

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -

Бакалаврський дослідницький проєкт

053«Психологія»

на тему:

**ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ НА СПІВВІДНОШЕННЯ САМООЦІНКИ ТА
РІВНЯ ДОМАГАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконала: здобувач 4 курсу, 3 групи

галузь знань: 05«Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053«Психологія»

Кушнерьова Вікторія Вікторівна

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент **Джежик Ольга Володимирівна**

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент **Татьянчиков Андрій**

Олександрович.

Одеса – 2025

АННОТАЦІЯ

Кушнерьова В.В. Вплив соцмереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття бакалаврського рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Бакалаврська робота присвячена вивченню впливу соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань у сучасних підлітків. Основною метою роботи є вивчення впливу на соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань підлітків а також виявлення можливих залежностей серед них.

У роботі розглянуто теоретичні основи формування та розвитку таких психічних компонентів як самооцінка та рівень домагань, а також вплив соцмереж на формування особистості підлітка.

Емпіричне дослідження було проведено серед здобувачів освіти 2 курсу одного із ВНЗ міста Одеси, які брали участь у спеціально розробленій програмі для оцінки їхнього рівня домагань та самооцінки а також виявлення залежності від соціальних мереж. Результати дослідження показали про ймовірний негативний вплив на психіку підлітків, що свідчить про необхідність проведення навчально-корекційних заходів серед опитуваних.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки та впровадження тренінгових програм для розвитку адекватної самооцінки, що сприятиме зростанню рівня домагань, що позитивно відобразиться на навчанні та подальшій професійній діяльності сучасної молоді.

Висновки бакалаврської роботи роблять важливий внесок у вікову психологію та психологію особистості, демонструючи практичну значущість розвитку самооцінки та рівня домагань для покращення самосприйняття, соціальної взаємодії та формування психічно здорової особистості.

Ключові слова: психолог, самооцінка, рівень домагань, соціальні мережі, підлітки.

ABSTRACT

Kushnerova V.V. The influence of social networks on the ratio of self-esteem and the level of aspirations of applicants for professional pre-higher education. - Qualifying scientific work in the form of a manuscript. Bachelor's research project for obtaining a bachelor's degree in higher education in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy», Odesa, 2025.

The bachelor's thesis is devoted to the study of the influence of social networks on the relationship between self-esteem and the level of aspirations in modern adolescents. The main purpose of the work is to study the impact of social networks on self-esteem and the level of claims of adolescents, as well as to identify possible dependencies among them.

The paper discusses the theoretical foundations of the formation and development of such mental components as self-esteem and level of claims, as well as the influence of social networks on the formation of adolescent personality.

An empirical study was conducted among 2nd year students of one of the universities in Odesa, who participated in a specially designed program to assess their level of aspirations and self-esteem, as well as to identify their dependence on social networks. The results of the study showed a possible negative impact on the psyche of adolescents, which indicates the need for educational and corrective measures among the respondents.

The practical significance of the work lies in the possibility of applying the results obtained to the development and implementation of training programs for the development of adequate self-esteem, which will contribute to an increase in the level of aspirations, which will positively affect the learning process.

The conclusions of the bachelor's thesis make an important contribution to age and personality psychology, demonstrating the practical importance of developing self-esteem and the level of claims for improving self-perception, social interaction, and the formation of a mentally healthy personality.

Key words: psychologist, self-esteem, level of claims, social networks, adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СПІВВІДНОШЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ	15
1.1. Процедура дослідження.....	15
1.2. Інтерпретація та аналіз результатів попереднього анкетування	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СПІВВІДНОШЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ	24
2.1. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження.....	24
2.2. Програма навчально-розвивального тренінгу	29
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність теми. Питання самооцінки були і є актуальними з давніх часів, адже самооцінка впливає на різні сфери життя людини зокрема: стосунки в родині, професійний розвиток, особисті взаємини, тощо. Самооцінка є одним із ключових елементів психіки, що впливає на поведінку, мислення, почуття, мотивацію, про що свідчить численна кількість досліджень та психологічних теорій. Невід'ємною частиною становлення особистості є самооцінка, адже самосприйняття є рушійною силою у процесі досягнення цілей які ставить перед собою людина для розвитку та загальної адаптації в суспільстві.

Зв'язок між самооцінкою та рівнем домагань є сталим та доведеним, адже самоідентифікація разом з оціночним компонентом дає можливості для росту та досягненню нового. Рівень домагань дає можливості адекватно оцінювати розбіжність між домаганнями та реальними можливостями. Розуміння цих зв'язків є важливим для саморозвитку, досягнення успіху та побудови щасливого повноцінного життя.

Сучасність надає нові виклики та можливості, людство знаходиться в постійному пошуку ресурсів та покращенні технологій для спрощення та оптимізації нашого життя одним із таких благ є соціальні мережі. Безліч додатків та месенджерів які об'єднані мережею Інтернет надають нам можливості для без бар'єрного спілкування, дозвілля та розвитку, але є також зворотна сторона, адже чимало досліджень доводять пагубний вплив соцмереж на фізичне та психічне здоров'я. Особливо беручи до уваги таку категорію осіб, як підлітки, адже саме вони є вразливими до негативних впливів, схильні до навіювання та деструктивного наслідування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самооцінка - це ключовий складник Я-концепції особистості, що містить оцінку людиною самої себе, власних здібностей та властивостей, а також її місця серед інших. Відсамооцінки залежать самокритичність та вимогливість людини до себе. Вона є фундаментом ставлення людини до власних досягнень та невдач, а також вибору цілей певної складності, тобто рівня домагань.

Гене́за самооці́нки починається з ранніх етапів онтогенезу, де вагому роль відіграє перцепція оцінювання дитини значущими дорослими. В процесі когнітивного розвитку відбувається поступове збільшення суб'єктної здатності до саморефлексії, що призводить до зниження залежності самооцінки від зовнішніх валідацій. Самооцінка є динамічною конструкцією, яка піддається модифікації під впливом екстернальних факторів, зокрема, результатів діяльності та стабільності досягнутого [21, 23].

Самооцінка – це частина самосвідомості, що виражається в емоційно забарвлених оцінках власної особистості, своїх здібностей, моральних якостей і дій. Рівень самооцінки визначає, як людина взаємодіє з оточенням, впливає на її здатність критично мислити, оцінювати себе, а також на сприйняття власних досягнень і невдач. Таким чином, вона впливає на продуктивність діяльності людини і формування її особистості [8, 22].

Самооцінка відіграє критично важливу роль у системі регулювання поведінки, хоча часто залишається за кадром нашої свідомості. Вона є базою для порівняння себе та своїх можливостей з вимогами, що висуваються в різних соціальних ситуаціях. Саме самооцінка задає тон процесу саморегулювання, а ефективність цього процесу тісно пов'язана з об'єктивністю, стійкістю та глибиною нашої самооцінки. Розглядаючи формування особистості в цілому, стає очевидним, що самооцінка займає центральне місце, впливаючи на розвиток здібностей, можливостей, мотивації, активності та соціальної значущості індивіда [7].

Самооцінка не є вродженою рисою особистості. Її формування відбувається в процесі діяльності та взаємодії з іншими. Соціум має значний вплив на формування самооцінки, адже створення оптимальної самооцінки дуже залежить від об'єктивності оцінювання особи іншими. Адекватна самооцінка під час взаємодії з іншими – один з ключових показників соціально-психологічної адаптації. Деформована самооцінка може спричинити соціальну дезадаптацію [18, 5, 9].

Дослідження самооцінки є міждисциплінарною сферою, тому внесок у її вивчення зробили вчені з різних галузей, таких як психологія, соціологія та педагогіка. Вільям Джеймс вважається одним з перших, хто формалізував концепцію самооцінки. Він розробив формулу самооцінки, де самооцінка визначається як відношення досягнень до домагань [30].

Концепцію «дзеркального Я» розробив Чарльз Кулі, згідно з якою наша самооцінка формується на основі того, як, на нашу думку, нас бачать інші люди [28].

Морріс Розенберг розробив шкалу самооцінки Розенберга, яка є одним з найпоширеніших інструментів для вимірювання глобальної самооцінки [33].

Дженніфер Крокер досліджувала умови, за яких самооцінка стає нестабільною та вразливою, а також стратегії підтримки самооцінки [29].

Представник гуманістичної психології, Карл Роджерс, який наголошував на важливості безумовного позитивного ставлення для формування здорової самооцінки [32].

Також питання самооцінки досліджували: Джордж Герберт Мід, Натаніель Бранден, Альберт Бандура [31, 26, 27, 25].

У сучасній психології виокремлюють декілька типів самооцінки, які відображають як особливості об'єктів, що оцінюються, так і кількісні та якісні характеристики самої оцінки. Зазвичай виділяють два основні види самооцінки: глобальну — як узагальнене, недиференційоване уявлення особистості про себе, та часткову — яка охоплює оцінювання конкретних рис або аспектів особистості. Однією з важливих ознак самооцінки є її адекватність. Залежно від ступеня відповідності реальному стану речей, самооцінку поділяють на адекватну і неадекватну. Неадекватну, у свою чергу, класифікують як завищену або занижену — в залежності від того, наскільки вона відрізняється від умовного еталона.

Формування самооцінки сучасної особистості залежить від ряду чинників: порівняння власного реального «Я» з ідеалізованим образом себе, засвоєння оцінок і стандартів від соціального оточення, а також —

найголовніше — від власних успіхів, які можуть бути як фактичними, так і уявними. Спостерігаючи за собою, аналізуючи власні вчинки та реакцію інших людей на них, індивід формує певний внутрішній стандарт поведінки. Від того, наскільки його дії відповідають цьому еталону, залежить емоційна реакція — задоволення або розчарування. Ставлення до себе, яке проявляється у тій чи іншій формі самооцінки (адекватній, заниженій або завищеній), значною мірою формується під впливом зовнішніх оцінок. [6].

Важливим аспектом становлення зрілої особистості є розвиток самосвідомості, окреслення власного «Я», власних можливостей для адекватної побудови стосунків з оточуючими. Вирішення цього питання безпосередньо торкається вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем домагань. Рівень домагань — це різниця між витонченістю мети, яка сформована минулим досвідом і оцінкою здібностей особи, та результатами дій, спрямованих на досягнення цієї мети [2, 17, 9].

Психологічне поняття рівня домагань уперше було досліджене експериментальним шляхом у 1920-х роках німецьким ученим К. Хоппе під науковим керівництвом К. Левіна. У ході досліджень з'ясувалося, що вибір завдань певної складності безпосередньо пов'язаний із попереднім досвідом успіху або невдачі: після успішного виконання особа схильна обирати складніші задачі (підвищення рівня домагань), тоді як невдача стимулює ухил до простіших варіантів (зниження рівня домагань).

Також було встановлено, що існує тип людей, які, опинившись у ситуації ризику, більше турбуються про уникнення невдачі, ніж про досягнення результату. Обираючи між завданнями різного ступеня складності, вони зазвичай схиляються до крайнощів: або до надто легких задач, у яких вони впевнені, або до надто складних — де ймовірна поразка не зашкодить їхній самооцінці, оскільки виправдовується високим рівнем труднощів.

Досліди Хоппе згодом були повторені і розширені іншими дослідниками, що дало змогу виявити стабільну тенденцію: людина, як правило, формує свій рівень домагань на проміжному рівні між найпростішими й найважчими

цілями, намагаючись зберегти позитивне уявлення про себе. Рівень домагань визначається не лише прогнозами на майбутнє, але й значною мірою спирається на ретельний — іноді навіть неусвідомлений — аналіз минулих успіхів і невдач [19].

У психологічній науці самооцінка та рівень домагань є широко досліджуваними поняттями. Однак, численні праці, присвячені аналізу цих концепцій, часто ігнорують питання взаємозв'язку між ними. Тривалий час самооцінка розглядалася як синонім або пряме відображення рівня домагань в ситуаціях, пов'язаних з постановкою цілей. Це давало змогу дослідникам використовувати методи вимірювання домагань для оцінки самооцінки. Проте, подібне використання показників рівня домагань виявило певні розбіжності між цими двома конструктами.

Наразі встановлено взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем домагань за критерієм амбітності, а також виявлено зв'язок різних варіацій цього співвідношення з рядом особистісних характеристик. Рівень домагань індивіда безпосередньо залежить від адекватності самооцінки власних можливостей. Рівень домагань — це система цілей та завдань, які людина ставить перед собою з метою особистого розвитку та досягнення. Він тісно пов'язаний з образом «Я», зокрема з уявленнями про ідеального себе (відповідно до цього образу формуються завдання для досягнення цієї ідеальної версії) та з самооцінкою (як правило, висока самооцінка сприяє формуванню високого рівня домагань).

Аналізуючи рівень домагань у межах професійної діяльності, науковці підкреслюють його залежність від таких чинників, як вік, освіта, соціальне становище та гендерна належність. Зокрема, встановлено, що прагнення до творчої самореалізації з віком має тенденцію до зростання, досягаючи піку, а згодом поступово спадає [24, 13].

Сучасний світ не стоїть на місці, глобалізація та стрімке технологічне зростання несе за собою зміни, так ХХІ століття стало новою ерою розвитку технологій, Інтернету та соціальних мереж. Поява нових гаджетів та

віртуального світу змінило нас та наше оточення, так і змінює нашу психіку та сприйняття об'єктивної реальності.

Глобальна мережа рясніє платформами соціальних медіа, що набули неймовірної популярності. Ці інтерактивні онлайн-простори дозволяють індивідам зі спільними інтересами об'єднуватися, обмінюватися інформацією, фотографіями та відеоконтентом. Термін «соціальна мережа» вперше з'явився в соціологічному лексиконі завдяки працям англійського дослідника Барнса у 1954 році, який застосував його для опису людських спільнот, об'єднаних спільними цінностями, уподобаннями або іншими мотивами для комунікації. У сучасному цифровому ландшафті першою соціальною мережею вважається Classmates.com, створена Ренді Конрадом у 1995 році [3, 4].

Згідно з дослідженнями останнього десятиліття, глобальна аудиторія соціальних медіа збільшилася вдвічі. Наразі близько 90% населення планети має доступ до цих платформ. Особливо активними користувачами соціальних мереж є молоді люди, які в середньому витрачають на них понад чотири години щодня. Важливо враховувати, що юний вік робить їх більш сприйнятливими до зовнішнього впливу, що спонукає до ретельного аналізу впливу соціальних мереж саме на цю вікову групу.

Перш за все, соціальні медіа здатні впливати на самооцінку молоді, надаючи інструменти, такі як «лайки», «підписки» та коментарі, що імітують задоволення потреби у визнанні в реальному житті. Недостатня кількість позитивних відгуків може викликати у користувача відчуття непотрібності та соціальної ізоляції, провокуючи стійке бажання відповідати вимогам онлайн-спільноти задля отримання схвалення. Соціальні мережі можуть сприяти самообману, що проявляється в різних формах: від плагіату думок до ретушування фотографій, застосування фільтрів до відео та створення ідеалізованого образу власного життя. Регулярне зіставлення себе з іншими користувачами може спричинити зниження впевненості у власних силах, недооцінку власних успіхів і виникнення завищених, нереалістичних очікувань

до себе, що, своєю чергою, викликає почуття внутрішньої незадоволеності та невдоволення собою.

Слід підкреслити, що молодь, активно занурена у світ соціальних медіа, часто не усвідомлює, що віртуальний світ не завжди відображає реальність. Це може призвести до встановлення завищених стандартів, знецінення власних успіхів та почуття нереалізованості. У подальшому це може спричинити зниження продуктивності, втрату мотивації, розмивання особистості та розвиток депресивних станів. Проте, якщо користувач демонструє чесність по відношенню до себе та інших, не створюючи фальшивих образів, соціальні мережі можуть стати потужним інструментом для формування та підтримки здорової самооцінки [34].

Мета і завдання дослідження.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівня домагань у здобувачів фахової передвищої освіти, а також розробити навчально-розвивальну тренінгову програму для підвищення рівня самооцінки та рівня домагань.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз теоретичного матеріалу з проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань.
2. Розробити власну анкету з метою вивчення громадської думки стосовно впливу соціальних мереж на рівень самооцінки та рівень домагань у здобувачів фахової передвищої освіти.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій для вивчення самооцінки, рівня домагань та залежності від соціальних мереж.
4. Здійснити емпіричне дослідження «Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань у здобувачів фахової передвищої освіти».
5. Проаналізувати результати анкетування та психодіагностичного обстеження.

6. Розробити навчально-розвивальну тренінгову програму.

Об'єкт дослідження - самооцінка та рівень домагань.

Предмет дослідження - вплив соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань у здобувачів фахової передвищої освіти.

Методологічна база дослідження. У підґрунтя кваліфікаційного дослідження покладено систему загальнонаукових та специфічних методів пізнання. Для досягнення сформульованої мети та розв'язання поставлених дослідницьких завдань застосовано комплекс наступних наукових підходів:

- Теоретичні методи: аналіз наукової літератури (синтез та критична оцінка існуючих концепцій, виявлення прогалин у дослідженнях); систематизація (впорядкування та структурування інформації для виявлення закономірностей); класифікація (розподіл об'єктів дослідження за певними ознаками); узагальнення отриманих результатів (формулювання загальних висновків на основі окремих фактів); порівняльний аналіз (зіставлення теоретичних моделей з емпіричними даними, отриманими в ході дослідження); формування обґрунтованих висновків (синтез результатів та формулювання основних положень).

- Емпіричні методи: цілеспрямоване спостереження (фіксація проявів досліджуваних явищ у реальних умовах); тестування (застосування стандартизованих психометричних інструментів для оцінки досліджуваних характеристик).

- Інтерпретаційні методи: аналітичне дослідження (розгляд отриманих даних з метою виявлення глибинних зв'язків та закономірностей); концептуальне тлумачення (інтеграція результатів дослідження в існуючий теоретичний контекст, розширення та уточнення наявних знань); компаративний аналіз (зіставлення результатів дослідження з попередніми науковими даними, представленими в психологічній літературі, виявлення схожостей та відмінностей).

- Математично-статистичні методи: кількісний аналіз даних (обробка емпіричних даних з використанням методів математичної статистики);

верифікація гіпотез (статистична перевірка сформульованих гіпотез щодо взаємозв'язку між самооцінкою, рівнем домагань та впливом соціальних мереж на життя підлітків).

Цей комплексний підхід забезпечив всебічне вивчення досліджуваної проблеми, поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними та обґрунтованість отриманих висновків.

Методики дослідження: авторська анкета «Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань у здобувачів фахової передвищої освіти», методика «Шкала М. Розенберга» особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги, методика «Шкала самооцінки» на виявлення рівня самооцінки особистості, методика «Вивчення рівня домагань В. К. Горбачевського» для оцінювання мотиваційних аспектів, що впливають на формування рівня домагань.

Елементи наукової новизни.

Наукова новизна дослідження полягає у розкритті нових аспектів феномену самооцінки, рівня домагань та впливу соціальних мереж на особистість підлітка оскільки середній вік здобувачів фахової перед вищої освіти складає від 15-18 років. Дослідження робить внесок у сучасне розуміння поняття самооцінка, формування адекватної самооцінки в реаліях сучасності, взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань під впливом соціальних мереж.

Практичне значення одержаних результатів. Результати проведених досліджень дають змогу розробити навчально-розвивальну тренінгову програму, корекційну програму для закладів середньої та фахової перед вищої освіти, можуть бути включені в програми занять психологів закладів середньої та фахової передвищої освіти.

Публікації автора за темою дослідження. За матеріалами роботи автором були написані та опубліковані: наукова стаття «Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти» у журналі категорії Б та тези доповідей: «Вплив соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань: теоретичні аспекти», «Самооцінка та

рівень домагань в епоху соціальних мереж», «Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи – 41 сторінки. Список використаної літератури налічує 34 джерела, а також робота містить 4 таблиці та 19 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СПІВВІДНОШЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ

1.1. Процедура дослідження

Дослідження з теми «Вплив соцмереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти» проходило в декілька етапів.

На першому етапі сформулювалась мета, завдання, об'єкт, предмет та гіпотеза дослідження. Також з метою вивчення громадської думки з приводу «Вплив соцмереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти», а також рівня обізнаності здобувачів середньої спеціальної освіти їх ставлення та відношення до соцмереж та впливу їх на самооцінку та рівень домагань було розроблено авторська анкета яка складалась з 20 запитань (див. Додаток А). Анкета була представлена в вигляді Google форми.

Наступним етапом проведення психодіагностичного дослідження з теми «Вплив соцмереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти» був підбір валідних та стандартизованих методик дослідження для вимірювання рівня домагань та самооцінки. Серед великої кількості різноманітних методик ми обрали для дослідження методику «Шкала М. Розенберга», методику «Шкала самооцінки», методику «Вивчення рівня домагань В. К. Горбачевського», тому що саме ці шкали точно та ефективно вимірюють самооцінку та рівень домагань та відповідають дання віковій групі населення, а саме особам підліткового віку [1,14,15,16].

1.2. Інтерпретація та аналіз результатів попереднього анкетування

Відповідно до теми та напрямку дослідження в анкетуванні брали участь представники 2 курсу одного із фахових вишів міста Одеси.

В анкетуванні взяли участь 231 респондент з них 160 (69.3%) респондентів жіночої та 71 (30,7%) чоловічої статі (див. рис. 1.1).

3. Стать
231 відповідь

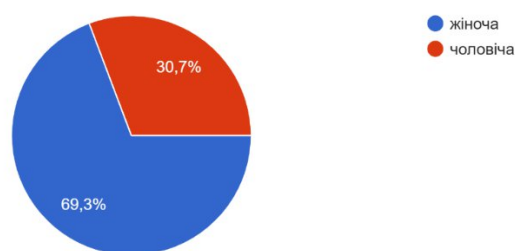


Рисунок 1.1 Стать

Серед опитуваних переважну кількість, а саме 138 (59.7%) респондентів склали здобувачі 16 років також 89 (38.5%) респондентів 17 років, меншість була за представниками 15 років, а саме 4 респондента (1.7%) (див. рис. 1.2).

2. Вік
231 відповідь

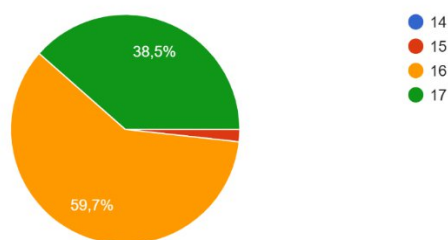


Рисунок 1.2 Вік

Одним з питань анкети було яким соцмережам надають перевагу опитувані, серед представленого списку 38.1% надають перевагу Telegram, 36.8% респондентів найчастіше використовують TikTok та 19% вподобали Instagram, 5,6% учасників обрали YouTube, лише 0,4% використовують WhatsApp. Також варто зазначити, що такі соціальні мережі як Viber, Facebook, Twitter не користуються популярністю серед молоді (див. рис. 1.3).

4. Яким соціальним мережам надаєте перевагу?
231 відповідь

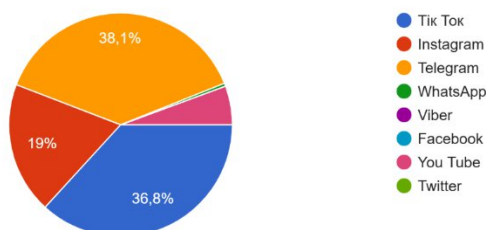


Рисунок 1.3 Соціальні мережі

На рисунку 1.4 ми можемо побачити скільки часу на добу учасники опитування виділяють на соцмережі. Не більше 1 години використовують соцмережі 3% респондентів, від 2 до 3 годин в віртуальному світі проводять 21.7% опитуваних, 4-6 годин саме таку відповідь надали переважна кількість учасників, а саме 49.6% від 8 до 12 годин на добу надають перевагу 23.9% респондентів та 15 і більше годин в соцмережах проводять 1.7% опитуваних.

5. Скільки часу на добу ви проводите в соцмережах?
230 відповідей

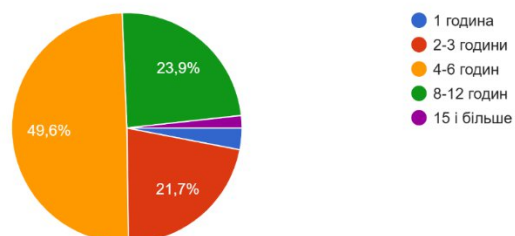


Рисунок 1.4 Час

Загалом 46.8% респондентів використовують соціальні мережі з метою розваги, а 35.5% з метою комунікації також 8.7% від числа опитуваних навчаються за допомогою соцмереж, 5.2% респондентів вважають, що використання соцмереж є способом самовираження, а 3.9% використовують соцмережі з комерційною метою (див. рис. 1.5).

6. З якою метою ви користуєтесь соцмережами?
231 відповідь

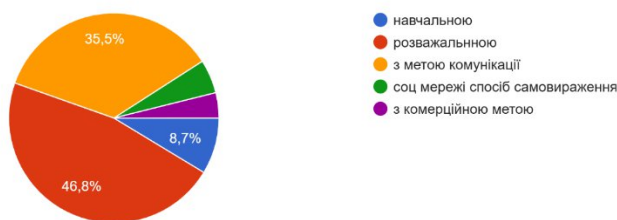


Рисунок 1.5 Мета використання соцмереж

На рисунку 1.6 ми можемо побачити, що думки розділилися майже рівнозначно, адже 50.7% респондентів вважають, що не відчують впливу від соціальних мереж, а 48.5% опитуваних відчують вплив соцмереж на навчання, роботу, інші важливі справи (див. рис. 1.6).

7. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі відволікають вас від навчання / роботи / інших важливих справ?
229 відповідей

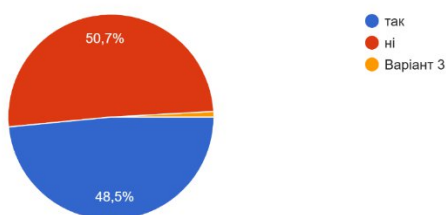


Рисунок 1.6 Вплив соцмереж на навчання, роботу, інші важливі справи

Переважна кількість опитуваних вважає, що соціальні мережі впливають на їх настрій, але 54.3% респондентів відчувають позитивний вплив, а 5.7% відчувають негативний вплив, натомість 40% взагалі не відчувають впливу на настрій від соцмереж (див. рис. 1.7).

8. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі впливають на ваш настрій?
230 відповідей

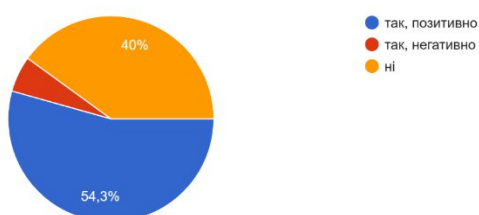


Рисунок 1.7 Вплив соцмереж на настрій

43.5% респондентів вважають себе залежними від соціальних мереж, а 56.5% не відносять себе до даної категорії учасників опитування (див. рис. 1.8).

9. Чи відчуваєте ви залежність від соцмереж?
230 відповідей

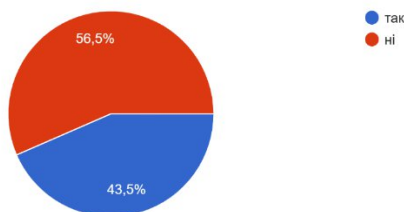


Рисунок 1.8 Залежність від соцмереж

Більшість з числа опитуваних, а саме 70% мають середній рівень самооцінки, 24.3% вважають, що мають високий рівень самооцінки, меншість, а саме 5.7% респондентів мають низький рівень самооцінки (див. рис. 1.9).

10. Який на вашу думку у вас рівень самооцінки?
230 відповідей

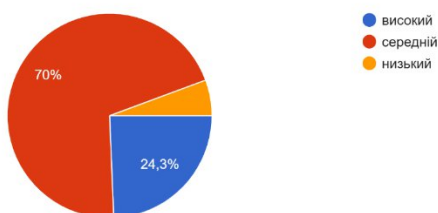


Рисунок 1.9 Рівень самооцінки

Переважна кількість респондентів (61.1%) вважають, що соціальні мережі не впливають на рівень самооцінки в цілому, 25.8% учасників відчують позитивний вплив, а 13.1% відчують негативний вплив на рівень самооцінки від соцмереж (див. рис. 1.10).

11. Чи впливають соцмережі на вашу самооцінку в цілому?
229 відповідей

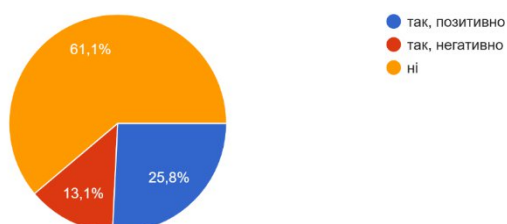


Рисунок 1.10 Вплив соцмереж на самооцінку в цілому

На рисунку 1.11 ми бачимо що 41.3% опитуваних порівнюють себе з іншими людьми в соцмережах, а 58.7% не надають перевагу порівнянню.

12. Чи порівнюєте ви себе з іншими людьми в соціальних мережах?
230 відповідей

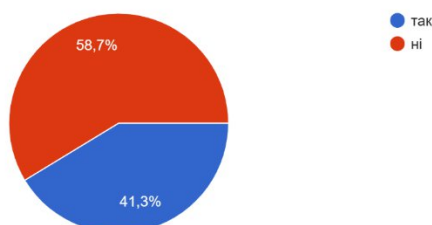


Рисунок 1.11 Порівняння себе з іншими людьми в соцмережах

Переважна кількість вибірки (54.8%) вважає, що соціальні мережі не впливають на їх життя в реальному світі натомість 45.2% респондентів відчують вплив (див. рис. 1.12).

13. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі впливають на ваше життя в реальному світі?
228 відповідей

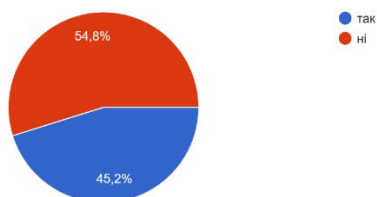


Рисунок 1.12 Влив соцмереж на життя в реальному світі

Лише 10.9% опитуваних відчувають негативний вплив на стосунки з людьми через використання соціальних мереж, а 89.1% не згодні з цим твердженням (див. рис. 1.13).

14. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі негативно впливають на ваші стосунки з людьми?
230 відповідей

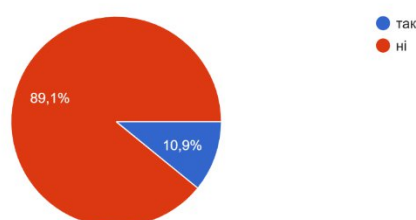


Рисунок 1.13 Негативний вплив соціальних мереж на ваші стосунки з людьми

На рисунку 1.14 ми можемо бачити що 56.5% респондентів вважають, що їм складно відмовитися від використання соцмереж, а 43.5% не згодні з цим твердженням.

15. Чи відчуваєте ви, що вам важко відмовитися від використання соціальних мереж?
230 відповідей

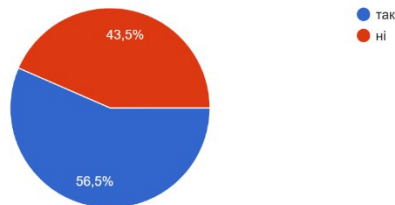


Рисунок 1.14 Ступінь складності відмови від соціальних мереж

Більшість респондентів, а саме 74.2% не відчувають тривоги, коли не можуть використовувати соціальні мережі, але 25.8% опитуваних відчувають тривожність (див. рис. 1.15).

16. Чи відчуваєте ви тривогу, коли НЕ можете використовувати соціальні мережі?
229 відповідей

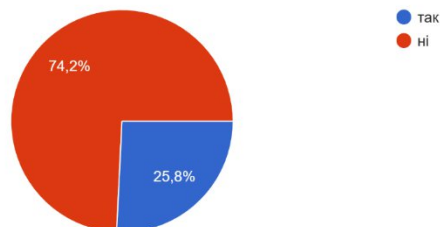


Рисунок 1.15 Відчуття тривоги, коли не можете використовувати соціальні мережі

Загалом 90.4% учасників дослідження не мають потреби проводити все більше часу в соціальних мережах, щоб відчувати задоволення, лише 9.6% згодні з даним твердженням (див. рис. 1.16).

17. Чи відчуваєте ви, що вам потрібно проводити все більше часу в соціальних мережах, щоб відчувати задоволення?

229 відповідей

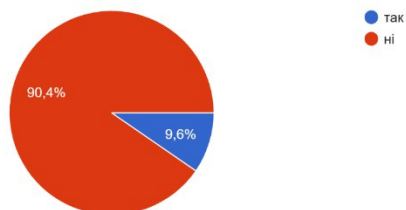


Рисунок 1.16 Відчуття, що вам потрібно проводити все більше часу в соціальних мережах, щоб відчувати задоволення

67.1% респондентів робили спроби обмежити свій час, проведений в соціальних мережах, а 32.9% з числа опитуваних не обмежують свій час в соцмережах (див. рис. 1.17).

18. Чи пробували ви коли-небудь обмежити час, проведений в соціальних мережах?

228 відповідей

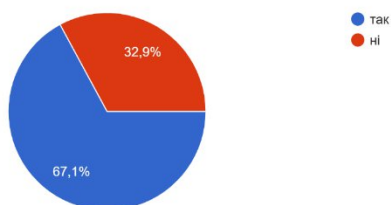


Рисунок 1.17 Спроби обмеження часу, проведеного у соціальних мережах

На рисунку 1.18 можна побачити що 42.8% опитуваних не пробували взагалі не використовувати соцмережі свідомо, натомість 56.3% робили спроби свідомо відмовитись від соцмереж.

19. Чи пробували ви колись взагалі НЕ користуватись соцмережами свідомо?

229 відповідей

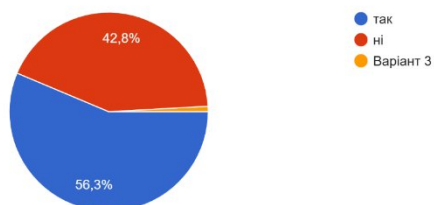


Рисунок 1.18 Спроба не користуватись соцмережами свідомо

Переважає кількість респондентів вважають, що їх настрій не змінюється, коли на їх пост або публікацію в соцмережах ніхто не відреагував, 18.3% вважають навпаки, що їх настрій псується та 23.5% опитуваних не надали конкретної відповіді на дане питання (див. рис. 1.19).

20. Чи псується ваш настрій, коли на ваш пост або публікацію в соцмережах ніхто НЕ відреагував?
230 відповідей

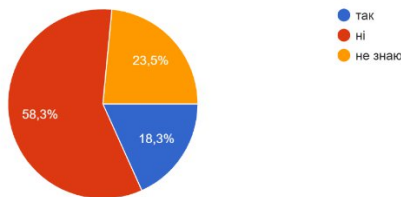


Рисунок 1.19 Залежність настрою від активності в соціальних мережах

Таким чином результати анкетування вказують що більшість опитуваних були підлітки жіночої статі 16 років.

Популярністю серед опитуваних користуються такі соцмережі як Telegram та TikTok.

З результатів можемо прослідкувати що переважна більшість учасників використовують соцмережі з метою розваги та комунікації.

54.3% респондентів вважають, що соціальні мережі позитивно впливають на їх настрій.

Середній рівень самооцінки мають 70% учасників згідно результатів опитування

67.1% респондентів мали досвід в обмеженні часу проведеного в соцмережах[10, 12].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СПІВВІДНОШЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ

2.1. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

На другому етапі проведення психодіагностичного дослідження з теми «Вплив соцмереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти» було підібрано надійні та валідні методи психодіагностичного дослідження для вимірювання рівня домагань та самооцінки. Серед багатьох різноманітних методик ми обрали для дослідження методику «Шкала М. Розенберга», методику «Шкала самооцінки», методику «Вивчення рівня домагань В. К. Горбачевського», тому що саме ці шкали точно та ефективно вимірюють самооцінку та рівень домагань і відповідають даній віковій групі населення, а саме підліткам. Результати дослідження оброблялися за допомогою Google Form та Microsoft Excel, результати представлені в Таблиця № 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 (див. додаток Д)[11].

За результатами даних, представлених у таблиці 2.1. (див. додаток Д) ми можемо побачити, що переважна більшість з числа тих хто пройшов опитування, а саме 106 осіб, що становить 54% учасників дослідження демонструють збалансовану самооцінку, що дозволяє їм уникнути постійного відчуття власної недосконалості та лише іноді враховувати думки оточуючих.

Значна частина респондентів 38,3%, що становить 75 осіб характеризується високою самооцінкою, яка звільняє їх від тягара «комплексу меншовартості». Ці особи адекватно сприймають критику, рідко сумніваються у власних рішеннях та випромінюють впевненість у діях.

Незначна кількість опитуваних лише 7,7%, або 15 осіб має низький рівень самооцінки, що робить їх надзвичайно чутливими до критики, схильними до сумнівів у власній правоті, залежними від думки інших та вразливими до формування «комплексу неповноцінності».

За результатами, які описані в таблиці 2.2 (див. додаток Д) ми можемо сказати, що 172 респондента які становлять 87,8% опитуваних мають адекватний рівень самоповаги. Більшість учасників дослідження вирізняються розвиненим почуттям гідності, що забезпечує їм здатність до зваженої оцінки власних сильних та слабких сторін. Вони здатні визнавати власні помилки та не втрачати поваги до себе, навіть зіткнувшись із невдачами. Однак, іноді їм притаманна схильність до надмірної самокритики, яка проявляється у тривалому аналізі власних прорахунків, неврахованих факторів або нереалізованих запобіжних заходів. Подібна поведінка ускладнює прийняття незворотного та затримує оперативну реакцію та внесення необхідних змін у ситуаціях, де це можливо.

Невелика група респондентів 6,6%, або 13 осіб характеризується мінливим рівнем самоповаги. Ці особи перебувають у стані постійної рівноваги між надмірною самовпевненістю, зумовленою успіхами, та руйнівною самокритикою, що виникає внаслідок невдач. Їхня думка про себе схильна до різких коливань, відбиваючи як злети, так і падіння.

Ще менша кількість учасників 5,5%, тобто 11 осіб демонструє високий рівень самоповаги. Вони цінують себе як особистість, як професіонала та як людину в цілому, та свідомо працюють над тим, щоб і надалі підтримувати це позитивне самовідчуття. Їхня стратегія включає постійний розвиток, професійне вдосконалення, збагачення духовного світу, розширення інтелектуального горизонту, побудову гармонійних міжособистісних відносин та вміння виносити конструктивні уроки з будь-якого досвіду, зокрема з помилок та кризових ситуацій. Саме цей рівень самоповаги є орієнтиром, на який варто рівнятися.

Респондентів із заниженим рівнем самоповаги не виявлено.

Мотиваційна архітектура особистості, залученої в діяльність, формується з кількох взаємопов'язаних компонентів.

1. Внутрішня мотивація (Компонент 1): цей елемент відображає безпосереднє зацікавлення процесом діяльності як таким. Він є узагальненим показником, що

характеризує захопленість завданням, а також ті аспекти, які роблять його виконання привабливим.

2. Пізнавальна мотивація (Компонент 2) відображає зацікавленість особистості у підсумках власної діяльності. Цей компонент має узагальнений характер, оскільки включає в себе цілу низку конкретних мотивів, реалізація яких відбувається завдяки досягнутому результату.

3. Мотивація уникнення (Компонент 3): цей компонент характеризується негативною цінністю результату, а саме, страхом отримати низьку оцінку та відповідні негативні наслідки. На відміну від попереднього компонента, тут домінує уникнення, а не позитивне прагнення до результату.

4. Компонент 4. Змагальна мотивація: Цей тип мотивації вирізняється серед результат-орієнтованих мотивів своєю специфічністю. Його суть полягає в тому, наскільки важливим для особистості є досягнення, яке перевершує результати інших. За цим мотивом можуть стояти конкретніші прагнення, зокрема потреба у визнанні, соціальному статусі або владі.

Компонент 5. Мотивація зміни діяльності: Цей компонент демонструє бажання індивіда завершити поточну справу та переключитися на інший вид активності.

Компонент 6. Мотивація, пов'язана з самоповагою: Вона проявляється у прагненні ставити перед собою дедалі складніші цілі в межах знайомої сфери діяльності, що свідчить про потребу самоствердження та розвитку.

Усі зазначені компоненти відображають ключові риси ситуації, що стимулюють певну поведінкову модель та виступають основою розвитку активності.

До другої групи належать елементи, які пов'язані з мотиваційними факторами через причинно-наслідкові зв'язки й виконують роль умов, необхідних для досягнення амбітних цілей. Частина цих елементів стосується поточного стану діяльності й формуються як результат таких внутрішніх процесів: Компонент 7 — надання особистої значущості досягненням; Компонент 8 — оцінювання рівня складності поставленого завдання; Компонент 9 — аналіз зусиль, витрачених на виконання завдання; Компонент 10 — співвідношення

досягнутих результатів з власними можливостями у цій сфері; Компонент 11 — усвідомлення особистісного потенціалу.

Інші ж елементи пов'язані з прогнозуванням майбутнього: Компонент 12 — очікувана мобілізація ресурсів для досягнення цілі; Компонент 13 — уявлення про можливий результат діяльності. Важливу роль у формуванні та реалізації мотивації відіграє усвідомлення причинних зв'язків, що мають інструментальне значення у взаємодії. Зокрема: Компонент 14 — розуміння, наскільки результат залежить від випадкових обставин чи власних зусиль; Компонент 15 — співвідношення між власною ініціативою і зовнішніми директивами у постановці завдань. Отже, елементи мотиваційної структури умовно поділяються на три групи: оціночні — пов'язані з аналізом поточної ситуації; прогностичні — орієнтовані на передбачення результатів; інтерпретаційні — визначають, як індивід осмислює зв'язки між зусиллями, обставинами та результатами.

Усі ці компоненти можуть бути частинами реальних індивідуальних мотиваційних структур, які формуються під час виконання конкретного завдання. В таких структурах ключову роль часто відіграє мотивація самоповаги, проте вона активується лише на основі інших, фундаментальних мотивацій. Вважається, що інтенсивність цього компонента прямо пов'язана з емпіричними показниками рівня домагань. Респонденти № 1, 2, 3, 7, 23, 24, 29, 33, 41, 43, 51, 55, 56, 134, 139, 142, 144, 146, 147, 150, 161, 163, 186, 190, 195 мають високий рівень домагань зважаючи на високі показники по більшості компонентів даної методики, результати якої представлені в таблиці 2.3 (див. додаток Д).

Середні показники по результатам методики вивчення рівня домагань показали респонденти № 4, 21, 28 (1 низький рівень), 66, 77, 81, 103, 107, 125,

130, 151 (1 високий рівень), 152 (1 низький рівень), 153, 155 (1 високий рівень), 179, 182 (1 низький рівень), 186 (1 низький рівень).

Низький рівень домагань з огляду більшості компонентів методики мають респонденти № 14 (2 низький на фоні інших середніх показників), 44, 59 (2

високий рівень), 64 (4 низький рівень), 94, 95, 124 (1 високий рівень), 145 (2 високий рівень), 152 (на фоні середніх показників), 156 (на фоні всіх середніх і 1 високого рівня), 172 (всі середні і 1 високий рівень), 187 (з частиною середніх показників).

Згідно з результатів дослідження, представлених в таблиця 2.4. (див. додаток Д) ми можемо зробити висновок про те, що респонденти № 8, 13, 14, 44, 59, 64, 65, 75, 84, 94, 95, 100, 124, 127, 145, 152, 155, 156, 160, 172, 187, що становлять 10,7% з числа опитуваних, мають низькі результати з однієї із запропонованих методик дослідження, що свідчить про те, що респонденти мають схильність до впливу соцмереж на самооцінку та рівень домагань. Респонденти № 6, 9, 54, 67, 70, 89, 97, 120, 168, що становлять 4,5% з числа опитуваних, показали найнижчі результати з запропонованих методик дослідження, що вказує на негативний вплив соцмереж на життя та внаслідок низьку самооцінку та рівень домагань. Без подальшого втручання та корекційної роботи такої як участь в тренінгових заняттях, лекції з підвищення рівня обізнаності, робота з психологом данні респонденти можуть стикнутися з проблемами в різних сферах життя, наприклад, навчання, комунікація з оточуючими, постановка та досягнення цілей тощо. Ігнорування наявних станів та підтримка даного способу життя може привести до різного виду залежності.

Співвідносячи таблицю 2.4 (див. додаток Д) та аналіз анкетування маємо такі результати:

Популярністю серед опитуваних користуються такі соцмережі як Telegram та TikTok. З результатів можемо прослідкувати що переважна більшість учасників використовують соцмережі з метою розваги та комунікації. 54.3% респондентів вважають, що соціальні мережі позитивно впливають на їх настрій. Середній рівень самооцінки мають 70% учасників згідно результатів опитування. 10,7% опитуваних мають схильність до впливу соцмереж на їх особистість та 4,5% вже мають наявні проблеми з самооцінкою та рівнем домагань через негативний вплив соціальних мереж.

Провівши порівняльний аналіз можемо зробити висновок, що надмірне використання соціальних мереж призводить до повного занурення в віртуальний світ та несе за собою негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків, а саме зниження рівня домагань, низьку самооцінку, що впливає на успішність в комунікації, соціальній взаємодії, навчанні та саморозвитку [11].

2.2. Програма навчально-розвивального тренінгу

Здійснений нами науковий пошук, аналіз результатів попереднього анкетування та інтерпретація даних, отриманих в ході емпіричного дослідження показав, що соціальні мережі негативно впливають на самооцінку та рівень домагань підлітків і можуть навіть викликати залежність.

Такі результати обумовили необхідність обов'язкового психологічного втручання. Враховуючи молодий вік респондентів, ми обрали навчально-розвивальний тренінг, оскільки саме така форма роботи, на нашу думку, буде найбільш прийнятною та зрозумілою для підлітків.

Програма навчально-розвивального тренінгу

«Формування адекватної самооцінки та підвищення рівня домагань сучасних підлітків»

Тренінгова програма розрахована на 12 годин та запланована проводитися щотижня протягом 3 місяців (Повна версія програми навчально-розвивального тренінгу «Формування адекватної самооцінки та підвищення рівня домагань сучасних підлітків» представлена у додатку Е).

Мета: підвищити рівень знань про самооцінку та рівень домагань у підлітків, сприяти формуванню адекватної самооцінки та підвищенню рівня домагань у сучасних підлітків, забезпечуючи їхні особистісний розвиток та психологічне благополуччя, сформувати навички самопрезентації, навчити саморефлексії. Навчально-розвивальна тренінгова програма: «Формування адекватної самооцінки та підвищення рівня домагань сучасних підлітків» розрахована на здобувачів віком від 15 до 18 років.

Тренінгове заняття 1

Тема: Хто Я у соцмережах та поза ними: самопізнання в цифрову епоху.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Правила групи (5хв.)

1. Вправа «Знайомство + очікування» (7хв.)
2. Вправа «Карта бажань» (20хв.)
3. Вправа «Пост знайомство» (18хв.)
4. Вправа «Мокрий собака» (5хв.)

Тренінгове заняття 2

Тема: Фільтр реальності: як соцмережі впливають на твоє Я

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

- 1.Вправа«Квітка» (7хв.)
- 2.Вправа«У дитинстві я хотів/хотіла бути...» (20 хв.)
- 3.Вправа«Хтобільше?» (8хв.)
4. Вправа«Австралійський дощ» (5хв.)
5. Вправа «5 істин і 1 брехня» (10хв.)

Тренінгове заняття 3

Тема: Соцмережі: друзі чи вороги самооцінки?

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа «Соціальні мережі – «За» і «Проти»(10хв.)
2. Вправа «Що в сумці?» (15 хв.)
3. Вправа«7 фактів про мене» (10хв.)
- 4.Вправа «Звірі» (10хв.)
- 5.Вправа «Карта бажань» (5хв.)

Тренінгове заняття 4

Тема: Самооцінка без фільтрів: що важливо насправді?

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа «Грамота» (15хв.)
2. Вправа«Взаємне інтерв'ю» (20 хв.)
3. Вправа «Світлі й темні сторони»(10хв.)
4. Вправа «Зміна місць»(5хв.)

Тренінгове заняття 5

Тема: Я у дзеркалі соцмереж: самооцінка та домагання онлайн.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа «Можливо, це звучить нескромно, але я...»(10хв.)
2. Вправа«Автопортрет» (25хв.)
3. Вправа «Колесо Балансу» (10хв.)
4. Вправа «Хаос-Порядок» (5хв.)

Тренінгове заняття 6

Тема: Онлайн-світ: створюємо реальну самооцінку.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5 хв.)

1. Вправа «Що б сказав про мене мій друг...»(8 хв.)
2. Вправа «Комплімент по колу»(7 хв.)
3. Проективна вправа «Я: вчора, сьогодні, завтра»(15 хв.)
4. Вправа «Оплески» (7 хв.)
5. Вправа «Закінчіть фразу» (8 хв.)
6. Вправа «Карта бажань» (5 хв.)

Тренінгове заняття 7

Тема: Зірковість без знецінення: як досягати цілей без завищених домагань.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа«МійВсесвіт» (15хв.)
2. Вправа «Мої суперздібності» (10хв.)
3. Вправа «Крокодил емоцій» (15хв.)
4. Вправа «Візуалізація успіху» (10хв.)

Тренінгове заняття 8

Тема: Місія – Самоповага: як соціальні мережі впливають на наше внутрішнє «Я»

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа «Компліменти наосліп» (10хв.)
2. Вправа «16 вільних асоціацій» (15хв.)
3. Вправа«Згоден чи не згоден»(10хв.)
4. Вправа «Світлофор»(5хв.)
5. Вправа «Позитивне переформулювання» (10хв.)

Тренінгове заняття 9

Тема: Формула самоповаги: вивчаємо вплив соцмереж на нашу психіку.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа«Соціальні мережі: плюси і мінуси»(7хв.)
2. Вправа«Корисні поради»(15хв.)
3. Вправа«Все одно ти класний»(8хв.)
4. Вправа«Дзеркало» (5хв.)
5. Вправа «Похвала собі» (10 хв.)
6. Вправа карта бажань (5 хв.)

Тренінгове заняття 10

Тема: Від лайків до досягнень: твій онлайн-план на майбутнє.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа «Гра в реалістичні цілі» (20хв.)

2. Вправа «Аналіз цінностей» (10хв.)

3. Вправа «П'ять чому?» (15хв.)

4. Вправа «Бурулька» (5хв.)

Тренінгове заняття 11

Тема: Подолай лайкозалежність: полюби себе справжнього.

Тривалість тренінгу 60 хв.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа «Супермаркет» (20хв.)

2. Вправа «Щоденник вдячності» (10 хв.)

3. Вправа «Квадратне дихання» (5 хв.)

4. Вправа «Список 100 мрій» (15хв.)

Тренінгове заняття 12

Тема: Адекватна самооцінка шлях до щасливого майбутнього.

Тривалість тренінгу 60 хв.

Вступна промова (5хв.)

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Вправа«20 Я є...» (15 хв.)

2. Вправа «Афірмація дня» (10хв.)

3. Вправа «Карта бажань»(10хв.)

4. Вправа «Щоденник досягнень» (10хв.)

5.Вправа «Дихання «Ха» (5хв.)

Завершення тренінгу: враження та побажання учасників, обговорення, інсайти.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами експериментального дослідження впливу соцмереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти, можна зробити наступні висновки:

Дослідження проводилося в декілька етапів. На першому ми сформували мету, завдання, об'єкт, предмет та гіпотезу дослідження. Нами були проаналізовані основні наукові підходи до визначення понять соціальні мереж та їх місця в комунікаційних відносин впливу на формування самооцінки та рівня домагань.

Крім того, з метою вивчення громадської думки з приводу впливу соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти», а також рівня обізнаності здобувачів середньої спеціальної освіти їх ставлення та відношення до соціальних мереж та впливу останніх на їх самооцінку та рівень домагань нами була розроблена авторська анкета яка складалась з 20 запитань. Анкета була представлена в вигляді Google форми. Результати анкетування вказують, що більшість опитуваних були підлітки жіночої статі 16 років. Популярністю серед опитуваних користуються такі соціальні мережі як Telegram та TikTok. З результатів можемо прослідкувати що переважна більшість учасників використовують соціальні мережі з метою розваги та комунікації. З проведеного дослідження слідує, що підлітки відчують вплив соціальних мереж на навчання, роботу та інші важливі справи. Переважна кількість опитуваних вважає, що соціальні мережі впливають на їх настрій, більшість респондентів навіть порівнюють себе з іншими людьми в соціальних мережах що, безумовно впливає на їх самооцінку та рівень домагань.

На другому етапі були підібрані психодіагностичні методики, серед розмаїття методик ми обрали метод анкетування та методики «Шкала М. Розенберга», яка дозволяє виявити рівень самооцінки досліджуваних, «Методика вивчення рівня домагань В. К. Горбачевського», яка виявляє рівень і адекватність домагань, «Шкала самооцінки», опитувальник загальної самооцінки

підлітка, тому що вони яскраво демонструють вивчення самооцінки та рівня домагань, а саме у представників підліткового віку. У психодіагностичному обстеженні взяли участь респонденти, які пройшли попереднє анкетування. Проведенепсиходіагностичне дослідження підтвердило, що соціальні мережі дійсно впливають нарівень самооцінки та рівень домагань підлітків. Середній рівень самооцінки мають 70% учасників згідно результатів опитування. 10,7% опитуваних мають схильність до впливу соцмереж на їх особистість та 4,5% вже мають наявні проблеми з самооцінкою та рівнем домагань через негативний вплив соціальних мереж.

Згідно з отриманими результатами можемо зробити висновок, що надмірне використання соціальних мереж призводить до повного занурення в віртуальний світ та несе за собою негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків, а саме зниження рівня домагань, низьку самооцінку, що впливає на успішність в комунікації, соціальній взаємодії, навчанні та саморозвитку.

Все вищезазначене підкреслило необхідність розробки навчально-розвивальної психотренінгової програми. Розроблена нами навчально-розвивальна тренінгова програма має на меті підвищення рівня знань про самооцінку та рівень домагань у підлітків, повинна сприяти формуванню адекватної самооцінки та підвищенню рівня домагань у сучасних підлітків, забезпечуючи їхні особистісний розвиток та психологічне благополуччя, сформувати навички самопрезентації, навчити саморефлексії.

Навчально-розвивальна тренінгова програма розроблена для здобувачів фахової передвищої освіти, а саме підлітків віком від 15 до 18 років. Тренінгова програма розрахована на 12 годин та запланована проводитися щотижня протягом 3 місяців. Метою проведення серії тренінгів серед підлітків є підвищити рівень знань про самооцінку та рівень домагань у підлітків, сприяти формуванню адекватної самооцінки та підвищенню рівня домагань у сучасних підлітків, забезпечуючи їхні особистісний розвиток та психологічне благополуччя, сформувати навички самопрезентації, навчити саморефлексії.

Проте розробка навчально-розвивальної програми не вичерпує всіх психічних проблем та негативних наслідків впливу соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань підлітків. Подальші наукові дослідження з покращення психологічного стану підлітків в яких виявлено низьку самооцінку та рівень домагань внаслідок впливу соціальних мереж, вбачаємо у пошуку ефективних та зрозумілих для підліткового віку психодіагностичних методик, розробці індивідуальних та групових психокорекційних програм для зменшення впливу соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань підлітків, а також впровадження розробленої нами навчально-розвивальної тренінгової програми в освітній процес закладів середньої та фахової передвищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авторська анкета «Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань у підлітків.» URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefSt2ZTU4aGXla5AaF3cVTDjJsORETgnxfXNgl5FgfZjNoIg/viewform?usp=sf_link.
2. Астремська І.В., Заблоцький В.В. Дослідження взаємозв'язку мотивації та рівня домагань серед студентів-психологів. Журнал «Габітус» Випуск 54. 2023., С. 2.
3. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.
4. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., Потапюк Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, (4), 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>.
5. Дмитрієва С.М., Т.С. Гуменюк, Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності., ЖДУ ім. Івана Франка.
6. Злочевська Л.С. Психологічні передумови розвитку самооцінки особистісних якостей у сучасного фахівця., С. 4.
7. Кириченко О. М. (2016). Дослідження самооцінки студентів – психологів., Одеса. ОНУ ім. І. І. Мечникова.
8. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента / Ю. В. Козерук, Я. О. Євсейчик // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 124. – С. 163–165.
9. Кушнерьова В.В., Джежик О.В. Вплив соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань: теоретичні аспекти. Особистість та суспільство

в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 р.) - подано до друку

10. Кушнерьова В.В., Джежик О.В. Самооцінка та рівень домагань в епоху соціальних мереж. На межі вибору: клініко-психологічні підходи до подолання залежностей : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 23 квітня 2025 р.) - подано до друку

11. Кушнерьова В.В., Джежик О.В. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків. Сенс життя та вибір шляху : збірник матеріалів Міжнародного круглого столу (м. Одеса, 30 травня 2025 р.) - подано до друку

12. Кушнерьова В.В., Джежик О.В. (2025) Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової перед вищої освіти/ В.В. Кушнерьова, О.В. Джежик // «HABITUS». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2025. № 71. – подано до друку.

13. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. К.: НПУ Перспектива, 1998. С. 126.

14. Методика «Шкала М.Розенберга», URL:<https://life-psychology.blog/2019/02/02/%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D1%83/>.

15. Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік), URL: <https://vseosvita.ua/library/metodika-skala-samoocinki-pidlitkovij-unackij-vik-372931.html>.

16. Методика вивчення рівня домагань В. К. Горбачевського., URL: <https://www.studcon.org/metodyka-vyvchennya-rivnya-domagan>.

17. Мовмига Н.Є., Мілорадова Н.Е. Напрямки вивчення проблеми життєвих домагань особистості у психологічних дослідженнях. Професійне становлення особистості : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Одеса. 2019. С. 42–44.

18. Мудрик А.В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка. - К., Знання, 1979.- 150 с.
19. Н. І. Козлов. «Рівень домагань», «ПСИХОЛОГІС» Енциклопедія практичної психології., 2015.
20. Райгородський, Д.Я. Психодіагностика. Методики та тести / Д.Я. Райгородський. М: Бахрах-М, 2007. 269 с.
21. Сіткарь В. (2019), Емпіричні дослідження у психології особистості., Діагностика рівня домагань та самооцінки школярів на межі епохи дитинства та підліткового віку., Тернопіль, ТНПУ ім. В. Гнатюка. С.115-116.
22. Смітанка В. (2016). Наука. Освіта. Молодь. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених.
23. Степанов О. М. (2006). Психологічна енциклопедія. Київ: «Академвидав» С. 313.
24. Шибрук О.В. Самооцінка та рівень домагань у структурі Я - концепції курсантів., Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України., С. 120-121.
25. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
26. Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. Los Angeles: Nash Publishing.
27. Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books.
28. Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's Sons.
29. Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
30. James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
31. Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.

32. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (Ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science. Formulations of the person and the social context*. (Vol. 3, pp. 184-256). New York: Mc Graw-Hill.
33. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
34. Yehorenko, M., Hrechanovska, O., & Lishchun, O. (2023). Research on the impact of social networks on self-esteem and mental health of young people. *Solutions in Contemporary Science* (pp. 149-152). Futurity Research Publishing. https://futurity-publishing.com/international_conference_3/.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань у підлітків.»

1. ПІБ
2. Вік
3. Стать
4. Яким соціальним мережам надасте перевагу?
5. Скільки часу на добу ви проводите в соцмережах?
6. З якою метою ви користуєтесь соцмережами?
7. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі відволікають вас від навчання / роботи / інших важливих справ?
8. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі впливають на ваш настрій?
9. Чи відчуваєте ви залежність від соцмереж?
10. Який на вашу думку у вас рівень самооцінки?
11. Чи впливають соцмережі на вашу самооцінку в цілому?
12. Чи порівнюєте ви себе з іншими людьми в соціальних мережах?
13. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі впливають на ваше життя в реальному світі?
14. Чи відчуваєте ви, що соціальні мережі негативно впливають на ваші стосунки з людьми?
15. Чи відчуваєте ви, що вам важко відмовитися від використання соціальних мереж?
16. Чи відчуваєте ви тривогу, коли не можете використовувати соціальні мережі?
17. Чи відчуваєте ви, що вам потрібно проводити все більше часу в соціальних мережах, щоб відчувати задоволення?

18. Чи пробували ви коли-небудь обмежити час, проведений в соціальних мережах?

Додаток Б

Методика «Шкала М.Розенберга»

Шкала самоповаги Розенберга – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги.

Самоповага – це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивної або негативної до певної міри. Сюди також входить впевненість у своїй цінності; дозвіл собі жити і бути щасливим; комфорт у вираженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість – це невід'ємне право.

Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприпинення і самоповагу: чим вище одна, тим нижче інша.

Самоприпинення може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки.

Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до тестованого його батьків в дитинстві. Опитувальник Розенберга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою.

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.

2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожную відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа.

прямі запитання: 1,3,4,6

зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.

Додаток В

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожен із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: «Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					

8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					

26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів: Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності».

Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Додаток Г

Методика вивчення рівня домагань

Опитувальник В. К. Горбачевського призначений для діагностики компонентів мотиваційної структури, яка пов'язана з рівнем домагань. Можливість застосування експериментальної схеми дослідження рівня домагань ґрунтується на припущенні про узагальненість рівня домагань. Проте поряд з даними про дійсну узагальненість рівня домагань існують і протилежні, які, наприклад, свідчать про те, що рівень домагань, який сформувався в людини в експериментальному завданні, відрізняється від рівня домагань, який склався в неї у звичній для неї професійній діяльності. Ця характеристика несе на собі відбиток конкретної історії її формування та розвитку й залежить не лише від внутрішніх, а й від зовнішніх умов.

Інструкція досліджуваному: У процесі роботи з опитувальником ви читаете по порядку кожне з наведених у бланку висловлювань і вирішуєте, наскільки ви згодні чи не згодні з ним. Залежно від цього ви відмічаєте на правій стороні бланку одну з наступних цифр: якщо повністю згодні – «+3»; якщо згодні – «+2»; якщо скоріше згодні, ніж не згодні – «+1»; якщо ви абсолютно не згодні – «-3»; якщо не згодні – «-2»; якщо скоріше не згодні, ніж згодні – «-1»; зрештою, якщо ви не можете ані погодитися з висловлюванням, ані відкинути його – «0». Усі висловлювання відносяться до того, про що ви думаєте, що відчуваєте або що хочете на момент, коли робота над завданням переривається.

Тест опитувальника

№ з/п Висловлювання/ Шкала для відповідей

1. Дослідження мені вже порядком набридло -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2. Я працюю на межі своїх сил -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3. Я хочу показати все, на що я здатен -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4. Я відчуваю, що мене змушують прагнути до високого результату -3 -2 -1 0 +1 +2 +3

5. Мені цікаво, що вийде-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
6. Завдання доволі складне -3 -2 -1 0 +1 +2 +3
7. Те, що я роблю, нікому не потрібно-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
8. Мене цікавить: мої результати кращі або гірші за результати інших-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
9. Мені б хотілось швидше зайнятися своїми справами-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
10. Думаю, що мої результати будуть високими-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
11. Ця ситуація може завдати мені неприємностей-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
12. Чим кращий результат, тим більше хочеться його поліпшити-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
13. Я проявляю достатньо старанності-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
14. Я вважаю, що мій результат кращий-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
15. Завдання не викликає великого інтересу-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
16. Я сам ставлю перед собою завдання-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
17. Я турбуюсь з приводу своїх результатів-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
18. Я відчуваю приплив сил-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
19. Кращих результатів мені не досягти-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
20. Ця ситуація має для мене значення-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
21. Я хочу ставити все більш і більш складні цілі-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
22. До своїх результатів я ставлюсь байдуже-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
23. Чим довше працюєш, тим стає цікавіше-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
24. Я не збираюся «напружуватися» у цій роботі-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
25. Швидше за все мої результати будуть низькими-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
26. Як не старайся, результат від цього не зміниться-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
27. Я б зайнявся зараз чим завгодно, тільки не цим дослідженням-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
28. Завдання досить просте-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
29. Я здатен на кращий результат-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
30. Чим складніша ціль, тим більше бажання її досягти-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

31. Я відчуваю, що можу подолати всі труднощі на шляху до цілі-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
32. Мені байдуже, якими будуть мої результати порівняно з іншими-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
33. Я захопився роботою над завданням-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
34. Я хочу уникнути низького результату-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
35. Я відчуваю себе незалежним-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
36. Мені здається, що я марно втрачаю час і сили-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
37. Я працюю в упівсили-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
38. Мене цікавлять межі моїх можливостей-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
39. Я хочу, щоб мій результат був одним з кращих-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
40. Я зроблю все, що в моїх силах, для досягнення цілі-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
41. Я відчуваю, що в мене нічого не вийде-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
42. Випробування – це лотерея-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Ключ

№ з/п Компонент мотиваційної структури/ Номери висловлювань

1. Внутрішній мотив 150, 23, 33
2. Пізнавальний мотив 5, 22, 38
3. Мотив уникнення 11, 17, 34
4. Мотив змагання 8, 32, 39
5. Мотив зміни діяльності 1, 9, 27
6. Мотив самоповаги 12, 21, 30
7. Значущість результатів 7, 20, 36
8. Складність завдання 2, 13, 37; 6, 28
9. Вольове зусилля 2, 13, 37
10. Оцінка рівня досягнутих результатів 190, 29
11. Оцінка власного потенціалу 18, 31, 41
12. Намічений рівень мобілізації зусиль 3, 24, 4
13. Очікуваний рівень мобілізації 10, 25
14. Закономірність результатів 14, 260, 420

15. Ініціативність^{40, 16, 35}

Аналіз результатів. При аналізі результатів слід враховувати, що ситуація, яка виникає при пред'явленні завдання суб'єкту, є багатопроблемною. Середовище породжує в суб'єкті багатокomпонентний мотиваційний відгук, на основі якого будується складнофункціональна система постановки та розв'язання задачі. Проблемна ситуація призводить до актуалізації цілого ряду потреб, серед яких: пізнавальні, соціальні потреби, а також потреби більш високого рівня індивідуальності, рівня самосвідомості, зокрема, потреба збереження та підвищення самоповаги або цінності власного «Я». На основі цих потреб суб'єкт оцінює значущість та складність завдання, витрати часу і сил, прогнозує можливі наслідки. Первісні оцінки можуть змінюватися, коригуватися у ході роботи над завданням. Тому мотивація, яка відповідає напруженій діяльності, що пов'язана з досягненням цілі певного рівня, включає у себе цілий ряд елементів, які характеризують особливості взаємодії суб'єкта із середовищем. Перш за все потенційну структуру мотивації створюють елементи, які відповідають потребам, котрі актуалізувалися в ситуації виконання завдання. У зв'язку з особливостями навчальної діяльності, а також необхідною узагальненістю опису, досліджувалися лише такі мотиваційні елементи або мотиви.

Внутрішній мотив (компонент 1), пов'язаний безпосередньо з процесом діяльності. Він є узагальненим та характеризує захопленість завданням як таким, ті аспекти, котрі надають виконанню завдання привабливості.

Пізнавальний мотив (компонент 2) характеризує інтерес суб'єкта до результатів своєї діяльності. Він також є узагальненим, оскільки за ним може стояти досить широке коло більш часткових мотивів, задоволення яких опосередковане результатом.

Мотив уникнення (компонент 3). Йому притаманна негативна спонукальна цінність результату, а саме, страх показати низький результат та відповідні цьому наслідки, на відміну від попереднього, зміст якого становить позитивне прагнення до результату.

Мотив змагання (компонент 4) виділяється із сукупності мотивів, пов'язаних з результатом, як більш спеціальний. Зміст цього мотиву визначається тим, наскільки суб'єкт надає значення такій характеристиці результату, як перевищення рівня результатів інших суб'єктів. За цим мотивом також можуть стояти більш часткові мотиви, такі як мотив престижу, влади тощо.

Мотив до зміни поточної діяльності (компонент 5) розкриває тенденцію до припинення роботи суб'єктом, що він нею займається в даний момент, та переключення на іншу.

Мотив самоповаги (компонент 6) виявляється у прагненні суб'єкта ставити перед собою більш складні цілі в однотипній діяльності.

Розглянута група елементів відображає ті характеристики ситуації, які виступають як фактори, що безпосередньо спонукають суб'єкта до того чи іншого способу дії та є рушійними силами розвитку діяльності.

До другої групи входять елементи, які знаходяться з мотиваційними у причинно-наслідкових відношеннях та виступають як необхідні умови діяльності, пов'язаної з досягненням досить складних цілей. Частина цих елементів відноситься до поточного стану справ і являє собою результат таких процесів: надання особистої значущості результатам діяльності (компонент 7), оцінка складності завдання, яке виконується (компонент 8), оцінка ступеню вираженості вольового зусилля під час роботи над завданням (компонент 9), оцінка рівня вже досягнутих результатів, співвіднесених зі своїми можливостями в цьому виді діяльності (компонент 10), оцінка власного потенціалу (компонент 11). Інші елементи відображають передбачуваний та запланований суб'єктом хід наступних подій: намічений рівень мобілізації зусиль, необхідних для досягнення результатів (компонент 12), очікуваний рівень результатів діяльності (компонент 13).

Важливе значення для розгортання цілісної мотиваційної структури має розуміння суб'єктом причинних факторів, які є інструментальними у ході розвитку взаємодії. До них належать розуміння суб'єктом: того співвідношення, в якому знаходиться залежність результату від випадку і від

його власних можливостей (компонент 14), а також наскільки постановка завдань є ініціативною і наскільки директивною (компонент 15).

Таким чином, перша частина елементів пов'язана з оціночними процесами, друга – з процесами прогнозування, третя -інтерпретації.

Перелічені елементи являють собою потенційні компоненти реальних індивідуальних мотиваційних структур, які виникають у ході виконання завдання. У цих структурах центральне місце посідають мотиваційні компоненти, а серед них – компонент самоповаги. Проте актуалізація компонента самоповаги відбувається на основі інших «опорних» мотиваційних компонентів. Припускається, що вираженість компонента самоповаги відповідає експериментальній оцінці рівня домагань.

Опитувальник дозволяє виявити деякі особливості внутрішнього світу суб'єкта, які зазвичай залишаються невідомими при використанні експериментальних показників. До них належать: «опорні» мотиви, на основі яких відбувається залучення «Я» суб'єкта до діяльності та формування його рівня домагань; ефект різноманітних когнітивних та регулятивних процесів, які разом з мотивами складають внутрішній механізм рівня домагань.

Нормативних даних для опитувальника немає. А тому кожен індивідуальний результат оцінюється порівняно з даними групи. Крім того, оцінка кожного компонента мотиваційної структури дозволяють побудувати індивідуальний профіль, в якому представлені кількісні співвідношення між усіма розглянутими компонентами.

Додаток Д
Таблиця 2.1.

Показники рівня самооцінки

Респондент № з/п	Високий	Середній	Низький
1	42		
2		55	
3	23		
4		52	
5	39		
6			90
7		67	
8			87
9			97
10		69	
11	27		
12		49	
13			103
14	24		
15		55	
16	21		
17		50	
18	42		
19	28		
20	8		
21		64	
22		62	
23	40		
24	35		
25	25		
26	25		
27	18		
28		48	
29	31		
30	18		
31		53	
32	26		
33		84	
34	36		
35		52	

36		68	
37		84	
38	40		
39	39		
40		58	
41		62	
42	29		
43		77	
44	37		
45		70	
46		50	
47	31		
48		51	
49		64	
50		66	
51		85	
52		53	
53	17		
54			106
55		56	
56		85	
57		48	
58	29		
59	14		
60		63	
61		53	
62		84	
63		60	
64		46	
65			90
66		69	
67			87
68		66	
69		75	
70			101
71		48	
72		44	
73	41		
74	41		
75			88
76		52	
77	21		
78	39		

79		84	
80	33		
81		53	
82	26		
83	27		
84			90
85		50	
86	30		
87	25		
88		81	
89			102
90		46	
91		57	
92		78	
93		51	
94	21		
95		44	
96	23		
97			90
98		49	
99		64	
100		84	
101		44	
102	36		
103	40		
104	29		
105	32		
106	39		
107		57	
108		84	
109	33		
110		50	
111	36		
112		69	
113		54	
114	39		
115		63	
116		49	
117		45	
118		79	
119		80	
120			99
121	16		

122	38		
123	29		
124	29		
125	17		
126		84	
127		70	
128		70	
129		61	
130	41		
131	19		
132		53	
133	30		
134		61	
135	19		
136		46	
137	33		
138	41		
139		67	
140		84	
141		66	
142		46	
143		56	
144		69	
145		60	
146		65	
147		65	
148		47	
149		59	
150	42		
151		55	
152	30		
153		67	
154		63	
155	34		
156	44		
157		74	
158		63	
159		46	
160			97
161		66	
162	35		
163	30		
164		45	

165		79	
166	41		
167	36		
168			107
169	31		
170		78	
171	32		
172	37		
173	39		
174	41		
175	41		
176		48	
177		67	
178		58	
179	40		
180		47	
181		70	
182		75	
183	20		
184		70	
185		64	
186		54	
187		64	
188		44	
189		71	
190		80	
191	33		
192		57	
193	40		
194		86	
195	26		
196		56	

Таблиця 2.2

Показники за шкалою Розенберга

Респондент № з/п	Занизький рівень самоповаги	Нестійкий рівень самоповаги	Адекватний рівень самоповаги	Високий рівень самоповаги
1			33	
2			28	
3			33	
4			30	
5			31	
6		22		
7			28	
8			23	
9		22		
10			25	
11			31	
12			25	
13			23	
14			28	
15			28	
16			32	
17			27	
18			29	
19			31	
20			31	
21			26	
22			29	
23			27	
24			27	
25			27	
26			32	
27			31	
28			34	
29			30	
30			30	
31			24	
32				35
33			25	
34			28	
35			30	
36			25	

37			25	
38				36
39			26	
40		21		
41			30	
42			31	
43			26	
44			34	
45			26	
46			29	
47			34	
48			31	
49			26	
50			26	
51			33	
52			25	
53			34	
54		22		
55			30	
56			29	
57			30	
58			32	
59			34	
60			27	
61			30	
62			29	
63			30	
64			27	
65			24	
66			23	
67		17		
68			33	
69			27	
70		19		
71			32	
72			30	
73			30	
74			29	
75			26	
76			23	
77			27	
78				35
79			26	

80			32	
81			28	
82			31	
83			32	
84			25	
85				35
86				36
87			33	
88			27	
89		21		
90			26	
91			28	
92			28	
93			26	
94			33	
95			28	
96			29	
97		21		
98			31	
99			25	
100		22		
101			30	
102			33	
103			27	
104			32	
105				36
106			34	
107			26	
108			27	
109			32	
110			30	
111			30	
112			26	
113			28	
114			34	
115			26	
116			30	
117			30	
118			25	
119			23	
120		20		
121			33	
122				35

123			29	
124			32	
125			32	
126			27	
127		22		
128			33	
129			29	
130			30	
131				35
132			27	
133			32	
134			30	
135				37
136			30	
137			26	
138			31	
139			32	
140			27	
141			27	
142			33	
143			28	
144			30	
145			29	
146			24	
147			29	
148			26	
149			30	
150				36
151			25	
152			28	
153			25	
154			25	
155		20		
156			30	
157			28	
158			25	
159			28	
160			24	
161			34	
162			29	
163			34	
164			29	
165			27	

166			26	
167			31	
168		20		
169			32	
170			24	
171			31	
172			34	
173			31	
174			30	
175			29	
176			32	
177			24	
178			29	
179			32	
180			29	
181			26	
182			24	
183				35
184			30	
185			25	
186			28	
187			27	
188			31	
189			26	
190			28	
191			32	
192			28	
193			34	
194			25	
195			28	
196			27	

Таблиця 2.3

Показники рівня домагань

Респонде нт № 3/п	Компонент 1	Компонент 2	Компонент 3	Компонент 4	Компонент 5	Компонент 6	Компонент 7	Компонент 8	Компонент 9	Компонент 10	Компонент 11	Компонент 12	Компонент 13	Компонент 14	Компонент 15
1	-3	1	1	2	3	6	-1	6	5	0	2	0	0	6	5
2	-3	3	0	3	2	6	-3	6	5	-1	-1	2	-1	0	7
3	5	7	2	0	2	2	-2	7	5	1	4	2	3	0	7
4	0	2	-1	1	1	-1	0	-2	0	0	0	2	-1	-1	1
5	5	2	2	3	5	2	-6	0	1	-1	3	1	-2	0	7
6	-2	4	3	4	3	-3	1	-1	-2	0	-1	1	0	2	-1
7	4	6	-1	1	-3	4	0	5	2	2	0	1	0	-1	6
8	-2	3	-2	0	-7	1	0	-1	-1	0	-2	1	0	0	1
9	-4	7	4	4	-4	5	4	1	1	4	5	1	4	5	5
10	1	2	3	3	-1	7	3	-2	-2	0	-1	-2	-1	1	7
11	-1	2	-4	0	-3	5	-7	-3	-3	-2	3	-3	-2	-1	6
12	4	0	-6	0	-2	-5	-3	0	0	-2	-4	-5	1	-3	1
13	-3	3	5	-3	1	1	-3	1	3	-2	-3	3	-1	3	1
14	0	1	-6	1	-6	1	-1	-1	-1	2	-1	-2	-2	-3	1
15	0	-1	2	3	-4	5	-2	1	0	-1	0	-1	-1	-3	2
16	-2	3	3	6	3	9	-2	-5	-3	0	3	0	0	0	9
17	2	1	0	2	-2	4	-2	1	1	-2	1	1	0	-5	4
18	1	1	-1	2	-2	5	-5	2	2	0	1	1	-1	0	9
19	2	-1	3	-1	-3	6	-3	-5	-1	-2	1	0	-2	-2	1
20	3	0	-1	3	-6	7	-7	-4	-4	-1	0	-2	-3	-1	3
21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	2	-1	-6	1	-5	-1	-3	2	2	-2	1	1	-1	0	6
23	3	2	1	3	5	5	-2	6	4	6	4	5	3	2	1
24	-1	4	-6	5	8	5	4	-2	-2	3	4	3	0	-5	1
25	2	4	2	-2	2	5	0	3	2	-1	2	4	2	0	4
26	1	2	3	6	-1	2	-4	3	4	-2	2	2	0	-3	6
27	1	-2	-4	3	2	5	-1	5	4	-3	1	-3	0	-1	8
28	1	1	0	1	1	1	-4	3	3	0	0	1	0	1	2
29	3	0	4	5	9	7	0	7	8	2	1	3	-2	1	7
30	4	-1	-6	9	6	6	-5	3	0	-3	3	0	0	3	9
31	-2	7	-8	-3	-1	-3	-2	-1	-1	5	-2	-2	2	-3	1
32	0	1	2	-2	8	2	-3	1	1	-1	-1	4	-1	-2	7
33	6	3	6	1	3	9	-3	9	6	0	4	0	0	5	6
34	3	2	2	1	2	3	2	0	0	0	3	5	0	-3	4

35	4	5	-4	1	0	4	-4	5	3	1	1	0	2	-4	3
36	2	2	-2	2	-5	7	1	-2	-2	2	3	2	0	-5	2
37	2	2	7	3	4	9	-1	-4	-3	0	3	-2	0	-3	4
38	7	3	6	3	3	9	0	2	2	0	1	-3	0	3	9
39	3	3	-2	-3	-1	3	-3	6	4	1	3	-1	1	3	2
40	2	7	0	1	1	6	1	4	4	0	-3	-1	0	-4	5
41	5	3	7	2	0	9	3	8	5	0	3	1	1	-3	8
42	0	0	-7	0	1	-3	-7	2	3	-2	2	0	-3	1	3
43	4	0	6	3	0	6	1	8	5	2	-1	4	1	3	5
44	0	3	-8	-7	-9	-2	-6	1	2	-3	-4	-3	-2	-4	3
45	0	2	0	-3	-1	1	-2	4	4	0	0	2	-1	-3	1
46	3	2	-3	3	5	5	-1	3	4	-2	-1	5	0	-4	4
47	1	1	-3	0	-1	1	-7	-1	-1	0	3	-4	0	-5	7
48	-2	3	3	0	5	3	-4	6	4	1	1	3	0	-2	4
49	1	4	-2	-2	-2	3	-3	-1	-1	-3	-1	1	-1	-3	1
50	2	4	5	2	4	6	-1	2	0	2	1	0	0	-2	5
51	6	3	6	-1	-1	9	-3	2	2	0	3	4	0	3	8
52	0	3	-1	2	2	1	2	5	3	1	0	1	2	2	2
53	3	3	3	5	1	6	-3	4	4	0	1	0	2	0	6
54	2	8	1	1	-1	9	-4	4	5	0	-2	-2	-4	1	7
55	4	5	1	0	1	4	2	3	6	-2	4	3	-1	-1	3
56	2	4	3	5	3	5	3	4	3	2	3	3	2	6	3
57	0	2	-2	1	-2	3	-3	0	0	-2	2	0	-1	-1	6
58	-1	2	-1	1	-2	3	-4	0	-3	-2	-2	-1	-1	-3	4
59	0	1	-8	-3	-9	5	-5	-4	0	-6	1	-4	-3	3	6
60	-1	3	-6	0	-6	2	-1	-1	0	0	0	4	0	0	2
61	1	3	6	4	-1	2	-1	-1	1	0	-2	3	0	-3	4
62	1	3	2	5	-2	9	2	2	3	1	-2	0	1	-2	6
63	1	0	2	1	1	-3	-1	2	4	0	1	0	-1	0	2
64	-3	0	-6	0	-1	-6	-3	-3	-1	-2	-1	0	-1	-4	-4
65	1	5	1	3	3	3	4	3	1	2	2	4	2	0	-3
66	2	-1	-3	2	3	1	0	0	-1	0	-1	3	-1	-1	-1
67	4	2	4	3	-3	-3	1	5	5	0	-6	2	-1	2	0
68	2	8	-5	2	3	5	-3	3	1	-3	2	6	-1	-3	9
69	2	3	-1	2	2	2	1	2	0	0	1	6	0	-3	1
70	2	2	4	0	6	-1	2	6	6	0	3	0	3	1	2
71	1	-1	1	1	4	5	0	1	0	0	0	1	0	0	3
72	3	3	4	3	-1	0	1	3	2	2	0	0	0	1	0
73	2	2	-1	4	0	2	-2	0	1	0	-3	-2	-1	-1	5
74	2	5	1	5	-4	7	-4	4	3	0	1	1	-1	-1	4
75	-3	3	7	3	-4	3	3	3	-2	4	0	4	0	-1	2
76	5	3	0	-3	0	9	-5	0	0	0	3	3	-3	3	3
77	2	0	0	-1	-2	3	-2	0	0	-1	3	1	-1	0	2

78	3	3	0	5	-9	3	-2	3	3	0	1	-2	-1	-3	6
79	0	5	2	2	-3	4	1	6	3	-1	-2	-1	1	1	2
80	4	-3	3	4	-2	8	-2	3	3	0	2	1	0	-2	8
81	0	0	-2	0	-3	3	-3	2	2	-1	1	0	-1	1	2
82	-2	3	1	5	-4	8	-4	2	1	1	2	6	2	2	6
83	2	3	1	0	3	5	-2	2	3	0	-1	2	-1	-3	6
84	3	3	3	4	-9	1	0	0	0	1	-1	1	2	0	1
85	2	2	-5	-1	-3	7	-1	2	2	1	1	4	-1	-2	7
86	6	3	2	2	-3	6	-6	3	4	0	3	3	0	3	9
87	3	3	3	3	3	9	-6	3	6	0	3	0	0	-3	6
88	2	3	0	4	2	5	3	4	3	0	-1	0	-1	-5	4
89	-4	3	-2	4	-9	2	3	-1	-1	2	-2	0	0	-1	0
90	-1	2	3	2	2	3	0	1	1	1	0	0	0	-4	4
91	-1	1	1	0	1	1	-1	0	0	1	0	1	4	0	-3
92	2	3	7	3	-2	7	2	1	0	0	-3	-1	0	-2	7
93	-4	1	6	6	2	-2	-2	1	2	4	1	3	0	2	3
94	-4	-4	-1	-7	-4	-4	1	-1	2	-2	-2	-4	-3	-2	-3
95	-5	2	-5	-3	-3	-5	-4	-2	-1	-6	3	-3	2	-7	1
96	1	3	-8	-1	6	0	0	1	0	-2	0	3	0	-1	0
97	6	-3	7	5	-3	9	-1	1	1	3	1	-1	1	-4	6
98	-2	3	2	3	0	7	1	-2	-2	0	-2	3	-1	-3	7
99	3	2	4	4	-4	4	-2	1	1	0	1	0	-2	-7	3
100	3	3	1	2	-8	5	0	2	2	3	4	-1	0	-2	2
101	2	8	-6	2	4	6	-3	0	0	0	-1	3	3	3	9
102	3	3	-2	3	-1	8	-3	-1	0	0	0	-2	0	-1	8
103	2	1	2	2	-2	1	2	2	1	1	1	2	0	2	3
104	3	3	-7	5	-9	7	-5	0	0	-3	1	-4	-1	0	5
105	3	7	-9	3	9	2	0	1	1	-1	0	5	0	0	8
106	2	2	-2	2	-1	2	-3	2	3	2	0	0	0	0	4
107	0	2	2	2	3	4	-1	-1	2	1	2	2	0	0	1
108	1	0	5	3	-3	0	3	-7	-2	0	0	2	3	-1	6
109	-4	-1	-6	3	3	1	-3	0	0	0	-3	7	1	3	2
110	3	0	-3	2	0	9	-6	4	2	-2	0	3	-1	-4	7
111	1	2	-2	4	-2	7	-3	1	0	1	2	-1	-3	-3	6
112	-1	2	2	2	5	-2	1	8	5	2	1	1	2	0	2
113	1	1	0	1	4	-1	1	1	1	-1	-2	6	0	-1	-1
114	0	3	-3	3	-9	9	-4	3	3	-2	1	-3	1	-1	6
115	2	3	0	3	-3	8	-1	2	2	0	3	3	1	-4	8
116	6	5	5	7	-6	5	0	0	0	0	2	0	0	3	9
117	-6	0	0	3	8	-3	0	5	3	0	-3	2	0	-1	0
118	3	4	4	3	-4	6	-1	-2	-1	1	0	0	-3	2	2
119	0	3	3	1	0	5	-1	1	2	0	3	6	1	-2	2
120	2	5	1	0	-7	3	-2	-2	0	-1	-1	-1	2	-4	5

121	-2	-4	-6	2	5	-4	-3	-2	-2	-1	-2	-3	1	0	5
122	1	3	-2	1	2	5	-2	4	4	-1	0	0	0	4	7
123	3	9	-3	0	0	6	0	1	1	-3	3	1	0	0	7
124	1	-4	-5	-3	-2	-2	-4	1	1	0	1	-2	-1	-5	7
125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-3	0	0	0	0
126	1	1	4	0	-2	2	0	4	2	1	0	1	-2	-2	3
127	-2	-1	0	4	4	-6	-3	2	3	-2	-5	0	-2	0	2
128	-2	3	-1	4	2	5	-4	2	2	0	1	6	-1	1	5
129	-3	4	-4	2	8	-3	-4	0	1	-5	-4	1	2	0	3
130	1	-1	-2	3	-1	1	-1	3	1	-1	1	1	0	0	1
131	-3	3	-6	4	0	3	-5	2	2	0	-3	1	-1	-4	2
132	1	0	2	2	0	1	-1	7	5	-1	1	2	2	-1	2
133	0	3	0	3	0	3	0	2	2	0	5	2	0	0	6
134	0	4	-1	4	6	9	-1	7	6	2	5	1	1	1	7
135	-9	9	-3	3	-3	9	-9	-3	-3	0	3	-3	0	-3	9
136	1	6	-4	5	-7	1	-2	-1	1	-2	-3	3	-2	1	0
137	-3	-3	-4	3	6	-8	3	3	3	-3	4	3	0	1	0
138	0	2	2	4	-2	6	-2	-2	-2	0	1	-1	0	-3	6
139	3	4	2	5	3	9	-1	3	4	0	1	5	1	-1	8
140	3	2	0	5	0	8	0	1	1	0	4	1	1	-5	8
141	0	1	2	0	2	2	-3	3	3	0	3	2	1	-2	5
142	2	5	5	8	5	9	0	7	5	3	5	6	1	0	8
143	-2	0	4	3	1	3	-2	0	2	0	5	3	1	0	5
144	4	1	4	0	0	5	0	4	4	2	3	-2	2	2	4
145	-4	-2	-2	2	-7	0	1	-7	-6	0	-5	4	0	0	5
146	0	4	4	5	3	2	4	5	5	3	0	5	-1	0	5
147	0	0	-3	5	-2	8	1	8	5	0	5	6	0	5	3
148	-2	2	1	-1	-4	-2	4	0	-3	0	-3	-4	-1	-3	-3
149	0	3	-3	0	-5	5	-1	-1	-1	-1	1	-3	-2	0	3
150	4	4	3	4	5	6	5	9	5	4	4	2	4	4	2
151	0	3	1	0	1	0	2	4	1	0	0	3	1	0	0
152	-3	1	-2	1	-3	3	-2	-4	-2	-1	0	0	0	-3	1
153	-3	3	-3	-2	-2	1	-1	-1	-1	-1	-2	-1	-3	-3	3
154	-2	-2	-6	4	5	1	1	3	1	0	-2	6	0	1	1
155	2	7	2	2	0	0	-2	1	2	0	-3	-1	0	-3	3
156	-3	0	-2	-2	-5	-3	-2	-1	-1	0	1	-1	0	-3	4
157	1	3	-1	4	-3	-7	3	3	3	-2	3	2	2	2	1
158	0	4	2	0	0	1	-2	4	3	0	3	2	-2	1	5
159	2	7	-3	2	-1	7	-3	2	2	2	0	1	0	-3	7
160	5	2	0	6	-2	8	0	3	3	3	0	6	1	2	9
161	6	3	6	9	3	9	-1	3	3	0	3	3	0	3	4
162	4	1	7	5	1	1	-2	-1	1	0	5	0	-1	-5	5

163	-1	3	0	-1	9	6	1	7	7	0	3	2	0	0	6
164	4	2	-1	1	-1	6	-1	-1	0	0	0	-2	-1	-5	6
165	-2	3	-1	3	4	3	1	-2	-1	0	0	5	-1	0	2
166	1	2	0	4	-1	4	1	3	3	1	-2	3	0	-2	5
167	2	2	-5	1	-2	9	-4	-1	-2	0	2	-5	-2	0	4
168	4	2	5	3	-5	8	2	-6	-4	2	2	3	1	-4	4
169	-1	5	0	1	6	5	-1	1	2	-2	-5	0	0	-1	6
170	0	0	3	0	-5	-5	4	0	1	0	3	1	2	-1	-1
171	1	1	-7	-2	4	4	-5	3	3	0	-1	3	0	1	5
172	-2	3	-4	3	-6	5	-5	-1	-1	-2	0	-3	1	-1	7
173	0	4	4	1	2	-3	3	2	-1	1	-2	2	-1	-2	-4
174	-1	1	-1	2	1	2	-2	2	1	-1	0	5	-1	-4	5
175	-4	-1	-6	3	3	1	-2	0	0	0	-3	7	1	3	2
176	-2	0	-6	5	3	-4	-1	0	1	-1	-5	2	-1	-2	-2
177	2	5	-9	3	-3	3	-1	3	3	0	2	-2	1	-3	5
178	-2	4	2	3	0	2	-3	4	5	0	-1	0	-1	0	4
179	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
180	3	2	-5	3	0	6	-6	-1	0	-3	-2	3	-3	-2	9
181	3	2	4	4	1	4	3	5	4	-1	3	1	0	1	3
182	-1	3	-4	1	-1	1	0	1	-2	1	0	1	0	0	2
183	4	1	-5	-2	-3	5	-6	-4	-3	-2	3	1	-2	-2	5
184	0	2	5	5	-1	7	7	-5	-6	0	1	-2	0	-6	-1
185	1	1	-2	0	-2	4	-1	1	1	0	1	-1	0	4	4
186	1	2	-1	2	-3	2	-3	3	2	-2	2	2	0	-2	5
187	-1	-1	2	-5	-4	0	-3	2	0	-1	-1	-4	2	-2	4
188	-1	2	-5	3	-3	-2	-2	4	4	-3	-3	-1	0	-6	3
189	-3	3	4	6	1	3	-2	6	3	3	-1	4	0	0	6
190	-2	4	4	0	2	6	3	9	5	3	4	1	3	1	-1
191	4	3	3	9	-3	9	-6	9	9	0	3	6	0	3	9
192	2	3	-2	-1	-2	2	-5	2	2	0	6	4	0	-1	5
193	3	3	0	1	0	5	-2	-1	-3	-2	0	2	-1	-1	6
194	-2	6	-4	-1	-3	-1	-1	1	0	-1	0	-3	-2	-3	0
195	2	4	2	3	1	6	0	7	6	3	5	3	2	4	4
196	0	3	-3	1	-1	4	-3	4	2	0	1	1	-1	-1	6

Таблиця 2.4

Таблиця найнижчих показників дослідження

№	Самооцінка	Самоповага	Рівень домагань														
6	90	22															
8	87																
9	97	22															
13	103																
14			0	1	-6	1	-6	1	-1	-1	-1	2	-1	-2	-2	-3	1
44			0	3	-8	-7	-9	-2	-6	1	2	-3	-4	-3	-2	-4	3
54	106	22															
59			0	1	-8	-3	-9	5	-5	-4	0	-6	1	-4	-3	3	6
64			-3	0	-6	0	-1	-6	-3	-3	-1	-2	-1	0	-1	-4	-4
65	90																
67	87	17															
70	101	19															
75	88																
84	90																
89	102	21															
94			-4	-4	-1	-7	-4	-4	1	-1	2	-2	-2	4	-3	-2	-3
95			-5	2	-5	-3	-3	-5	-4	-2	-1	-6	3	-3	2	-7	1
97	90	21															
100		22															
120	99	20															
124			1	-4	-5	-3	-2	-2	-4	1	1	0	1	-2	-1	-5	7
127		22															
145			-4	-2	-2	2	-7	0	1	-7	-6	0	-5	4	0	0	5
152			-3	1	-2	1	-3	3	-2	-4	-2	-1	0	0	0	-3	1
155		20															
156			-3	0	-2	-2	-5	-3	-2	-1	-1	0	1	-1	0	-3	4
160	97																
168	107	20															
172			-2	3	-4	3	-6	5	-5	-1	-1	-2	0	-3	1	-1	7
187			-1	-1	2	-5	-4	0	-3	2	0	-1	-1	-4	2	-2	4

Додаток Е

Програма**навчально-розвивального тренінгу****«Формування адекватної самооцінки та підвищення рівня домагань сучасних підлітків»**

Тренінгова програма розрахована на 12 годин та запланована проводитися щотижня протягом 3 місяців.

Мета: підвищити рівень знань про самооцінку та рівень домагань у підлітків, сприяти формуванню адекватної самооцінки та підвищенню рівня домагань у сучасних підлітків, забезпечуючи їхні особистісний розвиток та психологічне благополуччя, сформувати навички самопрезентації, навчити саморефлексії.

Навчально-розвивальна тренінгова програма: «Формування адекватної самооцінки та підвищення рівня домагань сучасних підлітків» розрахована на здобувачів віком від 15 до 18 років.

Тренінгове заняття 1

Тема: Хто Я у соцмережах та поза ними: самопізнання в цифрову епоху.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Привіт, друзі! Сьогодні ми з вами поговоримо про дещо дуже важливе – про нас самих. А точніше, про те, ким ми є в цьому складному, яскравому, іноді навіть занадто голосному цифровому світі. Ми постійно онлайн, постимо, скролимо, лайкаємо. Але чи замислюємося ми, хто ми насправді – тут, у

соцмережах, і там, у реальному житті? Давайте подивимося правді у вічі: у соцмережах ми часто показуємо лише «найкращу версію себе». Ідеальні фото, влучні підписи, щасливі моменти. Це наче кадри з фільму, де ми режисери, актори і монтажери одночасно. Але реальне життя – це не фільм. Там є і невдачі, і смуток, і звичайні будні, які не завжди хочеться показувати світу.

І тут виникає питання: а де ж справжні ми? Чи не губимо ми себе у цих цифрових дзеркалах, де бачимо лише відображення, а не істину? Чи не починаємо ми визначати свою цінність кількістю лайків та коментарів?

На жаль, так буває. Ми починаємо порівнювати себе з ідеальними образами інших, забуваючи, що це лише картинка. Ми починаємо гнатися за трендами, забуваючи про свою унікальність. Наша самооцінка стає нестабільною, бо залежить від схвалення інших.

І це дуже важливо зрозуміти. Соцмережі – це інструмент, а не наше відображення. Ми самі вирішуємо, що показувати, а що залишати для себе. Ми самі обираємо, як ставитися до лайків і коментарів. Ми самі творимо своє «Я» – як онлайн, так і офлайн.

Правила групи (5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Знайомство + очікування» (7хв.)

Мета: знайомство з групою, виявлення потреб та зацікавленості в тренінгу.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід проведення: учасники пишуть на папірцях своє ім'я або те як хочуть, щоб їх називали впродовж тренінгу і коротко розповідають про очікування від заняття.

2. Вправа «Карта бажань» (20хв.)

Мета: знайомство з колективом, створення комфортної атмосфери, інтерактив.

Інструментарій: папір формату А3, на вибір учасника: ручки, олівці, фарби, фломастери

Хід проведення: учасники разом з ведучим створюють власну карту бажань.

3. Вправа «Пост знайомство» (18хв.)

Мета: знайомство, креативна самопрезентація, саморефлексія

Інструментарій: телефон

Хід проведення: учасники за допомогою будь якої соцмережі створюють пост знайомство, обирають фото та пишуть текст де розповідають про себе.

4. Вправа «Мокрий собака» (5хв.)

Мета: зняти психоемоційне напруження, підвищити настрій.

Хід проведення: учасники встають та по черзі повторюють рухи за ведучим.

Тренер просить учасників стати в коло та уявити наступну ситуацію: «Уявіть, що ви – мокрий пес, який щойно виліз з води. Тепер спробуйте енергійно струсити краплі води – спочатку з голови, потім із правої передньої лапи, з лівої, далі — із задніх лап і, нарешті, з усього тіла».

Домашнє завдання: підібрати фото, картинки, малюнки та вклеїти в свою карту бажань.

Тренінгове заняття 2

Тема: Фільтр реальності: як соцмережі впливають на твоє Я

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Привіт усім! Сьогодні ми поговоримо про те, як соцмережі, які є частиною нашого життя, впливають на наше сприйняття себе та світу. Ви коли-небудь замислювалися, наскільки реальність у них відрізняється від тієї, що навколо нас? По суті, соцмережі – це як фільтр, який спотворює нашу реальність.

Уявіть собі фотографію: можна накласти фільтр, зробити кольори яскравішими, підправити контур обличчя, і раптом це стає зовсім іншою картинкою. Те ж саме відбувається і з життям в соцмережах. Ми бачимо лише «ідеальні» кадри: подорожі, вечірки, щасливі моменти, круті досягнення. Але життя не

складається лише з таких кадрів. Є і звичайні будні, і невдачі, і сумні моменти, які зазвичай залишаються поза кадром.

І тут ми потрапляємо в пастку порівняння. Ми починаємо порівнювати своє реальне життя зі штучним «ідеалом» у соцмережах, і часто відчуваємо себе гіршими, менш успішними, менш привабливими. Цей «фільтр реальності» заважає нам бачити свої сильні сторони і цінувати своє власне життя.

А що з самооцінкою? Коли твоя самооцінка залежить від лайків, коментарів та схвалення інших, вона стає дуже нестабільною. Один поганий коментар або недостатня кількість лайків може змусити тебе відчувати себе невпевнено та неважливим. Це створює залежність від думки інших та заважає тобі бути собою.

Але є хороша новина: ми можемо навчитися бачити цей «фільтр реальності» і не дозволяти йому визначати, хто ми є насправді.

Нагадування правил групи (5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Квітка» (7хв.)

Мета: розкрити особистість кожного учасника групи.

Інструментарій: паперові стікери, ручка.

Хід проведення: На початку тренінгу тренер зображує квітку на дошці, що слугує візуальною основою для наступної активності. Кожному учаснику надаються стікери та інструкція: створити собі псевдонім («нікнейм»), який вони використовують в онлайн-комунікаціях або хотіли б використовувати в майбутньому, та зафіксувати його на стікері. Учасники по черзі виходять до дошки, оголошують свій псевдонім, справжнє ім'я та прикріплюють стікер з псевдонімом до малюнка квітки, перетворюючи стікер на пелюстку. Зображення квітки, утвореної з псевдонімів, розміщується на видному місці.

Після завершення формування квітки, група залучається до дискусії, що охоплює такі питання: Яка роль псевдоніма?, Що може ховатися за псевдонімом?, Які переваги використання псевдонімів?, Якщо такі існують.

2. Вправа «У дитинстві я хотів/хотіла бути...» (20 хв.)

Мета: створення у групі доброзичливої атмосфери спілкування, налаштування на співпрацю.

Інструментарій: м'яка іграшка.

Хід проведення: Учасники утворюють коло для проведення інтерактивної вправи. Тренер розпочинає активність, передаючи м'яку іграшку одному з учасників, супроводжуючи це запитаннями: «Про яку професію ви мріяли в дитинстві та чому?», «Якою є ваша поточна професія?», «Яким ви уявляєте своє професійне життя через п'ять років?».

Отримавши іграшку, учасник представляється, відповідає на поставлені запитання та передає іграшку іншому учаснику. Процес повторюється, доки всі учасники не поділяться своєю інформацією.

Альтернативним форматом може бути проведення взаємних інтерв'ю. Учасники об'єднуються в пари, проводять інтерв'ю один з одним, а потім представляють своїх партнерів групі.

Після завершення представлення відбувається обговорення, під час якого піднімаються наступні питання: Чи збулися чийсь дитячі мрії? (можна висловити підтримку оплесками). Який зв'язок між дитячими мріями та реальністю? Які фактори впливають на професійні досягнення в майбутньому? Чи є серед учасників ті, хто планує змінити професійну діяльність?

3. Вправа «Хто більше?» (8хв.)

Мета: створення командної атмосфери, мозковий штурм.

Інструментарій: аркуш паперу, ручка.

Хід проведення: Учасники діляться на три команди, кожній з яких відводиться 2-3 хвилини на те, щоб скласти максимально довгий перелік назв соціальних мереж. Команди по черзі зачитують по одній назві зі свого списку. Якщо назва

з'являється у списках інших команд, вона викреслюється. Переможцем стає команда, у якої залишається найбільша кількість невикреслених назв.

Після завершення гри ініціюється групова дискусія, що охоплює наступні питання: Які цілі переслідують творці соціальних мереж? Скільки часу в середньому витрачається на соціальні мережі щодня? Які особисті цілі ви ставите, коли перебуваєте в онлайн-просторі?

4. Вправа «Австралійський дощ» (5хв.)

Мета: зняти психоемоційне напруження та запустити рухову активність.

Хід проведення: Ведучий розпочинає історію, імітуючи звуки природи, а учасники відтворюють їх за допомогою тіла, поступово нарощуючи та зменшуючи інтенсивність:

- «В Австралії здіймається вітер...» (учасники енергійно потирають долоні).
- «З'являються перші краплі дощу...» (учасники ритмічно клацають пальцями).
- «Дощ стає сильнішим...» (учасники по черзі плескають долонями по плечах).
- «Розпочинається справжня злива...» (учасники плескають долонями по стегнах).
- «Раптово злива перетворюється на бурю з градом...» (учасники тупотять ногами).
- «Але що це? Буря поступово вщухає...» (учасники знову плескають долонями по стегнах).
- «Дощ стає тихішим...» (учасники плескають долонями по плечах, зменшуючи інтенсивність).
- «Лише поодинокі краплі зриваються на землю...» (учасники ледь чутно клацають пальцями).
- «Вітер ледь шелестить...» (учасники тихо потирають долоні).
- «Нарешті! З'являється сонце!» (учасники підіймають руки вгору, демонструючи радість).

5. Вправа «5 істин і 1 брехня» (10хв.)

Мета: сформувати критичне мислення, виявити рівень поточних знань.

Хід проведення: учасники діляться на команди, тренер, пише 5 правдивих та 1 брехливу річ на тему заняття. Потім передає по черзі папір групі, щоб інші вгадали, що є брехнею. У процесі обговорюємо правду.

Варіант 1

1. Соцмережі можуть впливати на самооцінку, створюючи ілюзію ідеального життя.
2. Порівняння себе з іншими в соцмережах може призвести до негативних почуттів.
3. Залежність від лайків та коментарів може зробити самооцінку нестабільною.
4. Соцмережі завжди підвищують самооцінку, оскільки вони дозволяють демонструвати свої досягнення. (брехня)
5. Кібербулінг у соцмережах може серйозно підірвати самооцінку:
6. Соціальні мережі можуть сприяти формуванню нереалістичних стандартів краси та успіху.

Варіант 2

1. Соціальні мережі можуть посилювати соціальне порівняння, що негативно впливає на самооцінку через механізм висхідного порівняння.
2. Феномен «онлайн-персони» може створювати дисонанс між реальним і віртуальним «Я».
3. Соціальні мережі є лише відображенням реального життя, тому їхній вплив на самооцінку є мінімальним та несуттєвим. (брехня)
4. Соцмережі можуть сприяти розвитку нарцисичних тенденцій через пошук соціального підкріплення.
5. Алгоритмічна природа соцмереж створює «ехо-камери», що підсилюють існуючі уявлення про себе та світ, зменшуючи когнітивну гнучкість та заважаючи розвитку адекватної самооцінки.
6. Соцмережі, хоча й надають платформу для самовираження, можуть обмежувати аутентичність через тиск соціальних норм та очікувань.

Варіант 3

1. Соціальні мережі можуть сприяти формуванню «умовного самоприйняття», де самооцінка залежить від виконання певних критеріїв, встановлених онлайн-культурою.
2. Постійна «онлайн-презентація себе» може призводити до когнітивного виснаження та зниження когнітивних ресурсів, що негативно впливає на самооцінку.
3. Платформізація спілкування в соцмережах може призводити до зниження глибини та інтимності реальних міжособистісних відносин, що впливає на відчуття соціальної підтримки та ідентичності.
4. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків є лінійним та однаковим для всіх: чим більше часу проводиться в соцмережах, тим нижчою буде самооцінка. (брехня)
5. Соціальні мережі сприяють формуванню «порівняльної культури», що призводить до зниження суб'єктивного благополуччя та посилення соціальної тривожності.
6. Соціальні мережі можуть сприяти формуванню «перфекціоністських тенденцій» через постійну видимість «ідеалізованих» досягнень.

Тренінгове заняття 3

Тема: Соцмережі: друзі чи вороги самооцінки?

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Привіт усім! Сьогодні ми поговоримо про те, що є частиною нашого життя – про соціальні мережі. Ми щодня проводимо час в Instagram, TikTok, Facebook та інших платформах. Але чи замислювалися ви, як вони впливають на нас? А саме, чи є вони друзями чи ворогами нашої самооцінки?

З одного боку, соцмережі можуть бути класними. Ми можемо спілкуватися з друзями, ділитися своїми досягненнями, знаходити нову інформацію та натхнення, виражати свої думки та навіть знаходити нових друзів. Це ніби велика онлайн-тусовка, де кожен може знайти щось для себе.

Але є і інша сторона медалі. Соцмережі – це також місце, де ми постійно бачимо «ідеальні» життя інших людей. Красиві фото, модний одяг, круті подорожі, неймовірні успіхи. І тут виникає спокуса порівняти себе з цими ідеалізованими образами.

Порівняння – це справжній ворог нашої самооцінки. Коли ми постійно думаємо, що хтось кращий, успішніший, привабливіший за нас, ми починаємо сумніватися у власній цінності. Ми можемо відчувати себе невпевненими, заздрити іншим та навіть відчувати себе непотрібними.

А ще соцмережі часто роблять нас залежними від лайків та коментарів. Наша самооцінка починає залежати від думки інших, а не від нашого власного ставлення до себе. І тоді ми стаємо вразливими: один поганий коментар може зіпсувати настрій на цілий день.

Нагадування правил групи (5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Соціальні мережі – «За» і «Проти» (10хв.)

Мета: налагодити командну взаємодію, сформувати критичне мислення.

Інструментарій: аркуш паперу, ручка.

Хід проведення: учасники діляться на 2 групи, перша записує аргументи «За» соціальні мережі, друга висуває аргументи «Проти» них. По завершенню кожна команда представляє свої твердження, учасники обговорюють та аналізують почуте.

2. Вправа «Що в сумці?» (15 хв.)

Мета: знайомство з колективом, створення комфортної атмосфери, інтерактив.

Інструментарій: іграшка, 3 речі з сумки.

Хід проведення: учасники по черзі дістають 3 особисті речі які мають при собі в сумці чи рюкзаку, ці предмети мають характеризувати учасника, далі

учасники розповідають чому зробили такий вибір та як обрані предмети характеризують їх.

3. Вправа «7 фактів про мене» (10хв.)

Мета: дізнатися більше інформації, знайти спільність між учасниками групи.

Хід проведення: учасники по черзі називають по 5 фактів з свого життя про які більшість учасників не знає. Учасники обговорюють та аналізують почуте.

4. Вправа «Звірі» (10хв.)

Мета: сприяє розслабленню, веселощам та імпрровізації.

Хід проведення: запропонуйте підліткам уявити себе різними тваринами. Кожен учасник по черзі показує (мімікою, рухами, звуками) свою тварину.

Інші учасники намагаються відгадати, що за тварина. Можна виконувати вправу в парах, де один учасник показує, а інший відгадує.

5. Вправа «Карта бажань» (5хв.)

Мета: розширення своїх бажань, візуалізація, аналіз.

Хід проведення: кожен учасник з допомогою тренера продовжує заповнювати карту бажань, розширює межі, ставить нові цілі, та знаходить шляхи реалізації.

Тренінгове заняття 4

Тема: Самооцінка без фільтрів: що важливо насправді?

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Друзі, всім привіт! Сьогодні поговоримо про те, що є у кожного з нас, але часто залишається за кадром – про самооцінку. Уявіть, що ваша самооцінка – це не ідеальне селфі, а ваш внутрішній компас. Він допомагає вам орієнтуватися у житті, розуміти свої сили і слабкості, і рухатись вперед, не зважаючи на труднощі. Отже, що ж насправді важливо для самооцінки без фільтрів? Реалістичність: Не треба намагатися бути кимось, ким ви не є. Будьте собою – зі своїми плюсами і мінусами. Прийміть себе такими, які є. Бо ви – це оригінал, а не копія. Власні досягнення: Не порівнюйте себе з іншими. Дивіться на свій прогрес, на свої маленькі і великі перемоги. Кожен ваш крок – це важлива

цеглинка у фундаменті вашої самооцінки. Чесність із собою: Не бійтеся визнавати свої помилки. Всі помиляються, це нормально. Важливо – вчитися на своїх помилках, а не зациклюватися на них.

Нагадування правил групи (5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Грамота» (15хв.)

Мета: підвищувати самооцінку.

Інструментарій: аркуш паперу, ручка.

Хід проведення: тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу та пропонує виконати наступне завдання: скласти текст похвальної грамоти на власну адресу, вказавши конкретні досягнення, за які вона вручається. Після завершення написання кожен учасник зачитує свою грамоту вголос.

По закінченню вправи відбувається групове обговорення, що охоплює такі питання: Чи виникли складнощі під час написання грамоти для себе? Якщо так, то з чим вони були пов'язані? Чи сподобалась вам ця вправа та чому?

2. Вправа «Взаємне інтерв'ю» (20 хв.)

Мета: знайомство, формування позиції взаємодії, створення невимушеної атмосфери спілкування, розвиток емпатії.

Хід проведення: тренер об'єднує учасників у пари і пропонує взяти інтерв'ю один в одного. Упродовж 5-7 хв дізнайтесь про співрозмовника якомога більше: що його цікавить понад усе, що йому подобається, що вміє робити найкраще, що цінує в собі, які має досягнення, хобі тощо. Постарайтесь отримати різнобічну інформацію. Після закінчення інтерв'ю учасники пар розповідають один про одного. Час презентації однієї людини – 1 хв.

Запитання від учасників групи можуть стосуватися різних тем, наприклад:

Які якості найбільше цінуєш у людях?

Що вважаєш неприпустимим?

Назви своє найзаповітніше бажання.

Чого б хотілося домогтися в житті?

3. Вправа «Світлі й темні сторони» (10хв.)

Мета: сприяти формуванню навички саморефлексії та розвитку здатності об'єктивно оцінювати свої сильні й слабкі сторони.

Інструментарій: папір, ручка.

Хід проведення: під час тренінгу учасникам пропонується записати свої позитивні якості на білому аркуші паперу, а негативні – на чорному.

Обговорення: Які емоції виникали у процесі виконання вправи? Які риси виявилось легше визначити – позитивні чи негативні? Які викликали труднощі?

4. Вправа «Зміна місць» (5хв.)

Мета: розвиває швидкість, увагу та сприяє розрядці.

Хід проведення: учасники сидять на стільцях, утворюючи коло. Ведучий стоїть у центрі кола. Ведучий називає одну характеристику (наприклад, «у кого сині очі», «хто любить піцу»), а ті, хто мають цю характеристику, міняються місцями. Ведучий займає одне зі звільнених місць, а той, хто залишився без місця, стає новим ведучим.

Тренінгове заняття 5

Тема: Я у дзеркалі соцмереж: самооцінка та домагання онлайн.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Друзі, привіт! Сьогодні ми з вами зануримося в тему, яка, напевно, знайома кожному з нас – це наше «я» у дзеркалі соцмереж. Тобто, як наша самооцінка формується під впливом онлайн-простору, і, що важливо, як ця віртуальна реальність може впливати на наше сприйняття себе та інших, і навіть призводити до таких неприємних речей, як онлайн-домагання. Задумайтесь на мить: що ми бачимо, коли відкриваємо Instagram, TikTok чи Facebook? Ідеальні селфі, відредаговані фото... Здається, що всі навколо живуть ідеальним життям. І ось тут, непомітно, починає прокрадатися порівняння себе з цими

«ідеальними картинками». Це як дивитися в криве дзеркало, де все здається кращим, ніж є насправді. Але, важливо пам'ятати, що це лише віртуальний фасад. І за ним можуть ховатися реальні люди з реальними проблемами і комплексами. І саме тут криється підступ: ми починаємо оцінювати себе і свою цінність через призму цих ідеальних картинок, що може руйнувати нашу самооцінку.

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Можливо, це звучить нескромно, але я...»(10хв.)

Мета: формування навичок ефективної самопрезентації та зниження емоційного напруження в групі.

Хід проведення:ведучий просить учасників по черзі продовжити фразу: «Можливо, це звучить нескромно, але я...».

2. Вправа«Автопортрет» (25хв.)

Мета: допомогти зрозуміти та прийняти себе у різних ролях.

Інструментарій: аркуш паперу, олівці/фломастери.

Хід проведення:візьміть великий аркуш паперу (що більше, тим краще). Намалюйте на ньому свій портрет на всю довжину і ширину. Тут не важливі ваші художні навички, малюйте так, як вмієте.

У центрі свого малюнка напишіть велику та яскраву букву «Я».

Потім візьміть кілька кольорових фломастерів/олівців. Поставте собі запитання «Хто Я?» та запишіть відповіді на своєму портреті.

Наприклад, «я-син/дочка», «я-вчитель (ваша професія)», «я-художник», «я-чоловік/дружина», «я-друг/подруга» і т.д.

Записуйте різними кольорами для наочності. У вас може вийти менше або більше 10 ролей (кількість теж можна проаналізувати). Дуже добре подумайте

та спробуйте віднайти всі можливі ролі. Тепер, навколо кожної своєї ролі, розпишіть відповідь на запитання: «Який/яка Я в цій ролі?». Наприклад, «я-дочка» - відповідальна, безкорислива, добра, відкрита/закрита, чуйна, м'яка і т.д. Пишіть саме так, як є насправді, а не так, як має бути. Коли закінчите, подивіться на свій чудовий портрет. Це все і є ви. Ви можете бути будь-яким і залежно від ролі, в якій ви знаходитесь, можете бути різною людиною.

3. Вправа «Колесо Балансу» (10хв.)

Мета: допомогти підліткам визначити, які сфери життя потребують більшої уваги для досягнення балансу та задоволення.

Хід роботи: намалюйте коло, розділене на сектори (наприклад, навчання, друзі, сім'я, хобі, здоров'я). Запропонуйте підліткам оцінити по шкалі від 1 до 10, наскільки вони задоволені кожною сферою життя. Обговоріть, які сфери потребують покращення, та розробіть конкретні кроки для досягнення балансу.

4. Вправа «Хаос-Порядок» (5хв.)

Мета: сприяє концентрації, командній роботі та розвитку стратегічного мислення.

Хід проведення: підлітки стають у довільному порядку. Завдання: вишикуватися в певній послідовності (наприклад, по росту, за алфавітом перших літер імен, за датою народження) - без слів, тільки жестами. Після успішного виконання можна ускладнити завдання (наприклад, вишикуватися у зворотньому порядку, додати обмеження у часі).

Тренінгове заняття 6

Тема: Онлайн-світ: створюємо реальну самооцінку.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Ми живемо у світі, де самооцінка та віра у власні сили відіграють вирішальну роль у досягненні успіху та щастя. У підлітковому віці, коли ми активно формуємося як особистості, важливо розуміти, як ціпоняття впливають на наше життя. Ми живемо в епоху ідеалізованих образів, де кожен намагається

показати тільки найкращу версію себе. І коли ми постійно бачимо ці «ідеальні» життя в Instagram, TikTok чи Facebook, дуже легко починаємо порівнювати себе з ними. Ми починаємо думати, що ми недостатньо хороші, недостатньо успішні, недостатньо красиві. І це, звісно, б'є по нашій самооцінці. Під час цього тренінгу ми розглянемо поняття самооцінки, рівня домагань, їхню взаємодію та вплив на ваше життя. Ви дізнаєтеся, як розвинути позитивне сприйняття себе, ставити реалістичні цілі та наполегливо їх досягати.

Нагадування правил групи (5 хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Що б сказав про мене мій друг...» (8 хв.)

Мета: розвиток вміння представляти себе з позитивного боку.

Хід проведення: кожен учасник по черзі завершує фразу: «Мій друг сказав би про мене, що я...»

2. Вправа «Комплімент по колу» (7 хв.)

Мета: покращення емоційного стану, підтримка самооцінки, розвиток вміння робити щирі компліменти та бачити позитивні якості в інших.

Інструментарій: м'яка іграшка

Хід проведення: учасники по черзі передають іграшку один одному, висловлюючи комплімент тому, кому передають.

3. Проективна вправа «Я: вчора, сьогодні, завтра» (15 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити власний розвиток, побачити себе в різних часових вимірах, сформулювати уявлення про реальне та ідеальне «Я».

Інструментарій: аркуш паперу, кольорові олівці, фломастери

Хід проведення: поділи аркуш на три умовні частини. У першій намалюй себе в дитинстві, у другій — яким ти є зараз, у третій — зобрази себе в майбутньому. Біля останнього зображення коротко опиши, яким ти себе бачиш.

4. Вправа «Оплески» (7 хв.)

Мета: зняти психоемоційне напруження та дізнатися більше про учасників групи.

Хід проведення: тренер по черзі озвучує різні здібності, риси або захоплення. Ті учасники, які впізнають у собі згадане, підводяться зі свого місця. Решта учасників підтримують кожного, хто підвівся, щирими оплесками.

Підведіться всі, хто знає що таке самооцінка.

1. Підведіться всі, хто має 2 і більше хобі.
2. Підведіться всі, хто добре навчається.
3. Підведіться всі, хто вміє кататися на ковзанах.
4. Підведіться всі, знає більше 2 мов.
5. Підведіться всі, хто прочитав більше 10 книг за минулий рік.
6. Підведіться всі, хто мріє стати успішним.
7. Підведіться всі, хто досягає поставлених цілей.
8. Підведіться всі, вважає себе самостійним.
9. Підведіться всі, хто любить і поважає себе і оточуючих.

5. Вправа «Закінчіть фразу» (8 хв.)

Мета: покращення самооцінки учасників.

Хід проведення: кожен учасник по черзі ділиться своїми думками, починаючи з таких фраз:

«Сьогодні я усвідомив(ла), що я...»

«Мені було радісно, коли...»

«Я ціную себе за те, що я...»

6. Вправа «Карта бажань» (5 хв.)

Мета: закріпити проміжний результат, сформулювати стратегії реалізації

Хід роботи: доповнення вже існуючого матеріалу, обговорення.

Тренінгове заняття 7

Тема: Зірковість без знецінення: як досягати цілей без завищених домагань.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Привіт усім! Сьогодні ми поговоримо про те, як досягати успіху та реалізовувати свої амбіції, не перетворюючись на людину, яка знецінює інших та себе. Тема, здавалося б, проста – прагнення до успіху. Але шлях до зіркової кар'єри, до значних досягнень часто вистелений не тільки працею, а й ризиком перейти межу між здоровою амбітністю та шкідливими домаганнями. Ми часто бачимо приклади «успішних» людей, оточених ореолом «зірковості», але при цьому забуваємо, що за блиском може ховатися ціна – знецінення інших, жорстоке ставлення до себе та навколишніх, перетворення досягнень на гонитву за ще більшими, нескінченним пошуком схвалення. Сьогодні ми розглянемо, як досягати цілей, не жертвуючи своїми цінностями та стосунками з оточуючими. Ми поговоримо про те, як визначити свої справжні бажання, розділяючи їх від нав'язаних ззовні, як будувати здоровий шлях до успіху, що базується на повазі до себе та інших, та як уникнути пастки завищених домагань, які можуть призвести до вигорання та розчарування. Готові? Тоді почнемо!

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Мій Всесвіт» (15хв.)

Мета: налаштувати на роботу, створити позитивний емоційний клімат в колективі.

Інструментарій: аркуш паперу, олівці, фломастери.

Хід роботи: учасники малюють на аркуші сонце, у центрі якого розміщують велику літеру «Я». Від цього «Я», що символізує центр їхнього світу, проводять

лінії до різних «планет» і «зірок», які позначають такі особисті уподобання: улюблене заняття, колір, тварина, найкращий друг, улюблений звук і запах, гра, стиль одягу, музика, пора року, місце, де найбільше люблять бувати, улюблений виконавець або гурт, літературний герой тощо. Після завершення малюнку кожен учасник презентує себе, розповідаючи про щонайменше одну зі своїх характеристик.

2. Вправа «Мої супер здібності» (10хв.)

Мета: допомогти підліткам ідентифікувати свої унікальні таланти та навички.

Хід проведення: запропонуйте підліткам уявити себе супергероями. Нехай кожен з них подумає, якою суперздібністю він би хотів володіти, і як би він її використовував для допомоги іншим. Кожен учасник розповідає про свою суперздібність та її призначення. Обговоріть, як ці «суперздібності» проявляються в їхньому реальному житті.

3. Вправа «Крокодил емоцій» (15хв.)

Мета: розвиває уяву, невербальну комунікацію та вміння працювати в команді.

Хід проведення: показувати різні емоції (радість, гнів, смуток).

4. Вправа «Візуалізація успіху» (10хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій та підвищити віру у власні сили.

Хід вправи: знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Закрийте очі та уявіть собі ситуацію, в якій ви досягли успіху у своїй цілі. Уявіть все в деталях: що ви бачите, що чуєте, що відчуваєте? Які емоції ви переживаєте, досягнувши бажаного? Утримуйте цей образ якомога довше. Повторюйте цю вправу щодня, щоб закріпити позитивні асоціації.

Тренінгове заняття 8

Тема: Місія – Самоповага: як соціальні мережі впливають на наше внутрішнє «Я»

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Привіт усім! Сьогодні ми з вами зануримося у дуже важливу тему – вплив соціальних мереж на наше внутрішнє «Я», на нашу самоповагу. Здається, що це просто розвага, можливість поспілкуватися з друзями, подивитися кумедні відео. Але насправді соціальні мережі – це потужний інструмент, який може як піднімати нас на крилах, так і тягнути на дно. Сьогодні ми поговоримо про те, як соціальні мережі впливають на наше внутрішнє «Я», як розпізнати їхні пастки і як навчитися будувати міцну самоповагу, яка буде базуватися на наших власних цінностях і досягненнях, а не на віртуальних ідеалах. Тож давайте разом розберемося, як не загубитися в цьому онлайн-просторі і як зберегти своє внутрішнє «Я».

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Компліменти наосліп» (10хв.)

Мета: Посилити позитивне самовідчуття через отримання визнання від інших.

Хід проведення: підготуйте стікери або маленькі листочки. Кожен підліток пише на одному стікері комплімент для іншого учасника групи (анонімно). Всі стікери збираються в кошик і перемішуються. По черзі кожен учасник бере стікер з кошика і зачитує вголос комплімент, а потім відгадує, кому він був призначений (або вибирає, кому він хотів би його адресувати).

2. Вправа «16 вільних асоціацій» (15хв.)

Мета: саморефлексія, асоціативне мислення.

Інструментарій: аркуш паперу, ручка

Хід проведення: учасники формують список із 16 іменників які асоціюються з словом «самооцінка» та записують їх в стовпчик, в наступній колонці вони об'єднують одним словом 1 з 2, 3 з 4 і так далі, таку дію вони повторюють

допоки не вийде одне слово з асоціацій до слова «самооцінка». Далі учасники діляться результатами з групою та обговорюють сам процес вправи.

3. Вправа «Згоден чи не згоден»(10хв.)

Мета: активізувати обмін думками між учасниками та сприяти відкритому вираженню власної позиції підлітками щодо важливої теми.

Хід роботи:учасникам озвучують різні твердження. Якщо вони згодні з висловлюванням, переходять до зони «Згоден», якщо ні – до зони «Не згоден».

Після цього, за бажанням, відбувається обговорення кожного з тверджень.

Приклади тверджень:

Я настільки часто користуюся соцмережами, що починаю відчувати дискомфорт, якщо не маю до них доступу хоча б один день.

Чи вважаєте ви свій комп'ютер або телефон своїм «другом»?

Чи погоджуєтеся ви з висловом: «Залежність від соцмереж – це міф»?

Чи готові ви жертвувати сном, перебуваючи в соцмережах до пізньої години?

Чи вважаєте, що життя без соцмереж було б нудним, безцільним і позбавленим інтересу?

Чи відчуваєте ви роздратування або навіть агресію, коли хтось намагається відволікти вас від соцмереж?

Чи роблять вам зауваження батьки, друзі чи вчителі через надмірне використання комп'ютера чи телефону?

4. Вправа «Світлофор»(5хв.)

Мета: активізує увагу, швидкість реакції та створює веселу атмосферу.

Хід проведення: поясніть, що: зелений колір означає ходьбу на місці. Жовтий колір означає повільні присідання. Червоний колір означає завмерти в будь-якій позі. Ведучий називає кольори, а учасники виконують відповідні дії.

5. Вправа «Позитивне переформулювання» (10хв.)

Мета: Змінити ставлення до невдач та навчитися сприймати їх як можливості для навчання та росту.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід проведення: згадайте ситуацію, коли ви зазнали невдачі у досягненні поставленої цілі. Запишіть свої негативні думки та емоції, пов'язані з цією невдачею (наприклад, «Я невдаха», «Я ніколи цього не зможу»). Переформулюйте ці негативні думки на більш позитивні та реалістичні (наприклад, «Я отримав цінний досвід», «Я знаю, що мені потрібно покращити»). Зробіть висновки з цієї ситуації: що ви навчилися, що зробіте інакше наступного разу?

Тренінгове заняття 9

Тема: Формула самоповаги: вивчаємо вплив соцмереж на нашу психіку.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Привіт всім! Сьогодні ми поговоримо про щось дуже важливе для кожного з нас – про нашу самоповагу. І про те, як на неї впливають соцмережі. Здається, що це просто розвага, але насправді вони мають велику силу впливати на те, як ми себе відчуваємо. Уявіть, що соцмережі – це як велике дзеркало, в якому ми постійно бачимо «ідеальні» образи: круті фото, щасливі моменти, досягнення інших. І мимоволі починаємо порівнювати себе з цими картинками, іноді відчуваючи, що ми недостатньо хороші, недостатньо класні. Це як дивитися на себе в кривому дзеркалі, яке спотворює реальність.

І ось тут виникає питання: як не дати цьому віртуальному дзеркалу зруйнувати нашу самоповагу? Як зберегти віру в себе, коли навколо так багато «ідеалів»? Сьогодні ми спробуємо розгадати «формулу самоповаги». Ми будемо досліджувати, як саме соцмережі впливають на нашу психіку, які пастки вони нам ставлять, і як навчитися не потрапляти в них. Ми хочемо зрозуміти, як використовувати інтернет для розвитку, а не для того, щоб почуватися гірше.

Нагадування правил групи (5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь

5. Конфіденційність

1. Вправа «Соціальні мережі: плюси і мінуси» (7хв.)

Мета: зібрати повну інформацію для подальшого прийняття рішень з теми, а також формувати навички застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід роботи: учасники розподіляються на дві команди. Перша команда шукає аргументи на користь соціальних мереж, друга — проти. Після завершення обидві групи діляться своїми висновками і баченням.

2. Вправа «Корисні поради» (15хв.)

Мета: усвідомити, які зміни варто внести у власну поведінку; побачити себе через призму думок інших.

Хід роботи: тренер роздає кожному листок формату А4 із написаним власним ім'ям. Потім учасники по черзі за годинниковою стрілкою передають аркуші, залишаючи рекомендації щодо можливих недоліків або сфер для покращення.

Обговорення: Як вам було давати рекомендації друзям? Чи задоволені ви отриманими відгуками?

3. Вправа «Все одно ти класний» (8хв.)

Мета: підвищити рівень самооцінки у підлітків, зменшити психоемоційне напруження.

Хід роботи: ведучий пропонує учасникам поділитися на пари за принципом «день» і «ніч». Один з пари говорить про власний недолік, а другий підтримує, відповідаючи: «Та нічого, ти все одно молодець, бо...»

4. Вправа «Дзеркало» (5хв.)

Мета: розвиває координацію, увагу та взаємодію в команді.

Хід проведення: поділіть підлітків на пари. Одна людина в парі стає «ведучим», а інша — «дзеркалом». «Ведучий» виконує прості рухи (наприклад, піднімає руку, робить крок вперед, нахиляється), а «дзеркало» намагається їх точно повторити. Через деякий час учасники міняються ролями.

5. Вправа «Похвала собі» (10 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, сприяти позитивному самосприйняттю.

Хід проведення: учасники вголос хвалять себе за те чим найбільше пишаються, кожен обирає по 5-7 тверджень про себе.

1. Вправа карта бажань (5 хв.)

Мета: структурування та підготовка до реалізації.

Хід проведення: учасники завершують виготовлення карт бажань.

Тренінгове заняття 10

Тема: Від лайків до досягнень: твій онлайн-план на майбутнє.

Тривалість тренінгу - 60хвилин.

Вступна промова (5хв.)

Привіт всім! Уявіть, що ваш телефон – це не просто вікно в світ розваг, а пульт управління вашим майбутнім. Саме так! Сьогодні ми будемо говорити про те, як перетворити безкінечний скролінг на реальні досягнення. Скільки лайків вам потрібно, щоб відчувати себе успішним? А чи можна досягти успіху, не озираючись на лайки? Відповідь очевидна. Давайте створимо ваш особистий онлайн-план, який допоможе вам використати можливості інтернету для навчання, розвитку і навіть для створення власної справи. Давайте подумаємо, як перетворити онлайн-простір з поглинача часу на інструмент для втілення наших мрій. Від хобі до навчання, від пошуку роботи до власного проекту - можливості безмежні. Головне – план і чітке розуміння, чого ми хочемо. Сьогодні ми почнемо цей план створювати. Готові перетворити лайки на сходи до вашого успішного майбутнього?

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Гра в реалістичні цілі» (20хв.)

Мета: навчитися ставити цілі за принципом SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) та оцінювати свої ресурси для їх досягнення.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід проведення: оберіть одну сферу життя, де ви хочете поставити нову ціль (наприклад, навчання, кар'єра, здоров'я). Сформулюйте свою ціль за принципом SMART:

- * S (Specific): Конкретна (наприклад, «Вивчити англійську мову до рівня B2»).

- * M (Measurable): Вимірювана (наприклад, «Здати міжнародний іспит з англійської мови»).

- * A (Achievable): Досяжна (враховуючи ваш час, навички та ресурси).

- * R (Relevant): Актуальна (відповідає вашим інтересам та потребам).

- * T (Time-bound): Обмежена в часі (наприклад, «Протягом 12 місяців»).

Запишіть всі ресурси, які вам знадобляться для досягнення цієї цілі (час, гроші, підтримка, знання, навички). Оцініть, чи є у вас достатньо ресурсів для досягнення цієї цілі, і якщо ні, то як ви можете їх отримати. Розбийте велику ціль на менші, більш керовані кроки.

2. Вправа «Аналіз цінностей» (10хв.)

Мета: з'ясувати, що для вас по-справжньому важливо, і переконатися, що ваші цілі відповідають цим цінностям.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід вправи: складіть список основних життєвих цінностей (наприклад, сім'я, здоров'я, свобода, креативність, допомога іншим, фінансовий добробут, тощо). Оцініть, наскільки кожна цінність реалізована у вашому житті зараз (за 10-бальною шкалою). Проаналізуйте, чи відповідають ваші цілі вашим цінностям. Якщо ні, то перегляньте їх, щоб вони більше відповідали тому, що для вас по-справжньому важливо.

3. Вправа «П'ять чому?» (15хв.)

Мета: дійти до глибинних причин відсутності мотивації та зрозуміти, що насправді важливо.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід проведення: визначте сферу, де у вас проблеми з мотивацією (наприклад, «Не можу змусити себе займатися спортом»). Запитайте себе: «Чому я цього не роблю?» (наприклад, «Бо мені лінь»). Запитайте себе: «Чому мені лінь?» (наприклад, «Бо я втомлююсь після роботи»). Запитайте себе: «Чому я втомлююсь після роботи?» (і так далі, доки не дійдете до п'ятого «Чому»). Зазвичай, на 4-5 питанні ви дійдете до більш глибокої причини (наприклад, «Бо я не відчуваю сенсу в тому, що роблю на роботі»). Тепер, коли ви знаєте справжню причину, ви можете почати працювати над її усуненням.

4. Вправа «Бурулька» (5хв.)

Мета: розслаблення м'язів, керування тонусом тіла.

Хід проведення: встаньте, заплющте очі та підніміть руки вгору. Уявіть себе бурулькою або морозивом — вашим тілом оволодіває холод, і всі м'язи напружуються до межі. Зафіксуйте ці відчуття. Залишайтеся нерухомими в цій напрузі приблизно хвилину. Тепер уявіть, що на вас починає діяти сонячне тепло, і ви поступово танете. Повільно розслабляйте руки, плечі, шию, тулуб, ноги — частину за частиною. Важливо: всі рухи мають бути м'якими й неспішними, адже танення бурульки — це не миттєвий процес.

Тренінгове заняття 11

Тема: Подолай лайкозалежність: полюби себе справжнього.

Тривалість тренінгу 60 хв.

Вступна промова (5хв.)

Привіт усім! Сьогодні ми поговоримо про те, що знайоме, мабуть, кожному — про лайки. Про ці маленькі сердечка, які іноді здаються нам мірилом щастя і успіху. Але чи справді вони такі важливі? Чи не перетворилися ми на залежних від лайків, забуваючи про те, хто ми є насправді? Лайки — це приємно, але вони не визначають нашу цінність. Вони не показують, які ми розумні, добрі, талановиті. Вони лише відображають миттєву реакцію на нашу картинку в соцмережах. Сьогодні ми поговоримо про те, як подолати лайкозалежність. Як перестати гнатися за віртуальним визнанням і почати цінувати себе за те, хто

ми є насправді. Як полюбити себе справжнього, без фільтрів і фотошопу. Це нелегко, але це можливо. І це варте того. Тому що справжнє щастя не в кількості лайків, а в гармонії з собою.

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «Супермаркет» (20хв.)

Мета:Розвиток умінь самоспостереження і саморозуміння, а також зміцнення взаємного пізнання в групі шляхом виявлення індивідуальних рис кожного учасника.

Інструментарій: аркуш паперу, ручка.

Хід роботи:Тренер звертається до підлітків із уявною ситуацією: вони опинилися у магазині, де можна «купувати» та «продавати» риси характеру.

Після цього кожен учасник отримує дві смужки паперу. На одній з них потрібно написати рису, від якої хотілося б позбутися, а на іншій — ту, яку хотілося б набути. Далі всі по черзі озвучують написане і опускають свої смужки в спеціальну коробку. Після того, як усі завершать, тренер перемішує папірці та навмання витягує по дві смужки, роздаючи їх учасникам.

Обговорення: Які якості вам дістались? Чи готові ви прийняти їх як частину себе? Який сенс, на вашу думку, мала ця вправа?

2. Вправа «Щоденник вдячності» (10 хв.)

Мета: фокусування на позитивних аспектах життя.

Інструментарій: ручка, зошит/блокнот.

Хід проведення: щодня фіксуйте у записнику від трьох до п'яти речей, за які ви відчуваєте вдячність. Це можуть бути як значущі успіхи, так і невеликі приємні події.

3. Вправа «Квадратне дихання» (5 хв.)

Мета: заспокоїти нервову систему, покращити концентрацію.

Хід проведення:

1. Сядьте зручно.
2. Повільно вдихайте через ніс протягом 4 секунд.
3. Затримайте дихання на 4 секунди.
4. Повільно видихайте через рот протягом 4 секунд.
5. Затримайте дихання на 4 секунди.
6. Повторюйте цикл 4-5 разів.

4. Вправа «Список 100 мрій» (15хв.)

Мета: розкрити ваші приховані бажання та знайти джерела внутрішньої мотивації.

Інструментарій: ручка, папір.

Хід проведення: візьміть ручку та папір і почніть записувати все, чого ви колись хотіли досягти, побачити, відчути, мати. Не обмежуйте себе, не думайте про реалістичність. Пишіть все, що спадає на думку. Не зупиняйтесь, поки не напишете 100 пунктів. Це може зайняти час, але саме в процесі народжуються найцікавіші ідеї. Перечитайте список. Які мрії викликають найбільший емоційний відгук? Які мрії перегукуються між собою? Виділіть 5-10 найважливіших мрій. Подумайте, які кроки ви можете зробити вже сьогодні, щоб наблизитись до цих мрій.

Тренінгове заняття 12

Тема: Адекватна самооцінка шлях до щасливого майбутнього.

Тривалість тренінгу 60 хв.

Вступна промова (5хв.)

Всім привіт, друзі, давайте на хвилинку замислимось: що потрібно, щоб бути щасливим? Гроші, слава, крута робота? Можливо. Але є дещо важливіше – це адекватна самооцінка. Це не про те, щоб думати, що ти найкращий у всьому. Це про те, щоб чесно знати свої сильні сторони, свої недоліки, і приймати себе таким, яким ти є. Адекватна самооцінка – це як компас у житті. Він показує, куди йти, які цілі ставити, які рішення приймати. Якщо ти знаєш, чого ти

вартий, ти не будеш витрачати час на те, що тобі не підходить. Ти будеш будувати здорові відносини, ти не будеш боятися помилок, ти будеш досягати успіху. Не дозволяйте нікому казати вам, хто ви є. Пізнавайте себе, цінують себе, любіть себе. І тоді щасливе майбутнє обов'язково стане вашим. Бо адекватна самооцінка – це квиток до нього.

Нагадування правил групи(5хв.)

1. Цінувати час
2. Говорити по черзі
3. Правило поваги до себе та оточуючих
4. Активна участь
5. Конфіденційність

1. Вправа «20 Я є...» (15 хв.)

Мета: допомогти усвідомити свої різні ролі, ідентичності та цінності.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід проведення: запишіть 20 відповідей на питання «Хто я?». Не думайте довго, пишіть те, що першим спадає на думку.

2. Вправа «Афірмація дня» (10хв.)

Мета: самоствердження, самосприйняття, підвищення самооцінки.

Інструментарій: ручка, аркуш паперу.

Хід проведення: щодня повторюйте позитивні твердження про себе. Запишіть по 5 позитивних тверджень про себе.

3. Вправа «Карта бажань»(10хв.)

Мета: саморефлексія, емоційне розвантаження.

Хід проведення: підведення підсумків, та узагальнення проведеної роботи.

4. Вправа «Щоденник досягнень» (10хв.)

Мета: підвищити самооцінку та усвідомити свої сильні сторони, що допоможе більш адекватно оцінювати свої можливості та ставити реалістичні цілі.

Інструментарій: ручка, зошит.

Хід проведення: протягом тижня щодня записуйте щонайменше 3 речі, які ви сьогодні зробили добре або якими пишаєтесь. Це можуть бути як великі

досягнення, так і маленькі повсякденні справи. Наприкінці тижня перечитайте свої записи та проаналізуйте їх: які навички та якості допомогли вам досягти цих успіхів? Які висновки ви можете зробити про свій потенціал? Подумайте, як ви можете використовувати свої сильні сторони для досягнення більш амбітних цілей в майбутньому.

5.Вправа «Дихання «Ха» (5хв.)

Мета: зняти емоційну напругу, вивільнити негативні емоції.

Хід проведення: сядьте зручно на колінах або на стільці. Зробіть глибокий вдих через ніс. Відкрийте рот широко, висуньте язик вниз до підборіддя і видихніть з силою, видаючи звук «Ха». Повторюйте 3-5 разів.

Завершення тренінгу: враження та побажання учасників, обговорення, інсайти.