-72.

38. Zararci S. Who Am I? Identity Development in Adolescence through the

Lens of Social Media. *ClinicalPsychology*. 2024. URL: <https://psychologytimes.co.uk/who-am-i-identity-development-in-adolescence-through-the-lens-of-social-media/>

39. Zhao S., Grasmuck S., Martin J. Identity Construction on Facebook: Digital Empowerment in Anchored Relationships. *Computers in Human Behavior*. 2008. Vol. 24, № 5. P. 1816-1836. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Цифрове «Я»: Як ми створюємо себе в соціальних мережах?»

Шановний респонденте!

Дякую Вам за участь у дослідженні. Метою анкети є вивчення особливостей впливу соціальних мереж на самоідентифікацію, сприйняття себе та самопрезентацію підлітків.

Анкета є анонімною. Усі отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для написання бакалаврської кваліфікаційної роботи. Правильних чи неправильних відповідей немає - важлива лише Ваша щира думка. Заповнення анкети займе приблизно 5-10 хвилин [1].

1. Ваш вік:

- a) 13-14 років
- b) 15-17 років
- c) 18-21 років
- d) Інше:

2. Ваша стать:

- a) Жіноча
- b) Чоловіча
- c) Інше:

3. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь найактивніше?

(Можна обрати декілька варіантів)

- a) Instagram
- b) TikTok
- c) Telegram
- d) Facebook
- e) Не користуюсь соціальними мережами
- f) Інше:

4. Скільки часу Ви проводите у соціальних мережах протягом дня?
- a) Менше 1 години
 - b) 1-3 години
 - c) 4-6 годин
 - d) Понад 7 годин
 - e) Інше:
5. Як би Ви описали свою активність у соціальних мережах?
- a) Постійно публікую контент (фото, відео, сторіз)
 - b) Маю акаунти, але майже нічого не публікую
 - c) Інколи веду сторінку
 - d) Використовую соціальні мережі лише для спілкування
 - e) Інше:
6. Наскільки для Вас важливо, як виглядає Ваш профіль (аватарка, фото, нікнейм)?
- a) Дуже важливо
 - b) Важливо, але не критично
 - c) Мені байдуже
 - d) Інше:
7. Чи використовуєте Ви інструменти редагування фото або відео (фільтри, маски, ретуш, ШІ)?
- a) Постійно
 - b) Час від часу
 - c) Рідко
 - d) Ніколи
 - e) Інше:
8. Наскільки Ваш образ у соціальних мережах збігається з Вашим реальним «Я»?
- a) Повністю збігається
 - b) Частково збігається
 - c) Створюю «кращу версію» себе

- d) Майже не збігається
 - e) Інше:
9. Де Вам комфортніше бути собою та відкрито виражати свої думки?
- a) Тільки у реальному житті
 - b) Тільки в соціальних мережах
 - c) І в реальному, і у віртуальному житті
 - d) Ніде не відкриваюся повністю
 - e) Інше:
10. На кого Ви орієнтуєтесь під час створення контенту?
- a) На себе та власний смак
 - b) На популярні тренди
 - c) На блогерів або кумирів
 - d) На друзів та знайомих
 - e) Не веду сторінку активно
 - f) Інше:
11. Чи відчуваєте Ви тиск бути «успішним/успішною» або «ідеальним/ідеальною», коли бачите профілі інших людей?
- a) Так, часто порівнюю себе з іншими
 - b) Іноді відчуваю
 - c) Ні
 - d) Інше:
12. Якби соціальні мережі зникли на тиждень, як би Ви себе почували?
- a) Дуже погано
 - b) Незвично, але спокійно
 - c) Мені байдуже
 - d) Важко відповісти
13. Наскільки для Вас важливо бути частиною певної онлайн-спільноти?
- a) Дуже важливо
 - b) Важливо, але не головне
 - c) Не важливо

d) Інше:

14. Якби Вам потрібно було описати себе людині, яка ніколи Вас не бачила, що б Ви показали першим?

- a) Свій профіль у соціальних мережах
- b) Особисті речі або щоденник
- c) Запросив(-ла) б на особисту зустріч
- d) Свій плейлист або збережені фото/меми
- e) Інше:

15. Наскільки Ваш образ у соціальних мережах схожий на Вас у реальному житті?

- a) Повністю схожий
- b) Частково схожий
- c) Зовсім не схожий
- d) Важко відповісти
- e) Інше:

Додаток Б**Тест двадцяти тверджень
(М.Кун, Т.Мак-Партланд)**

Мета: Дослідження особливостей Я-концепції, самосприйняття та самоідентифікації особистості.

Необхідний матеріал: бланк (аркуш паперу), ручка.

Хід проведення:

Досліджуваного просять протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до самого себе: «Хто я такий?». Відповіді фіксуються на бланку для відповідей, на якому зазначено саме питання та 20 пунктів для запису відповідей досліджуваного.

Інструкція: «Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку» [21].

Бланк відповідей

«Хто я такий?»

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Обробка та аналіз результатів:

Цей особистісний опитувальник є варіантом не стандартизованого самозвіту з наступним контент-аналізом, близький до проєктивних методів дослідження особистості. Теоретичною основою створення тесту є розроблене М. Куном розуміння особистості, операційну сутність якої можна визначити через відповіді на запитання «Хто я такий?», звернені до самого себе (або звернене до людини запитання іншої особи «Хто Ви такий?»)

Результати дослідження за цією методики піддаються якісному аналізу (на індивідуальному рівні) та визначенню частотних характеристик (при груповому дослідженні).

Отриманий список перш за все розглядається з точки зору 2 категорій суджень:

1. «приєднувальні», в яких досліджуваний відносить себе до якоїсь групи (зазвичай знаходяться на початку списку): «учень», «людина», «юнак» тощо;

2. «диференціюючі» – вказуються специфічні ознаки, що відрізняють досліджуваного від інших: «надто товстий», «невдаха», «модний» тощо.

3. Окрім цього, відповіді поділяються за рядом категорій:

4. соціальні групи (і відповідні ролі) (стать, вік, національність, релігія, професія);

5. ідеологічні погляди (філософські, релігійні, політичні та моральні висловлювання);

6. інтереси та захоплення;
7. прагнення і цілі;
8. самооцінка.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом якісного аналізу відповідей досліджуваного. Особлива увага звертається на:

1. зміст відповідей;
2. співвідношення соціальних та особистісних характеристик;
3. емоційне забарвлення самоопису;
4. рівень узгодженості образу «Я»;

Важливе значення має порядок відповідей, оскільки перші твердження зазвичай відображають найбільш значущі аспекти самоідентифікації особистості.

Під час групового аналізу відповіді респондентів можуть бути розподілені за основними компонентами Я-концепції:

1. соціальне «Я» (соціальні ролі, статуси, належність до груп);
2. особистісне «Я» (індивідуально-психологічні якості, риси характеру, здібності);
3. рефлексивне (фізичне) «Я» (зовнішність, фізичні характеристики, суб'єктивні уявлення про себе).

Переважаання соціальних ролей у відповідях може свідчити про орієнтацію особистості на зовнішні соціальні характеристики, тоді як домінування індивідуально-особистісних описів вказує на більш сформоване самосприйняття та рефлексію.

Методика дозволяє дослідити особливості Я-концепції, самоставлення, самооцінки та рівень сформованості самоідентифікації особистості.

Додаток В**Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі**

Мета: Дослідження особливостей міжособистісних стосунків, стилю взаємодії особистості з оточенням, а також уявлення досліджуваного про власне «Я».

Матеріали та обладнання: опитувальник, ручка.

Інструкція

Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожне твердження та позначте знаком «+» ті, які найбільше відповідають вашому уявленню про себе. Намагайтеся відповідати щиро та не витрачати багато часу на обдумування відповідей [6].

Твердження методики

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
10. Сувора, але справедлива.
11. Можу бути щирою.
12. Критична до інших.
13. Люблю поплакатися.
14. Часто сумна.
15. Схильна до недовіри.
16. Часто розчаровуюся.
17. Здатна бути критичною до себе.
18. Здатна визнавати свою неправоту.

- 19.3 охотою підкоряюся.
- 20.Поступлива.
- 21.Вдячна.
- 22.Захоплююся, схильна до копіювання.
- 23.Ставлюся до інших з повагою.
- 24.Шукаю схвалення.
- 25.Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
- 26.Намагаюся вжитися з іншими.
- 27.Приязна, доброзичлива.
- 28.Уважна, ласкава.
- 29.Делікатна.
- 30.Підбадьорююча.
- 31.Відгукуюся на заклики про допомогу.
- 32.Безкорислива.
- 33.Здатна викликати захоплення.
- 34.Користуюся у інших повагою.
- 35.Володію талантом керівника.
- 36.Люблю відповідальність.
- 37.Впевнена у собі.
- 38.Самовпевнена, наполеглива.
- 39.Ділова, практична.
- 40.Люблю змагатися.
- 41.Стійка і непохитна, де потрібно.
- 42.Невблаганна, але безпристрасна.
- 43.Дратівлива.
- 44.Відкрита, прямолінійна.
- 45.Не терплю, щоб мною командували.
- 46.Скептична.
- 47.На мене важко справити враження.
- 48.Образлива, вимоглива.

49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
67. Люблю керувати та управляти.
68. Владна.
69. Хвалькувата.
70. Зарозуміла, самовдоволена.
71. Думаю тільки про себе.
72. Хитра, прагматична.
73. Нетерпима до помилок інших.
74. Корислива.
75. Щира.
76. Часто неприязна.
77. Озлоблена.
78. Схильна весь час скаржитися.

- 79.Ревнива.
- 80.Довго пам'ятаю образи.
- 81.Схильна до самокатування.
- 82.Сором'язлива.
- 83.Безініціативна.
- 84.Покірлива.
- 85.Залежна, несаможиттєва.
- 86.Люблю підкорятися.
- 87.Надаю право іншим приймати рішення.
- 88.Легко пошиваюся у дурні.
- 89.Легко піддаюся впливу друзів.
- 90.Готова довіритися будь-кому.
- 91.Доброзичлива до всіх без винятку.
- 92.Усім симпатизую.
- 93.Пробачаю все.
- 94.Переповнена надмірним співчуттям.
- 95.Великодушна, терпляча до недоліків.
- 96.Намагаюся бути покровителем.
- 97.Прагну до успіху.
- 98.Очікую захоплення від кожного.
- 99.Розпоряджаюся іншими.
100. Деспотична.
101. Сноб.
102. Марнослава.
103. Егоїстична.
104. Холодна, черства.
105. Саркастична, люблю насміхатися.
106. Зла, жорстока.
107. Часто гніваюся.
108. Нечутлива, байдужа.

109. Злопам'ятна.
110. Пронизана духом суперечності.
111. Уперта.
112. Недовірлива, підозріла.
113. Нерішуча.
114. Сором'язлива.
115. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.
116. М'якотіла.
117. Майже ніколи нікому не заперечую.
118. Нав'язлива.
119. Люблю, щоб мене опікали.
120. Надмірно довірлива.
121. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
122. З усіма погоджуюся.
123. Завжди приязна.
124. Усіх люблю.
125. Надто поблажлива до оточуючих.
126. Намагаюся втішити кожного.
127. Турбуюся про інших на шкоду собі.
128. Псую людей надмірною добротою.

Обробка результатів

Після того, як досліджуваний оцінить себе, підраховуються бали за кожним з восьми октантів психограми методики. Кожний плюс оцінюється в 1 бал.

Максимальна кількість балів за кожним октантом становить 16.

Відповідно до інтерпретації методики Т. Лірі рівень вираженості міжособистісних характеристик визначається таким чином:

- 0-4 бали – низький рівень вираженості;
- 5-8 балів – помірний рівень вираженості;
- 9-12 балів – високий рівень вираженості;

13-16 балів – надвисокий (екстремальний) рівень вираженості.

Різні напрями діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти результати за окремими аспектами, зокрема «реальне Я», «ідеальне Я», «соціальне Я» та інші. Методика може використовуватись для самооцінки, оцінки інших людей та вивчення особливостей міжособистісних відносин. У результаті підраховуються бали за кожним із восьми октантів, які характеризують певний тип міжособистісної взаємодії. Отримані показники переносяться на психограму та інтерпретуються відповідно до рівня їх вираженості.

1. октант: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100
2. октант: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.
3. октант: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108
4. октант: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112
5. октант: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116
6. октант: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120
7. октант: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124
8. октант: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Кожному з восьми октантів відповідає певний тип міжособистісних стосунків;

1. Авторитарний.

0-8. Упевнений у собі, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Володіє якостями керівника 9 – 12. Домінантний, енергійний, успішний у справах; любить давати поради, вимагає до себе поваги; може бути нетерпимим до критики; йому властива переоцінка власних можливостей.

13-16. Владний, диктаторський, деспотичний характер; усіх повчає, має дидактичний стиль висловлювань; не схильний сприймати поради інших; прагне до лідерства і керування іншими; сильна особистість з рисами деспотизму.

0-8. Упевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до конкуренції.

9-12.Самозадоволений, нарцистичний, з вираженим почуттям власної гідності, зверхності над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від більшості, і займати особливу позицію у групі.

13-16.Прагне бути над усіма, самовдоволенний, прагматичний. До оточуючих ставиться відчужено; гонористий, хвалькуватий.

3.Агресивний.

0-8. Упертий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній.

9-12. Вимогливий, прямолінійний, щирий; суворий і різкий в оцінці інших; непримиренний. Схильний в усьому звинувачувати оточуючих; глузливий, іронічний, дратівливий.

13-16. Надмірно наполегливий; неприязний, жорстокий, ворожий по відношенню до оточуючих; нестриманий, запальний, агресивний; може виявлятиасоціальну поведінку.

4. Недовірливий - скептичний.

0-8. Реалістичний у судженнях і вчинках; критичний по відношенню до оточуючих; скептик, неконформний.

9-12. Виражена схильність до критицизму. Недовірливий до людей, розчарований у них; замкнений, потайливий, образливий; відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через підозріливість і страх. Свій негативізм виявляє у вербальній агресії.

13-16.Відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу; дуже підозріливий, украй образливий; схильний сумніватися у всьому; злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру).

5. Підлеглий-сором'язливий.

0-8. Скромний, нерішучий, поступливий; емоційно стриманий; схильний підкорятися; не має власної думки; слухняно і чесно виконує всі свої обов'язки.

9-12. Сором'язливий, легко ніяковіє; схильнийпідкорятися сильнішому без урахування ситуації.

13-16. Підлеглий, схильний до самоприниження; слабовольний, поступається всім і в усьому; завжди ставить себе на останнє місце і осуджує себе, приписує собі провину; намагається знайти підтримку в когось сильнішого.

6. Залежний.

0-8. Конформний, м'який; очікує допомоги і поради; схильний до захоплення оточуючими; ввічливий і потребує визнання.

9-12. Слухняний, боягузливий, безпорадний; не вміє чинити опір; щиро вважає, що інші завжди праві.

13-16. Дуже невпевнений у собі; має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежить від інших, від чужої думки, занадто конформний.

7. Співпрацюючий.

0-8. Схильний до співробітництва, кооперації; гнучкий і компромісний у прийнятті рішень, вирішенні проблем і конфліктних ситуацій; намагається погоджуватися з думкою оточуючих; свідомо конформний, дотримується умов, правил і принципів „гарного тону”; у відношенні з людьми ініціативний, ентузіаст у досягненні цілей групи; намагається допомагати; хоче відчувати себе в центрі уваги, отримувати увагу і любов; комунікабельний, виявляє теплоту і приязність у стосунках.

9-16 Приязний і люб'язний з усіма; орієнтований на соціальне прийняття і позитивне визнання; прагне задовольнити вимоги всіх, „бути хорошим” для всіх без урахування ситуації; прагне до цілей мікрогрупи; має розвинені механізми витіснення і пригнічення; емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

8. Альтруїстичний.

0-8. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий; емоційне відношення до людей виявляє у співчутті, симпатії, ласці, вміє підтримати, підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і здатний відгукуватися на чужі проблеми.

9-16. Гіпервідповідальний; завжди приносить у жертву свої інтереси; намагається допомогти і співпереживає всім; нав'язливий у своїй допомозі і надто активний по відношенню до оточуючих; неадекватно приймає на себе відповідальність за інших. (Хоча це може бути тільки зовнішня „маска”, яка приховує особистість протилежного типу).

Отримані кількісні показники за кожним з октантів від 0 до 16 балів переносяться на психограму. На відповідній октантокоординаті, на рівні, що відповідає отриманим балам, проводяться дуги. Відокремлена частина октанта заштриховується. Після того, як відмічені всі отримані результати і заштрихована внутрішня, центральна частина кола психограми до рівня, окресленого дугами, виходить щось подібне до віяла. Найбільш заштриховані октанти відповідають домінуючому стилю міжособистісних стосунків даного індивіда.

Характеристики, що не виходять за межі восьми балів, властиві гармонійним особистостям.

Показники, що перевищують вісім балів, свідчать про акцентуації властивостей, виявлених даними октантами.

Показники на рівні 14 – 16 балів свідчать про труднощі соціальної адаптації. Низькі показники за всіма октантами (0 – 3 бали) можуть бути результатом закритості і невідвертості досліджуваного. Якщо у психограмі немає октантів, заштрихованих вище чотирьох балів, то дані сумнівні щодо їх достовірності: досліджуваний не захотів оцінити себе відверто.

Перші чотири типи міжособистісних стосунків (1, 2, 3, 4) характеризуються домінуванням неконформних тенденцій і схильністю конфліктних проявів - (3, 4); великою незалежністю думки, наполегливістю у відстоюванні своєї точки зору, тенденцією до лідерства і домінування - (1, 2).

Другі чотири октанти (5, 6, 7, 8) характеризують протилежну картину: домінують конформні установки, конгруентність в контактах з оточуючими - (7, 8); невпевненість у собі, піддатливість думці оточуючих, схильність до компромісів - (5, 6).

За двома спеціальними формулами визначаються показники з двох основних факторів: домінування і приязності.

Домінування: $(1 - 5) + 0,7(3 + 2 - 4 - 6)$.

Приязність: $(7 - 3) + 0,7(8 - 2 - 4 + 6)$.

В цілому, інтерпретація даних повинна орієнтуватися на домінування одних показників над іншими і меншою мірою, на абсолютні величини

Додаток Д

Модифікована методика А. С. Будассі

Мета: Дослідження особливостей самооцінки та рівня самосприйняття особистості.

Категорія досліджуваних: старші підлітки, юнаки та дорослі.

Матеріали та обладнання: тестові бланки, ручка або олівець

Інструкція

Уважно ознайомтеся зі списком характерологічних якостей людини. Із запропонованого списку оберіть два ряди слів по 10-20 у кожному.

У перший стовпчик - «Мій ідеал» – запишіть слова, які характеризують людину, якою ви хотіли б бути.

У другий стовпчик – «Антиідеал» – запишіть слова, що позначають риси, якими, на вашу думку, людина не повинна володіти.

Після цього з обраних характеристик позначте ті риси, які, як вам здається, притаманні вам у реальному житті. Вибір необхідно робити за принципом «так - ні», незалежно від ступеня вираженості певної риси [15].

Схема Д.1.1

СПИСОК БУДАССІ

Акуратність	Безтурботність	Ніжність
Гордість	Турботливість	Нерішучість
Злопам'ятність	Капризність	Вразливість
Мрійливість	Наполегливість	Педантичність
Нервозність	Чарівність	Принциповість
Чуйність	Підозрілість	Привітність
Презирливість	Безстрасність	Рішучість
Стриманість	Терплячість	Співчутливість
Завзятість	Ентузіазм	Боягузтво

Сприйнятливість	Життєрадісність	Поступливість
Сором'язливість	Вишуканість	Вдумливість
Повільність	Мстивість	Брутальність
Невимушеність	Нестриманість	Заздрісність
Обережність	Рухливість	Щирість
Поетичність	Розв'язність	Легковір'я
Самозабуття	Сором'язливість	Помисливість
Захопливість	Холодність	Нерішучість

Бланк методики:

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Дата _____ Клас _____

№	Мій ідеал	Анти-ідеал	Реальне «Я»
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

Обробка та інтерпретація результатів

Число позитивних рис, які ви собі приписуєте, поділіть на число слів, поміщених у стовпчику «Мій ідеал».

Якщо результат близький до одиниці (0,7-1,0), ви швидше за все себе переоцінюєте.

Результат, близький до нуля (0,1-0,3), свідчить про недооцінку й підвищену самокри-тичність.

0,4-0,6 – нормальна середня самооцінка, ви досить критично себе сприймаєте.

Методика дозволяє дослідити особливості самосприйняття особистості, рівень сформованості самооцінки та співвідношення між реальним і бажаним образом «Я».

Додаток Е

Первинні результати емпіричного дослідження

Таблиця Е.1.1

Первинні результати дослідження компонентів Я-концепції підлітків до тренінгу за методикою «Тест двадцяти тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда (n=30)

№ респондента	Соціальне «Я»	Особистісне «Я»	Рефлексивне / фізичне «Я»	Провідний компонент
1	12	6	2	Соціальне «Я»
2	4	13	3	Особистісне «Я»
3	3	12	5	Особистісне «Я»
4	11	6	3	Соціальне «Я»
5	5	4	11	Рефлексивне «Я»
6	4	14	2	Особистісне «Я»
7	13	5	2	Соціальне «Я»
8	3	11	6	Особистісне «Я»
9	12	5	3	Соціальне «Я»
10	4	5	11	Рефлексивне «Я»
11	5	12	3	Особистісне «Я»
12	2	15	3	Особистісне «Я»
13	14	4	2	Соціальне «Я»
14	4	13	3	Особистісне «Я»
15	3	5	12	Рефлексивне «Я»

Продовження таблиці Е.1.1

16	11	7	2	Соціальне «Я»
17	4	12	4	Особистісне «Я»
18	13	5	2	Соціальне «Я»
19	3	14	3	Особистісне «Я»
20	4	4	12	Рефлексивне «Я»
21	12	6	2	Соціальне «Я»
22	5	11	4	Особистісне «Я»
23	3	13	4	Особистісне «Я»
24	11	6	3	Соціальне «Я»
25	4	12	4	Особистісне «Я»
26	5	3	12	Рефлексивне «Я»
27	3	13	4	Особистісне «Я»
28	12	5	3	Соціальне «Я»
29	4	4	12	Рефлексивне «Я»
30	3	14	3	Особистісне «Я»

Таблиця Е.1.2

Розподіл підлітків за провідним компонентом Я-концепції до та після тренінгу за методикою «Тест двадцяти тверджень» М. Куна та Т. Мак-Партленда (у %)

Провідний компонент Я-концепції	До тренінгу, %	Після тренінгу, %

Продовження таблиці Е.1.2

Соціальне «Я»	33,3	36,7
Особистісне «Я»	46,7	46,7
Рефлексивне / фізичне «Я»	20	16,7

Таблиця Е.1.3

Зведені результати дослідження за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі до проведення тренінгу (n=30)

Тип міжособистісних відносин	Середній бал	Рівні вираженості
Авторитарний	8,23	Високий
Егоїстичний	6,10	Помірний
Агресивний	3,70	Низький
Підозрілий	5,30	Помірний
Підлеглий	9,63	Високий
Залежний	6,17	Помірний
Доброзичливий	6,70	Помірний
Альтруїстичний	6,90	Помірний

Таблиця Е.1.4

Зведені результати дослідження за методикою діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі після проведення тренінгу

Тип міжособистісних відносин	Середній бал	Рівні вираженості
Авторитарний	7,67	Помірний
Егоїстичний	5,53	Помірний
Агресивний	3,43	Низький
Підозрілий	4,30	Помірний
Підлеглий	8,13	Високий
Залежний	5,53	Помірний
Доброзичливий	8,13	Високий
Альтруїстичний	7,73	Помірний

Рівень вираженості визначався відповідно до інтерпретації методики Т. Лірі: 0-4 бали - низький рівень, 5-8 балів - помірний рівень, 9-12 балів - високий рівень, 13-16 балів - надвисокий рівень вираженості.

Таблиця Е.1.5

Порівняльні результати міжособистісних відносин підлітків до та після тренінгової програми за методикою Т. Лірі (середній бал)

Тип міжособистісних відносин	До тренінгу	Після тренінгу
Авторитарний	8,23	7,67
Егоїстичний	6,10	5,53
Агресивний	3,70	3,43
Підозрілий	5,30	4,30
Підлеглий	9,63	8,13
Залежний	6,17	5,53
Доброзичливий	6,70	8,13
Альтруїстичний	6,90	7,73

Первинні результати дослідження за модифікованою методикою А. С. Будассі до та після тренінгової програми

Таблиця Е.1.6

Первинні результати дослідження самооцінки підлітків до та після тренінгової програми (n=30)

№ респондента	Коефіцієнт ДО	Рівень самооцінки ДО	Коефіцієнт ПІСЛЯ	Рівень самооцінки ПІСЛЯ
1	0,5	Адекватна	0,6	Адекватна
2	0,2	Занижена	0,3	Занижена
3	0,6	Адекватна	0,5	Адекватна

Продовження таблиці Е.1.6

4	0,1	Занижена	0,3	Занижена
5	0,8	Завищена	0,6	Адекватна
6	0,4	Адекватна	0,5	Адекватна
7	0,3	Занижена	0,3	Занижена
8	0,5	Адекватна	0,5	Адекватна
9	0,2	Занижена	0,2	Занижена
10	0,9	Завищена	0,9	Завищена
11	0,6	Адекватна	0,6	Адекватна
12	0,3	Занижена	0,4	Адекватна
13	0,5	Адекватна	0,6	Адекватна
14	0,2	Занижена	0,3	Занижена
15	0,7	Завищена	0,7	Завищена
16	0,6	Адекватна	0,5	Адекватна
17	0,3	Занижена	0,3	Занижена
18	0,5	Адекватна	0,5	Адекватна
19	0,9	Завищена	0,8	Завищена
20	0,4	Адекватна	0,5	Адекватна
21	0,2	Занижена	0,2	Занижена
22	0,6	Адекватна	0,6	Адекватна
23	0,1	Занижена	0,2	Занижена
24	0,8	Завищена	0,7	Завищена
25	0,5	Адекватна	0,5	Адекватна

Продовження таблиці Е.1.6

26	0,3	Занижена	0,3	Занижена
27	0,6	Адекватна	0,6	Адекватна
28	0,2	Занижена	0,2	Занижена
29	1,0	Завищена	0,7	Завищена
30	0,5	Адекватна	0,5	Адекватна

Додаток Ж
Схема Ж.1.1

Програма соціально-психологічного тренінгу
«Будь собою OFFLINE»

Назва заняття	Тривалість	Зміст
«Знайомство. Моє «Я» серед інших»	60 хв	Знайомство, правила групи, вправа «Ім'я», «Психологічний портрет», міні-дискусія «Бути собою - це як?»
«Я – унікальний»	60 хв	Вправи «Повітряна куля», «Я – унікальний, бо...», арт-вправа «Мій малюнок»
«Який я серед інших»	60 хв	Вправа «Емоційний check-in», творче завдання «Вірш про себе», рефлексійне заняття «Телеграма».
«Мене чують?»	60 хв	Вправа «Дві маски», рольова гра «Мене чують?», вправа «Мої способи вираження», рефлексивна вправа «Що я придбав?».
«Моя історія. Бути собою OFFLINE»	60 хв	Криголам «Моє досягнення», вправа «Моя історія», групова гра «Мої цінності», «Позитивне коло».

Зміст занять соціально-психологічного тренінгу
«Будь собою OFFLINE»

Заняття №1. Знайомство. Моє «Я» серед інших

Мета: Створення доброзичливої атмосфери та зняття напруги у групі; сприяння кращому знайомству учасників, усвідомленню власного «Я» серед інших; розвиток навичок самовираження у спілкуванні.

Завдання:

1. Ознайомити учасників з принципами роботи у групі.
2. Сприяти розвитку відкритості, довіри, атмосфери.
3. Допомогти підліткам краще усвідомити власну індивідуальність через взаємодію.

Необхідне забезпечення та обладнання: фліпчарт, ватман, стікери, аркуші А4, олівці, ручки, маркери, зручне розташування стільців по колу.

Тривалість: 60 хвилин.

План заняття:

1. Вступне слово та представлення тренінгу.
2. Ознайомлення з правилами групової взаємодії.
3. Вправа-криголам «Ім'я».
4. Вправа «Психологічний портрет».
5. Міні-дискусія «Бути собою - це як?».
6. Рефлексія «Тут і тепер».
7. Підбиття підсумків.

Хід заняття

Вступне слово. Перше заняття має вирішальне значення для визначення групових цінностей, мотивування та включення в роботу, а також для визначення подальшого напрямку. Знайомство зі завданнями та програмою тренінгу.

1. Ознайомлення з правилами групової взаємодії.

Мета: Створити комфортні умов для роботи, де кожен відчувається безпечно.

Інструкція:

Учасники пропонують свої правила роботи у групі.

Тренер-психолог записує їх на ватмані. Усі погоджуються дотримуватись цих принципів.

Обладнання: фліпчарт, маркери, ватман.

Правила роботи групи: відкритість та повага до інших, активна участь,

взаємодопомога та підтримка, правило «СТОП», конфіденційність, толерантність, «Я-висловлювання», зворотній зв'язок.

Тривалість: 10 хвилин

2. Вправа-криголам «Ім'я».

Мета: Створити умови для кращого знайомства, запам'ятати імена всіх учасників групи та зняти емоційну напруженість.

Інструкція:

Учасники сідають у коло. Перший називає своє ім'я, другий повторює ім'я першого та додає своє, далі кожен повторює імена попередніх та своє. Коло завершується, коли останній учасник повторює імена всіх учасників та своє.

Тривалість: 10 хвилин.

3. Вправа «Складання психологічного портрета».

Мета: Розвиток самопізнання, усвідомлення того як нас сприймають інші.

Інструкція:

Кожному учаснику пропонується скласти короткий психологічний портрет іншого учасника. Після цього кожен зачитує свій портрет, а описаний учасник розповідає про себе. Процедура повторюється, поки всі учасники не будуть описані. Наприкінці група ділиться відчуттями щодо виконаної роботи та дізнається нову інформацію про себе.

Тривалість: 20 хвилин.

4. Міні-дискусія «Бути собою - це як?».

Мета: Спонукає до усвідомлення власного «Я» і різних форм його прояву, розвивати навички самовираження та самоусвідомлення.

Інструкція:

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує тему для обговорення: «Бути собою - це як?». Кожен учасник висловлює свою думку, порівнюючи стан «бути собою» з образом, явищем або відчуттям (наприклад, «це як відчувати вітер на обличчі»). Після того, як усі висловляться, ведучий

проводить групову рефлексію за допомогою таких запитань: «Що для вас означає бути собою?», «Чи легко вам висловлювати себе серед інших?», «Що може заважати цьому?». Під час обговорення заохочувати слухання один одного, повагу до думок і різних точок зору.

Тривалість: 15 хвилин.

5. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: Ознайомлення з процесом рефлексії, усвідомлення власних переживань та станів у ході роботи.

Інструкція:

Кожен учасник висловлює свої відчуття про стан групи та себе вербально або невербально (жести, міміка, малюнок). Час виконання: 3-5 хвилин. Можна створити інтегральне уявлення групи на дошці чи ватмані.

Тривалість: 5 хвилин.

Заняття №2. Я - унікальний

Мета: Розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власної унікальності.

Завдання:

1. Допомогти підліткам розкрити власну індивідуальність.
2. Зменшити внутрішню невпевненість.
3. Розвивати вміння відкрито виражати свої думки та почуття через творчість.

Необхідне забезпечення та обладнання: Папір формату А4, олівці, фломастери, маркери, фліпчарт, аудіоколонка (для фонової музики), стікери.

Тривалість: 60 хвилин.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа «Повітряна куля».
3. Вправа «Я – унікальний, бо...»;
4. Арт-вправа «Мій малюнок».
5. Рефлексія «Зворотній зв'язок».

Хід заняття

1. Вступне слово. Тренер коротко нагадує мету тренінгу, акцентує увагу на важливості прийняття себе та власної унікальності. Психолог створює спокійну, довірливу атмосферу, налаштовує учасників на самопізнання.

2. Вправа «Повітряна куля».

Мета: Досягти швидкого розслаблення та відчуття легкості в тілі.

Інструкція: Учасники сідають зручно, заплющують очі. Тренер каже спокійним голосом: «Уявіть, що ви - легка повітряна кулька. З кожним вдихом ви піднімаєтесь усе вище, відчуваєте легкість і свободу. З кожним видихом - спускаєтесь нижче, до свого безпечного місця. Вдих - видих...». Після завершення - коротке обговорення: «Що ви відчували? Який колір мала ваша кулька?».

Тривалість: 15 хвилин.

3. Вправа «Я-унікальний, бо ...».

Мета: Розвивати позитивне самосприйняття, усвідомлення власних сильних сторін.

Інструкція:

Кожному учаснику роздається аркуш і ручка. Психолог пропонує продовжити фразу: «Я - унікальний, бо...» (не менше п'яти речень). Потім учасники за бажанням діляться відповідями. Тренер підкреслює, що кожен має унікальні якості, які роблять його особливим.

Тривалість: 10 хвилин.

4. Арт-вправа «Мій малюнок».

Мета: Творче конструювання власного «Я» через самовираження; розвиток уяви, впевненості, усвідомлення власної цінності.

Інструкція:

Психолог пропонує намалювати себе - не обов'язково реалістично. Це може бути символ, колір, тварина, предмет - усе, що відображає «який я». Після завершення малюнки розглядаються: учасники відгадують автора або описують враження від образу. Потім автор ділиться сенсом, який він вклав у

свій малюнок.

Тривалість: 25 хвилин.

5. Рефлексія «Зворотній зв'язок».

Мета: Усвідомлення власного стану після заняття, підбиття підсумків.

Інструкція:

Психолог пропонує відповісти коротко на запитання: «Що я сьогодні зрозумів про себе?», «Який момент запам'ятався найбільше?», «Який мій настрій зараз одним словом?».

Тривалість: 10 хвилин.

Заняття №3. «Який я серед інших?»

Мета: Розвиток навичок самовираження у взаємодії з іншими, формувати усвідомлення власної індивідуальності у спілкуванні, розвивати позитивне ставлення до себе через творчість і рефлексію.

Завдання:

1. Розвивати відкритість у спілкуванні.
2. Формувати позитивне ставлення до себе.
3. Поглибити розуміння власних емоцій і переживань.

Необхідне забезпечення та обладнання: Папір формату А4, кольорові олівці, фломастери, фліпчарт, зручне колове розташування стільців.

Тривалість: 60 хвилин.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Вправа «Емоційний check-in».
3. Творче завдання «Вірш про себе».
4. Рефлексійна вправа «Телеграма».

Хід заняття

1. Вступне слово.
2. Вправа «Емоційний check-in».

Мета: Створити емоційний контакт у групі, налаштувати на відкритість.

Інструкція:

Кожен учасник по черзі описує свій настрій або стан через метафору: колір, пісню, предмет чи природне явище. Приклад: «Мій настрій - як теплий вітер», «Я - як помаранчеве сонце».

Тривалість: 10 хвилин.

3. Творче завдання «Вірш про себе».

Мета: Допомогти підліткам усвідомити власну унікальність, навчитися творчо висловлювати свої почуття та думки.

Інструкція:

Кожен із вас має свої особливі риси, інтереси, мрії. Спробуйте скласти невеликий вірш про себе.

Тривалість: 20 хвилин.

4. Рефлексійна вправа «Телеграма».

Мета: Отримати короткий і змістовний зворотній зв'язок від кожного учасника.

Інструкція:

Психолог роздає невеликі аркуші паперу та пропонує написати умовну телеграму – коротке послання про проведене заняття. Для написання телеграми можна орієнтуватися на такі допоміжні питання: «Що ви думаєте про минуле та сьогоднішнє заняття?», «Що було для вас важливим?», «Чого ви навчилися?». Учасники пишуть свої телеграми коротко та конкретно, як справжнє послання. Після цього тренер (психолог) збирає «телеграми» та аналізує їх, щоб врахувати побажання та враження учасників у подальшій роботі.

Тривалість: 25 хвилин.

Заняття №4. «Мене чують?»

Мета: Формування навичок самовираження та конструктивного спілкування.

Завдання:

1. Усвідомити власні вербальні та невербальні способи вираження себе.
2. Формувати навички бути почутим у спілкуванні.

3. Розвивати впевненість, емоційну відкритість і толерантність у висловлюваннях.

Необхідне забезпечення та обладнання: Фліпчарт, аркуші А4, картки із ситуаціями для рольових ігор, маркери, стікери, аркуші ватману, зручне розташування стільців по колу.

Тривалість: 60 хвилин.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Криголам «Дві маски».
3. Рольова гра «Мене чують?».
4. Вправа «Мої способи вираження».

Рефлексивна вправа «Що я придбав?».

Хід заняття

1. Вступне слово.

Психолог коротко нагадує тему попереднього заняття, налаштовує учасників на роботу. Пояснює, що сьогодні вони вчитимуться виражати свої думки й почуття у спілкуванні, зберігаючи повагу до інших і до себе. Обговорюється, чому важливо бути почутим і водночас чути інших.

2. Криголам «Дві маски».

Мета: Усвідомлення різниці між власним «онлайн-образом» і реальним «Я».

Обладнання: аркуші, фломастери, кольорові олівці.

Інструкція:

Кожному учаснику пропонується намалювати дві маски: одну – «Мій онлайн-образ» (як я виглядаю в соцмережах, яким мене бачать інші); другу – «Мій справжній образ у реальному житті». Після завершення учасники презентують свої малюнки, діляться, у чому вони відчувають подібність чи відмінність між цими двома образами та обговорюють. Питання для обговорення: «Чим ви схожі на свій онлайн-образ, а чим відрізняєтесь?», «Як

ви відчуваєте, коли показуєте своє «справжнє Я?», «Що заважає бути собою у спілкуванні?».

Тривалість: 15 хвилин.

3. Рольова гра «Мене чують».

Мета: Навчити підлітків висловлювати свої думки й почуття впевнено, без агресії; розвивати активне слухання.

Обладнання: картки з короткими соціальними ситуаціями.

Інструкція:

Група ділиться на пари або трійки. Кожній групі видається картка із життєвою ситуацією, наприклад: «Тебе перебили під час розмови», «Тобі зробили неприємне зауваження», «Ти хочеш висловити свою думку, але тебе не слухають», Кожна пара розіграє ситуацію двічі: Перший варіант- як це зазвичай буває. Другий - як можна висловитися впевнено, але спокійно, з повагою.

Тривалість: 10 хвилин.

4. Вправа «Мої способи вираження».

Мета: Усвідомити різні способи самовираження (словесні, емоційні, поведінкові) та зрозуміти, як вони впливають на спілкування.

Обладнання: ватман, маркери.

Інструкція:

Учасники об'єднуються у малі групи по 3-4 особи. Кожна група на аркуші ватману записує, якими способами вони зазвичай виражають свої емоції та думки - словами, жестами, діями. Потім презентують свої результати іншим.

Тривалість: 25 хвилин.

5. Рефлексивна вправа «Що я придбав?».

Мета: Допомогти учасникам усвідомити власний досвід і корисні висновки після заняття.

Обладнання: аркуші, ручки.

Інструкція:

Учасники сідають зручно, заплющують очі та кілька хвилин подумки аналізують, що нового вони сьогодні зрозуміли про себе. Потім записують на аркуші відповідь на питання: «Який досвід я сьогодні здобув?», «Що з цього я можу застосувати в житті?». За бажанням діляться своїми відповідями в колі.

Тривалість: 10 хв.

Заняття №5. «Моя історія. Бути собою OFFLINE»

Мета: Підбиття підсумків пройденого тренінгу та усвідомлення власних змін. Формування позитивного образу «Я» та впевненості у собі. Сприяння інтеграції отриманого досвіду в реальне життя.

Завдання:

1. Розвивати навички автентичного самовираження через творчість і рефлексію.
2. Усвідомити свої досягнення, ресурси та цінності.
3. Підтримати позитивну самооцінку та мотивацію до подальшого самопізнання.

Необхідне забезпечення та обладнання: Фліпчарт, ватман, аркуші А4, кольорові олівці, маркери, стікери, конверти, музичний супровід для рефлексії, зручне розташування стільців по колу.

План заняття:

1. Вступне слово.
2. Криголам «Моє досягнення».
3. Вправа «Моя історія».
4. Групова гра «Мої цінності».
5. Рефлексія «Позитивне коло».

Хід заняття

1. Вступне слово. Психолог вітає учасників із завершальним етапом тренінгу. Пояснює, що сьогоднішнє заняття - це можливість побачити, яким був шлях групи, що кожен виніс для себе, і поділитися тим, як змінилося їхнє ставлення до самовираження.

2. Криголам «Моє досягнення».

Мета: Створити позитивну атмосферу, підвищити самооцінку, актуалізувати власні досягнення.

Інструкція:

Кожен учасник пригадує ситуацію, якою він пишається (навіть маленьке досягнення), і коротко розповідає про неї групі, починаючи словами: «Я пишаюся тим, що...». Питання для обговорення: «Як ви почувалися, коли ділилися своїм досягненням?», «Чому важливо помічати навіть невеликі успіхи?»

Тривалість: 10 хвилин.

3. Вправа «Моя історія».

Мета: Сприяти усвідомленню особистих змін і досвіду, отриманого під час тренінгу.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці, маркери.

Інструкція:

Кожен учасник отримує аркуш паперу та завдання намалювати або схематично зобразити “Мою історію самовираження” - шлях, який вони пройшли під час тренінгу (наприклад, від замкненості до впевненості, від не впевненості до відкритості). Після цього учасники коротко презентують свої малюнки групі, пояснюючи, що символізують їхні зміни. Питання для обговорення: «Що нового ви дізналися про себе?», «Які моменти були для вас найважливішими у тренінгу?».

Тривалість: 20 хв.

4. Групова гра «Мої цінності».

Мета: Усвідомлення особистих життєвих цінностей, які підтримують самовираження.

Обладнання: картки з різними цінностями (дружба, чесність, любов, повага, свобода, саморозвиток, відповідальність, креативність тощо).

Інструкція:

Учасники по черзі обирають із набору карток ті цінності, які є для них найважливішими. Потім діляться, чому саме ці цінності вони обрали й як вони

допомагають залишатися собою. Після цього група обговорює, які цінності є спільними, а які - унікальними для кожного.

Тривалість: 15 хв.

5. Рефлексивна вправа «Позитивне коло».

Мета: Завершити тренінг на позитивній ноті, підтримати самооцінку й групову єдність.

Обладнання: музичний супровід, м'який предмет (м'яч або символічний камінчик).

Інструкція:

Учасники стають у коло. Психолог передає м'яч першому учаснику, промовляючи слова: «Я дякую тобі за...». Кожен учасник по черзі передає м'яч іншому, висловлюючи вдячність або щось приємне. На завершення всі по черзі відповідають на запитання: «Що найцінніше я беру з цього тренінгу?»

Тривалість: 15 хв.