

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

**на тему: «СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА
НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ
МОЛОДІ»**

Виконала: студентка 3 курсу за скороченим
терміном навчання, групи 6.2313-сп-с2
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньої програми «Соціальна педагогіка»
Є. В. Матвієнко

Керівник: доцент кафедри соціальної
педагогіки та спеціальної освіти, кандидат
педагогічних наук, доцент Ю. Р. Мацкевіч

Рецензент: _____

Запоріжжя
2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітня програма «Соціальна педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 20__ року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Матвієнко Єлизаветі Вячеславівні

1. Тема роботи «Соціально-педагогічна профілактика негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді»

Керівник роботи Мацкевич Юліана Рафаїлівна, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та спеціальної освіти
затверджені наказом ЗНУ від « 08 » грудня 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи 02.06.2026 р.

3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб-ресурсах; власні спостереження, анкетування та тестування відповідно до теми дослідження; матеріали соціально-педагогічної практики.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретичні підходи до проблеми самооцінки молоді та визначити чинники її формування; охарактеризувати особливості впливу соціальних мереж на самооцінку молоді; розкрити сутність, напрями та принципи соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж; розробити та обґрунтувати програму соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 6 таблиць із результатами емпіричних досліджень, присвячених соціально-педагогічній профілактиці негативного впливу соціальних мереж.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Мацкевіч Ю.Р.	25.09.2025	25.09.2025
Розділ 1	Мацкевіч Ю.Р.	20.11.2025	20.11.2025
Розділ 2	Мацкевіч Ю.Р.	26.01.2026	26.01.2026
Висновки	Мацкевіч Ю.Р.	11.03.2026	11.03.2026
Додатки	Мацкевіч Ю.Р.	30.04.2026	30.04.2026

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	вересень	виконано
2.	Написання вступу	жовтень	виконано
3.	Написання першого розділу	листопад – грудень	виконано
4.	Написання другого розділу	січень – лютий	виконано
5.	Написання висновків	березень	виконано
6.	Оформлення додатків	квітень	виконано
7.	Оформлення роботи, рецензування	травень	виконано
8.	Захист	червень	

Студент _____ Матвієнко Є. В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи _____ Мацкевіч Ю. Р.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Мацкевіч Ю. Р.
(підпис) (прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 59 с., 52 джерела, 6 таблиць, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: процес впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Предмет дослідження: зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати зміст, форми, методи та напрями соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, а також розробити відповідну профілактичну програму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, анкетування, тестування, метод порівняння середніх значень, кількісний та якісний аналіз емпіричних даних.

Теоретичне значення роботи полягає у комплексному аналізі феномену самооцінки в різних наукових парадигмах, систематизації чинників її формування в юнацькому віці, а також у теоретичному обґрунтуванні механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку молоді з урахуванням деструктивних і конструктивних аспектів цього впливу.

Практичне значення роботи полягає у розробці програми соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, що охоплює сім взаємопов'язаних напрямів: діагностичний, інформаційно-просвітницький, освітньо-правовий, психопрофілактичний, корекційний, цифрово-гігієнічний та профілактично-дозвілєвий.

Галузь використання: заклади вищої та фахової передвищої освіти, молодіжні центри, громадські, благодійні організації.

САМООЦІНКА, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, МОЛОДЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА, НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.

SUMMARY

Matviienko Ye. V. Social and Pedagogical Prevention of the Negative Impact of Social Networks on the Self-Esteem of Young People. Zaporizhzhia, 2026. 103 p.

The qualification work consists of an introduction, 2 sections, findings, a list of references (52 items, 16 of them in a foreign language), and 4 appendices on 68 pages. The qualification work volume is 103 pages long, 59 of them – main text. There are 6 tables.

The qualification work gives theoretical survey and describes the experimental research of the problem of the socio-pedagogical prevention of the negative influence of social media on the self-esteem of youth. It defines the content, forms and methods of effective socio-pedagogical prevention work directed at reducing the destructive impact of social media on young people's self-perception.

The study object is the process of the influence of social media on the self-esteem of youth.

The study subject – the content, forms and methods of the socio-pedagogical prevention of the negative influence of social media on the self-esteem of youth.

The study purpose is theoretical background of the content, forms, methods and directions of the socio-pedagogical prevention of the negative influence of social media on the self-esteem of youth.

The tasks of the qualification work:

- 1) to analyze theoretical approaches to the problem of youth self-esteem and define the factors of its formation;
- 2) to characterize the features of the influence of social media on the self-esteem of youth;
- 3) to reveal the essence, directions and principles of socio-pedagogical prevention of the negative influence of social media;
- 4) to develop and substantiate a programme of socio-pedagogical prevention

of the negative influence of social media on the self-esteem of youth.

To solve the tasks, general scientific research methods were used: theoretical (analysis, systematization, generalization), empirical (questionnaire, survey).

The section 1 “Theoretical foundations of the study of the negative influence of social media on the self-esteem of youth” defines the concept of self-esteem across different scientific paradigms, the socio-psychological features of self-esteem formation in youth, and social media as a factor influencing youth self-esteem.

The section 2 “Content and directions of socio-pedagogical prevention of the negative influence of social media on the self-esteem of youth” presents the results of an empirical study involving 44 respondents aged 18 to 23, conducted using the Author’s Questionnaire, Kimberly Young’s Internet Addiction Test, Rosenberg Self-Esteem Scale, and Janoff-Bulman’s World Assumptions Scale.

The analysis of the results confirmed that social media exerts a significant influence on the formation of youth self-esteem, primarily through mechanisms of social comparison and consumption of idealized content, which substantiates the necessity of the developed socio-pedagogical prevention programme.

Keywords: self-esteem, social media, youth, adolescence, socio-pedagogical prevention, negative impact of social media.

ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Теоретичні засади дослідження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.....	11
1.1. Поняття самооцінки в різних наукових парадигмах.....	11
1.2. Соціально-психологічні особливості формування самооцінки молоді.....	19
1.3. Соціальні мережі як чинник впливу на самооцінку молоді.....	25
Розділ 2. Зміст та напрямки соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.....	31
2.1. Організація та результати емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді	31
2.2. Сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.....	40
2.3. Програма соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.....	43
Висновки.....	56
Список використаних джерел.....	60
Додатки.....	68

ВСТУП

В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій соціальні мережі перетворились на один із ключових інститутів соціалізації молоді. Instagram, TikTok, YouTube формують не лише простір для взаємодії користувачів, а й середовище, в якому відбувається становлення індивіда, засвоєння цінностей та моделей поведінки.

За даними діджитал агенції «UAMASTER», станом на початок 2026 року аудиторія YouTube в Україні налічує 23 млн користувачів, TikTok – 21,54 млн, Instagram – 13,24 млн. Саме серед молоді віком 18–24 років найпопулярнішою платформою є TikTok з аудиторією близько 4 млн осіб [18]. Ці цифри переконливо свідчать про те, що цифровий простір став невід’ємним елементом повсякденного життя молоді, а отже є середовищем, яке активно впливає на формування її особистості. Утім, говорячи про цей вплив, варто розглядати його ширше – не обмежуючись лише питаннями соціалізації чи девіантної поведінки, а звернувши увагу й на те, як соціальні мережі впливають на самооцінку.

Самооцінка – це явище, яке включає не тільки те, як індивід оцінює свої якості, здібності, вподобання, зовнішність, а й є результатом впливу багатьох факторів, що стосуються сімейного оточення, однолітків, норм, стандартів краси, успіху та впливу медіа. В епоху діджиталізації соціальні мережі є чинником, що поширюють певні образи, стилі життя, стандарти з якими молодь отримує можливість порівнювати себе, що може підтримувати або руйнувати відчуття власної цінності.

Зазначена проблематика знайшла відображення у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців.

Поняття самооцінки досліджували: К. Cherry, J. Stets, Р. Burke, М. Момот, Н. Лукіна, Д. Кузьменко, О. Чернякова, О. Гришко, А. Палій, У. Михайлишин, М. Гернешій, І. Шмідзен, А. Малета, Т. Криворучко, Л. Ушкалова,

В. Шаповалова.

Вікову динаміку самооцінки вивчали: U. Orth, K. Trzesniewski, R. Robins, A. Reitz.

Соціально-психологічні особливості формування самооцінки молоді досліджували: В. Пісоцький, А. Горянська, М. Волошенко, О. Зінсу, А. Сіленко, О. Чусова, С. Погорілий, Л. Пріснякова, О. Стуліка, С. Холодинська, А. Песоцька, Т. Тарасова, В. Басюк, О. Стахова, З. Спринська, Н. Сорочич, Ю. Швень, О. Власова-Чмерук, Я. Герлован, X. Liu, Y. Yuan, Y. Luo, W. Gao, E. Acosta-Gonzaga, G. Caprara, M. Vecchione, G. Alessandri, M. Gerbino, C. Barbaranelli, О. Москаленко, О. Марченко, І. Калабішка.

Вплив соціальних мереж на індивіда досліджували: О. Романенкова, О. Гречановська, О. Мегем, Л. Потапюк, Я. Бобилева, Д. Сорока, М. Дизова, Т. Рєпнова, Ж. Новікова, Є. Матвієнко, Ю. Мацкевіч, О. Філіпов, Н. Thai, C. Davis, W. Mahboob, S. Perry, A. Adams, G. Goldfield, E. Kross, P. Verduyn, G. Sheppes, C. Costello, J. Jonides, O. Ybarra, С. Сологуб.

Попри значний науковий внесок у вивчення самооцінки, впливу соціальних мереж на особистість, питання їх взаємозв'язку в юнацькому віці залишається недостатньо дослідженим.

Об'єкт дослідження – процес впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні змісту, форм, методів та напрямів соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи до проблеми самооцінки молоді та визначити чинники її формування;
- 2) охарактеризувати особливості впливу соціальних мереж на самооцінку молоді;

3) розкрити сутність, напрями та принципи соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж;

4) розробити та обґрунтувати програму соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Для виконання поставлених завдань було використано такі **методи**:

- **теоретичні** – аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури.
- **емпіричні** – авторське анкетування; тест інтернет-залежності Кімберлі Янг; шкала самооцінки Розенберга; шкала базових переконань Р. Янов - Бульман.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному аналізі феномену самооцінки в різних наукових парадигмах, систематизації чинників її формування в юнацькому віці, а також у теоретичному обґрунтуванні механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку молоді з урахуванням деструктивних і конструктивних аспектів цього впливу.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, що охоплює сім взаємопов'язаних напрямів: діагностичний, інформаційно-просвітницький, освітньо-правовий, психопрофілактичний, корекційний, цифрово-гігієнічний та профілактично-дозвіллевий.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

1.1. Поняття самооцінки в різних наукових парадигмах

Самооцінка охоплює широкий спектр проявів особистості – від внутрішнього сприйняття себе до міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. Якщо вдаватися до трактування поняття самооцінки з наукової точки зору, а саме розглянувши його етимологію через призму латинської мови, то поняття «самооцінка» позначається словосполученням *Aestimatio sui* [31], де лексема *aestimatio* перекладається як «оцінка» і позначає дію – оцінювати, цінувати [32]. Друга складова – *sui* – є формою зворотного займенника, що вказує на суб'єкта дії, тобто на особу, яка здійснює оцінювання [50]. Таким чином, з етимологічної точки зору самооцінка розглядається, як процес цілеспрямованого оцінювання, а саме власної особистості індивіда або інших суб'єктів у співвіднесенні з собою.

Самооцінка охоплює два взаємопов'язані аспекти: внутрішній та зовнішній.

1) Внутрішній аспект передбачає суб'єктивне сприйняття індивідом самого себе, включаючи самоаналіз та самооцінювання, що виникають як результат рефлексії.

2) Зовнішній аспект, що формується під впливом соціального середовища, тобто оціночних суджень оточуючих, їхніх вражень, слів які в подальшому можуть суттєво позначатися на самосприйнятті.

Окремої уваги заслуговує структура факторів впливу на самооцінку, яку доцільно розглядати відповідно до загальноприйнятого в соціальних науках поділу на мікро-, мезо- та макрорівні.

До мікрорівня відносять найближче соціальне оточення індивіда – сім'ю,

друзів та інших значущих осіб. Саме ці стосунки формують первинне підґрунтя для становлення самооцінки особистості. Підтвердженням впливу найближчого оточення є позиція Я. Герлован, авторка підкреслює, що самооцінка визначає подальший вектор у житті людини, дозволяє встановлювати здорові соціальні зв'язки, будувати кар'єру та влаштовувати особисте життя [5, с. 34].

Мезорівень представлений ширшими соціальними структурами, що виходять за межі близького оточення, а саме: освітніми закладами, студентським середовищем, молодіжними спільнотами. Я. Герлован акцентує увагу на тому що студентський вік періодом інтенсивного розвитку, самореалізації та навчання. Цей час наповнений новими експериментами, самореалізацією, формуванням нових міжособистісних стосунків і першими кроками до професійної ідентичності. Психічне здоров'я є важливою складовою життя студентів, оскільки безпосередньо впливає на навчальну успішність, продуктивність і загальну якість життя молодшої людини [5, с. 35].

Макрорівень охоплює системні соціокультурні чинники – культурні норми, суспільні цінності та державну політику. Я. Герлован вказує, що молодь є стратегічним ресурсом глобального розвитку, а ті держави, які здатні ефективно накопичувати й продуктивно використовувати інноваційний потенціал молоді, матимуть стратегічні переваги [5, с. 36]

Загалом поняття «самооцінка» має давню історію: як зазначає Л. Ушкалова та В. Шаповалова, ще Сократ, Платон та Аристотель розмірковували над питаннями самопізнання та сприйняття себе, заклавши основу для сучасного розуміння самооцінки [33, с. 37]. З плином часу це поняття набувало нового змісту залежно від того, які цінності та погляди панували в суспільстві.

Саме античні філософські ідеї заклали перші засади сучасного розуміння цього поняття. Сократ вбачав основу в самопізнанні, що було не просто закликом до роздумів про себе, а й твердженням: усвідомлення власної природи дає людині внутрішню стійкість та опору. Платон розвинув цю думку, запропонувавши ідею «ідеального я» як внутрішнього орієнтиру, до якого

людина прагне у своєму розвитку. Арістотель, своєю чергою, пов'язував самооцінку з категорією «arete» – доброчесністю та повною реалізацією закладеного в людині потенціалу [47].

Однак античні ідеї поняття «самооцінки» були не єдиним – паралельно з ним у Давньому Китаї формувалася самостійна філософська ідея яка звертала погляд у бік внутрішньої гармонії та єдності зі світом. У конфуціанстві самооцінка осмислювалася крізь призму самовдосконалення та праведності. Даосизм вважав, що справжня сила людини – це не боротьба з собою чи світом, а вміння жити в злагоді з природою та її законами. Навчитися контролювати свої бажання, емоції, пристрасті – це найважливіше, ніж будь-які зовнішні успіхи чи досягнення, перемогти себе зсередини вважалося вищим здобутком, ніж перемогти когось [47].

Із настанням Середньовіччя осмислення поняття набуло теологічного значення звертаючи увагу на природу людського буття. Августин Блаженний поєднував смиренність з утвердженням онтологічної цінності людини як Божого творіння. Особистість вважалася дорогоцінною через сам факт свого буття, вираженого в образі й подібності до Бога [47].

Доба Просвітництва здійснила переворот розглядаючи самооцінку у площині розуму та свободи. Е. Кант і Ж.-Ж. Руссо обґрунтували самооцінку через здатність особистості до самовизначення та невідчужуваності індивідуальних прав, адже людина є цінною як розумна й вільна істота – незалежно від релігії, традиції чи соціального середовища [47].

Розвиток сучасних концепцій самооцінки у ХХ столітті відбувався в межах різних теоретичних підходів. А. Маслоу розглядав самооцінку як базову потребу особистості, що посідає одне з місць в ієрархічній структурі потреб людини та є необхідною умовою її повноцінного розвитку. К. Роджерс визначав самооцінку через призму самоприйняття – здатності позитивно ставитися до себе незалежно від зовнішніх оцінок та рівня досягнень. А. Бандура зосередив увагу на понятті self-efficacy, під яким розумів переконаність людини у власній спроможності ефективно виконувати певну діяльність й відчувати власну

цінність та значущість [47].

У. Михайлишин та М. Гернешій зазначають, що у науковий обіг термін «самооцінка» було введено У. Джеймсом, який пов'язував це явище з емоційними станами – зокрема, гнівом та задоволенням [14, с. 390]. Кожна наукова школа та дослідник підходять до вивчення цього феномену з власними концепціями, але в той же час описують той самий механізм, що визначає самосприйняття.

К. Cherry визначає самооцінку як суб'єктивне відчуття особистістю власної цінності, що корелює з рівнем впевненості у своїх здібностях, якостях та є близьким за змістом до поняття самоповаги [33].

Самооцінка тісно пов'язана із самосвідомістю особистості, оскільки відображає не лише те, як людина пізнає себе, а й те, як вона ставиться до власних можливостей, якостей, фізичних та духовних сил. Як зазначає М. Момот, з практичної точки зору самооцінка може розглядатися як механізм реального самовизначення особистості через безперервне зіставлення себе з власними можливостями, ресурсами, сприятливими обставинами, життєвими ситуаціями, вимогами та суспільними нормами, що обумовлює її визначальну роль у регуляції поведінки індивіда [16, с. 58].

Н. Лукіна та Д. Кузьменко визначають самооцінку як ставлення особистості до себе, оцінку власних здібностей, рис характеру та результатів діяльності, а також як внутрішній регулятор поведінки та критерій самосприйняття [12, с. 281].

О. Чернякова, О. Гришко та А. Палій розглядають самооцінку не лише як показник адаптації особистості до умов середовища, а й як індикатор її успішного зростання, оскільки вона відображає рівень прийняття себе як особистості, здатної до розвитку, самореалізації та продуктивної взаємодії із соціальним оточенням. [28, с. 242].

Загалом в англomовній термінології існує велика кількість слів для позначення різних аспектів поняття «самооцінка», зокрема: self-worth, self-regard, dignity, self-confidence, pride, confidence, self-assuredness, honor, self-trust,

aplomb, ego, pridefulness. Така багата термінологічна розмаїтість підкреслює багатогранність цього поняття [52].

К. Cherry зазначає, що на формування самооцінки впливає широкий спектр чинників, зокрема вік, стан здоров'я, генетика, фізичні здібності, соціально-економічний статус, патерни мислення, расизм, дискримінація та риси характеру. Однак визначальним серед них вважається життєвий досвід особистості, оскільки саме він становить основу загальної самооцінки. Зокрема, надмірно критичні оцінки з боку найближчого оточення можуть стати чинником формування низької самооцінки [33].

Н. Лукіна та Д. Кузьменко також наголошують, що формування самооцінки детерміноване індивідуальним досвідом, умовами сімейного виховання, стилем педагогічної взаємодії та соціальним середовищем. Особливої значущості самооцінка набуває в шкільному віці, коли особистість перебуває під судженнями та оцінками з боку батьків, ровесників і педагогів [12, с. 281].

J. Stets та P. Burke визначають самооцінку як ступінь позитивного ставлення індивіда до себе, тобто сприйняття себе як гідної та цінної особистості. Дослідники зазначають, що вивчення цього феномену триває щонайменше 40 років, що зумовлено стійким переконанням у тому, що висока самооцінка продукує сприятливі результати для особистості, тоді як низька – лежить в основі широкого спектру особистісних та соціальних проблем [49].

Важливим є твердження про те, що самооцінка є багатовимірним конструктом, який охоплює три принципово різні аспекти: самоцінність, самоефективність та автентичність [49].

У межах першого напрямку як соціологічні, так і психологічні дослідження виокремлюють три мотиваційні аспекти «Я», що визначають спрямованість особистості та зумовлюють суб'єктивне відчуття благополуччя в разі їх задоволення: прагнення відчувати себе гідним і прийнятим, прагнення до власної ефективності та дієвості, а також прагнення до узгодженості й цілісності власного існування [49].

Другий теоретичний напрям пов'язаний із теорією ідентичності, у контексті якої J. Stets та P. Burke пропонують розглядати самооцінку. Згідно з цією теорією, перевірка різних типів ідентичностей формує різні самооціночні переживання: верифікація соціальних і групових ідентичностей формує загальне відчуття власної гідності та суспільної цінності; верифікація рольових ідентичностей – відчуття компетентності та ефективності; натомість верифікація особистісних ідентичностей викликає переживання автентичності – усвідомлення того, що людина живе відповідно до свого істинного «Я» [49].

Різноманітність поняття призвело до виникнення широкого кола теорій, які намагаються розкрити функції та механізми формування через власний теоретичний підхід – соціальний, особистісний або регулятивний, що дає змогу скласти цілісне уявлення про соціально-психологічне явище.

У науковій літературі виокремлюють кілька функцій самооцінки. Зокрема, М. Момот виділяє регуляторну функцію, яка забезпечує вирішення проблем особистісного вибору, та захисну – спрямовану на підтримання незалежності й стабільності особистості [16, с. 59]. У. Михайлишин, І. Шмідзен та А. Малета виокремлюють також прогностичну, корегувальну та ретроспективну функції [15, с. 125]. Т. Криворучко конкретизує їх зміст: прогностична функція відображає усвідомлення особистістю власних можливостей щодо майбутньої діяльності, тоді як корегувальна проявляється у діяльності та спрямована на її корекцію в залежності від обставин [11, с. 20]. О. Чернякова, О. Гришко та А. Палій зазначають, що самооцінка є чинником успішного особистісного зростання, оскільки визначає рівень суб'єктивного прийняття себе як особистості, здатної до розвитку, самореалізації та ефективної взаємодії із середовищем [35, с. 242]. При цьому особистісне зростання розуміють не лише як наслідок зовнішніх впливів, а перш за все як результат внутрішньої роботи людини над собою. Ця робота полягає у порівнянні себе з власними очікуваннями, цілями та реальними можливостями. Тому така рефлексія знаходить своє відображення у змінах самооцінки та самосприйнятті [35, с. 244].

U. Orth, K. Trzesniewski та R. Robins розглядаючи розвиток самооцінки впродовж життя, звертають увагу що можна побачити її поступливі зміни: рівень самооцінки зростає в дитинстві, залишається стабільним у ранньому та середньому підлітковому віці, знову підвищується після пізнього підліткового віку до дорослості, а сам пік самооцінки припадає приблизно на 60 років, стабілізується в пізньому дорослому віці та різко знижується в старості [44].

A. Reitz зазначає, що в середньому самооцінка протягом життя має інвертовану U-подібну траєкторію: зростає, досягає піку й потім знижується. Багато людей суттєво відхиляються від цієї норми; індивідуальні відмінності залишаються відносно стабільними. Інтенсивність змін варіює за віком, що вказує на чутливі фази в дитинстві, підлітковому періоді, молодості та пізній дорослості [46]

Як зазначають Н. Лукіна та Д. Кузьменко самооцінка безпосередньо корелює з характером міжособистісних стосунків у колективі: індивіди з високою самооцінкою демонструють розвинені комунікативні навички, емоційну стабільність та успішну групову взаємодію. Соціометрична теорія додатково підкреслює, що самооцінка виконує функцію соціального моніторингу, звертаючи увагу особистості на рівень її прийняття чи відторгнення групою [12, с. 280].

У контексті освітнього середовища E. Acosta-Gonzaga визначає самооцінку як сприйняття студентом власної віри в те, що він здатен отримати хороші оцінки та його переконаність у власній спроможності досягати академічних результатів [30].

Результати емпіричного дослідження E. Acosta-Gonzaga засвідчили, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на емоційне та поведінкове відчуження студентів. Зокрема, особи з низькою вірою у власні здібності схильні переживати нудьгу, розчарування, смуток та тривогу, а також демонструвати пасивність, відволікання уваги та відстороненість від навчального процесу [30].

G. Caprara, M. Vecchione, G. Alessandri, M. Gerbino та C. Barbaranelli у

своєму дослідженні встановили, що академічна самоефективність (perceived academic self-efficacy) тобто переконання індивіда у власній здатності опановувати навчальний матеріал і самостійно організовувати навчальну діяльність – є самостійним і важливим показником академічної успішності. Важливо зазначити, що цей конструкт принципово відрізняється від загальної самооцінки: на відміну від академічної самоефективності, загальна самооцінка не є надійним показником академічних досягнень [51].

Біологічний аспект самооцінки нерозривно пов'язаний із тілесною природою людського існування. Як зазначають О. Москаленко, О. Марченко та І. Калабішка, фізична самооцінка тісно пов'язана з потребою в самоствердженні формуючись під впливом двох чинників: зовнішніх оцінних суджень із боку соціального оточення; внутрішнього осмислення індивідом власних фізичних можливостей та здібностей [17, с. 56]. Автори також наголошують, що надмірно завищена самооцінка може зумовлювати недооцінку ризиків травмування та хибну інтерпретацію реальних фізичних можливостей [17, с. 60].

Отже, можемо зазначити, що самооцінка – це багатокомпонентне соціально-психологічне явище, що відображає суб'єктивне ставлення особистості до себе, власних можливостей, якостей та результатів діяльності. Вона виконує регуляторну, захисну, прогностичну та корегувальну функції, визначаючи характер поведінки індивіда у різних життєвих ситуаціях. Формування самооцінки спричинене широким спектром чинників від індивідуального досвіду, сімейного виховання та педагогічної взаємодії до соціального середовища й впливу цифрового простору. У психологічному, соціологічному та педагогічному аспектах самооцінка розглядається як внутрішній чинник особистісного зростання, соціальної адаптації та академічної діяльності, що підкреслює її вагоме значення для всебічного розвитку особистості.

1.2. Соціально-психологічні особливості формування самооцінки молоді

Відповідно до Закону України «Про основні засади молодіжної політики» термін «молодь» охоплює осіб віком від 14 до 35 років включно, незалежно від громадянства, які перебувають в Україні на законних підставах [25]. Зазначена законодавча дефініція охоплює широкий віковий діапазон, що зумовлено необхідністю врахування різноманітних соціальних, економічних та психологічних особливостей осіб, які належать до цієї категорії населення. Попри узагальнений характер нормативно-правового визначення, молодь як соціально-демографічна група не є однорідною, а являє собою сукупність відмінних вікових підгруп, кожна з яких характеризується специфічними закономірностями психічного розвитку, соціальної адаптації та ціннісного становлення. Утім, у контексті даного аналізу предметом розгляду є вікова категорія 18–23 років, що кваліфікується як період старшого юнацтва або пізньої юності.

У науковій літературі юнацький вік розглядається як один із найбільш значущих і динамічних етапів онтогенезу. Дослідники В. Пісоцький та А. Горянська визначають цей період як перехідний між дитинством і зрілістю, під час якого особистість переживає зміни самосприйняття, ставлення до оточуючих і суспільства. Ключовим психологічним новоутворенням, на думку авторів, є становлення інтегрованої особистісної та професійної ідентичності – усвідомлення себе як суб'єкта, здатного нести відповідальність за власне майбутнє [22, с. 103].

В. Пісоцький та А. Горянська акцентують увагу на підвищеному емоційному фоні юнацького віку, схильності до інтенсивної рефлексії та самоаналізу. Попри виражений вольовий потенціал у прагненні до реалізації цілей, самі ці цілі нерідко набувають ідеалістичного або романтизованого характеру, що зумовлює їхній перегляд у процесі зіткнення з реальністю. Це протиріччя між прагненнями і дійсністю є закономірною рисою вікової

динаміки [22, с. 104].

Дослідники також вказують на відкритість юнаків до нового досвіду: молода людина легко захоплюється ідеями та видами діяльності, не схильна до надмірної обережності. Провідними потребами цього етапу виступають інтелектуальне й особистісне зростання, самопізнання, соціальне визнання, формування близьких стосунків і прагнення до успіху [22, с. 104].

На думку В. Пісоцького та А. Горянської, соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці зазнає суттєвих змін: розширюється коло спілкування, збагачується система соціальних контактів, а сам юнак поступово набуває статусу самостійної дорослої особи. Інтеграція у доросле суспільство відбувається переважно через включення у систему вищої, фахової передвищої освіти, або через початок трудової діяльності. Відповідно, провідними видами діяльності стають навчально-професійна та інтимно-особистісне спілкування, які автори розглядають як взаємодоповнюючі складові становлення цілісної особистості [22, с. 103].

Окремої уваги заслуговують висновки В. Пісоцького та А. Горянської щодо структури самооцінки. Вона формується через постійне зіставлення ідеального «Я» з реальним «Я». Оскільки обидва образи ще не є сталими, таке зіставлення породжує внутрішній дискомфорт і емоційну нестабільність. Зовнішніми проявами цього стану можуть бути категоричність, різкість або відчуття нерозуміння з боку оточення. Природним супутником цього етапу є максималізм, підвищена критичність до усталених норм та авторитетів – усе це автори кваліфікують як закономірний прояв становлення самостійності [22, с. 103-104].

Аналіз наукової позиції В. Пісоцького та А. Горянської дозволяє стверджувати, що юнацький вік є внутрішньо суперечливим, але продуктивним етапом розвитку. Його суперечливість полягає у невідповідності між прагненнями й можливостями, ідеальним і реальним образом себе, а продуктивність – у особистісному, інтелектуальному та соціальному потенціалі, що закладається саме в цей період.

Ю. Швень та О. Власова-Чмерук зазначають, що саме батьки, починаючи з раннього дитинства, формують самооцінку дитини, яка стає первинною думкою, яку діти переймають і використовують за основу для побудови власного ставлення до себе [36, с. 107].

Таким чином, юнацький вік являє собою складний, але важливий період, упродовж якого формуються риси, ціннісні орієнтири, соціальні ролі майбутньої особистості.

Юнацький вік є одним із найважливіших та найбільш насичених періодів у житті людини. Саме в цей час особистість переживає глибокі трансформації, які закладають фундамент для подальшого дорослого життя [3, с. 336].

М. Волошенко характеризує цей віковий період як час найвищого розквіту людських можливостей, саме в цей період досягаються пікові результати розвитку, формується стійкий характер і засвоюються соціальні ролі. Студентські роки, що припадають саме на цей період, стають часом інтенсивного інтелектуального зростання, активного самопізнання та професійного самовизначення [3, с. 341-336]

Важливою складовою юнацького віку є процес самопізнання та самооцінювання. Юність – це пора активного самоаналізу, коли молода людина постійно зіставляє своє ідеальне «Я» з реальним. Однак ідеальне «Я» ще не є сталим і може формуватися під впливом випадкових чинників, тоді як реальне «Я» ще не отримало всебічної самооцінки [3, с. 336]. У цьому віці індивід також відчуває на собі вплив соціальної системи у процесі соціалізації, засвоюючи нові соціальні ролі, що визначає його суспільні ролі та характер діяльності [3, с. 337].

Час навчання у закладі вищої освіти збігається з другим періодом юності або першим періодом зрілості – етапом, що відзначається особливою складністю становлення особистісних рис [3, с. 338]. Характерною ознакою морального розвитку в цьому віці є помітне посилення свідомих мотивів поведінки. Зміцнюються якості, яких бракувало у шкільні роки, – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість та вміння володіти собою.

Паралельно зростає інтерес до глибоких моральних питань – сенсу життя, обов'язку, любові, вірності [3, с. 338].

Таким чином, юнацький вік є періодом багатогранного розвитку особистості, де внутрішні суперечності та пошук себе поєднуються з інтенсивним інтелектуальним, моральним і соціальним зростанням. Розуміння цих особливостей є необхідним для створення ефективного освітнього середовища, яке сприятиме всебічному становленню молодой людини.

О. Зінсу трактує юність як етап, коли особистість активно конструює власне життя – завершує навчання, вступає до закладу вищої освіти або розпочинає трудову діяльність, окреслюючи його хронологічні межі від 18 до 23 років [8, с. 282].

А. Сіленко та О. Чусова акцентують увагу на тому що в цей віковий період людина поступово набуває самостійності, формує власний світогляд, а її моральна свідомість і самосвідомість зазнають активного розвитку. Водночас дослідники вказують на внутрішню суперечливість юнацького віку, зумовлену притаманним йому максималізмом, який виявляється у категоричності суджень і нетерпимості до оточуючих, що, своєю чергою, ускладнює формування адекватної самооцінки [28, с. 92-94].

Соціальний розвиток юнацького віку висвітлюють С. Погорілий та Л. Пріснякова наголошуючи на тому, що характерною рисою цього вікового етапу є інтенсифікація взаємодії особистості з соціальним середовищем. Саме соціальне середовище пред'являє до молодой людини підвищені вимоги: самостійність, рішучість, соціальну успішність, здатність до відповідальних та ініціативних дій, що безпосередньо позначається на динаміці їх самооцінки [23, с. 184].

За твердженням О. Стуліки та С. Холодинської, серед ключових чинників формування самооцінки в юнацькому віці виділяють перехід до дорослого життя, психічне здоров'я, здатність до адаптації та суспільну значущість. Кожен із цих факторів взаємопов'язаний: невизначеність юнацького періоду безпосередньо впливає на психологічне благополуччя молодой людини, а

стабільна самооцінка є необхідною умовою успішної адаптації до освітніх, кар'єрних та соціальних викликів [31, с. 577].

Особливої актуальності ця проблема набуває в сучасних умовах, коли молодь дедалі більше стикається з невпевненістю у майбутньому, посиленням стресових чинників – зокрема через воєнні дії, вимушені переїзди, дистанційне навчання та погіршення міжособистісних стосунків. Усе це суттєво ускладнює процес формування самооцінки особистості юнацького віку в ситуації невизначеності [31, с. 581].

А. Песоцька та Т. Тарасова описують розвиток самооцінки як послідовний двоетапний процес. На першому етапі індивід оцінює себе переважно через власні дії та вчинки; на другому – самооцінка охоплює внутрішні стани та морально-етичні якості особистості. Другий етап розпочинається в юнацькому віці й триває впродовж усього подальшого життя, збагачуючись у міру накопичення соціального досвіду [21, с. 120].

А. Песоцька та Т. Тарасова за типологією самооцінки виділяють два основні різновиди: адекватну та неадекватну [21, с. 120]. Адекватна самооцінка базується на реалістичному, зваженому сприйнятті власних якостей і досягнень, тоді як неадекватна формує в індивіда спотворене уявлення про себе [21, с. 121]. В. Басюк та О. Стахова уточнюють, що студенти із завищеною самооцінкою схильні переоцінювати власні навички та відчувати незаслужене право на успіх, що перешкоджає самовдосконаленню й ускладнює міжособистісні стосунки. Натомість адекватна самооцінка формує відкритість до нового досвіду, навчання й розвитку [1].

Самооцінка не є вродженою характеристикою – вона формується поступово під впливом системи взаємопов'язаних чинників. Н. Лукіна та Д. Кузьменко зазначають, що серед основних чинників цього процесу є сімейне виховання, ставлення педагогів, досвід успіху чи невдач, позиція в групі однолітків. Дослідниці підкреслюють, що систематична критика, порівняння з іншими та ігнорування емоційних потреб у чутливі вікові періоди здатні сформувати занижену або нестабільну самооцінку [12, с. 281].

З. Спринська та Н. Сорочич пропонують розгорнуту систему соціально-психологічних чинників формування самооцінки, до якої включають: оцінку з боку оточення, власні навички, досягнення та невдачі, стан здоров'я, соціальний статус, ставлення до суспільних стереотипів і зовнішній вигляд [30, с. 91].

Гендерні чинники також відіграють помітну роль. Встановлено, що студенти-чоловіки демонструють вищу академічну самооцінку в перші два роки навчання, тоді як у подальші роки ситуація змінюється на користь студенток. Y. Luo, W Gao, X. Liu пояснюють це відмінностями в характері навчального розвитку та специфіці самосприйняття осіб різних статей [43].

X. Liu, Y. Yuan, Y. Luo, W Gao зазначають що до соціально-економічних чинників, які впливають на самооцінку, включають місце проживання сім'ї, наявність братів, сестер, якість стосунків з однолітками, економічний рівень і соціальний статус родини, а також освітній рівень батьків. Окремої уваги заслуговує становище студентів із культурних або етнічних меншин, які можуть переживати тривалий адаптаційний період через розрив між університетським середовищем та їх попереднім соціокультурним досвідом, що здатне призводити до зниження самооцінки [42].

Водночас наукові дані свідчать про неоднорідність цієї динаміки. Дослідження Y. Luo, W Gao, X. Liu проведене серед китайських студентів упродовж чотирьох навчальних років, виявило, що середній рівень самооцінки поступово знижувався – і серед студенток, і серед студентів. Самооцінка та академічна самоефективність демонстрували стійкий взаємозв'язок: низький рівень самооцінки на першому-другому курсах прогнозував знижену академічну самоефективність через рік [43].

В. Басюк та О. Стахова наголошують, що самооцінка є важливим чинником фізичного й психічного здоров'я студентської молоді, визначаючи задоволеність життям та загальне відчуття благополуччя. З огляду на це дослідниці підкреслюють соціально-педагогічну відповідальність закладів вищої освіти за цілеспрямоване сприяння формуванню адекватної самооцінки

майбутніх фахівців як умови їхньої успішної самореалізації [1].

Отже, можна зазначити, що юнацький вік є сензитивним періодом для формування самооцінки, що зумовлено інтенсивним розвитком самосвідомості, зміною системи орієнтирів та розширенням кола соціальних ролей.

Самооцінка є складним, динамічним утворенням, що поєднує когнітивний, емоційний та регулятивний компоненти, зазнає впливу широкого спектра чинників.

На формування самооцінки студентської молоді впливають особистісні, гендерні, вікові, соціально-економічні та культурні чинники, взаємодія яких визначає індивідуальну траєкторію розвитку особистості.

Адекватна самооцінка є необхідною умовою повноцінного особистісного розвитку, академічної успішності та соціального благополуччя особи, що обумовлює практичну значущість її цілеспрямованого формування в умовах закладу вищої освіти.

1.3. Соціальні мережі як чинник впливу на самооцінку молоді

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, формуючи не лише способи комунікації, а й ціннісні орієнтири та уявлення про себе. Дослідники фіксують суперечливий характер цього впливу: поряд із конструктивним потенціалом платформ зафіксовано низку деструктивних механізмів, що системно знижують самооцінку користувачів.

С. Сологуб зазначає мультидисциплінарний характер трактування поняття «соціальна мережа» розглядаючи її як [29, с. 6.]:

1) стійку спільноту індивідів, консолідовану навколо спільних інтересів, професійної діяльності чи інших соціально значущих чинників, що є базисом для безпосередньої інтеракції;

2) спеціалізована віртуальна платформа, архітектура якої спроектована для забезпечення максимальної інтенсивності та масштабності комунікаційних

процесів у глобальному мережевому середовищі;

3) позначення складних соціальних структур та розмаїть взаємин, які трансформуються у віртуальний простір.

На думку Ж. Новікової, більшість студентів усвідомлює, що соціальні мережі чинять реальний вплив на їхні погляди, поведінку, думки, цінності та мотивацію [20, с. 51]. При цьому дослідниця встановила, що переважна частина респондентів – близько 70% – свідомо фільтрує інформацію, отриману з соціальних мереж, тоді як лише 2,1% сприймають не перевіряючи [20, с. 52].

Загалом, аналіз наукових статей і тез дає підстави стверджувати, що в науковому дискурсі відсутній уніфікований підхід до оцінки впливу соціальних мереж. У різних дослідженнях їхній вплив інтерпретується як негативний або, навпаки, позитивний.

Аналіз праці М. Дизової та Т. Рєпнової дозволяє виокремити п'ять сфер, у яких фіксується деструктивний вплив соціальних мереж на студентську молодь: когнітивна – кліпове мислення, зниження концентрації; емоційна – нестабільність, стрес; вольова – втрата контролю над режимом; комунікативна – деградація навичок живого спілкування; ціннісно-мотиваційна – розмивання моральних норм. На думку авторів, студентський вік є особливо вразливим у цьому контексті, що обумовлює потребу в програмах підтримки [7, с. 34-36].

О. Романенкова наголошує на тому, що соціальні мережі становлять серйозну загрозу для психологічного благополуччя особистості, оскільки формують цілу систему взаємопов'язаних деструктивних впливів, які в сукупності здатні негативно впливати на сприйняття особою себе та свого місце у суспільстві [26, с. 83-84].

Дослідниця звертає увагу на те, що штучно створені образи, які масово тиражуються у цифровому просторі, поступово викривляють уявлення користувачів про реальні людські стандарти. Особливо небезпечним при цьому є те, що самі платформи через свої механізми активно сприяють поширенню подібного контенту, перетворюючи недосяжний ідеал на уявну норму повсякденного життя [26, с. 83].

Авторка також акцентує на тому, що постійне занурення в інформаційний потік соціальних мереж поступово руйнує когнітивні та емоційні ресурси особистості. Страх опинитися поза актуальними подіями онлайн-простору породжує хронічну тривожність, яка знижує здатність людини зосереджуватися, повноцінно мислити та діяти в реальному, а не віртуальному вимірі [26, с. 84].

Також О. Романенкова наголошує на небезпеці кібербулінгу, який, на відміну від звичайних форм агресії, позбавляє жертву будь-якого відчуття захищеності, адже переслідування не припиняється за межами публічного простору [26, с. 84].

Загалом позиція науковиці ґрунтується на тому, що соціальні мережі є не просто інструментом для розваг, а середовищем формування ідентичності та соціальної вразливості.

О. Гречановська, О. Мегем, Л. Потапук. звертають увагу на те, що порівняння себе з іншими в інтернет-просторі має двосторонній вплив: користувачі фіксують переважно позитивні прояви чужого життя, що породжує стійке відчуття власної меншовартості [6, с. 63]. При цьому самі користувачі, усвідомлюючи цей вплив, прагнуть представляти себе виключно у вигідному світлі, демонструючи лише успіхи, щастя та позитивні події й приховуючи труднощі, невдачі та негативні переживання. Це формує ілюзію бездоганного, ідеального життя, яка суттєво викривлює уявлення інших про реальність. Унаслідок люди дедалі частіше відчують незадоволеність власним життям, мимоволі зіставляючи його з ідеалізованими образами зі стрічки соціальних мереж [6, с. 64]. Крім того, якщо отримання лайків, коментарів і позитивних реакцій стає для користувача основним джерелом підтвердження власної цінності, надмірна залежність від зовнішньої оцінки починає деструктивно впливати на самооцінку [6, с. 63].

Але, поряд із негативними аспектами виокремлюють і конструктивний потенціал соціальних мереж. Віртуальний простір надає можливості для вираження власних емоцій, думок та поглядів. Соціальні мережі фактично

перебирають на себе функції традиційних інститутів соціалізації – сім'ї, школи, кола однолітків і перетворюються на провідний інститут формування ціннісних орієнтацій молоді. Платформи охоплюють різні соціальні верстви й вікові групи, забезпечуючи простір для політичної, освітньої, культурної та комерційної активності, а також сприяють виникненню нових форм міжособистісної взаємодії та цифрової субкультури [6, с. 62].

Є. Матвієнко та Ю. Мацкевіч наголошують на тому, що в сучасному суспільстві соціальні мережі перетворилися на інструмент формування ціннісних орієнтацій та цілей [13, с. 515]. Серед позитивних аспектів дослідники зазначають можливість вільного спілкування з друзями та родиною, творчого самовираження через публікацію різноманітного контенту, доступ до дистанційного навчання, тренінгів, матеріалів саморозвитку [13, с. 516]. Проте, водночас фіксують і негативні наслідки: соціальні мережі можуть поширювати стереотипи, дезінформацію, надмірне використання здатне формувати залежність, провокувати кібербулінг, сприяти засвоєнню негативних цінностей та переконань [13 с. 516].

Н. Thai, С. Davis, W. Mahboob, S. Perry, A. Adams та G. Goldfield зазначають, що підлітковий вік та рання дорослість, що охоплюють період від 17 до 25 років, є критичними етапами життя, протягом яких відбуваються численні психологічні, фізичні, нейробіологічні, поведінкові та соціальні зміни. Дослідження демонструє, що зменшення часу на соціальні мережі призводить до значного покращення самооцінки тіла як серед хлопців, так і дівчат з емоційним дистресом [45].

Е. Kross, Р. Verduyn, G. Sheppes, С. Costello, J. Jonides та О. Ybarra зазначають про наявність характерної асиметрії у впливі окремих форм поведінки в соціальних мережах залежно від того, хто є суб'єктом цього впливу – сам користувач чи інші учасники мережі. Зокрема, створення та наповнення власного профілю позитивно позначається на самопочутті користувача, але водночас може провокувати відчуття заздрості в інших користувачів [48].

О. Філіпов зазначає що соціальне порівняння є механізмом, за допомогою

якого людина визначає своє місце в соціальній ієрархії. Якщо особа сприймає себе як представника нижчого статусу то це супроводжується зниженням самооцінки та зменшенням її соціальної активності [34, с. 342].

Я. Бобилева та Д. Сорока акцентують увагу на тому, що соціальні мережі справляють суттєвий вплив на формування самооцінки особистості – її суб'єктивного сприйняття власної значущості та місця серед інших людей [2, с. 1009]. Ключовим чинником такого впливу є механізм постійного самопорівняння: користувачі систематично зіставляють себе з ідеалізованими образами оточення, де демонструються лише успіхи, привабливість та яскраві моменти життя [2, с. 1014].

Окрім цього, дослідники зазначають, що активна присутність у соціальних мережах поступово трансформується в нав'язливе прагнення до популярності: людина дедалі більше зосереджується на нарощуванні аудиторії, генерації контенту та кількості отриманих реакцій, що підсилює схильність до порівняння себе з іншими та формує хибні орієнтири самореалізації [2, с. 1012-1013].

Водночас автори звертають увагу на нейробіологічний аспект проблеми: соціальні мережі активізують дофамінову систему винагороди, тимчасово підвищуючи самооцінку через отримання схвалення від оточення. Проте тривала залежність від такого зовнішнього підкріплення підриває здатність особистості до самостійної позитивної оцінки себе, формуючи стійку потребу у постійному підтвердженні власної цінності ззовні [2, с. 1015].

Отже, можна зазначити, що вплив соціальних мереж на самооцінку особистості має амбівалентний характер. Їхній позитивний потенціал полягає у можливості самовиражатися, підтримувати соціальні зв'язки, отримувати нові знання. Водночас надмірне використання соціальних мереж часто призводить до небажаних наслідків: постійного порівняння себе з ідеалізованими образами, залежності від зовнішнього схвалення, посилення тривожності, емоційного виснаження.

Особливої актуальності ця проблема набуває в молодіжному середовищі,

оскільки саме в цей період відбувається активне формування ціннісних орієнтацій, соціальної ідентичності та життєвих установок. Тому вплив соціальних мереж на самооцінку молоді не можна оцінювати однозначно: визначальними є зміст цифрового контенту, частота користування, рівень критичного мислення та здатність користувача до усвідомленого й вибіркового сприйняття інформації. У цьому контексті особливого значення набувають розвиток медіаграмотності, формування культури безпечної онлайн-поведінки та формування адекватної самооцінки. Саме за таких умов соціальні мережі можуть виконувати конструктивну функцію, стаючи середовищем для розвитку, комунікації та самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ЗМІСТ ТА НАПРЯМКИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

2.1. Організація та результати емпіричного дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

Вибірку дослідження склали 40 респондентів віком від 18 до 23 років, що представляють різні соціальні статуси та освітні траєкторії. До складу учасників увійшли студенти закладів вищої освіти різних спеціальностей – «Психологія», «Соціальна педагогіка», «Право», «Стоматологія», «Дизайн», а також особи, які не продовжили навчання у закладах вищої освіти.

До діагностичного інструментарію увійшли чотири методики: авторське опитування, яке складалося з 19 запитань закритого та відкритого типу, спрямоване на виявлення чинників впливу соціальних мереж на самооцінку молоді (Додаток А); Тест інтернет-залежності Кімберлі Янг складається з 20 тверджень для оцінювання ступеня вразливості до інтернет-залежності; Шкала самооцінки Розенберга містить 10 тверджень і є інструментом для вимірювання загальної самооцінки; Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман включає 38 тверджень і охоплює 8 субшкал кожна з яких складається на основі 4 тверджень метою яких є оцінка аспектів суб'єктивного сприйняття світу та власного «Я».

Результати дослідження авторського анкетування зазначили, що використання соціальних мереж вказують на високий рівень залученості респондентів до цифрового середовища: 37,5% проводять у соціальних мережах понад 6 годин на добу, 22,5% – від 5 до 6 годин, 27,5% – від 3 до 4 годин. Лише 7,5% опитаних обмежуються 1–2 годинами, 5% – менше 1 години на день.

Серед респондентів найбільш поширеними платформами виявилися Telegram – 97,5% відповідей респондентів; TikTok – 82,5%; Instagram – 70% ;

YouTube – 55%; Pinterest – 30%; Discord – 20%; WhatsApp – 7,5%; Facebook – 5%; Threads та Tumblr – 2,5%.

Однією із форм взаємодії респондентів з контентом у соціальних мережах є його пасивне споживання, а саме: 90% опитаних переважно переглядають стрічку та публікації інших користувачів; 82,5% використовують платформи для спілкування; 57,5% – для відстеження новин, лише 15% респондентів публікують власний контент.

Аналіз суб'єктивного сприймання респондентами власної самооцінки показав, що 70% оцінили її як середню, 20% – як високу, і лише 10% – як низьку.

Щодо впливу соціальних мереж на самооцінку, думки розділились майже порівну: 32,5% вважають цей вплив скоріше негативним, але 42,5% – скоріше позитивним, 17,5% не помічали жодного впливу, а 7,5% оцінили його як однозначно позитивний.

Серед елементів соціальних мереж, що найбільше позначаються на самооцінці, респонденти найчастіше вказували на демонстрацію успіхів інших, подорожей, покупок, досягнень – 57,5%; відповідей респондентів, порівняння власного життя з життям інших – 50% та зовнішній вигляд людей у стрічці – 40%, меншою мірою за результатами анкетування впливають кількість лайків – 17,5% та коментарі під власними публікаціями – 10%.

Загалом іноді до соціального порівняння вдаються 42,5% респондентів; рідко – 27,5%; часто – 12,5% і лише 17,5% ніколи не вдавалися до такого порівняння.

Щодо зустрічі ідеалізованого контенту у своїх стрічках респонденти зазначили: 40% респондентів зазначили, що дуже часто стикаються з ідеалізованим контентом у соціальних мережах, 37,5% зустрічають такий контент іноді; 12,5% – рідко; 7,5% – постійно; 7,5% ніколи.

Щодо створення та публікації контенту, зокрема спроби особисто сформувати в соціальних мережах «ідеальний» образ, 22,5% респондентів зазначають, що іноді викликає таке відчуття; 22,5% – рідко; 15% – ніколи; 7,5%

– часто; 32,5% – взагалі не публікують контент; водночас 57,5% зазначили, що відчують, ніби інші живуть «кращим» життям.

При цьому 77,5% висловили бажання скоротити час, який вони витрачають на соціальні мережі. Серед найбільш поширених форм негативного впливу соціальних мереж на самооцінку респонденти виокремили: постійне порівняння себе з іншими та відчуття меншої успішності – 77,5%; формування нереалістичних стандартів краси й успіху – 62,5%; бажання виглядати «кращим», ніж є насправді – 42,5%; незадоволення власною зовнішністю – 37,5%; відчуття заздрості або розчарування – 45% голосів; зниження впевненості у собі – 27,5%.

У межах дослідження було з'ясовано, що частина респондентів практикувала перерви у використанні соціальних мереж. Загальна статистика розподілилася таким чином: 17 осіб зазначили, що робили перерви у використанні соціальних мереж; 23 респонденти не робили жодних перерв; 6 осіб вказали, що перерви не мали жодного впливу на їхню самооцінку; 11 осіб відзначили позитивний вплив перерв на власний психоемоційний стан.

Серед переваг, які зазначали респонденти після відмови від соціальних мереж, можна виокремити такі: зниження соціального порівняння; стабілізація самооцінки; зниження рівня тривоги; покращення якості уваги та сприйняття; покращення емоційного фону та відчуття гармонії з собою.

Отже, чинниками негативного впливу соціальних мереж на самооцінку, встановленими за результатами анкетування, є: соціальне порівняння, зіставлення ідеалізованих образів чужого успіху та зовнішності, а також пасивний характер споживання контенту. Сукупність цих факторів формує показники впливу на самооцінку молоді.

За результатами діагностики 40 респондентів за методикою Кімберлі-Янг було отримано такі дані: 8 (20%) осіб демонструють нормальний рівень використання інтернету, 24 (60%) особи мають легкий ступінь інтернет-залежності та 8 осіб (20%) – помірний ступінь залежності (табл. 2.1.).

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість

досліджуваних молодих людей, а саме 80% вже виходять за межі раціонального використання інтернету та соціальних мереж. Найчисельнішу групу складають особи з легким ступенем залежності, 60% вибірки, що може створювати сприятливі умови для поступового посилення залежності та негативного впливу соціальних мереж на самооцінку через механізми соціального порівняння, залежності від зовнішнього схвалення.

Група з помірним ступенем залежності (20%) є групою підвищеного ризику, оскільки саме у цих респондентів найімовірніше спостерігаються виражені прояви пропустити щось важливе. Лише 20% вибірки демонструють умовно безпечний рівень взаємодії з інтернетом, тому можна зазначити що для більшості представників юнацького соціальні мережі є одним із елементів повсякденного життя.

Таблиця 2.1.

Розподіл вибірки за ступенем інтернет-залежності за методикою Кімберлі-Янг

Ступінь інтернет-залежності визначений у балах	Кількість респондентів	Розподіл кількості балів у %
Нормальний ступінь інтернет-залежності (0–30)	8	20%
Легкий ступінь інтернет-залежності (31–49)	24	60%
Помірний ступінь інтернет-залежності (50–79)	8	20%

За результатами Шкали самооцінки Розенберга переважна більшість вибірки (75%) демонструє середній рівень самооцінки, що свідчить про реалістичне ставлення до себе. Водночас, низький рівень самооцінки продемонстрували 15% респондентів; високий рівень самооцінки – 10% .

Таблиця 2.2.

Розподіл вибірки за рівнем самооцінки за шкалою Розенберга

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	Розподіл кількості балів у %
Низький рівень самооцінки (0–14)	6	15%
Середній рівень самооцінки (15–25)	30	75%
Висока самооцінка (26–30)	4	10%

За результатами обробки методики Р. Янов-Бульман «Шкала базових переконань» встановлено, що у досліджуваної молоді базові уявлення про світ і себе сформовані, однак мають різний рівень вираженості.

Таблиця 2.3.

Середні значення показників субшкел методики «Шкала базових переконань»

Р. Янов-Бульман

Субшкали	Середнє значення респондентів	Три основні субшкали	Результати за трьома шкалами
«Прихильність світу»	4,10	Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу	3,95
«Доброта людей»	3,80		
«Справедливість світу»	3,71	Загальне уявлення про те, що світ має сенс	3,88
«Контрольованість світу»	3,94		
«Випадковість як принцип розподілу подій»	3,99		
«Цінність власного «Я»	4,00	Загальне уявлення про власну гідність	4,00
«Ступінь самоконтролю»	4,26		
«Ступінь удачі»	3,78		

У блоці переконань щодо доброзичливості світу показники перебувають на таких рівнях: «Прихильність світу» – 4,1 та «Доброта людей» – 3,8. Це свідчить про позитивне, але не повністю стійке уявлення респондентів про навколишній світ і людей.

У блоці переконань про осмисленість світу значення розподілились наступним чином: «Справедливість світу» має найнижчий показник серед усіх шкал – 3,71), що вказує на сумніви респондентів у справедливому устрої світу. «Контрольованість світу» – 3,94) та «Випадковість подій» – 3,99 демонструють помірний рівень віри як у випадковість життєвих подій. Загальний показник блоку – 3,88 свідчить про частково сформоване, але суперечливе уявлення про

сенси і порядок у світі.

Найбільш вираженим є блок переконань щодо власного «Я». Показники «Цінність власного Я» – 4,0 та особливо «Ступінь самоконтролю» – 4,26 вказують на достатньо високий рівень самоприйняття та віри у власну здатність контролювати поведінку і життєві обставини. Водночас показник «Ступінь удачі» – 3,78 є дещо нижчим, що свідчить про помірну віру у везіння як фактор життєвого успіху.

Отже, можна зробити висновок, що для досліджуваної вибірки характерне відносно позитивне самосприйняття та віра у власні ресурси. Найбільш вразливою ланкою є саме переконання у справедливості світу, що може впливати на рівень довіри до соціального середовища та емоційне благополуччя молоді.

Таблиця 2.4.

Кореляційна матриця субшкальних показників методики «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман

Субшкали	1	2	3	4	5	6	7	8
1	–	+0,647	+0,625	+0,545	–0,303	+0,499	+0,589	+0,519
2	+0,625	–	+0,508	+0,423	–0,517	+0,442	+0,440	+0,285
3	+0,625	+0,580	–	+0,819	–0,353	+0,203	+0,433	+0,286
4	+0,545	+0,423	+0,819	–	–0,282	+0,284	+0,493	+0,297
5	–0,303	–0,517	–0,353	–0,282	–	–0,336	–0,193	0,041
6	+0,499	+0,442	+0,203	+0,284	–0,336	–	+0,337	+0,176
7	+0,589	+0,440	+0,433	+0,493	–0,193	+0,337	–	+0,197
8	+0,519	+0,285	+0,286	+0,297	–0,041	+0,176	+0,197	–

Проведений кореляційний аналіз показав, що базові переконання молоді пов'язані між собою, але розвинені не однаково. Найслабшим виявилось переконання у справедливості світу – воно є менш вираженим і водночас сильно пов'язане з відчуттям контролю над власним життям.

Також виявлено сильний зв'язок між уявленням про доброзичливість

світу та самооцінкою, тобто якщо людина починає сприймати світ і людей як більш «негативних» або «кращих за себе», це прямо знижує її відчуття власної цінності.

Щодо впливу соціальних мереж це може стосуватися постійного перегляду ідеалізованого контенту формуючи відчуття несправедливості світу і власної меншовартості, тому, результати свідчать, що соціальні мережі негативно впливають на самооцінку молоді не прямо, а опосередковано – через послаблення віри у справедливість світу, доброзичливість людей і власну цінність.

Для виявлення можливого негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді було проведено кореляційний аналіз між результатами авторського опитування та показниками методики Янов-Бульмана. З цією метою відповіді респондентів із анкети було переведено у числові шкали, що дало змогу зіставити їх із результатами психодіагностичної методики та перевірити наявність статистичних зв'язків між особливостями користування соціальними мережами та базовими переконаннями особистості.

Для аналізу були відібрані такі показники:

Час у соціальних мережах – зазначено у 5-бальну шкалу: «менше 1 години» – 1; «1-2 години» – 2; «3-4 години» – 3; «5-6 годин» – 4; «більше 6 годин» – 5.

Соціальне порівняння – 4-бальна шкала: «ніколи» – 1; «рідко» – 2; «іноді» – 3; «часто» – 4.

Ідеалізований контент (частота зустрічі «ідеального життя» у стрічці) – 5 - бальна шкала: «ніколи» – 1; «рідко» – 2; «іноді» – 3; «дуже часто» – 4; «постійно» – 5.

Відчуття кращого життя інших – 4-бальна шкала: «ні» – 1; «рідко» – 2; «іноді» – 3; «так, часто» – 4.

Отримані результати засвідчили статистично значущі обернені зв'язки між окремими показниками користування соціальними мережами та шкалами методики Янов-Бульмана. Зокрема, чим більше часу респонденти проводили у

соціальних мережах, тим нижчим виявлявся показник за субшкалою «Цінність власного Я» ($-0,394$). Це може свідчити про зниження відчуття власної значущості зі зростанням інтенсивності користування соціальними мережами.

Також було виявлено, що негативний настрій після скролінгу соціальних мереж пов'язаний із нижчими показниками за низкою шкал методики: «Удача» ($-0,370$), «Доброта людей» ($-0,325$), «Доброзичливість світу» ($-0,348$) та «Власна гідність» ($-0,320$). Це свідчить про те, що негативний досвід після взаємодії із соціальними мережами асоціюється не лише зі зниженням самооцінки, а й із зменшенням позитивного сприйняття себе та навколишнього світу.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок показників опитування щодо впливу соціальних мереж на самооцінку молоді із субшкальними показниками методики Р. Янов-Бульман

	Питання № 2 авторського опитування	Питання № 9 авторського опитування	Питання № 10 авторського опитування	Питання № 12 авторського опитування	Питання № 14 авторського опитування
1 Шкала	$-0,124$	$+0,011$	$-0,115$	$-0,310$	$-0,066$
2 Шкала	$-0,185$	$+0,002$	$-0,067$	$-0,325$	$+0,055$
3 Шкала	$-0,074$	$+0,131$	$-0,014$	$-0,160$	$-0,013$
4 Шкала	$-0,128$	$+0,142$	$-0,165$	$-0,076$	$-0,081$
5 Шкала	$+0,222$	$-0,015$	$-0,010$	$+0,168$	$+0,119$
6 Шкала	$-0,394$	$-0,209$	$-0,062$	$-0,153$	$-0,219$
7 Шкала	$-0,157$	$+0,126$	$+0,160$	$-0,151$	$-0,004$
8 Шкала	$+0,142$	$+0,150$	$-0,108$	$-0,370$	$+0,016$

Отримані результати та зв'язок анкетних змінних із балами за шкалою Розенберга не підтверджують у межах цієї вибірки припущення про значущий зв'язок між кількісними показниками використання соціальних мереж, зокрема часом перебування в них, частотою соціального порівняння та споживанням

ідеалізованого контенту, і рівнем самооцінки. Натомість встановлено, що саме реакції після взаємодії із соціальними мережами має статистично значущий зв'язок із самооцінкою. Це дає підстави припустити, що важливішим чинником є не інтенсивність використання соціальних мереж, а досвід реагування користувача на ідеалізований контент у соціальних мережах.

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок показників опитування щодо впливу соціальних мереж на самооцінку молоді з рівнем самооцінки за шкалою Розенберга

	Час проведений у соціальних мережах	Соціальне порівняння	Ідеалізований контент у стрічці	Самопочуття після скролінгу соціальних мереж	Відчуття кращого життя
Шкала самооцінки Розенберга	+0,206	-0,130	+0,226	-0,347	-0,170

Проведене емпіричне дослідження показало, що соціальні мережі є важливою складовою повсякденного життя молоді та мають помітний вплив на її самооцінку. Для більшості респондентів характерні висока залученість до соціальних мереж, переважно пасивне споживання контенту та схильність до соціального порівняння. Саме ці особливості цифрової взаємодії створюють умови для формування як позитивних, так і негативних переживань, пов'язаних із власною цінністю, зовнішністю та успішністю.

У ході дослідження встановлено, що переважна більшість молоді має середній рівень самооцінки, однак значна частина респондентів перебуває в зоні ризику через легкий або помірний ступінь інтернет-залежності. Найбільш значущими негативними чинниками впливу соціальних мереж на самооцінку виявилися соціальне порівняння, сприймання ідеалізованого контенту, демонстрація чужих успіхів і зовнішньої привабливості, а також емоційне

погіршення після скролінгу стрічки. Кореляційний аналіз засвідчив, що зі збільшенням часу перебування в соціальних мережах знижується відчуття власної цінності, а погіршення самопочуття після користування соціальними мережами пов'язане зі зниженням рівня самооцінки та менш позитивним сприйняттям світу і себе.

Отже, можна зробити висновок, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді є переважно опосередкованим і пов'язаний не стільки з самим фактом користування платформами, скільки з характером взаємодії з контентом та емоційним станом після його перегляду. Водночас короткі перерви у використанні соціальних мереж у частини респондентів сприяли зменшенню соціального порівняння, стабілізації самооцінки та покращенню психоемоційного стану, що підтверджує доцільність формування більш усвідомленої та збалансованої цифрової поведінки молоді.

2.2. Сутність та зміст соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

У науковій літературі самооцінка розглядається як важливий компонент особистості, що відображає ставлення людини до самої себе, її уявлення про власні можливості та цінність. Самооцінка формується у процесі соціалізації та залежить від взаємодії особистості з найближчим оточенням, освітнім середовищем та сучасним інформаційним простором.

Особливого значення у цьому процесі набуває цифрове середовище, насамперед соціальні мережі, які сьогодні виступають не лише засобом комунікації, а й потужним чинником впливу на світогляд, поведінку та соціально-психологічний стан. Соціальні мережі створюють простір постійної взаємодії з контентом, у якому користувачі стикаються з ідеалізованими образами життя, зовнішності, успішності та популярності. За таких умов молода людина може порівнювати себе з іншими, що призводить до

невпевненості, внутрішньої напруги та зниженню самооцінки.

Т. Тюльпа трактує профілактику як дієвий інструмент раннього виявлення та нейтралізації негативних процесів із метою уникнення психологічних, фізичних і соціокультурних ускладнень [32]. М. Козирєв, розглядаючи соціально-педагогічний аспект цього явища, характеризує його як сукупність превентивних заходів, спрямованих на активізацію педагогічного потенціалу суспільного середовища та внутрішніх ресурсів особистості задля уникнення несприятливих соціальних ситуацій і деструктивних змін у психічній сфері людини [10, с. 48]. Н. Рудкевич трактує соціально-педагогічну профілактику як цілісну систему виховних заходів, орієнтованих на створення оптимального соціального середовища для розвитку дітей і підлітків через залучення їх до різних форм активності – бесід, тренінгів, дебатів, рольових ігор тощо. При цьому особлива увага приділяється зміні зовнішніх і внутрішніх факторів соціального виховання та характеру їхньої взаємодії [27, с. 173].

Узагальнюючи, поняття соціально-педагогічна профілактика доцільно визначити як систему превентивних соціальних, соціально-педагогічних та психологічних заходів, що спрямовані на запобігання негативним проявам розвитку особистості, попередження відхилень від соціальних норм та створення умов для успішної соціалізації [10, с. 48; 27, с. 173; 32].

Відповідно до розділу III Державного стандарту соціальної послуги профілактики, надання послуги передбачає оцінку потреб або ситуації отримувача послуги, що здійснюється у два етапи: первинна та вторинна (комплексна) оцінка із застосуванням методів опитування: анкетування, інтерв'ю, спостереження, аналізу документів, незалежних характеристик та експертних висновків [24]. Це засвідчує, що діагностична складова є початковим і обов'язковим елементом системи профілактичних заходів. Розділ VIII визначає, що практична реалізація соціальної послуги охоплює розроблення та розповсюдження інформаційно-освітніх матеріалів у таких формах, як лекція, бесіда, семінар, тренінг, дебати та форум-театр [24].

Суттєвою складовою профілактичної роботи є організація

цілеспрямованої діяльності з молоддю. У межах соціально-педагогічної практики застосовуються ігротерапія, поширення профілактичних матеріалів, тренінгові технології, арт-терапевтичні психотехніки, а також міні-лекції, презентації, мозковий штурм, робота в парах і групах, кейс-метод, дискусії, метод проєктів [9, с. 426; 19, с. 180; 41, с.251]

Особливе місце серед профілактичних методів посідають тренінгові технології. Як зазначають М. Клим і А. Ревть, у сучасних умовах тренінгові технології активно впроваджуються соціальними педагогами в навчально-виховний процес [9, с. 426]. І. Гайдамашко наголошує, що тренінгові технології мають значний потенціал у профілактиці соціальних проблем, оскільки ґрунтуються на груповій формі роботи з активною взаємодією всіх учасників [4, с. 17]. Тренінг охоплює змістовий і процесуальний аспекти: тематика визначається відповідно до соціальної проблеми, а організаційна структура включає вступну, основну та завершальну частини, забезпечує сприятливу психологічну атмосферу і передбачає добір доцільних методів роботи [4, с. 19]. Ключова перевага тренінгу полягає в тому, що він дає змогу не лише засвоїти нові знання, а й перетворити їх на практичні вміння. З цією метою соціальний педагог має будувати систему завдань і вправ, які спонукають учасників переосмислити усталені стереотипи та відпрацювати нові, більш конструктивні моделі поведінки [4, с. 20].

Соціально-педагогічна профілактика негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді реалізується на трьох рівнях: первинному, вторинному та третинному [27, с. 237-238].

Первинна профілактика охоплює широку молодіжну аудиторію та має на меті попередити виникнення проблеми ще до появи її перших ознак [27, с. 237-238]. Її змістом є просвітницька робота, наприклад, формування медіаграмотності, розвиток критичного мислення та навичок усвідомленого споживання інформації, підтримка позитивного самосприйняття. На цьому рівні важливо сформувати в молоді розуміння того, що соціальні мережі нерідко транслиують спотворену картину дійсності, а тому не можуть бути

єдиним орієнтиром для формування самооцінки.

Вторинна профілактика орієнтована на молодь групи ризику [27, с. 238]. Тобто на тих, у кого вже простежуються перші ознаки зниження самооцінки, емоційної нестійкості, залежності від схвалення в мережі або схильності до порівняння себе з іншими. На цьому етапі доцільними є діагностика, індивідуальне консультування, групові заняття та тренінги з розвитку впевненості в собі, вправи на самопізнання і рефлексію, а також корекція цифрових звичок. Важливим завданням є зміцнення реальних соціальних зв'язків як протипаги надмірній орієнтації на віртуальне середовище.

Третинна профілактика спрямована на молодих людей, які вже зазнали суттєвого негативного впливу соціальних мереж [27 с. 238]. Наприклад, мають занижену самооцінку, тривожність, соціальну ізоляцію або інші деструктивні прояви. Її метою є соціально-педагогічна підтримка, відновлення адекватного рівня самооцінки та соціальна реінтеграція особистості.

Отже, соціально-педагогічна профілактика негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді є системою цілеспрямованих взаємопов'язаних заходів, що поєднує попередження ризиків, формування медіаграмотності, розвиток критичного мислення, підтримку позитивного самосприйняття та зміцнення соціально-психологічної стійкості особистості. Її значення полягає у сприянні повноцінному розвитку молодої людини, її успішній соціалізації та здатності конструктивно і свідомо взаємодіяти з цифровим середовищем, зберігаючи при цьому відчуття власної цінності й гідності.

2.3. Програма соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

Актуальність програми соціально-педагогічної профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді зумовлена тим, що цифрове

середовище стало повсякденною частиною життя більшості юнаків і дівчат 18–23 років та істотно впливає на їхнє самосприйняття.

Дані проведеного дослідження засвідчили високу залученість респондентів до соціальних мереж: 37,5% проводять у них понад 6 годин на добу, 22,5% – від 5 до 6 годин, ще 27,5% – від 3 до 4 годин. Лише 20% мають нормальний рівень використання інтернету, тоді як 60% перебувають у зоні легкої інтернет-залежності, а 20% – у зоні помірної залежності. Водночас 77,5% респондентів зазначили, що хочуть скоротити час перебування в соціальних мережах, 57,5% відчують, ніби інші живуть «кращим» життям, 62,5% вказали на формування нереалістичних стандартів краси й успіху, а 77,5% – на постійне порівняння себе з іншими.

Тому, програма є актуальною, оскільки спрямована на формування більш усвідомленої цифрової поведінки, зниження негативного впливу соціальних мереж на самооцінку та підтримку психоемоційного благополуччя молоді.

Цільова група: молодь віком 18–23 роки.

Мета програми: профілактика негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді віком 18–23 роки.

Завдання програми:

1) Діагностувати рівень усвідомлення молоддю негативного впливу соціальних мереж на самооцінку.

2) Підвищити рівень поінформованості молоді щодо механізмів впливу соціальних мереж та формування нереалістичних стандартів краси й успіху.

3) Сформувати навички критичного мислення та медіаграмотності як засобів протидії маніпулятивному контенту в цифровому середовищі.

4) Розвинути навички емоційної саморегуляції та психологічної стійкості щодо негативних впливів онлайн-середовища.

5) Ознайомити молодь із правовими нормами відповідальної поведінки в цифровому просторі та сформувати навички етичної онлайн-комунікації.

6) Сформувати навички цифрової гігієни та відповідального ставлення до власної цифрової поведінки.

7) Запропонувати види дозвілля як засіб зниження залежності від соціальних мереж.

Форми роботи: тренінгові заняття, робота в парах, робота в малих групах

Методи роботи: дискусії, бесіди, анкетування, самоспостереження, аналіз кейсів, арттерапія, метод «рівний - рівному», лекції, інтерактивні бесіди, кінолекторії, книжкові клуби, інформаційні повідомлення, метод «зворотного зв'язку».

Зазначена проблематика актуалізує потребу в розробленні та впровадженні системної програми соціально-педагогічної профілактики, що передбачає не лише інформування молоді, а й формування в неї навичок критичного мислення, емоційної саморегуляції, усвідомленої цифрової поведінки та стійкої ідентичності. Програма включає сім напрямів профілактичної роботи: діагностичний, інформаційно-просвітницький, освітньо-правовий, психопрофілактичний, корекційний, цифрово-гігієнічний та профілактично-дозвіллєвий.

Діагностичний напрям передбачає комплексне виявлення рівня усвідомлення молоддю негативного впливу соціальних мереж на самооцінку, емоційний стан, самосприйняття, визначення характеру та інтенсивності їх цифрової поведінки.

Діагностика здійснюється за допомогою анкетування, спостереження та стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження таких показників, як рівень критичності щодо контенту соціальних мереж, усвідомлення штучно створених ідеалізованих образів, сприйняття соціально нав'язаних норм зовнішності, досягнень, стилю життя, здатність розрізняти реальну й віртуальну моделі поведінки. З метою дослідження зазначених показників варто використовувати: вправу «Шкала усвідомленого впливу соціальних мереж» (Додаток В), методику самооцінки Розенберга, методику незавершених речень, тест на емоційний інтелект Н. Холла, рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій.

Важливим є також аналіз частоти використання соціальних мереж,

тривалість перебування в них, реакції молоді на обмеження доступу до інтернету, залежність від лайків, коментарів, відгуків аудиторії і їх ступеня впливу на самооцінку, самоповагу та ставлення до власної зовнішності й особистісних якостей, для цього можна використати вправу «Щоденник самооцінки» (Додаток В), а також міні-дискусії на теми: «Порівняння в соцмережах і самооцінка молоді, «Чому нам важлива реакція інших на пости у соцмережах?», «Як користуватися соцмережами без шкоди для себе?», «Соцмережі: підтримка чи тиск на особистість?», «Ознаки безпечного і небезпечного користування соцмережами».

Окремо досліджується схильність до соціального порівняння себе, своїх досягнень і якості життя з образами, представленими у віртуальному просторі, а також можливі розбіжності між поведінкою, цінностями та способом самовираження особистості в реальному житті й у соціальних мережах. З цією метою доцільно використовувати анкету, що містить запитання, які стосуються визначення впливу соціальних мереж на настрій і самооцінку, особливостей поведінки в цифровому середовищі, наявності негативних наслідків активного користування соціальними мережами та емоційного стану після тривалого перегляду стрічки.

Отримані результати діагностики є основою для подальшого планування профілактичної роботи, визначення доцільних методів соціально-педагогічного впливу та встановлення критеріїв для оцінювання ефективності програми. Повторне діагностування після завершення профілактичних заходів дає змогу простежити динаміку змін, оцінити результативність проведеної роботи та за потреби скоригувати подальші дії.

Наступним напрямком є інформаційно-просвітницький, який спрямований на інформування молоді щодо механізмів впливу соціальних мереж, актуальності розвитку медіаграмотності, а також формуванні здатності протистояти маніпулятивному контенту без відмови від використання цифрових технологій.

Окрему увагу приділено теорії соціального порівняння, яка дає змогу

пояснити механізми співвіднесення власних досягнень, зовнішності та поведінки з образами, що транслуються в соціальному середовищі. Для практичної реалізації доцільно використати вправу «Чий успіх ми порівнюємо?» та інфоблоки, присвячені теорії соціального порівняння Леона Фестінгера і феномену FOMO (Додаток В).

Окремо розглядається поняття цифрової ідентичності як образу, який особистість створює в онлайн-просторі, його співвідношення з реальним уявленням людини про себе, зокрема з її цінностями, потребами та особистісними рисами, розуміння структури та механізмів функціонування сучасних соціальних мереж, у межах яких учасники ознайомлюються з принципами роботи рекомендаційних алгоритмів онлайн-платформ. Також, важливо зазначити, що персоналізована стрічка формується не на основі корисності контенту, а відповідно до поведінкових реакцій користувача, зокрема тривалості перегляду, активності взаємодії, коментування та інших форм залучення. Таким чином, алгоритм орієнтується насамперед на час споживання контенту, а не на благополуччя користувача. Для реалізації цих ідей доцільно використати міні-дискусію «Соціальні мережі – не дзеркало реальності, а її рефлексія» (Додаток В), інфоблок «Як працюють рекомендаційні алгоритми платформ?», а також онлайн курс на платформі E-courses JTA на тему «Як захистити власну цифрову ідентичність».

У випадках, коли користувач публікує дописи, репости чи історії та отримує схвальну реакцію аудиторії, формується позитивне емоційне підкріплення, яке посилює прагнення до подальшої онлайн-активності. Основними показниками взаємодії у віртуальному просторі виступають лайки, перегляди, підписники, репости та коментарі, які фактично стають інструментами невербальної комунікації та водночас чинниками впливу на ціннісні орієнтири особистості.

Окремо варто підкреслити роль штучного інтелекту у створенні нереалістичних образів, зокрема через використання фільтрів, обробки зображень та ведення акаунтів від імені вигаданих осіб, що сприяє формуванню

штучних стандартів краси. Поряд із цим розглядається соціальне порівняння як систематичне зіставлення власного та чужого ідеалізованого образу, що часто зумовлює переживання невідповідності соціальним стандартам. Для реалізації цих ідей варто використовувати вправи «Власна фотосесія за допомогою ШІ», «Дві сторони однієї особистості», інфоблок «Фейки, маніпуляції та deepfake» (додаток В), а також курс Google Certificates із професійного використання ШІ або дискусію «Філософія користування штучним інтелектом».

Важливим складником наряду є цифрова гігієна, яка є засобом підтримки здорових відносин із цифровими технологіями без повної відмови від них. Учасники опановують техніки свідомого обмеження користування цифровими ресурсами та відпочинку від онлайн мереж, вчать аналізувати власні патерни цифрової поведінки й усвідомлено налаштовувати інформаційне середовище, зокрема підписки, сповіщення та час використання. Невід'ємною складовою є медіаграмотність як комплекс аналітичних навичок, що забезпечує критичне оцінювання інформації, здійснення fact-checking, аналіз джерел, розпізнавання прихованої реклами, спонсорованого контенту, а також ідентифікацію маніпулятивних технік у рекламних матеріалах і публікаціях блогерів та інших медійних осіб. Формуванню цих компетентностей сприяють міні-анкета «Екранний час», вправи «Коло мого цифрового балансу», «Твістер-детокс», «Мій індивідуальний план цифрового балансу», а також самостійна розробка учнями власної піраміди Блума (Додаток В).

Прикладами онлайн-тренінгів, які допоможуть студентам прокачати навички є онлайн-курси «Медіаграмотність для освітян» та «Дезінформація: види, інструменти та способи захисту» на платформі Prometheus; «Медіаграмотність» і «Фактчек: довіряй – перевіряй» на платформі EdEra. А також вебіари «Перевірка джерел», «Медіаграмотність в освітньому процесі» та «Медіаграмотність та цифрова безпека» які доступні на YouTube.

Серед форм і методів реалізації інформаційно-просвітницького напрямку доцільно виокремити проведення тематичних лекцій, інтерактивних бесід, створення учасниками власної соціальної реклами, просвітницьких публікацій,

колажів, відеоматеріалів та інфографіки.

Освітньо-правовий напрям спрямований на формування правової свідомості та відповідальної поведінки молоді в цифровому просторі як однієї з передумов їх соціально-психологічного стану та позитивної самооцінки. У межах цього напрямку правова свідомість розглядається не лише як сукупність знань про правові норми, але й як усвідомлення взаємозв'язку між власними діями в онлайн-середовищі та їхніми можливими наслідками.

Відтак зміст напрямку спрямований на ознайомлення учасників із основними видами юридичної відповідальності за протиправну поведінку в соціальних мережах, зокрема з адміністративною, цивільно-правовою та кримінальною відповідальністю, а також на розгляд конкретних форм девіантної поведінки у віртуальному просторі та їхніх правових наслідків. До таких форм належать кібербулінг як систематичне переслідування, приниження або залякування особи в цифровому середовищі, поширення завідомо недостовірної інформації, а також популяризація чи реклама протиправних дій, нелегальних товарів і послуг, включаючи психоактивні речовини. Для опрацювання цих тем доцільно застосовувати вправи «Куб Блума», «Карта допомоги», мозковий штурм «Чи є юридична відповідальність у соціальних мережах?», інформаційні блоки «Відповідальність у соціальних мережах» та «Кібербулінг та кіберзлочинність» (Додаток В), а також рольову гру «Мафія»

Варто звернути увагу, що деякі блогери та інфлюенсери, орієнтуючись на збільшення кількості переглядів і монетизацію контенту, можуть поширювати шкідливі продукти, не враховуючи їхніх правових і соціальних наслідків. У правовому аспекті важливе значення для притягнення до відповідальності мають такі критерії акаунту, як: публічність сторінки, кількість підписників, систематичність публікацій та зміст коментарів, оскільки вони впливають на масштаби поширення інформації та ступінь відповідальності за неї.

Важливою складовою освітньо-правового напрямку є осмислення соціально-психологічних чинників, які зумовлюють девіантну поведінку молоді в мережі. Прагнення відповідати ідеалізованим образам успіху, підвищеної

соціальної значущості нерідко призводить до поширення провокаційного контенту заради лайків та підписників, популяризація ілюзій швидкого та легкого фінансового заробітку в таких сферах, як криптовалюта, ставки та трейдинг.

Профілактична складова напряму спрямована на розвиток критичного мислення, формування навичок етичної онлайн-комунікації як основи позитивного становлення особистості, запобігання ситуаціям, у яких молода людина може виступати як жертвою, так і суб'єктом протиправних дій. Для реалізації цих завдань доцільно використати вправи «6 капелюхів мислення», «Логічні задачі від Стіва Джобса», «Рівень мого медіаімунітету» (Додаток В), тест «Наскільки ви медіаграмотні?», методику «Різнобарвні джунглі» та техніку «Світлофор медіаграмотності».

Психопрофілактичний напрям спрямований на зміцнення психологічної та соціальної стійкості молоді, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування стійкого відчуття власної цінності, яке не залежить від зовнішнього схвалення чи показників успішності в соціальних мережах. У межах цього напряму особлива увага приділяється усвідомленню поведінки, емоційних реакцій, що виникають під час взаємодії з ідеалізованим контентом у соціальних мережах. Учасники навчаються розпізнавати стани, які можуть виникати після тривалого перебування в онлайн-просторі, зокрема пригніченість, апатію, роздратування, заздрість, почуття власної неповноцінності або внутрішньої порожнечі. З метою реалізації цього напряму пропонуємо такі вправи: «Трикутник мислення», «Мої стовпи підтримки», «Секретна скринька», «Три речі, за які я люблю себе», а інформаційний блок передбачає бесіди на тему соціальних мереж і цифрової ідентичності (Додаток В).

Основним інструментом у межах цього напряму є вправа «Трикутник мислення», адаптована до підходу СЕТА та спрямована на опрацювання взаємозв'язку між думками, емоціями і поведінкою. Під час виконання вправи учасники послідовно аналізують три взаємопов'язані компоненти: які думки

виникли в конкретній ситуації, яку емоцію ці думки зумовили та якою була реакція. Систематичне застосування цієї техніки сприяє розвитку здатності до рефлексії, формуванню навички виявляти деструктивні думки та поступово замінювати їх більш конструктивними.

У межах соціально-педагогічної роботи для зниження рівня емоційної напруженості, що виникає у процесі споживання контенту, доцільно застосовувати комплекс технік саморегуляції, спрямованих на підтримку емоційної рівноваги, розвиток навичок безпечної цифрової поведінки. Зокрема, тілесно-орієнтована техніка регуляції агресії передбачає виконання повільного глибокого вдиху та різкий рух руками на видиху, така вправа сприяє зменшенню тілесного напруження і забезпечує безпечний вихід накопичених емоцій. Ефективним є також вираження емоцій через творчість, що може реалізовуватися у формі малювання, письма або інших видів креативної діяльності, оскільки це дає змогу знизити рівень емоційного напруження без негативних соціальних наслідків. Практичний інструментарій охоплює такі вправи: дихання «4–7–8», вправа «5–4–3–2–1», вправу «Мій емоційний чай соціальних мереж» (Додаток В), а також арт-терапевтичні методи – нейрографіку та мандали

Окреме значення має планування діяльності, розвиток асертивності в онлайн-просторі, тобто здатності чітко висловлювати власну позицію, встановлювати особисті межі й відмовлятися від небажаних форм взаємодії без проявів агресії чи пасивності. Сюди доцільно віднести сесії Life Skills, що реалізуються Товариством Червоного Хреста України в Запорізькій області для молоді. Під час занять учасники обговорюють власні кордони, вчаться говорити «ні» та беруть участь у вправі «Подіумі впевненості».

Спираючись на досвід роботи Товариства Червоного Хреста України в Запорізькій області з різними віковими категоріями, зокрема з молоддю, важливим напрямом роботи є відновлення фізичної активності та повернення до діяльності, що приносить задоволення. У межах цього підходу учасники відповідають на три ключові запитання: чим вони раніше любили займатися,

якою діяльністю хотіли б займатися тепер та що реально можуть розпочати виконувати вже сьогодні.

Такий алгоритм допомагає поступово актуалізувати власну діяльність, сформувати етапи підвищення психоемоційного стану. Рекомендовані активності доцільно структурувати за трьома основними сферами: фізичною, соціальною та творчою.

До фізичної сфери належать прогулянки, легкі фізичні вправи, танці, плавання та інші форми помірної рухової активності.

Соціальна сфера охоплює спілкування з близькими людьми, участь у спільній діяльності та волонтерські ініціативи.

Творча сфера передбачає малювання, читання, прослуховування музики, медитативні практики та інші види діяльності, які сприяють внутрішньому заспокоєнню й відновленню емоційного балансу.

Кожен учасник окремо визначає внутрішні й зовнішні бар'єри, що можуть ускладнювати реалізацію запланованої активності, а також окреслює конкретні способи їх подолання й умови, за яких відповідна діяльність може бути виконана.

Завершальний етап психопрофілактичного напрямку орієнтований на формування стійкого відчуття власної унікальності та цінності, незалежної від стандартів та оцінок в соціальних мережах. З цією метою кожен учасник створює індивідуальну карту або плакат у якому відображає свої особливі якості, здібності та риси характеру.

У груповому форматі реалізується вправа «Колаж ідентичності», під час якої учасники спільно створюють плакат долучаючи до нього малюнки, слова, символи або цитати які б описували та стосувалися їх.

Також можуть застосовуватися ігрові вправи, які також мають потенціал для підвищення самооцінки, оскільки в процесі гри, особливо за умови досягнення успіху або перемоги, формується впевненість у власних силах. До цього напрямку можна адаптувати різні рухливі й командні ігри, зокрема твістер, оскільки він не лише активізує взаємодію між учасниками, а й вчить

підтримувати одне одного, зберігати зосередженість і конструктивно переживати як успіх, так і труднощі.

Корекційний напрям у межах соціально-педагогічної роботи спрямований на формування усвідомленої системи особистісних цінностей, розвиток здатності протистояти соціальному тиску, сформувати асертивну поведінку в цифровому середовищі шляхом корекції негативних установок щодо власної цінності, які сформувалися під впливом соціальних мереж. Робота може здійснюватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. У ході занять спершу варто дізнатися в учасників що таке цінності, яким чином вони формуються та яке значення мають у процесі ухвалення життєвих рішень.

Окремий змістовий блок корекційної роботи присвячений формуванню власної думки та розвитку критичного мислення, що є основою асертивності. Асертивність у цьому контексті розглядається як здатність відстоювати власну позицію та особисті межі без приниження інших та відмови від власних переконань. Важливим інструментом її розвитку є використання методу «Я-повідомлення», за допомогою якого особистість може чітко та конструктивно висловлювати свою позицію, зберігаючи повагу як до себе, так і до інших учасників взаємодії.

Цифрово-гігієнічний напрям спрямований на формування в молоді усвідомленого та відповідального ставлення до власної цифрової поведінки шляхом розвитку навичок аналізу, рефлексії та регулювання часу й способів користування соціальними мережами.

У межах цього напрямку цифрова гігієна розглядається не як повна відмова від технологій, а як свідоме й цілеспрямоване їх використання. Важливим компонентом є розвиток навичок усвідомленого споживання контенту та контролю часу, проведеного в онлайн-середовищі. Зокрема, доцільним є аналіз рекламних матеріалів брендів та інфлюенсерів у соціальних мережах з метою виявлення засобів маніпулятивного впливу, прихованих меседжів та прийомів, що можуть впливати на поведінку та ціннісні орієнтири користувача. Для реалізації цих завдань ефективними є такі форми роботи, як

вправа «Три фільтри Сократа», творче завдання «Колаж порівнянь» (Додаток В).

Окрему увагу слід приділяти самоспостереженню, яке передбачає аналіз власних патернів використання соціальних мереж протягом тижня, а саме скільки часу та в який період доби людина проводить у застосунках, з якою метою вона їх використовує, як почувається до і після тривалого перебування в стрічці новин (Додаток В). На основі отриманих результатів учасник може сформулювати власні правила користування соціальними мережами, що сприятиме більш збалансованій цифровій поведінці та встановлення лімітів використання застосунків.

Профілактично-дозвіллевий напрям ґрунтується на положенні про те, що профілактика залежної від соціальних мереж поведінки не може обмежуватися лише заборонами чи обмеженнями. Тому у цьому контексті важливе місце посідає організація тематичних заходів, наприклад, кінолекторіїв, які виступають формою залучення молоді до рефлексії щодо цифрових медіа та їхнього впливу на особистість. До тем таких бесід можуть належати: «Соціальні мережі та самооцінка: як не втратити власну цінність?», «Чи може людина бути щасливою без соціальних мереж?», «Блогери як нові кумири», «Порівняння себе з іншими в соцмережах».

Перегляд документальних або художніх фільмів, присвячених темам соціальних мереж, формування самооцінки, особистісної ідентичності та життєвого вибору, сприяє глибшому осмисленню відповідних проблем активізуючи критичне ставлення до інформаційного середовища. Серед таких стрічок варто відзначити: «Шоу Трумена», «Персонаж», «Соціальна дилема» та «Соціальна мережа».

Ще однією формою профілактики є літературні зустрічі та книжкові клуби, які забезпечують системне залучення молоді до читання як засобу самопізнання, рефлексії та розвитку критичного мислення. Тематика добраних видань має охоплювати питання самооцінки, особистісної ідентичності та усвідомленого ставлення до себе. До тем таких зустрічей можуть належати:

«Чи можна полюбити себе без причини?», «Звідки з'являється самокритика?», «Як внутрішній діалог впливає на самооцінку?».

У межах такого підходу можуть бути рекомендовані, зокрема, праці Камала Равіканта «Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе», де подано практичні інструменти формування самоприйняття; Джона Кехо «Підсвідомості все підвладне»; Крістен Гелмстеттер «Розмова із самим собою за чашкою кави», що пропонує систему вербальних афірмацій і внутрішнього діалогу як засобу підвищення самоцінності; Лорана Гунеля «І знайдеш ти скарб у собі», де досліджується тема особистісного потенціалу та пошуку власної цінності; а також Мела Роббінс «Звичка давати п'ять. Візьміть життя під контроль за допомогою одного простого звичаю», у якій простежується поведінковий підхід до формування впевненості в собі та відповідальності за власний розвиток. Літературні обговорення можуть проводитися як у форматі «книжкового клубу» з регулярними зустрічами та заздалегідь визначеною літературою, так і у форматі разових тематичних літературних вечорів.

Ще одним ефективним форматом реалізації профілактично-дозвілєвого напрямку є метод «рівний - рівному», що базується на використанні взаємодії однолітків.

Підготовлені фасилітатори, які пройшли відповідне навчання, можуть проводити просвітницькі заходи забезпечуючи довірливу та неформальну атмосферу обговорення. Реалізація цього методу є доцільною у партнерстві з молодіжними центрами, громадськими, благодійними організаціями, студентськими радами університетів, коледжів, а також науковими товариствами, оскільки інформація, передана однолітком у контексті довіри та рівноправної взаємодії, зазвичай засвоюється значно ефективніше.

Очікуваний результат реалізації програми: учасники усвідомлять механізми впливу соціальних мереж на самооцінку; навчаться критично аналізувати контент і розпізнавати маніпулятивні прийоми; підвищать рівень самооцінки, незалежної від лайків, коментарів та підписників; знизять схильність до порівняння себе з ідеалізованими образами в мережі; сформують

стійке відчуття власної цінності; оволодіють базовими знаннями про правову відповідальність за поведінку в цифровому середовищі; зможуть застосовувати техніки емоційної саморегуляції та цифрової гігієни у повсякденному житті; свідомо регулювати час і характер використання соціальних мереж; оволодіють навичками асертивної поведінки в цифровому просторі.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження було проаналізовано негативний вплив соціальних мереж на самооцінку молоді та розроблено програму соціально-педагогічної профілактики. За результатами теоретичного аналізу й емпіричного дослідження було сформульовано такі висновки:

1. Самооцінка є багатокомпонентним соціально-психологічним явищем, що відображає суб'єктивне ставлення особистості до себе, власних якостей та результатів діяльності.

У межах сучасного наукового дискурсу самооцінка розглядається як тривимірний конструкт, що охоплює самоцінність, самоефективність та автентичність. Вона виконує регуляторну, захисну, прогностичну та корегувальну функції, безпосередньо визначаючи характер поведінки індивіда в різних життєвих ситуаціях.

Серед чинників формування самооцінки виокремлено три рівні: мікрорівень – сім'я, найближче оточення, первинний досвід взаємодії; мезорівень – освітнє середовище, академічна спільнота, педагогічна взаємодія; макрорівень – культурні норми, суспільні цінності та цифровий простір. Юнацький вік (18–23 роки) кваліфіковано як сензитивний період формування самооцінки, що зумовлено інтенсивним розвитком самосвідомості, активним пошуком ідентичності, розширенням кола соціальних ролей та зіставленням ідеального й реального образів «Я». Виявлено, що на самооцінку студентської молоді впливають особистісні, гендерні, вікові, соціально-економічні та культурні чинники, взаємодія яких визначає індивідуальну траєкторію особистісного розвитку.

2. Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді має амбівалентний характер.

Деструктивні ефекти зумовлені передусім механізмом соціального порівняння, за якого користувачі систематично зіставляють себе з

ідеалізованими образами, що породжує стійке відчуття власної меншовартості; поширенням відредагованих зображень, що формують нереалістичні еталони зовнішності і призводять до незадоволеності тілом; розвитком ефекту FOMO – тривожного стану страху пропустити значущі події; залежністю від зовнішнього схвалення через лайки та коментарі, що підриває здатність особистості до автономної позитивної самооцінки; кібербулінгом як середовищем для систематичного психологічного насильства. На нейробіологічному рівні соціальні мережі активізують дофамінову систему винагороди, тимчасово підвищуючи самооцінку, однак формуючи стійку залежність від зовнішнього підкріплення.

Емпіричне дослідження за участю 40 респондентів віком 18–23 роки підтвердило наявність цих тенденцій: 37,5% опитаних проводять у соціальних мережах понад 6 годин на добу, 60% мають легкий ступінь інтернет-залежності, 20% – помірний, а 75% демонструють середній рівень самооцінки за шкалою Розенберга. Серед найпоширеніших форм негативного впливу респонденти виокремили постійне соціальне порівняння – 77,5%, формування нереалістичних стандартів краси й успіху – 62,5%, відчуття, що інші живуть «кращим» життям – 57,5%, а також бажання виглядати «кращим», ніж є насправді – 42,5%. При цьому 90% опитаних переважно пасивно взаємодіють із контентом, що підсилює ризик негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Конструктивний потенціал соціальних мереж реалізується через можливості творчого самовираження, вільної комунікації, доступу до освітніх ресурсів та участі в суспільному житті. Однак реалізація цього потенціалу значною мірою залежить від характеру взаємодії з контентом, тривалості використання та вибору платформи.

3. Соціально-педагогічна профілактика негативного впливу соціальних мереж полягає у своєчасному виявленні можливих ризиків, запобіганні виникненню негативних наслідків цифрової взаємодії та створенні умов для збереження адекватної, стійкої та позитивної самооцінки молоді. Профілактика

має випереджувальний характер і спрямована не на заборону використання соціальних мереж, а на формування усвідомленої, безпечної та відповідальної цифрової поведінки.

Визначено три рівні реалізації соціально-педагогічної профілактики. Первинна профілактика охоплює широку молодіжну аудиторію та спрямована на просвітництво, формування медіаграмотності й критичного мислення до появи перших ознак проблеми.

Вторинна профілактика орієнтована на молодь групи ризику, у якої вже виявлено ознаки зниження самооцінки або цифрової залежності, і передбачає діагностику, консультування та групові тренінгові заходи.

Третинна профілактика спрямована на осіб із вже вираженими деструктивними наслідками й передбачає соціально-педагогічну підтримку та соціальну реінтеграцію.

4. Розроблена програма соціально-педагогічної профілактики охоплює сім взаємопов'язаних напрямів профілактичної роботи.

Діагностичний напрям передбачає виявлення рівня усвідомлення негативного впливу соціальних мереж, характеру цифрової поведінки та схильності до соціального порівняння.

Інформаційно-просвітницький напрям спрямований на формування знань про механізми функціонування платформ, алгоритми персоналізованого контенту, штучно створені стандарти краси та розвиток медіаграмотності.

Освітньо-правовий напрям передбачає формування правової свідомості щодо відповідальності за поведінку в цифровому просторі та ознайомлення з видами девіантної поведінки в мережі.

Психопрофілактичний напрям спрямований на зміцнення емоційної стійкості, розвиток саморегуляції за допомогою таких технік як «Трикутник мислення», тілесно-орієнтована регуляція та активізація діяльності що приносить задоволення.

Корекційний напрям передбачає формування системи особистісних цінностей, розвиток асертивності та здатності протистояти соціальному тиску

засобами методу «Я-повідомлення».

Цифрово-гігієнічний напрям орієнтований на формування навичок усвідомленого аналізу власних патернів цифрової поведінки, встановлення особистих правил користування соціальними мережами та аналізу маніпулятивних прийомів у рекламному контенті.

Профілактично-дозвіллевий напрям реалізується через кінолекторії, книжкові клуби з тематичною літературою, спрямованою на розвиток самоприйняття, та метод «рівний - рівному» у партнерстві з молодіжними центрами й громадськими організаціями.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що системна соціально-педагогічна профілактика є необхідною умовою формування психологічно стійкої та медіаграмотної особистості, здатної до конструктивної взаємодії з цифровим середовищем без втрати власної ідентичності та внутрішньої цінності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басюк В. С., Стахова О. О. Самооцінка як чинник формування життєвих перспектив студентської молоді. *Collection of Abstracts: Modern Trends in the Development of Scientific Space : X International Scientific and Practical Conference*. 2024. URL: https://eprints.zu.edu.ua/39553/1/Басюк,%20Стахова_тези.pdf (дата звернення: 21.04.2026).
2. Бобилева Я. В., Сорока Д. Г. Психологічні аспекти формування самооцінки особистості під впливом соціальних мереж. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 12. С. 1009–1017. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/17898/17956> (дата звернення: 23.04.2026).
3. Волошенко М. Особистісні особливості студентів як суб'єктів професійного саморозвитку. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 3(9). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3\(9\)-331-343](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3(9)-331-343) (дата звернення: 23.04.2026).
4. Гайдамашко Ірина. Потенціал тренінгових технологій у профілактичній роботі соціального педагога. *Соціальна робота: виклики сьогодення* : зб. тез X міжнар. науково-практ. Конф., м. Тернопіль, 13 черв. 2021 р. Тернопіль, 2020. С. 17–20. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/22844/1/SocialWork2021.pdf> (дата звернення: 17.05.2026).
5. Герлован Я. Е. Вплив самооцінки та якості психічного здоров'я на здатність молоді до праці. *Таврійський науковий вісник. Серія: Економіка*. 2025. № 22. С. 34–39. URL: <https://doi.org/10.32782/2708-0366/2024.22.3> (дата звернення: 23.04.2026).
6. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж

- на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*. 2023. № 4. С. 60–66. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11> (date of access: 23.04.2026).
7. Дизова М. С., Рєпнова Т. П. Механізми психологічного впливу соціальних мереж на формування особистості студентської молоді. *Сучасна юридична психологія: виклики та перспективи: матеріали круглого столу*, м. Одеса, 15 листоп. 2024 р. Одеса, 2024. С. 34–36. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/750a672a-13e0-4b7e-9d70-c195d2216ddf/content> (дата звернення: 21.04.2026).
 8. Зінсу О. І. Роль та значення феномену першого кохання юнацького віку у формуванні правової (юридично значущої) поведінки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2024. № 82. С. 280–288. URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2024/04/82-part-3.pdf#page=280> (дата звернення: 21.04.2026).
 9. Клим М., Ревт А. Організація профілактичних тренінгових занять як напрям діяльності соціального педагога. *Young Scientist*. 2020. № 2 (78). URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-2-78-89> (дата звернення: 17.05.2026).
 10. Козирєв М. П. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Львів : Львівський держав. університет внутрішніх справ, 2020. 352 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3617/1/СоцПедаг_КОЗИРЄВ_18-02-21.pdf (дата звернення: 17.05.2026).
 11. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. *Медсестринство*. 2015. № 4. С. 19–22. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/download/6090/5574> (дата звернення: 20.04.2026).
 12. Лукіна Н. Б., Кузьменко Д. Д. Вплив самооцінки на успішність навчання та міжособистісні відносини учнів. *Ольвійський форум-2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: матеріали XVII міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Миколаїв, 16–22 черв. 2025 р. Миколаїв, 2025.

С. 279–282.

URL:

<https://dspace.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2856/1/ОФ-2025.%20Тези.pdf#page=279> (дата звернення: 20.04.2026).

13. Матвієнко Є., Мацкевіч Ю. Вплив соціальних мереж на ціннісні орієнтації молоді. *Молода наука–2024*: матеріали XVII університет. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів, докторантів і молодих учених, м. Запоріжжя, 17–22 квіт. 2024 р. Запоріжжя, 2024. Т. 1. С. 514–516. URL: https://sites.znu.edu.ua/stud-sci-soc//2009/tom_1_2024_r_k_24_06.pdf (дата звернення: 21.04.2026).
14. Михайлишин У. Б., Гернешій М. В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Scientists and Methods of Using Modern Technologies*: матеріали 21-ї міжнар. наук.-практ. конф., Melbourne, 30 May – 02 June 2023. Melbourne, 2023. С. 390–393. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/24a8fcc2-67ed-4bae-92c2-b45388a8679a/content> (дата звернення: 20.04.2026).
15. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 121–125. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.24> (дата звернення: 20.04.2026).
16. Момот М. А. Науково-психологічний погляд на феномен самопізнання. *Габітус*. 2023. № 48. С. 55–59. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/9.pdf> (дата звернення: 20.04.2026).
17. Москаленко О., Марчен О., Калабішка І. Взаємозв'язок між самооцінкою та об'єктивними показниками фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти: порівняльний аналіз. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 55–62. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-8> (дата звернення: 20.04.2026).
18. Найпопулярніші соцмережі в Україні: дані на початок 2026 р. *Скільки-скільки?* URL: <https://skilky-skilky.info/reytynh-naypopuliarnishykh-sered-ukraintsiv-sotsmerezh-1-shi-mistsia-zaymaiut-youtube-ta-tiktok/> (дата

- звернення: 20.04.2026).
19. Нечипорук Л. Ігротерапія в соціально-педагогічній роботі як метод моделювання взаємодії з соціальним оточенням. *Інноватика у вихованні*. 2022. № 16. С. 180–189. URL: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i16.493> (дата звернення: 17.05.2026).
 20. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. № 9 (109). С. 48–53. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-9-109-11> (дата звернення: 20.04.2026).
 21. Песоцька А. В., Тарасова Т. Б. Психокорекція самооцінки як засіб подолання психологічних бар'єрів соціального розвитку в юнацькому віці. *Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища*: матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю., м. Київ, 21 лист. 2024 р. Київ, 2024. С. 120–121. URL: https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2025/01/Zbirnyk-tez-konferentsii-Psykhol_predyktory_-2024_compressed.pdf (дата звернення: 21.04.2026).
 22. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі : навч. посіб. для ВНЗ. Київ : Центр учб. літ., 2018. 148 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi56/0041860.pdf> (дата звернення: 21.04.2026).
 23. Погорілий С. О., Пріснякова Л. М. Особливості самооцінки юнацького віку. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 30 верес. 2021 р. Дніпро, 2021. С. 184–189. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/386/1/Погорілий%20С.О..pdf> (дата звернення: 21.04.2026).
 24. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики : Наказ М-ва соц. політики України від 10.09.2015 № 912. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1155-15#Text> (дата звернення: 17.05.2026).
 25. Про основні засади молодіжної політики : Закон України від 27.04.2021

- № 1414-IX. *Офіційний вебпортал парламенту України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text> (дата звернення: 20.04.2026).
26. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 82–85. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-3.14> (дата звернення: 20.04.2026).
27. Рудкевич Н. І. Методика соціально-педагогічної роботи : навч.-метод. посіб. Львів : Растр-7, 2020. 324 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Rudkevych-N.-pidruchnyk.pdf> (дата звернення: 17.05.2026).
28. Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. *Габітус*. 2023. № 54. С. 92–97. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/54-2023/17.pdf> (дата звернення: 21.04.2026).
29. Сологуб С. І. Соціальні мережі в науковій роботі : навч. посіб. Київ : ІПДО, 2023. 89 с. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ec48eaf2-e9b5-4f41-87cf-651c42e1a7b0/content> (дата звернення: 21.04.2026).
30. Спринська З., Сорочич Н. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2023. № 48. С. 87–91. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/15.pdf> (дата звернення: 21.04.2026).
31. Стуліка О., Холодинська С. Ситуація невизначеності як чинник формування самооцінки в юнацькому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 16(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-575-586](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-575-586) (дата звернення: 23.04.2026).
32. Тюльпа Т. М. Соціальна профілактика негативних явищ: віктимологічний контекст. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка*. 2024. № 3. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2024-3-01-03> (дата звернення: 17.05.2026).
33. Ушкалова Л. В., Шаполова В. В. Самооцінка та її формування в процесі особистого розвитку. *Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів*. 2025. С. 37–39. URL:

- <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/bc55e73c-efef-491f-bd62-56758b83ba6a/content> (дата звернення: 20.04.2026).
34. Філіпов О. Самооцінка і порівняння себе з іншими. *Grail of Science*. 2023. № 30. С. 342–344. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.056> (дата звернення: 23.04.2026).
 35. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту. *Габітус*. 2025. С. 241–247. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/44.pdf> (дата звернення: 20.04.2026).
 36. Швень Ю. Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості. *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : зб. тез доп. XXI Міжнар. наук.-практ. конф. 2021. С. 106–107. URL: <https://www.academia.edu/127205571> (дата звернення: 20.04.2026).
 37. Acosta-Gonzaga E. The Effects of Self-Esteem and Academic Engagement on University Students' Performance. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, no. 4. P. 348. URL: <https://doi.org/10.3390/bs13040348> (дата звернення: 20.04.2026).
 38. Aestimatio sui : переклад. *Glosbe – латинсько-український словник*. URL: <https://uk.glosbe.com/la/uk/Aestimatio%20sui> (дата звернення: 20.04.2026).
 39. Aestimo : переклад. *Glosbe – латинсько-український словник*. URL: <https://uk.glosbe.com/la/uk/aestimo> (дата звернення: 20.04.2026).
 40. Cherry K. What Is Self-Esteem? *Verywell Mind*. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868> (дата звернення: 20.04.2026).
 41. Ivaniuk H. I. et al. Practices of psychological and pedagogical support of future teachers' personal and professional development in the conditions of distance learning. *Revista Amazonia Investiga*. 2023. Vol. 12, no. 67. P. 250–264. URL: <https://doi.org/10.34069/ai/2023.67.07.23> (date of access: 17.05.2026).
 42. Liu X., Yuan Y., Gao W. et al. Longitudinal Trajectories of Self-Esteem, Related Predictors, and Impact on Depression among Students over a Four-Year Period at College in China. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2024. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03136-9> (дата звернення:

20.04.2026).

43. Luo Y., Gao W., Liu X. Longitudinal Relationship Between Self-Esteem and Academic Self-Efficacy among College Students in China: Evidence from a Cross-Lagged Model. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877343> (дата звернення: 20.04.2026).
44. Orth U., Trzesniewski K. H., Robins R. W. Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. Vol. 98, no. 4. P. 645–658. URL: (PDF) Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study (date of access: 23.04.2026).
45. Reducing social media use improves appearance and weight esteem in youth with emotional distress. / H. Thai et al. *Psychology of Popular Media*. 2023. URL: (PDF) Reducing Social Media Use Improves Appearance and Weight Esteem in Youth With Emotional Distress (date of access: 23.04.2026).
46. Reitz A. K. Self-Esteem Development and Life Events: A Review and Integrative Process Framework. *Social and Personality Psychology Compass*. 2022. Vol. 16, no. 11. URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12709> (дата звернення: 20.04.2026).
47. Smith M. Historical Perspectives on Self-Esteem. *Self-Esteem Generator*. URL: <https://selfesteemgenerator.com/self-esteem-history/> (дата звернення: 20.04.2026).
48. Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps / E. Kross et al. *Trends in Cognitive Sciences*. 2021. Vol. 25, no. 1. P. 55–66. URL: Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps: Trends in Cognitive Sciences (date of access: 23.04.2026).
49. Stets J. E., Burke P. J. Self-Esteem and Identities. *Sociological Perspectives*. 2014. URL: <https://doi.org/10.1177/073112141453614> (дата звернення: 20.04.2026).
50. Sui : переклад. *Glosbe* – латинсько-український словник. URL: <https://uk.glosbe.com/la/uk/sui> (дата звернення: 20.04.2026).
51. The contribution of personality traits and self-efficacy beliefs to academic

achievement: A longitudinal study / G. V. Caprara et al. *British Journal of Educational Psychology*. 2011. URL: <https://doi.org/10.1348/2044-8279.002004> (date of access: 23.04.2026).

52. Thesaurus results for self-esteem. *Merriam-Webster: America's Most Trusted Dictionary*. URL: <https://www.merriam-webster.com/thesaurus/self-esteem> (date of access: 23.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитування щодо впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

Шановний респонденте!

Запрошуємо Вас взяти участь в анонімному опитуванні в межах бакалаврської кваліфікаційної роботи на тему «Соціально-педагогічна профілактика негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді».

Сьогодні соціальні мережі впливають на формування особистості, цінностей та самосприйняття молоді, здійснюючи як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку. Метою цього опитування є збір емпіричних даних для наукового обґрунтування та розроблення профілактичних заходів спрямованих на соціально-педагогічну профілактику негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Дякуємо за Вашу участь та небайдужість!

1. Ваш вік: (відкрите питання)

2. Скільки часу на день ви проводите в соціальних мережах?

☐ Менше 1 години

☐ 1–2 години

☐ 3–4 години

☐ 5–6 годин

☐ Більше 6 годин

3. Які соцмережі ви використовуєте найчастіше? (відкрите питання)

4. Що ви найчастіше робите в соціальних мережах?

☐ Переглядаю стрічку, контент інших

☐ Публікую власний контент

- ☐ Спілкуюся з друзями
- ☐ Стежу за новинами
- ☐ Інше:

5. Як ви вважаєте, що таке самооцінка? (відкрите питання)

6. Як ви оцінюєте ваш рівень самооцінки:

- ☐ Дуже низький
- ☐ Низький
- ☐ Середній
- ☐ Високий
- ☐ Дуже високий

7. Чи впливають соціальні мережі на вашу самооцінку?

- ☐ Так, позитивно
- ☐ Скоріше позитивно
- ☐ Ніяк не впливають
- ☐ Скоріше негативно
- ☐ Негативно

8. Які елементи соціальних мереж найбільше впливають на вашу самооцінку?

- ☐ Кількість лайків
- ☐ Коментарі під моїми публікаціями
- ☐ Порівняння свого життя з життям інших
- ☐ Зовнішність людей у стрічці
- ☐ Успіхи інших (подорожі, покупки, досягнення)
- ☐ Нічого не впливає
- ☐ Інше:

9. Як часто ви порівнюєте себе з іншими користувачами в соціальних мережах?

- ☐ Постійно
- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

10. Як часто ви бачите у своїй стрічці ідеальне життя інших людей?

- ☐ Постійно
- ☐ Дуже часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

11. Як це впливає на ваше сприйняття власного життя?

- ☐ Відчуваю, що моє життя недостатньо гарне
- ☐ Мотивує мене до саморозвитку
- ☐ Розумію, що це нереалістично, не впливає
- ☐ Відчуваю заздрість або незадоволення
- ☐ Інше:

12. Як змінюється ваш настрій після скролінгу соцмереж?

- ☐ Покращується
- ☐ Погіршується
- ☐ Не змінюється
- ☐ Інше:

14. Чи намагаєтеся ви самі створювати ідеальний образ у соціальних мережах?

- ☐ Так, завжди
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко

☐ Ніколи

☐ Не публікую контент

15. Чи робили ви перерви у використанні соціальних мереж? Якщо так, як це вплинуло на вашу самооцінку? (відкрите питання)

16. Чи хотіли б ви зменшити час, проведений у соціальних мережах?

☐ Так

☐ Ні

☐ Не впевнена

17. Чи вплинули соціальні мережі на ваше ставлення до себе?

☐ Так, негативно

☐ Так, позитивно

☐ І негативно, і позитивно

☐ Не вплинули

18. У чому, на вашу думку, найчастіше проявляється негативний вплив соціальних мереж на самооцінку молоді?

☐ Постійне порівняння себе з іншими

☐ Незадоволення власною зовнішністю

☐ Відчуття меншої успішності порівняно з іншими

☐ Залежність від лайків та коментарів

☐ Зниження впевненості у собі

☐ Формування нереалістичних стандартів краси та успіху

☐ Відчуття заздрості або розчарування

☐ Тривожність через онлайн-активність

☐ Бажання виглядати «кращим», ніж є насправді

☐ Інше:

19. Чи виникає у вас відчуття, що інші живуть «кращим» життям, ніж ви?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Рідко

☐ Ні

Додаток Б

Результати відповідей респондентів методики Янов-Бульман

Учасник №	Шкала № 1	Шкала № 2	Шкала № 3	Шкала № 4	Шкала № 5	Шкала № 6	Шкала № 7	Шкала № 8
1	2,25	2,50	3,25	4,00	5,00	3,75	3,00	2,75
2	4,50	4,25	5,25	4,00	3,50	4,25	5,00	4,75
3	5,00	4,25	4,25	4,50	3,75	5,25	4,50	4,25
4	3,25	3,75	4,50	4,25	2,75	3,25	4,00	4,00
5	3,00	3,25	3,75	4,75	4,00	3,50	4,25	3,25
6	3,25	3,50	3,25	2,75	3,00	3,50	3,00	3,25
7	4,50	3,00	4,50	4,75	4,75	3,25	4,75	5,00
8	3,00	3,50	2,25	2,75	4,50	4,00	4,00	3,25
9	5,00	4,75	4,00	4,50	2,75	5,00	4,75	3,50
10	4,00	4,00	4,50	4,75	3,75	4,75	3,25	3,75
11	5,00	3,00	4,50	4,50	5,25	3,50	4,00	4,00
12	3,25	2,75	2,50	3,25	4,50	4,50	4,00	2,25
13	3,00	3,50	3,00	3,00	3,00	3,75	3,00	3,00
14	5,25	3,75	4,00	4,25	3,50	4,50	4,00	4,00
15	5,25	4,75	4,00	4,50	3,25	4,00	5,00	4,00
16	3,00	3,25	2,75	4,25	2,75	4,25	5,50	3,25
17	5,75	4,75	4,25	4,25	3,75	5,25	5,25	4,25
18	3,50	4,00	3,25	3,75	4,25	4,00	3,75	3,75
19	4,00	3,50	3,75	4,00	4,25	3,50	4,00	4,50
20	4,00	3,50	2,75	3,75	5,50	4,00	4,50	5,75
21	4,00	3,25	3,00	3,50	5,50	3,00	4,50	3,50
22	4,50	3,25	3,50	4,25	3,50	4,75	3,25	4,25
23	3,75	3,75	3,75	3,25	4,50	3,00	3,50	3,00

24	6,00	5,25	3,25	3,50	3,25	5,25	4,75	4,75
25	4,75	3,25	4,00	4,00	4,75	4,75	4,75	3,50
26	3,50	3,25	3,00	3,00	5,00	3,50	4,75	2,75
27	2,50	2,25	2,75	2,75	4,50	3,25	4,00	2,75
28	4,50	4,25	3,50	4,00	4,00	4,75	4,75	3,50
29	5,25	4,50	4,75	4,50	3,00	4,25	5,00	3,75
30	3,00	4,00	2,75	3,00	5,00	4,00	3,50	4,00
31	3,25	3,50	3,25	3,50	4,00	3,25	3,25	4,25
32	4,25	3,75	4,00	3,75	3,75	3,75	4,50	4,25
33	3,50	3,75	3,00	3,50	4,00	3,75	3,25	4,25
34	3,00	3,75	2,50	3,25	4,75	3,00	3,00	3,00
35	4,00	3,25	3,75	3,75	4,25	4,50	5,00	4,00
36	5,00	4,50	4,00	4,50	3,50	3,25	4,75	3,75
37	4,75	4,50	4,75	4,50	3,75	4,00	4,75	4,00
38	4,00	5,50	5,25	5,25	3,75	4,50	5,25	3,00
39	5,50	4,75	4,50	4,25	3,00	4,00	5,50	4,25
40	5,25	4,25	4,75	5,25	4,00	3,75	5,00	4,00
Середнє значення	4,10	3,80	3,71	3,94	3,99	4,00	4,26	3,78

Додаток В

Тренінг з профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

Заняття 1. «Я та моя цифрова реальність»

Мета заняття: дослідити особливості цифрової поведінки молоді; підвищити усвідомлення впливу соціальних мереж на індивідуальність учасників; сформувати навички критичного ставлення до власної онлайн-активності.

Вправа 1. «Я – природне явище» (15 хвилин)

Тренер розпочинає вправу з короткої самопрезентації, подаючи власний приклад. Називає своє ім'я та природне явище, з яким себе асоціює, і коротко пояснює вибір. Наприклад: «Мене звати Єлизавета. Я асоціюю себе з морем: інколи я тиха і спокійна, інколи – бентежна».

Після цього тренер передає м'яч або інший символічний предмет першому учаснику. Далі предмет передається по колу, і кожен учасник по черзі називає: своє ім'я; природне явище, з яким себе асоціює; коротке пояснення свого вибору у 1–2 реченнях.

Якщо учаснику складно відповісти, тренер може допомогти уточнювальним запитанням: «Які риси цього явища схожі на тебе?» або «Що саме тебе в ньому приваблює?»

Вправа 2. Правила групової роботи (10 хвилин)

Тренер презентує основні правила групової взаємодії на фліпчарті або слайді. Доцільно подати їх у зрозумілій формі: говоримо по черзі, піднявши руку; поважаємо думку кожного; дотримуємося конфіденційності; працюємо за принципом «тут і зараз»; поважаємо часові рамки.

Після презентації правил тренер звертається до групи із запитанням: «Чи погоджуєтесь ви з цими правилами? Чи хочете щось додати або уточнити?» За потреби правила обговорюються коротко, без тривалої дискусії. Усі погоджені

положення фіксуються на фліпчарті, після чого кожен учасник ставить підпис як знак ознайомлення та згоди.

Вправа 3. Очікування від тренінгу (10 хвилин)

Кожен учасник отримує 2–3 стікери. На кожному стікері пропонується написати окрему думку, наприклад: що я хочу дізнатися під час цього тренінгу; яку користь я хочу отримати від тренінгу

Учасники коротко формулюють свої очікування, після чого прикріплюють стікери на окремий аркуш фліпчарту або спеціально підготовлену дошку. Тренер зачитує відповіді вголос та коротко коментує: якщо очікування відповідають змісту програми – підтверджує це; якщо формулювання виходять за межі тренінгу – тактовно пояснює, що саме буде розглянуто, а що залишиться поза межами заняття.

Вправа 4. Вступна бесіда про соціальні мережі (10 хвилин)

Після етапу знайомства тренер переходить до короткої вступної бесіди. Орієнтовні запитання: Як давно соціальні мережі стали частиною вашого життя?; З якого приблизно року ви активно ними користуєтесь?; Чи погоджуєтесь ви з тим, що соцмережі сьогодні є частиною повсякденного життя?; Як ви думаєте, чи впливають соціальні мережі на те, як ми бачимо себе та інших?

Тренер не оцінює відповіді як «правильні» чи «неправильні», а підтримує дискусію уточнювальними репліками: «Що саме ви маєте на увазі?», «Чи є у когось інший погляд?», «А як це проявляється у вашому досвіді?»

Після обговорення тренер підсумовує: «Сьогодні ми спробуємо дослідити власну цифрову поведінку і краще зрозуміти, як онлайн-середовище впливає на сприйняття себе».

Вправа 5. Міні-дискусія «Соціальні мережі – це не дзеркало реальності, а її рефлексія» (15 хвилин)

Тренер записує цитату на фліпчарті: «Соціальні мережі – це не дзеркало реальності, а її рефлексія». Спочатку учасникам пропонується 1–2 хвилини подумати над висловом самотійно. Після цього тренер ініціює групову

дискусію щодо наступних питань: Як ви розумієте цю цитату?; Чому люди часто презентують себе в мережі інакше, ніж у реальному житті?; Чи можна бути «справжнім» у соціальних мережах?; Хто більше впливає на цифровий образ людини: сама людина чи алгоритми платформ?

Під час дискусії тренер фіксує відповіді на фліпчарті та слідкує, щоб обговорення залишалось в межах теми й не переходило в оцінювання конкретних учасників.

Інформаційний блок 1. «Соціальні мережі та цифрова ідентичність» (10–15 хвилин)

Соціальні мережі значною мірою перебрали на себе функції традиційних інститутів соціалізації – сім'ї, закладів освіти та кола однолітків – і стали важливим середовищем формування цінностей, норм поведінки, способів самопрезентації та стилів комунікації. Для молоді вони є не лише простором спілкування, а й майданчиком для культурної, освітньої, політичної та комерційної активності.

У цифровому середовищі особистість створює власний образ вибірково. Користувачі часто демонструють лише найкращі фрагменти свого життя: досягнення, позитивні емоції, привабливі події та успішні результати. Водночас труднощі, невдачі, втома, сум чи невпевненість зазвичай залишаються поза публічним простором. Унаслідок цього формується ілюзія «ідеального життя», яка може спотворювати сприйняття реальності як у самого користувача, так і в його аудиторії.

Окремої уваги потребує тенденція до надмірної залежності від цифрового схвалення. Коли людина починає надто сильно орієнтуватися на кількість лайків, переглядів, коментарів та підписників, зовнішня реакція поступово стає для неї головним джерелом підтвердження власної значущості. Це зміщує фокус із внутрішньої цінності особистості на показники популярності.

Вправа 6. «Дві сторони однієї особистості» (20 хвилин)

Учасникам пропонується обрати улюблений мультфільм, казку, фільм або персонажа, який їм близький за характером чи емоційним станом. На основі

цього вони створюють два образи себе: «Я в реальному житті» та «Я онлайн».

Тренер пояснює, що завдання не полягає в художній досконалості.

Орієнтовні запитання для виконання вправи:

1. Які риси я демонструю людям у реальному житті?
2. Які риси я найчастіше показую онлайн?
3. Що я приховую від інших?
4. Чи збігаються мої реальні цінності з тим образом, який я створюю в інтернеті?

Після обговорення учасник може створити два зображення на аркуші або за допомогою штучного інтелекту скориставшись промтом:

«Створи зображення за описом: «Я хочу порівняти себе реального і себе онлайн через персонажів мультфільму [назва]. Перший персонаж – це «Я в житті» (мої реальні риси, поведінка, сильні та слабкі сторони, цінності). Другий персонаж – це «Я онлайн» (як я себе подаю в соціальних мережах, що приховую, що підсилюю). Обидва образи мають бути в одному композиційному просторі, щоб можна було побачити відмінності та спільні риси.»

Після завершення роботи тренер організовує коротке обговорення:

1. Наскільки різними виявилися ці два образи?
2. Що вас здивувало?
3. Які риси повторюються в обох образах?
4. Чого більше: схожості чи відмінності?

Вправа 7. Міні-анкета «Екранний час» (15 хвилин)

Учасникам пропонується взяти смартфони та відкрити в налаштуваннях розділ «Екранний час». Вони переглядають дані за останні 7 днів і письмово відповідають на запитання:

1. Який застосунок займає перше місце за часом використання?
2. Скільки часу в середньому на день ви проводите в цьому застосунку?
3. Скільки годин загалом ви провели у телефоні за останні 7 днів?
4. Чи виявився ваш реальний час у мережі більшим, ніж ви очікували?

5. Яку корисну інформацію, навичку або ідею ви отримали за останню годину в соцмережах?

Тренер пояснює, що завдання не має на меті засудити користувача чи змусити його відмовитися від цифрових сервісів. Його сенс – допомогти подивитися на власні звички більш усвідомлено, побачити, скільки часу справді витрачається на онлайн-активність, і співвіднести це з особистими цілями. Після виконання вправи учасники коротко діляться враженнями.

Вправа 8. «Коло мого цифрового балансу» (15 хвилин)

Учасники малюють на аркуші велике коло, поділене на 8 рівних секторів. Кожен сектор позначає окрему сферу життя, наприклад: навчання; спілкування; відпочинок; творчість; фізична активність; родина; соціальні мережі; самопізнання.

Після цього кожен учасник оцінює свою задоволеність кожною сферою за шкалою від 1 до 10:

- 1 – мінімальний рівень задоволеності;
- 10 – максимально можливий рівень задоволеності.

Оцінку можна позначити кольором: від центру кола до його краю. Чим вищий бал, тим більше сектор зафарбовується. У результаті візуально видно, які сфери розвинені краще, а які потребують додаткової уваги.

1. Після завершення роботи тренер ставить запитання для обговорення:
2. Який сектор виявився найсильнішим?
3. Який сектор потребує уваги?
4. Чи є баланс між онлайн- та офлайн-життям?
5. Чи не витісняють соціальні мережі інші важливі сфери?

Інформаційний блок 2. «Соціальні мережі та самооцінка» (10 хвилин)

Вплив соціальних мереж на самооцінку має подвійний характер: вони можуть як підтримувати впевненість у собі, так і підсилювати невдоволення власною зовнішністю, досягненнями чи соціальним статусом.

Негативний вплив часто пов'язаний із механізмом постійного самопорівняння. У соціальних мережах користувачі переважно бачать

відредаговані, ідеалізовані образи інших людей: успішні події, красиві фото, емоційно насичені історії, демонстрацію досягнень. У результаті людина починає порівнювати власне повсякденне життя з чужою версією реальності, що може спричиняти відчуття меншовартості, незадоволення собою та зростання внутрішньої напруги.

Ще один важливий механізм – залежність від зовнішньої оцінки. Якщо лайки, коментарі, перегляди та підписки стають головним показником особистої цінності, самооцінка поступово втрачає стійкість. У такому випадку вона починає коливатися залежно від реакції аудиторії, а не від реальних якостей, цінностей і досягнень людини.

Разом із тим соціальні мережі мають і конструктивний потенціал. Вони відкривають можливості для спілкування, творчого самовираження, пошуку однодумців, доступу до освітніх матеріалів, дистанційного навчання та саморозвитку. За умови усвідомленого користування вони можуть не руйнувати, а підтримувати відчуття компетентності та включеності у спільноту.

Вправа 9. «Валіза, корзина, м'яч» – фінальна рефлексія (15 хвилин)

На завершення кожен учасник отримує 3 стікери різних кольорів і записує на них свої думки відповідно до трьох символічних категорій:

Валіза – знання, ідея, висновок або відкриття, яке хочеться запам'ятати;

Корзина – звичка, стереотип, установка або думка, від якої хотілося б відмовитися;

М'яч – те, що залишилося незрозумілим, викликало сумнів або потребує подальшого обговорення.

Тренер заздалегідь готує на фліпчарті три великі зони: валізу, корзину і м'яч. Після заповнення стікери прикріплюються до відповідних секцій. Далі тренер зачитує відповіді, коментує їх, відповідає на питання які залишились не розкритими за час заняття, дякує групі за роботу та підсумовує основні ідеї заняття.

Заняття 2. «Соціальне порівняння»

Мета заняття: сформувати уявлення про механізми соціального порівняння; розвивати критичне ставлення до інформації в соціальних мережах; опрацювати феномен FOMO та його вплив на самооцінку, емоційний стан і поведінку молоді.

Вправа 1. Привітання «Мій настрій як мем» (5–7 хвилин)

Тренер починає заняття коротким привітанням, оголошує тему та пояснює, що сьогоднішня зустріч буде присвячена тому, як ми порівнюємо себе з іншими, що відчуваємо під час перегляду контенту в соцмережах і як це впливає на наше сприйняття себе.

Щоб налаштувати групу на подальшу роботу, тренер пропонує кожному учаснику по колу показати мем, який найбільше відповідає його настрою. Якщо учасник не має готового мему на телефоні, він може просто описати його словами.

Після цього кожен коротко пояснює свій вибір у 1–2 реченнях: чому саме цей образ зараз відображає його стан. Головна мета вправи – створити безпечну атмосферу, знизити напруження та активізувати взаємодію. Тому, тренер може почати першим, показавши власний мем або коротко описавши його.

Інформаційний блок 1. Теорія соціального порівняння Леона Фестінгера (15 хвилин)

Соціальне порівняння – це природний психологічний механізм, за допомогою якого людина оцінює себе через співвіднесення з іншими. Такий процес є нормальним і властивим більшості людей.

Леон Фестінгер у середині XX століття описав базову ідею: коли людині бракує об'єктивних критеріїв для оцінки власних здібностей, думок або досягнень, вона звертається до соціального оточення. Інші люди стають для неї точкою відліку. Саме тому ми часто питаємо себе не «який я сам по собі?», а «який я на тлі інших?». Це особливо посилюється в соціальних мережах, де чужі досягнення, зовнішність і стиль життя постійно потрапляють у поле зору.

Вправа 2. Дискусія «Чий успіх ми порівнюємо?» (10 хвилин)

Тренер ставить відкрите запитання: «Чи виникало у вас відчуття, порівняння себе з кимось? З ким саме ви себе найчастіше порівнюєте?»

Завдання тренера – не оцінювати відповіді, а підтримувати розмову уточнювальними запитаннями та фіксувати відповіді групи на фліпчарті: З ким саме ви себе порівнюєте найчастіше?; Це люди з вашого оточення чи блогери, актори, інфлюєнсери?; Що саме стає предметом порівняння: зовнішність, успіх, популярність, стосунки, стиль життя?; Які почуття виникають після такого порівняння?

Вправа 3. «Колаж порівнянь» (10 хвилин)

Учасники об'єднуються у міні-групи. Кожна група отримує журнали, роздруківки, зображення які може використати при колажуванні. Завдання – зібрати образи, з якими молодь найчастіше порівнює себе в соціальних мережах.

Тренер пояснює, що колаж не має бути художньо досконалим. Його завдання – відобразити типові онлайн-образи, які викликають порівняння: ідеальна зовнішність, успішність, подорожі, стосунки, модний стиль, спортивна форма, популярність.

Після завершення роботи кожна група презентує свій колаж і коротко відповідає на запитання:

1. Чому саме ці образи були обрані?
2. Хто або що найчастіше є джерелом порівняння?
3. Наскільки ці образи виглядають реалістичними?
4. Що саме в них приваблює або, навпаки, викликає напруження?

Вправа 4. «Шкала усвідомленого впливу соціальних мереж» (10 хвилин)

Тренер зачитує низку тверджень, а учасники оцінюють ступінь своєї згоди з ними за шкалою від 1 до 5, де: 1 – зовсім не стосується мене; 2 – радше не стосується; 3 – частково стосується; 4 – здебільшого стосується; 5 – повністю стосується.

Оцінювання здійснюється письмово. Важливо відразу підкреслити, що це не тест для оцінки обізнаності знань, а інструмент для самостереження.

Приклади тверджень:

1. Після перегляду стрічки я інколи почуваюся гірше, ніж до цього.
2. Я звертаю увагу на кількість лайків під своїми дописами.
3. Я порівнюю свою зовнішність із фото в соцмережах.
4. Мені важко не перевіряти оновлення в соціальних мережах.
5. Я іноді відчуваю, що втрачаю щось важливе, якщо не заходжу в соцмережі.

Після оцінювання тренер коротко обговорює результати з групою, акцентуючи увагу на тому, що усвідомлення власної реакції на контент – це перший крок до керованого використання цифрового середовища.

Вправа 5. Методика «6 капелюхів мислення» (20 хвилин)

Тренер об'єднує учасників у міні-груп для роботи з різними способами мислення, що відповідають кольору кожного капелюха. Для наочності можна використати картки або паперові капелюхи різного кольору.

Білий капелюх – факти. Питання: «Які є дані або спостереження щодо впливу соцмереж на самооцінку та настрій?»

Червоний капелюх – емоції. Питання: «Що я відчуваю, коли бачу «ідеальні» фото інших людей?»

Чорний капелюх – критика. Питання: «Які ризики несе постійне порівняння себе з іншими?»

Жовтий капелюх – позитивний погляд. Питання: «Яку користь може мати соціальне порівняння, якщо воно відбувається усвідомлено?»

Зелений капелюх – творчість. Питання: «Як можна змінити свій спосіб користування соцмережами, щоб вони менше шкодили?»

Синій капелюх – організація. Питання: «Що з усього сказаного є найважливішим? Як це підсумувати?»

Кожна група обговорює свою роль приблизно 10 хвилин, після чого презентує результати протягом 5 хвилин, а питання що стосується синього

капелюха учасник разом із тренером формують підсумки проведеної групової роботи.

Інформаційний блок 2. FOMO – Fear of Missing Out (10 хвилин)

FOMO означає страх щось пропустити, не встигнути, не бути в курсі подій або опинитися «поза» важливими соціальними процесами. У контексті соціальних мереж цей феномен посилюється постійним потоком новин, фото, сторіс та нових трендів.

Сучасні смартфони та соціальні мережі зробили соціальну комунікацію доступнішою, ніж будь-коли. Здавалося б, це мало б зближувати людей. Однак зворотний ефект виявився потужнішим: чим більше людина занурюється в онлайн-простір, тим сильніша залежність від інтернету й тим гостріше відчуття відчуженості у реальному житті.

Серед основних ознак явища варто зазначити: Постійне бажання бути в курсі всіх новин і подій; Відчуття незадоволеності своїм життям при порівнянні з життям інших; Залежність від соціальних мереж та смартфонів; Втрати здатності насолоджуватися теперішнім моментом.

FOMO може мати значний вплив на психічне здоров'я, викликаючи стрес, тривогу та депресію. Постійне відчуття, що ви пропускаєте щось важливе, може знижувати самооцінку та порушувати емоційний баланс.

Вправа 6. «Три фільтри Сократа» проти FOMO (15 хвилин)

Перед тим як емоційно реагувати на будь-який контент у соціальних мережах, корисно пропускати його через три прості фільтри.

Правда: «Чи впевнений я, що це справді так, а не перебільшення, монтаж?»

Добро: «Чи принесе моя реакція, дія або коментар користь – мені або іншим?»

Необхідність: «Чи справді мені потрібно на це реагувати, поширювати або порівнювати себе з ?»

Учасники працюють у парах. Кожна пара отримує 2–3 реальні ситуації, наприклад: побачив фото подруги з відпочинку і відчув заздрість; побачив

допис про успіх однокласника й знецінив власні досягнення.

Завдання групи обговорити, як можна відредагувати на кожну ситуацію, використовуючи три дії.

Вправа 7. «Я – це цінність»: мої життєві орієнтири (15 хвилин)

Кожен учасник отримує аркуш і записує на ньому 5–7 власних цінностей або пріоритетів. Це можуть бути, наприклад: сім'я, дружба, знання, свобода, розвиток, здоров'я, творчість, допомога іншим, стабільність, самореалізація.

Важливо не просто перелічити абстрактні слова, а спробувати подумати: що для мене справді важливо в житті, не залежно від чужих думок чи трендів? Після цього біля кожної цінності учасники можуть коротко відповісти на запитання:

1. Чи відповідають пости або образи у соцмережах які є в моїй стрічці моїм цінностям?
2. Чи наближає мене цей контент до того, що для мене справді важливо?
3. Чи відволікає мене контент у соціальних мережах від моїх пріоритетів?
4. Обговорення можна проводити в парах або невеликих групах.

Домашнє завдання. «Щоденник самооцінки» (термін виконання 7 днів)

Тренер пропонує учасникам протягом тижня зменшити використання соціальних мережах, наприклад скоротити його на 20–30 хвилин щодня. Щовечора учасники коротко записують у щоденнику: як я почувався сьогодні за шкалою від 1 до 10; скільки часу провів в соцмережах; які емоції виникали під час перегляду стрічки; чи порівнював я себе з кимось; як це вплинуло на настрій, самооцінку або рівень напруги.

На наступному занятті тренер пропонує поділитися спостереженнями.

Вправа 8. «Валіза, корзина, м'яч» – фінальна рефлексія (15 хвилин)

На завершення кожен учасник отримує 3 стікери різних кольорів і записує на них свої думки відповідно до трьох символічних категорій:

Валіза – знання, ідея, висновок або відкриття, яке хочеться запам'ятати;

Корзина – звичка, стереотип, установка або думка, від якої хотілося б

відмовитися;

М'яч – те, що залишилося незрозумілим, викликало сумнів або потребує подальшого обговорення.

Тренер заздалегідь готує на фліпчарті три великі зони: валізу, корзину і м'яч. Після заповнення стікери прикріплюються до відповідних секцій. Далі тренер зачитує відповіді, коментує їх, відповідає на питання які залишились не розкритими за час заняття, дякує групі за роботу та підсумовує основні ідеї заняття.

Заняття 3. «Всередині: емоції, думки та рівновага»

Мета заняття: розвинути навички розпізнавання та регуляції емоцій; показати зв'язок між думками, емоціями і поведінкою в контексті цифрового середовища; сформувати внутрішні ресурси стійкості, самопідтримки та емоційного балансу.

Вправа 1. Оцінка настрою «Заряд батареї» (5 хвилин)

Тренер розпочинає заняття з короткого вітання та пропонує учасникам оцінити свій настрій описавши його у вигляді заряду для батареї – від 0% до 100%.

Мета вправи – швидке налаштування на контакт і виявлення загального емоційного фону групи. Після розмови можна поставити уточнюючі запитання: «Що сьогодні найбільше вплинуло на ваш заряд?» або «Що допомогло підняти ваш заряд хоча б на 10%?»

Вправа 2. «Мій емоційний чай соціальних мереж» (15 хвилин)

Тренер промовляє: «Зазвичай найщиріші розмови народжуються за чашкою чаю. У напій ми додаємо щось тепле, щось солодке, іноді – кислинку або гіркоту. Так само й соціальні мережі щодня додають у наш стан різні переживання: натхнення, радість, тривогу, втому, роздратування, заздрість або цікавість».

Після цього учасники отримують аркуш із намальованою чашкою. Завдання виконується індивідуально, у тихому режимі, без коментування робіт

інших. Усередині чашки запишіть або намалюйте емоції, думки й відчуття, які найчастіше виникають у вас під час користування соціальними мережами. Навколо чашки позначте, що саме вплине на вас: лайки, чужі успіхи, новини, коментарі, порівняння, сторіс, меми, реклама, конфлікти, підтримка тощо. Після завершення роботи тренер пропонує коротке обговорення:

1. Що в ньому переважає: негативні чи позитивні емоції?
2. Які емоції соцмережі підсилюють найчастіше?

Інформаційний блок 1. Соціальні мережі та самооцінка: соціально-педагогічний механізм (15 хвилин)

Підлітковий вік і рання дорослість, орієнтовно 17–25 років, є особливо чутливими періодами розвитку. У цей час відбуваються інтенсивні психологічні, фізіологічні, соціальні та нейробіологічні зміни, тому молодь значно вразлива до оцінювання з боку оточення та впливу цифрових стандартів успішності, зовнішності та популярності.

Далі варто наголосити, що соціальні мережі активно поширюють відредаговані, вибірково подані, часто ідеалізовані образи. Через алгоритми платформи та особливості візуального контенту такі образи починають сприйматися як норма, хоча насправді вони є лише частиною реальності. У результаті користувач порівнює себе не з реальною людиною, а з ретельно сконструйованою онлайн-версією чужого життя.

Окремо слід підкреслити, що постійне перебування в інформаційному потоці виснажує увагу, підсилює тривожність і зменшує здатність до зосередження. Людина починає боятися щось пропустити, відстати від подій або виявитися «поза грою». Цей стан поглиблює внутрішню напругу та створює відчуття хронічної нестачі часу, енергії й емоційного ресурсу.

Тому ключового значення набувають медіаграмотність, критичне мислення, безпечна онлайн-поведінка та формування адекватної самооцінки. Якщо людина краще розуміє механізми впливу соцмереж, вона менше піддається їхньому тиску і здатна використовувати їх більш свідомо.

Вправа 3. «Трикутник мислення» за підходом СЕТА (20 хвилин)

Будь-яка емоційна реакція складається з трьох взаємопов'язаних елементів: думка – що я думаю про ситуацію?; емоція – що я при цьому відчуваю?; поведінка – як я реауюю або що роблю?

Але у більшості випадків не сама подія викликає емоцію, а те, як людина її інтерпретує. Саме тому зміна думки часто змінює і почуття, і подальшу поведінку.

Тренер роздає учасникам картки з описом типових ситуацій, наприклад:

1. «Я виклав фото і отримав мало лайків»;
2. «Побачив пост знайомого про подорож»;
3. «Мене видалили з групового чату»;
4. «Друг довго не відповідає на повідомлення, але я бачу, що він онлайн».

Учасник обирає одну ситуацію, спочатку записує першу думку, яка виникла, потім називає емоцію, що з'явилася внаслідок цієї думки та описує поведінкову реакцію. Далі учасник використовує «Трикутник мислення» та формує продуктивну думку, емоції та поведінку для запропонованої ситуації.

Під час обговорення ситуацій важливо зазначити, що думки не завжди є фактами, адже часто вони є припущеннями, які можна уточнювати й коригувати.

Вправа 4. «Мої стовпи підтримки» (15 хвилин)

Внутрішня стійкість людини формується не лише завдяки самоконтролю, а й завдяки системі підтримки: людям, звичкам, місцям, діяльності, які допомагають тримати емоційну рівновагу.

Кожен учасник отримує аркуш і малює колону з кількома стовпами. Кожен стовп – це окрема опора в житті. На кожному стовпі напишіть, хто або що підтримує вас у житті: друзі, родина, улюблена справа, навчання, спорт, музика, прогулянки, віра, хобі, домашні тварини, особисті ритуали тощо. У середині схеми запишіть: «Що я сама роблю для своєї стабільності?».

Після індивідуальної роботи учасники об'єднуються в пари й обговорюють:

1. Який стовп для мене найважливіший?
2. Чи є стовп, який зараз «хитається»?
3. Що могло б його посилити?
4. Яку підтримку я вже маю, але не завжди помічаю?

Релаксація. Техніки саморегуляції (10 хвилин)

Після активної роботи тренер пропонує короткий блок відновлення. Завдання цього етапу – знизити рівень напруги, повернути увагу до тіла та дати учасникам досвід простих і доступних технік саморегуляції.

Можна запропонувати 2 релаксаційні техніки й коротко їх продемонструвати.

1. Дихання «4–7–8»: вдих через ніс на 4 секунди; затримка дихання на 7 секунд; повільний видих на 8 секунд.
2. Техніка «5–4–3–2–1»: назвіть 5 речей, які ви бачите навколо себе; 4 речі, які чуєте; 3 речі, яких можете торкнутися; 2 запахи, які відчуваєте або пригадуєте; 1 річ яку можна скуштувати на смак.

Домашнє завдання. «Три речі, за які я люблю себе» (термін виконання 7 днів)

Тренер пропонує кожному учаснику записати 3 речі, за які вони себе любять, поважають або цінують. Це можуть бути риси характеру, внутрішні якості, досягнення або життєві принципи.

Запишіть три власні сильні сторони; розмістіть список у видному місці: біля дзеркала, на столі, як заставку телефону або в щоденнику; щодня повертайтеся до цього списку хоча б на кілька секунд; нагадуйте собі: «Це мої справжні якості. Вони не залежать від кількості лайків, реакцій чи чужої оцінки».

На наступному занятті можна коротко обговорити, чи змінилося ставлення учасників до себе протягом тижня.

Вправа 8. «Валіза, корзина, м'яч» – фінальна рефлексія (15 хвилин)

На завершення кожен учасник отримує 3 стікери різних кольорів і записує на них свої думки відповідно до трьох символічних категорій:

Валіза – знання, ідея, висновок або відкриття, яке хочеться запам'ятати;

Корзина – звичка, стереотип, установка або думка, від якої хотілося б відмовитися;

М'яч – те, що залишилося незрозумілим, викликало сумнів або потребує подальшого обговорення.

Тренер заздалегідь готує на фліпчарті три великі зони: валізу, корзину і м'яч. Після заповнення стікери прикріплюються до відповідних секцій. Далі тренер зачитує відповіді, коментує їх, відповідає на питання які залишились не розкритими за час заняття, дякує групі за роботу та підсумовує основні ідеї заняття.

Заняття 4. «Перевір'яй, перш ніж довіряти»

Мета заняття: розвинути навички медіаграмотності та критичного мислення; навчити розпізнавати фейки, маніпуляції та контент, створений штучним інтелектом; сформулювати усвідомлений підхід до споживання інформації в соціальних мережах; підвищити здатність учасників перевіряти джерела й оцінювати надійність медіаконтенту.

Вправа 1. Оцінка настрою «Мій музичний настрій» (5 хвилин)

Тренер розпочинає заняття з короткого привітання, оголошує тему та пропонує учасникам налаштуватися на роботу через вправу. Кожен по колу називає пісню, виконавця або музичний жанр, який передає його стан саме зараз, за бажанням учасник може пояснити свій вибір 1–2 реченнями або продемонструвати музичний твір.

Вправа 2. Діагностика «Рівень мого медіаімунітету» (10 хвилин)

Тренер пропонує коротке вступне опитування, щоб з'ясувати, наскільки учасники вже орієнтуються в темі медіаграмотності. Це не тест із правильними або неправильними відповідями, а спосіб актуалізувати попередній досвід групи.

Запитання:

1. Як би ви оцінили свій рівень медіаграмотності?

2. Як часто ви перевіряєте достовірність новин перед тим, як ними поділитися?

3. Чи знаєте ви, що таке фейкова новина і як її розпізнати?

4. Які ознаки маніпуляції в медіа вам відомі?

5. Що таке deepfake і чи могли б ви його розпізнати

Інформаційний блок 1. Фейки, маніпуляції та deepfake (15 хвилин)

Сучасний інформаційний простір містить не лише корисні дані, а й спотворену, неповну або навмисно викривлену інформацію. Фейк – це неправдива або частково неправдива інформація, подана так, щоб її сприйняли як достовірну. Маніпуляція – це спосіб впливу, коли зміст, форма або подача повідомлення спрямовані на те, щоб викликати певну реакцію.

Окремо варто пояснити поняття deepfake. Це контент, створений або змінений за допомогою штучного інтелекту так, щоб зображення, голос або відео виглядали переконливо, але могли не відповідати реальності. Для молоді це особливо важлива тема, бо такі матеріали дедалі частіше з'являються у стрічках, месенджерах і соцмережах.

Серед ознак за якими можна розпізнати недостовірний контент варто зазначити: надто емоційний заголовок; відсутність чітких джерел; анонімні «експерти»; заклик негайно поширити повідомлення; візуальні невідповідності або дивні деталі на фото чи відео; сильний тиск на емоції замість фактів.

Вправа 3. Командне завдання «Логічні задачі від Стіва Джобса» (15 хвилин)

Учасники об'єднуються в міні-групи та отримують набір логічних задач у яких потрібно знайти пояснення.

Група читає умову, обговорює можливі варіанти відповідей та презентує свій з пояснення завдання.

Приклади завдань: <https://blogchain.com.ua/15-zahadok-vid-stiva-dzhobsa-vin-stavyv-ikh-spivrobitnykam-koly-pryjmav-pratsiuvaty/>

Вправа 4. «Власна фотосесія за допомогою ШІ» (15 хвилин)

Тренер пропонує учасникам спробувати згенерувати власну умовну

фотосесію. Учасники працюють індивідуально використовуючи готовий промпт, або скласти власний.

Промпт 1:

«Перетвори це фото на серію з 3 кінематографічних кадрів, розташованих вертикально на форматі без полів. Кожен кадр має показувати різний момент тієї самої сцени з чіткою послідовністю розвитку. Змінюй композицію, ракурс і дистанцію, щоб створити відчуття руху й оповіді. Використовуй кінематографічний стиль із холоднішою тональністю, високим контрастом і глибокими чорними відтінками, з природною кольорокорекцією. Додай ледь помітне плівкове зерно, незначний ефект руху та природні недосконалості, щоб відтворити вигляд аналогової фотографії. Залиш композицію невимушеною та емоційно стриманою, з відчуттям руху й оповіді. Загальна естетика – кінематографічна, ностальгічна й органічна, як кадри з плівки».

Промпт 2:

«Створи ультрареалістичну кінематографічну серію портретів у темній фемінній естетиці: туманний бузковий сад, квіти бузку, холодна лавандово-сіра кольорокорекція, м'яке розсіяне світло, мала глибина різкості, меланхолійна готична атмосфера, реалістичний фотографічний вигляд. Збережи однакову композицію, пози, кадрування, освітлення, атмосферу й стилістику. Перша сцена: профіль біля квітів бузку. Друга сцена: портрет крупним планом. Третя сцена: постать серед кущів бузку в легкому тумані. Зроби зображення максимально фотореалістичним».

Після створення зображень тренер проводить обговорення:

1. Наскільки реалістичним вийшло зображення?
2. Чи хотіли б ви опублікувати таке фото у соцмережах?
3. Чи змінює така візуалізація наше уявлення про себе та інших?

Інформаційний блок 2. Піраміда Блума як інструмент медіаграмотності (10 хвилин)

Піраміда Блума – це ієрархічна модель когнітивних навичок, яка допомагає рухатися від простого засвоєння фактів до складного аналізу,

оцінювання й створення нового. Для медіаграмотності ця модель особливо корисна, бо вчить не просто читати інформацію, а працювати з нею на різних рівнях.

Класичні рівні моделі:

1. Знання – запам'ятовування фактів, термінів, визначень;
2. Розуміння – пояснення змісту своїми словами;
3. Застосування – використання знань у новій ситуації;
4. Аналіз – розкладання інформації на частини, виявлення структури й прихованих припущень;
5. Створення – формування нового продукту, ідеї або рішення;
6. Оцінка – обґрунтоване судження, порівняння джерел, визначення надійності.

Тому, медіаграмотність не обмежується умінням «знайти інформацію». Вона передбачає здатність ставити запитання: хто створив цей контент, з якою метою, на чому побудовано повідомлення, що в ньому є фактами, а що – інтерпретацією або маніпуляцією.

Вправа 5. Розробка власної теорії Піраміди Блума

Учасникам пропонується створити власну «піраміду Блума» для розвитку медіаграмотності. Для цього тренер об'єднує їх у мінігрупи та розподіляє між ними один із шести рівнів теорії Блума, який група має опрацювати.

Розподіл можна здійснити інтерактивно: учасники по черзі витягують із мішечка листочки, на яких записані назви частин піраміди.

Після завершення роботи кожна група презентує свій фрагмент піраміди, а разом учасники складають цілісну модель, яка демонструє, як поступово розвиваються навички критичного мислення, аналізу та оцінювання медіаконтенту.

Вправа 8. «Валіза, корзина, м'яч» – фінальна рефлексія (15 хвилин)

На завершення кожен учасник отримує 3 стікери різних кольорів і записує на них свої думки відповідно до трьох символічних категорій:

Валіза – знання, ідея, висновок або відкриття, яке хочеться запам'ятати;

Корзина – звичка, стереотип, установка або думка, від якої хотілося б відмовитися;

М'яч – те, що залишилося незрозумілим, викликало сумнів або потребує подальшого обговорення.

Тренер заздалегідь готує на фліпчарті три великі зони: валізу, корзину і м'яч. Після заповнення стікери прикріплюються до відповідних секцій. Далі тренер зачитує відповіді, коментує їх, відповідає на питання які залишились не розкритими за час заняття, дякує групі за роботу та підсумовує основні ідеї заняття.

Заняття 5. «Юридична просвіта: соціальні мережі та відповідальність»

Мета заняття: ознайомити учасників із правовими нормами, що регулюють поведінку в соціальних мережах; сформувати розуміння відповідальності за онлайн-дії; навчити базовим алгоритмам дій у разі кіберзагроз, кібербулінгу та поширення незаконного контенту.

Вправа 1. Оцінка настрою «Символ дня» (5 хвилин)

Тренер розпочинає заняття з короткого привітання та пропонує кожному учаснику обрати символ, який найточніше передає його настрій у цей момент. Можливі символи: сонце – енергійний, відкритий, готовий до роботи; хмара – втомлений, задумливий, обережний; гора – зібраний, стійкий, серйозний; річка – у русі, шукаю себе, налаштований на зміни.

Вправа 2. Мозковий штурм у парах (10 хвилин)

Тренер ставить відкрите запитання: «Чи є юридична відповідальність у соціальних мережах? За які дії?»

Учасники об'єднуються в міні-групи, протягом 2–3 хвилин обговорюють питання між собою, кожна група формулює 1–2 ключові думки та озвучують їх

Інформаційний блок 1. Відповідальність у соціальних мережах (15 хвилин)

Існує поширена думка, ніби дії в Інтернеті не підпадають під правове регулювання. Насправді будь-яка онлайн-активність, яка порушує права інших

людей або норми закону, може мати юридичні наслідки.

Існує 3 види відповідальності:

1. Кримінально-правова відповідальність – настає за суспільно небезпечні дії, які завдають значної шкоди. До прикладу, у цифровому просторі це можуть бути: поширення контенту, що підпадає під ознаки колабораційної діяльності; виправдовування або глорифікація збройної агресії; розпалювання національної, расової чи релігійної ворожнечі; погрози, систематичне цькування, заклики до насильства.

Для кримінально-правової оцінки мають значення зміст повідомлення, його публічність, намір автора та можливі наслідки.

2. Адміністративно-правова відповідальність – застосовується до менш небезпечних, але все одно протиправних дій. У контексті соціальних мереж це можуть бути поширення неправдивої або такої, що може викликати паніку, інформації, образливі дії, порушення правил користування платформою чи недотримання суспільних норм онлайн-етики.

3. Цивільно-правова відповідальність – пов'язана із захистом честі, гідності, ділової репутації, недоторканності приватного життя. У такому разі постраждала особа може вимагати: спростування недостовірної інформації; видалення матеріалу; публічного вибачення; відшкодування моральної шкоди.

Тому, соціальні мережі не знімають із людини відповідальності, а навпаки роблять її дії більш видимими й доказовими.

Вправа 3. Куб Блума: «Юридична відповідальність у соціальних мережах» (20 хвилин)

Тренер розподіляє учасників на міні-групи або працює з усією групою по черзі; кожен бік кубика відповідає окремому типу запитання, яке отримує кожна міні-група. Після обговорення учасники коротко презентують свої висновки.

Приклади запитань:

1. Назви: які види порушень у соціальних мережах можуть призвести до юридичної відповідальності?

2. Поясни: чому за дії в соціальних мережах людина може нести відповідальність?
3. Наведи приклад: які приклади порушень можна зустріти в соцмережах?
4. Проаналізуй: які наслідки можуть мати такі дії?
5. Оціни: чому важливо бути відповідальним у соціальних мережах?
6. Запропонуй: що можна зробити, щоб уникнути юридичних проблем у соцмережах?

Інформаційний блок 2. Кібербулінг та кіберзлочинність (10 хвилин)

Кібербулінг – це систематичне, цілеспрямоване цькування людини в цифровому середовищі. Цифрове насильство охоплює будь-які дії в мережі, які завдають шкоди психологічно, репутаційно, соціально або фізично.

Типовими ознаками кібербулінгу є : публікація фото чи відео людини без її згоди у принизливому або провокативному контексті; образливі підписи, коментарі, накладені мему або аудіо; згадка назви освітнього закладу, класу, місця проживання чи інших деталей, що дозволяють ідентифікувати людину; створення фейкового акаунта; систематичність: повторні публікації, серії коментарів, репости, поширення у класних чатах; погрози, приниження, сексуалізовані образи, шантаж або заклики до подальшого переслідування.

Вправа 4. «Карта допомоги» (10 хвилин)

Учасники об'єднуються в групи й заповнюють таблицю «Куди звернутися?», якщо людина стала жертвою кібербулінгу, онлайн-погроз або іншого цифрового насильства.

Кожна група отримує аркуш із таблицею або малює її самостійно; у першому стовпці зазначають можливу проблему; у другому – до кого або куди можна звернутися; у третьому – яку допомогу можна отримати. Після завершення групи коротко презентують свої напрацювання.

Вправа 5. «Валіза, корзина, м'яч» – фінальна рефлексія (15 хвилин)

На завершення кожен учасник отримує 3 стікери різних кольорів і записує на них свої думки відповідно до трьох символічних категорій:

Валіза – знання, ідея, висновок або відкриття, яке хочеться запам'ятати;

Корзина – звичка, стереотип, установка або думка, від якої хотілося б відмовитися;

М'яч – те, що залишилося незрозумілим, викликало сумнів або потребує подальшого обговорення.

Тренер заздалегідь готує на фліпчарті три великі зони: валізу, корзину і м'яч. Після заповнення стікери прикріплюються до відповідних секцій. Далі тренер зачитує відповіді, коментує їх, відповідає на питання які залишились не розкритими за час заняття, дякує групі за роботу та підсумовує основні ідеї заняття.

Заняття 6. «Я – цінність»

Мета заняття: акцентувати увагу учасників на власній унікальності та самоцінності; допомогти сформувати внутрішню опору, яка не залежить від зовнішнього схвалення; підвищити рівень самоприйняття та усвідомлення власних ресурсів.

Вправа 1. Оцінка настрою «Мій колір сьогодні» (5 хвилин)

Тренер пропонує учасникам по черзі обрати колір, який найточніше відображає їхній емоційний стан на цей момент. Під час виконання вправи тренер не оцінює відповіді, не виправляє учасників і не порівнює їх між собою.

Вправа 2. Бесіда «Навіщо поважати власну цінність?» (10 хвилин)

Тренер організовує коротке обговорення, спираючись на відкриті запитання.

1. Можливі запитання для обговорення:
2. Чому важливо поважати власну цінність?
3. Чи змінюється наша цінність, якщо інші не погоджуються з нашим баченням себе?
4. Звідки формується відчуття власної гідності: із внутрішнього ставлення до себе чи з зовнішнього схвалення?

Тренер уважно слухає відповіді, за потреби уточнює їх, фіксує на фліпчарті та м'яко підводить групу до думки, що самоцінність є внутрішньою

опорою, яку людина може розвивати через самоповагу, самопідтримку та усвідомлення власних сильних сторін.

Вправа 3. Асоціативний куш «Мої цінності» (15 хвилин)

На великому аркуші паперу або фліпчарті тренер заздалегідь малює схему у вигляді куша, в центрі якого розміщує слово «ЦІННОСТІ». Учасники по черзі підходять до аркуша і записують на «листочках» ті цінності, які для них є важливими: наприклад, дружба, чесність, свобода, родина, розвиток, підтримка, повага, творчість.

Після завершення роботи він звертає увагу групи на те, які цінності повторюються найчастіше, а які трапляються рідше, але є особливо значущими для окремих учасників. Це допомагає показати, що схожість або не схожість із іншими не зменшує унікальності людини.

Рефлексія:

1. Що саме робить мене цінним, навіть якщо мої цінності подібні до цінностей інших?
2. Чи може людина мати власну унікальність, коли багато її поглядів збігаються з поглядами оточення?

Вправа 4. «Сильні сторони» (15 хвилин)

Кожен учасник отримує аркуш і записує п'ять власних сильних сторін: це можуть бути риси характеру, навички, особисті якості або способи взаємодії з іншими людьми. Важливо запропонувати учасникам не зупинятися лише на «очевидних» якостях, а спробувати побачити себе ширше: як людину, яка вміє слухати, підтримувати, навчатися, проявляти наполегливість, бути уважною тощо.

Після цього навпроти кожної сильної сторони учасник коротко записує, як саме ця якість допомагає йому або їй у повсякденному житті, навчанні, спілкуванні чи подоланні труднощів.

Далі учасники об'єднуються в пари. У парній роботі кожен називає партнеру ті сильні сторони, які він у ньому помітив, використовуючи формулу «Я-повідомлення»: «Я бачу в тобі...», «Мені здається, ти вмієш...», «Твоя

сильна сторона – це...».

Наприкінці кілька учасників за бажанням можуть поділитися тим, що для них стало відкриттям.

Вправа 5. «Секретна скринька» (15 хвилин)

Тренер завчасно готує непрозору коробку, у яку кладе дзеркало так, щоб його не було видно ззовні. Перед початком вправи він звертається до групи словами на кшталт: «У цій коробці є одна цінність, яку кожен із вас відкриє для себе просто зараз. Побачити її зможе лише той, хто зазирне всередину».

Важливо одразу наголосити на правилі конфіденційності: учасник, який загляне в коробку, не розповідає іншим, що саме він побачив, аби зберегти інтригу та особистий сенс вправи. Коли кожен учасник по черзі підходить до скриньки, тренер може коротко супроводжувати цей момент теплим, нейтральним коментарем, наприклад: «Подивіться уважно: те, що всередині, має особливе значення саме для вас» або «Усередині на вас чекає те, що завжди з вами». Після того як людина зазирнула всередину, її просять зберегти інтригу до завершення вправи.

Коли всі учасники побачать вміст коробки, тренер запитує: «Що ви побачили у скриньці?» Після відповідей поступово розкривається задум: у коробці було дзеркало, а отже, «секретом» виявилася сама людина, її відображення.

Запитання для обговорення:

1. Чому саме дзеркало стало символом цієї вправи?
2. Що означає побачити себе як щось цінне і важливе?
3. Чому іноді нам складно визнати власну значущість, хоча ми легко бачимо цінність в інших?

Вправа 6. «Три квітки» (10 хвилин)

Тренер демонструє учасникам три квітки, намальовані або роздруковані окремо: тюльпан, лілію та нарцис. Перед вибором учасникам пропонується уважно подивитися на кожну квітку, розглянути її форму, колір, відмінності та те, що вони відчувають, дивлячись на неї. Після цього кожен обирає лише одну

квітку, яка найбільше подобається саме зараз.

1. Після вибору тренер ставить запитання :
2. Що саме привернуло вашу увагу в цій квітці?
3. На що ви звернули увагу перед тим, як зробити вибір?
4. Чи означає ваш вибір, що інші квіти є гірші, менш привабливі або менш цінні?
5. Чи змінюється цінність квітки від того, що її обрав або не обрав хтось інший?
6. Далі тренер підсумовує, що відмова з боку інших не є доказом меншої цінності. Подібно до квіток, люди можуть бути різними за стилем, характером, але це не робить когось «кращим» або «гіршим».

Домашнє завдання. Щоденник вдячності собі

Протягом тижня учасникам пропонується щодня записувати у щоденник три речі, за які вони вдячні собі саме сьогодні. Це можуть бути як зовсім прості дії, так і більш значущі вчинки, наприклад : «Я вчасно вставла», «Я підтримала друга».

Мета цього завдання – поступово зміщувати фокус уваги з критики на визнання власних зусиль і маленьких щоденних перемог. На наступному занятті можна коротко обговорити, чи змінилося ставлення учасників до себе, що було найпростіше помічати, а що – найскладніше.

Вправа 7. «Валіза, корзина, м'яч» – фінальна рефлексія (15 хвилин)

На завершення кожен учасник отримує 3 стікери різних кольорів і записує на них свої думки відповідно до трьох символічних категорій:

Валіза – знання, ідея, висновок або відкриття, яке хочеться запам'ятати;

Корзина – звичка, стереотип, установка або думка, від якої хотілося б відмовитися;

М'яч – те, що залишилося незрозумілим, викликало сумнів або потребує подальшого обговорення.

Тренер заздалегідь готує на фліпчарті три великі зони: валізу, корзину і м'яч. Після заповнення стікери прикріплюються до відповідних секцій. Далі

тренер зачитує відповіді, коментує їх, відповідає на питання які залишились не розкритими за час заняття, дякує групі за роботу та підсумовує основні ідеї заняття.

Заняття 7. «Мій цифровий баланс»

Мета заняття: сформувати навички усвідомленого та збалансованого користування соціальними мережами; допомогти учасникам розробити індивідуальний план цифрового детоксу; визначити офлайн-ресурси для відновлення; підбити підсумки всієї програми.

Вправа 1. Оцінка настрою «Карта що описує мій настрій» (5 хвилин)

Розкладіть на столі шість карток. Кожному учаснику запропонуйте вибрати одну картку, яка найточніше відображає його поточний настрій. Коли оберете, коротко поясніть, чому вибрали саме цю картку.

Вправа 2. План дій: «Як не піддаватися критиці в соцмережах» (15 хвилин)

Учасники працюють у міні-групах і створюють власний «план захисту» від негативної критики, образливих коментарів або знецінення в соціальних мережах. Важливо зрозуміти, як саме людина реагує на неї зараз і як хотіла б реагувати в майбутньому. План складається з таких розділів: як я реагую зараз; як я хочу реагувати; що мені допоможе змінити мої реакції; які конкретні дії я можу зробити.

Кожна група обговорює типові ситуації, наприклад: образливий коментар під дописом, саркастичне зауваження, критика зовнішності, публічне порівняння з іншими. Після роботи в групах кілька учасників коротко презентують свої плани.

Вправа 3. «Твістер-детокс» (20 хвилин)

Тренер готує поле з кольоровими колами, де кожен колір відповідає певному виду офлайн-активності: червоний – прогулянка; синій – читання; зелений – творчість; жовтий – спорт або рухова активність; фіолетовий – живе спілкування.

Учасники по черзі обирають колір або торкаються відповідного елемента на полі й називають конкретну офлайн-альтернативу замість часу в соцмережах. Наприклад: «Замість 30 хвилин в Instagram я обираю прогулянку до парку», «Замість безцільного гортання відео я подзвоню другу».

Тренеру важливо заохочувати саме конкретні та реалістичні варіанти, які учасник дійсно може впровадити у своєму житті. Чим простішою і доступнішою є альтернатива, тим вищі шанси, що вона стане новою корисною звичкою.

Вправа 4. Мій індивідуальний план цифрового балансу (15 хвилин)

Кожен учасник заповнює картку «Мій цифровий баланс», у якій фіксує власні домовленості щодо користування соцмережами та смартфоном.

Приклад пунктів картки:

1. Я обмежую час у соцмережах до ____ годин на день.
2. Я вимикаю телефон або сповіщення о ____ годині.
3. Замість ____ хвилин у стрічці я буду ____.
4. Одна моя риса, яку я в собі ціную: ____.
5. Коли я починаю порівнювати себе з іншими, я зосереджуюсь на ____.
6. Я заслуговую на повагу, підтримку і добре ставлення, бо ____.

Рефлексія (15 хвилин)

На завершення заняття учасники повертаються до «дерева очікувань», яке було створене на першій зустрічі. Тренер роздає або повертає стікери з очікуваннями, щоб кожен зміг порівняти початкові очікування з реальним досвідом участі в програмі.

Обговорення проходить у кілька кроків: учасник порівнює, що очікував і що отримав; по колу кожен завершує фразу: «Після цієї програми я...».

Тренер підбиває підсумки, дякує групі за активність і відкритість, за потреби пропонує підтримувальну зустріч, щоб обговорити, які зміни вдалося зберегти та що ще потребує уваги.