МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

А. О. Тіосса

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ, РИЗИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ

2026

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет __здоров'я людини_____
(повне найменування інституту, факультету)
Кафедра_____психології та соціології_____
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
бакалавра

на тему: «Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді: психологічні механізми, ризики та стратегії профілактики»

Здобувачка вищої освіти спеціальності
053 Психологія, ОПП «Психологія» А. О. Тіосса

Керівник роботи:
старший викладач О. В. Пелешенко

Рецензент: професор кафедри психології
Херсонського державного університету МОН України,
д.психол.н., проф., член-кореспондент НАПН України І. С. Попович

2026

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____здоров'я людини_____
Кафедра _____психології та соціології_____
Освітній ступінь _____бакалавр_____
Спеціальність _____053 Психологія_____
Освітньо-професійна програма ____«Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
_____
«01» травня 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Тіосси Анастасії Олександрівни

1. **Тема роботи:** «Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді: психологічні механізми, ризики та стратегії профілактики».
Керівник роботи: О. В. Пелешенко – старший викладач кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. **Строк подання студентом роботи до захисту** «7» червня 2026 року_____.

3. **Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 150 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. **Зміст основної частини:** (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. **Перелік графічного матеріалу:** (з точним зазначенням обов'язкових креслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

6. **Консультанти розділів**:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Пелешенко О. В. – старший викладач кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти **Тіосса А. О.**

Керівник роботи:
старший викладач **Пелешенко О. В.**

РЕФЕРАТ

Текст – 68 с., табл. – 12, рис. – 2, література – 51 дж., додатків – 6.

У роботі проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Розкрито психологічні підходи до вивчення самооцінки, визначено соціальні мережі як чинник соціалізації сучасної молоді, охарактеризовано психологічні механізми їхнього впливу на самосприйняття та узагальнено основні ризики цифрового середовища.

Підібрано психодіагностичні методики та проведено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами та рівнем самооцінки молоді. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти віком 17–22 роки. Використано Шкалу самооцінки Розенберга, Шкалу залежності від соціальних мереж, семантичний диференціал «Ставлення до тіла» та Опитувальник саморефлексії О. Штепи. Здійснено психологічний і статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, спрямовані на формування усвідомленого користування цифровими платформами, зниження деструктивного соціального порівняння, розвиток критичного ставлення до контенту, підтримку прийнятного ставлення до власного тіла та зміцнення внутрішніх опор самооцінки.

Ключові слова: САМООЦІНКА, МОЛОДЬ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СОЦІАЛЬНЕ ПОРІВНЯННЯ, ЦИФРОВА САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ, ОБРАЗ ТІЛА, САМОРЕФЛЕКСІЯ, ПРОФІЛАКТИКА.

ABSTRACT

Tiossa A. O. The influence of social networks on youth self-esteem: psychological mechanisms, risks and prevention strategies. Qualification work. Kyiv, 2026.

The paper presents a theoretical and methodological analysis of the problem of the influence of social networks on youth self-esteem. The main psychological approaches to the study of self-esteem are considered, social networks are described as a factor of modern youth socialization, and the psychological mechanisms and risks associated with digital interaction are outlined.

The psychodiagnostic methods were selected and an empirical study of the relationship between social media use and youth self-esteem was conducted. The sample included 30 higher education students aged 17–22. The Rosenberg Self-Esteem Scale, the Social Networking Addiction Scale, the semantic differential "Attitude to the Body" and O. Shtepa's Self-Reflection Questionnaire were used. The psychological and statistical analysis of the results of the stating experiment was carried out.

Practical recommendations for preventing the negative impact of social networks on youth self-esteem were developed. They focus on conscious use of digital platforms, reduction of destructive social comparison, critical perception of online content, support of body acceptance and strengthening of internal foundations of self-esteem.

Key words: self-esteem, youth, social networks, social comparison, digital self-presentation, body image, self-reflection, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ.....13
1.1. Теоретичні підходи до вивчення самооцінки молоді у психологічній науці……13
1.2. Соціальні мережі як чинник соціалізації сучасної молоді.....18
1.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.....24
1.4. Ризики негативного впливу соціальних мереж.....28
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ.....36
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження.....36
2.2. Аналіз показників самооцінки, залежності від соціальних мереж, ставлення до тіла та саморефлексії молоді.....41
2.3. Психологічний і статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження.....51
2.4. Практичні рекомендації, механізми, ризики та стратегії профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді….....57
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....64
ВИСНОВКИ.....65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....67
ДОДАТКИ.....74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах соціальні мережі стали одним із провідних середовищ комунікації, самопрезентації, міжособистісного порівняння та отримання соціального схвалення для молоді. Саме в цифровому просторі значна частина юнаків і дівчат вибудовує образ себе, презентує власну зовнішність, досягнення, стиль життя, коло спілкування та особистісні цінності. За таких умов самооцінка молодої людини дедалі частіше формується не лише під впливом безпосереднього соціального оточення, а й під впливом онлайн-взаємодії, кількісних показників схвалення, візуальних стандартів успішності та постійного доступу до оцінювання з боку інших. Соціальні мережі сьогодні фактично стали простором, де поєднуються процеси соціалізації, самопізнання, самопрезентації та емоційного реагування на зворотний зв’язок. Усе це посилює науковий інтерес до вивчення того, як саме цифрове середовище впливає на становлення самооцінки в молодому віці. За даними U.S. Surgeon General, до 95 % підлітків, старшокласників, юнаків та молоді користуються принаймні однією соціальною платформою, а третина повідомляє про майже постійне перебування в соціальних мережах; водночас WHO Europe фіксує зростання проблемного використання соціальних мереж.

Проблема самооцінки молоді є однією з ключових у психології розвитку та соціальній психології, оскільки саме в юнацькому та молодіжному віці активно формуються уявлення особистості про власну цінність, привабливість, компетентність і соціальну значущість. У цей період підвищується чутливість до оцінки з боку однолітків, посилюється потреба у визнанні, належності до референтної групи та підтвердженні власної успішності. Соціальні мережі, з одного боку, відкривають нові можливості для підтримки, самовираження, пошуку спільнот за інтересами й підтримання соціальних контактів. З іншого боку, вони можуть створювати

умови для надмірного соціального порівняння, залежності від зовнішнього схвалення, формування нереалістичних стандартів зовнішності й успіху, переживання невідповідності між реальним і бажаним образом Я, а також для поширення кібербулінгу та інших форм онлайн-агресії. Американська психологічна асоціація наголошує, що вплив соціальних мереж на молодь не є однозначно шкідливим або корисним – він залежить від особливостей використання, типу контенту, віку, індивідуальної вразливості та соціального контексту.

Особливої уваги потребує той факт, що психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку є складними та багаторівневими. Йдеться не лише про кількість часу, проведеного онлайн, а й про якість цифрової взаємодії, характер сприйманого контенту, інтенсивність порівняння себе з іншими, орієнтацію на лайки, коментарі й інші сигнали схвалення, а також про схильність молодої людини до інтеріоризації зовнішніх стандартів. У науковому дискурсі дедалі більше уваги приділяється тому, що проблемними є не соціальні мережі як такі, а певні способи їх використання – насамперед компульсивне користування, безперервне самопорівняння, потреба в постійному підтвердженні власної значущості, фіксація на зовнішній привабливості та залежність від цифрової репутації. Окремим ризиком залишається кібербулінг, який, за визначенням UNICEF, охоплює повторювані дії із використанням цифрових технологій, спрямовані на приниження, залякування або осоромлення людини.

Об’єкт дослідження – самооцінка молоді.

Предмет дослідження – психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, пов’язані з цим ризики та можливості їх профілактики.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на самооцінку молоді, визначити основні психологічні механізми цього впливу, пов’язані ризики та стратегії профілактики.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми вивчення самооцінки молоді та впливу соціальних мереж на її формування.

2. Охарактеризувати психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

3. Визначити основні ризики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку між користуванням соціальними мережами та рівнем самооцінки молоді.

5. Здійснити психологічний і статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження.

6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення системного підходу до вивчення особистості як цілісного утворення, що формується під впливом соціальних і психологічних чинників (Г. Костюк, С. Максименко та ін.); принципи суб'єктно-діяльнісного підходу, відповідно до яких особистість розглядається як активний суб'єкт власного розвитку, самопізнання та самоставлення; концептуальні положення про сутність самооцінки як центрального компонента Я-концепції особистості та її розвиток у юнацькому та молодіжному віці (М. Розенберг, С. Куперсміт, У. Джеймс та ін.) ; наукові підходи до розуміння соціальних мереж як чинника соціалізації та середовища формування самосвідомості молоді (Ю. Асєєва, Л. Березовська, Т. Галіч, Н. Юрченко та ін.) ; сучасні дослідження впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя, самооцінку, образ тіла та ідентичність молоді (Boniel-Nissim та ін., Chen, Hjetland та ін., Le Blanc-Brillon та ін., Sala та ін.) ; положення про соціальне порівняння, самопрезентацію та цифрову взаємодію як механізми впливу онлайн-середовища на уявлення особистості про себе (Leary, Nesi та ін.); наукові уявлення про роль рефлексії, самоспостереження та усвідомлення

власного досвіду у процесі формування самоставлення особистості (О. Штепа, І. Бех та ін.); положення про психодіагностику особистості та методологічні засади використання психологічних методик у дослідженні (В. Зливков, О. Мельник, А. Москальова та ін.).

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді; *емпіричні* – бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, психодіагностичне тестування із застосуванням Шкали самооцінки Розенберга в українській адаптації, Шкали залежності від соціальних мереж в україномовній адаптації, семантичного диференціала «Ставлення до тіла» та Опитувальника саморефлексії О. Штепи; *методи математико-статистичної обробки даних* із подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою методів математичної обробки даних: обчислення індивідуальних і середніх показників, визначення частот, відсоткового розподілу респондентів за рівнями прояву досліджуваних ознак, а також узагальнення результатів у таблицях і рисунках. Для уточнення взаємозв'язків між основними показниками дослідження застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості формування самооцінки молоді в умовах цифрового середовища, уточненні психологічних механізмів впливу соціальних мереж на самосприйняття особистості, систематизації основних ризиків, пов'язаних із використанням соціальних мереж, а також у теоретичному обґрунтуванні напрямів профілактики їх негативного впливу.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами, соціальними педагогами, викладачами, кураторами академічних груп, фахівцями соціально-

психологічної служби закладів освіти, а також батьками для кращого розуміння чинників, які впливають на самооцінку молоді в цифровому середовищі. Розроблені практичні рекомендації можуть бути застосовані під час психопрофілактичної, консультативної та просвітницької роботи з молодими людьми з метою формування більш стійкої, реалістичної та внутрішньо опосередкованої самооцінки, розвитку критичного ставлення до контенту соціальних мереж і зниження ризику психологічної залежності від зовнішнього онлайн-схвалення.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення самооцінки молоді у психологічній науці

У психологічній науці проблема самооцінки належить до тих понять, які мають тривалу історію вивчення, але й дотепер не отримали цілком уніфікованого тлумачення. Це пов'язано з тим, що самооцінка перебуває на перетині кількох близьких категорій – самосвідомості, самоставлення, образу Я, Я-концепції, самоприйняття, самоповаги та рівня домагань. Н. Мусіяка слушно підкреслює, що, попри позірну понятєву простоту, самооцінка є одним із найбільш багатозначних психологічних концептів, який у вітчизняній і зарубіжній психології розкривається різновекторно; дослідниця прямо вказує, що загальновизнаного визначення цього поняття сьогодні немає [15, с. 235]. Саме тому аналіз теоретичних підходів до вивчення самооцінки є необхідною передумовою коректного осмислення цього феномена, особливо коли йдеться про молодь як вікову групу, у якої процеси самопізнання, самовизначення та самоставлення ще перебувають у стадії активного становлення.

Історично одним із перших наукових підходів до розуміння самооцінки вважається підхід В. Джеймса. У межах класичної психології він пов'язував почуття власної цінності зі співвідношенням досягнень людини та її домагань [38]. Така логіка фактично задала важливу для подальших досліджень ідею: самооцінка не є випадковим емоційним переживанням, а формується внаслідок співвіднесення уявлень про себе з реально пережитими успіхами й невдачами. Надалі ця лінія була розвинена в роботах С. Куперсміта, який визначав самооцінку як міру того, наскільки людина

вважає себе здатною, успішною та гідною [32]. У цьому баченні особливо важливим є поєднання двох моментів – оцінки власної компетентності та переживання власної цінності. М. Розенберг, своєю чергою, розглядав самооцінку як позитивне або негативне ставлення до самого себе, тобто акцент переносився на загальне оцінне самоставлення особистості [48, с. 300]. Саме розенбергівська традиція згодом стала однією з найвпливовіших у дослідженні глобальної самооцінки. Водночас сучасні українські автори, зокрема Н. Миколенко та Б. Плескач, звертають увагу на те, що самооцінку не слід повністю ототожнювати із самоцінністю: якщо самооцінка значною мірою пов’язана з оцінюванням себе через досягнення, характеристики та соціальні критерії, то самоцінність відображає більш базове переживання власної цінності, яке не зводиться лише до успішності або зовнішнього схвалення [12, с. 65].

У вітчизняній психології самооцінка традиційно аналізується в ширшому контексті самосвідомості особистості. Н. Мусіяка, узагальнюючи напрацювання української психологічної школи, відносить до ключових дослідників цієї проблематики Б. Ананьєва, М. Боришевського, Г. Костюка, С. Максименка, П. Чамату, І. Чеснокову та інших учених, які розглядали самооцінку не ізольовано, а як складову внутрішнього світу особистості, пов’язану з її розвитком, рефлексією, саморегуляцією та суб’єктністю [15, с. 240]. У цьому підході самооцінка постає не лише як результат самопізнання, а й як чинник поведінкової регуляції, що впливає на вибір цілей, рівень домагань, інтерпретацію власних можливостей і способи реагування на успіх або невдачу. Показовою в цьому сенсі є позиція О. Музики та М. Чекрижової, які в дослідженні професійної самооцінки студентів трактують її як компонент самосвідомості, що виникає внаслідок зіставлення людиною власних якостей із соціальними вимогами та особистими стандартами й виконує важливу функцію в регуляції особистісного та професійного саморозвитку [14, с. 216]. Хоча ці автори аналізують передусім

професійну самооцінку, сама логіка їхнього підходу є принципово важливою і для розуміння загальної самооцінки молоді.

Теоретичне осмислення самооцінки суттєво збагатилося завдяки багатовимірним моделям Я та самосприйняття. Особливо значущими тут є праці С. Хартера, на які спираються сучасні огляди з проблем розвитку самоконцепції в юнацькому віці [33, с. 255]. У цій традиції самооцінка розглядається не як однорідне утворення, а як результат інтеграції оцінок себе в різних сферах – академічній, соціальній, фізичній, поведінковій тощо. Такий підхід дає змогу зрозуміти, чому одна й та сама молода людина може високо оцінювати себе в одній сфері й водночас бути невпевненою в іншій. Сучасні оглядові праці підкреслюють, що в юнацькому віці відбувається поступовий перехід від розрізнених уявлень про себе до більш цілісного й узгодженого самосприйняття. Саме тому самооцінка молоді є особливо чутливою до зовнішніх впливів, соціальних порівнянь і значущого зворотного зв’язку, адже інтеграція різних аспектів Я ще не завершена [33, с. 260]. Дослідники розвитку Я та ідентичності в юнацькому віц також наголошують, що цей період є критичним для формування особистісних зобов’язань, цілей, мотивації та психосоцічного благополуччя, а отже, і для становлення відносно стійкої самооцінки.

Окрему теоретичну лінію становлять соціально-психологічні підходи до самооцінки. У межах соціометричної теорії М. Лірі та Р. Баумайстера самооцінка трактується як своєрідний «індикатор» соціального прийняття, тобто як внутрішній механізм, що відстежує, наскільки людина є значущою, цінною та прийнятною для інших [40, с. 79-82]. У сучасних узагальненнях цей підхід описується як розуміння самооцінки крізь призму соціального схвалення: вона підвищується у відповідь на прийняття і знижується у відповідь на відторгнення або негативний соціальний сигнал. Для молоді ця теорія має особливу пояснювальну силу, оскільки в юнацькому віці думка однолітків, групова належність і переживання включеності у значуще коло спілкування стають надзвичайно вагомими. Близькою до цього є й традиція

соціальної ідентичності Г. Теджфела та Дж. Тернера, у межах якої самооцінка пов’язується не лише з індивідуальними якостями, а й з оцінкою себе як члена певних соціальних груп. Для сучасної молоді це особливо важливо, адже значна частина самовизначення відбувається через участь у реальних та віртуальних спільнотах, а отже, особистісна самооцінка дедалі частіше переплітається з соціальною ідентичністю.

У віковій психології молодий вік розглядається як особливий період інтенсивного розвитку самосвідомості, рефлексії та образу Я. А. Качинська, аналізуючи чинники розвитку самоставлення в юнацькому віці, підкреслює, що поява свідомого Я, виникнення рефлексії, усвідомлення власних мотивів, побудова самооцінки та інтимізація внутрішнього життя є одними з провідних новоутворень цього періоду [9, с.50-52]. Подібний акцент простежується і в роботі І. Якімової, де зазначено, що саме юному віку притаманне прагнення до активної реалізації власної унікальності, але водночас для значної частини молоді характерними є невпевненість у собі, недостатнє знання власних сильних сторін і суперечлива самооцінка. Отже, психологічна наука достатньо переконливо засвідчує, що самооцінка молоді не може розглядатися як завершене чи статичне утворення. Навпаки, у цей віковий період вона є рухомою, пластичною та особливо залежною від референтного середовища, значущих оцінок і досвіду самопорівняння.

Суттєвим для сучасного розуміння самооцінки є також питання про її зв’язок із психологічним благополуччям. Новітні оглядові та емпіричні дослідження показують, що самооцінка в юнацькому віці пов’язана з широким колом адаптаційних і дезадаптаційних проявів. Так, У. Орт та Р. Робінс у великому огляді доходять висновку, що висока самооцінка має значення для соціальних стосунків, навчання, праці, психічного й фізичного здоров’я, тоді як низька самооцінка пов’язана з несприятливими наслідками [46, с. 458]. Інші дослідження показують, що знижена самооцінка в юнацькому віці підвищує ризик депресивної симптоматики, а також пов’язана з вищою ймовірністю різних ризикованих форм поведінки.

Водночас виявлено позитивний зв’язок самооцінки із задоволеністю життям і якістю міжособистісної комунікації. Такі дані особливо важливі для дослідження, оскільки вони дають підстави розглядати самооцінку молоді не як вузький приватний показник самоставлення, а як один із центральних індикаторів особистісного благополуччя й адаптації.

Звертає на себе увагу і питання вікової динаміки самооцінки. Дані сучасних досліджень свідчать, що самооцінка не залишається незмінною впродовж юності та ранньої дорослості. Зокрема, результати Р. Ерол і У. Орт показали, що самооцінка зростає впродовж періоду молодого віку та продовжує зростати в ранній дорослості, хоча вже повільнішими темпами [45, с. 384]. Подібні узагальнення підтверджують і нові роботи, у яких підкреслюється, що юність є значущим етапом для культивування самооцінки та переходу від її більш ситуативних і нестійких форм до відносно стабільнішого особистісного утворення [45, с. 385]. Однак сам факт вікової тенденції до зростання не означає автоматичного благополучного розвитку: саме в цей період самооцінка залишається чутливою до контекстуальних впливів, що особливо важливо враховувати при аналізі ролі соціальних мереж.

Отже, аналіз теоретичних підходів дає підстави стверджувати, що самооцінка молоді є складним, багаторівневим і динамічним психологічним утворенням. У класичних концепціях вона пов’язується зі співвідношенням домагань і досягнень, із переживанням власної компетентності та цінності, а також із загальним позитивним або негативним ставленням до себе. У вітчизняній психології самооцінка розглядається переважно в контексті самосвідомості та виконує не лише оцінну, а й регулятивну функцію. У сучасних вікових і соціально-психологічних підходах вона осмислюється як утворення, що формується в процесі інтеграції різних доменів Я, опосередковується рефлексією, соціальним прийняттям, груповою належністю та комунікативним досвідом. Саме тому в контексті цього дослідження доцільно розуміти самооцінку молоді як інтегральне, але

внутрішньо рухоме оцінне ставлення особистості до самої себе, яке формується в системі соціальних взаємодій, відображає рівень самоприйняття, переживання власної цінності та компетентності й істотно впливає на поведінку, емоційний стан і соціальну адаптацію. Таке розуміння створює належне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу того, як саме соціальні мережі втручаються у процес формування та підтримання самооцінки молодої людини.

1.2. Соціальні мережі як чинник соціалізації сучасної молоді

У сучасній психологічній науці соціалізація розглядається як процес входження особистості в систему суспільних зв’язків, засвоєння соціального досвіду, норм, цінностей, моделей поведінки та водночас як процес активного відтворення цих норм у власній життєдіяльності. У цьому контексті цифрове середовище вже не можна тлумачити лише як технічний канал передавання інформації. Як зазначає В. Юрченко, інформаційний простір дедалі відчутніше впливає на становлення і розвиток особистості, а нові інтерактивні технології створюють для людини нові соціалізаційні можливості, оскільки дають змогу бути не пасивним споживачем, а активним суб’єктом комунікації [25, с. 130]. Близьку позицію займає А. Краснякова, яка показує, що інтернет-середовище функціонує поряд із традиційними агентами впливу й дедалі активніше бере участь у процесах соціалізації молоді [10, с. 250]. За сучасних умов соціальні мережі доцільно розуміти як одну з форм соціального середовища, у межах якої молода людина не тільки спілкується, а й засвоює зразки поведінки, критерії успішності, способи самопрезентації та моделі взаємодії з іншими.

У межах цього дослідження важливо уточнити вікові межі поняття «молодь», оскільки емпірична вибірка представлена здобувачами вищої освіти віком 17–22 роки. Така вікова група не може бути однозначно

віднесена до юнацького віку, адже вона охоплює пізній юнацький вік і початок молодіжного, або раннього дорослого періоду. Тому в роботі доцільно використовувати поняття «юнацький вік», «молодіжний вік», «студентська молодь», що точніше відповідає реальним характеристикам вибірки.

У різних вікових періодизаціях межі юнацького та молодіжного віку визначаються неоднаково, однак більшість дослідників пов'язує цей період із розвитком самосвідомості, формуванням ідентичності, професійним самовизначенням, переосмисленням міжособистісних стосунків і становленням більш стійкого ставлення до себе. У психосоціальній концепції Е. Еріксона юність розглядається як етап пошуку ідентичності, коли особистість намагається усвідомити власні цінності, життєві орієнтири, соціальні ролі та перспективи майбутнього. Для студентської молоді це положення є особливо важливим, оскільки навчання у закладі вищої освіти поєднується з активним самовизначенням, вибором професійного шляху й потребою в соціальному прийнятті.

У когнітивній періодизації Ж. Піаже юнацький вік пов'язується з розвитком формально-операційного мислення, що дає змогу людині міркувати абстрактно, аналізувати можливі варіанти майбутнього, критично оцінювати себе та інших. Саме ця здатність до рефлексії створює передумови для глибшого осмислення власного Я, однак водночас може посилювати чутливість до соціального порівняння, оцінки ровесників і зовнішнього схвалення.

Важливим для розуміння студентського віку є також підхід Дж. Марсії, який розвинув ідею формування ідентичності та описав різні її статуси: дифузію, передчасну ідентичність, мораторій і досягнуту ідентичність. У контексті цієї роботи це дає змогу пояснити, чому молоді люди можуть по-різному реагувати на соціальні мережі: для одних вони стають простором самовираження й пошуку себе, а для інших – джерелом тривожного порівняння, залежності від схвалення та невпевненості у власній цінності.

Концепція Дж. Арнетта про перехідну дорослість також є важливою для аналізу вибірки 17–22 років. Дослідник розглядає період приблизно від 18 до 25 років як етап активного пошуку ідентичності, нестабільності, зосередженості на власному розвитку, відчуття проміжного статусу між юністю та дорослістю, а також відкритості до різних життєвих можливостей. Саме тому студентська молодь є особливо чутливою до цифрового середовища, у якому постійно представлені моделі успішності, привабливості, соціального статусу та бажаного способу життя.

В українській психологічній традиції розвиток особистості в юнацькому та молодіжному віці розглядається у зв'язку із самосвідомістю, суб'єктністю, моральним становленням, професійним самовизначенням і формуванням внутрішньої позиції особистості. У цьому контексті праці Г. Костюка, С. Максименка, І. Беха, Р. Павелківа та М. Савчина можуть бути використані як теоретична основа для пояснення того, що студентський вік є періодом активного особистісного розвитку, у якому самооцінка ще залишається достатньо пластичною та залежною від соціального досвіду.

Отже, у цій роботі поняття «молодь» використовується щодо студентів 17–22 років, які перебувають у періоді пізньої юності та початку молодіжного віку. Для цієї групи характерними є активний розвиток самосвідомості, формування особистісної та професійної ідентичності, підвищена значущість соціального прийняття, потреба у самопрезентації та чутливість до порівняння з іншими. Саме тому соціальні мережі можуть виступати важливим чинником соціалізації студентської молоді та впливати на її самооцінку через механізми зовнішнього схвалення, цифрової самопрезентації, ставлення до власного тіла й соціального порівняння.

Особливе значення соціальні мережі мають саме для молоді, оскільки юнацький і молодіжний вік є періодом інтенсивного пошуку себе, формування ідентичності, потреби в належності до групи та підвищеної чутливості до оцінки з боку однолітків. У сучасних оглядових дослідженнях підкреслюється, що цифрові платформи стали середовищем, де молоді люди

конструюють свою ідентичність у процесі соціальної взаємодії. В. Перес-Торрес показує, що соціальні мережі функціонують як своєрідне «цифрове соціальне дзеркало»: у них молодь може презентувати себе, отримувати зворотний зв'язок, спостерігати за іншими та через це поступово вибудовувати більш цілісне уявлення про себе [47, с. 22-72]. Подібну думку розвивають Й. Іваса та співавтори, які зазначають, що молодь цифрової доби виконує свої ключові вікові завдання, взаємодіючи з іншими як в офлайновому, так і в онлайновому середовищі, а тому цифровий контекст слід розглядати не як зовнішній додаток до соціалізації, а як одну з її актуальних площин [37].

Теоретично важливим для осмислення ролі соціальних мереж у соціалізації молоді є підхід Дж. Несі, С. Чукас-Бредлі і М. Принстейна, відомий як концепція трансформації. На відміну від уявлення, ніби онлайн-взаємодія лише віддзеркалює безпосередні стосунки, ці автори доводять, що соціальні мережі саме трансформують молодіжний соціальний досвід [44]. Вони виокремлюють низку специфічних рис цифрового середовища – асинхронність, публічність, доступність, кількісну вимірюваність реакцій, візуальність, збережуваність контенту та обмеженість невербальних сигналів. Саме ці характеристики змінюють частоту і швидкість контактів, посилюють вимоги до постійної включеності, видозмінюють якість міжособистісної взаємодії та створюють нові форми поведінки, які не мають повного аналога в безпосередньому спілкуванні. Це означає, що соціальні мережі є не просто новою сценою для старих форм спілкування, а окремим соціалізаційним контекстом зі своєю логікою впливу на розвиток молодої людини.

У межах такого підходу соціальні мережі виконують низку соціалізаційних функцій. Насамперед вони створюють умови для самопрезентації, тобто для свідомого конструювання образу себе перед аудиторією. Крім того, вони посилюють механізм соціального порівняння, оскільки молода людина постійно співвідносить себе з візуально й символічно представленими образами інших. Також вони розширюють поле

рольових моделей, з якими можна ідентифікуватися, наслідувати їх або, навпаки, дистанціюватися від них. В. Перес-Торрес у своєму огляді підкреслює, що в цифровому середовищі особливу роль відіграють чотири пов’язані між собою процеси – самопрезентація, соціальне порівняння, рольові моделі та вплив онлайн-аудиторії [47, с. 22-80]. Через них соціальні мережі стають середовищем не лише комунікації, а й соціального навчання, перевірки власної прийнятності та формування уявлень про те, яким «потрібно» бути. У цьому сенсі вони безпосередньо включаються в механізми нормативної та ціннісної соціалізації молоді.

Водночас сучасні дослідження не дають підстав зводити вплив соціальних мереж лише до ризиків. Значна частина наукових праць показує, що за певних умов вони можуть бути ресурсом соціальної підтримки, підтримання дружніх стосунків і розвитку почуття включеності. Ф. Анджеліні та співавтори, спираючись на трансформаційну модель Дж. Несі, виявили зв’язок між особливостями соціальних мереж, активним використанням та якістю дружби, зокрема такими її аспектами, як визнання, інтимність і товариськість. Т. Фан та співавтори у дворічному поздовжньому дослідженні показали, що між соціальною підтримкою від близьких друзів і публікаційною [35] активністю у соціальних мережах може виникати взаємопідсилювальний зв’язок: підтримувальні дружні стосунки спонукають до активнішої онлайн-участі, а така участь, своєю чергою, може посилювати переживання соціальної підтримки [27]. Соціальні мережі можуть виконувати функцію соціального посередника, який допомагає молоді підтримувати зв’язки, переживати прийняття та закріплювати соціальну належність.

Разом із цим соціалізаційний потенціал соціальних мереж має амбівалентний характер. Ю. Чаплінська та П. Кабанова, аналізуючи ризики кіберсоціалізації, звертають увагу на такі негативні наслідки, як збіднення емоційної сфери, послаблення безпосередньої комунікації, руйнування соціальних стосунків, переорієнтація емоційних прихильностей, викривлення

уявлень про красу та феномен «фальшивого життя» [23, с. 171]. Ці висновки є важливими саме для теми молоді, оскільки в період становлення особистості образи соціального успіху, тілесної привабливості, популярності та визнання засвоюються особливо інтенсивно. Коли такі зразки стають гіпертрофовано візуалізованими, кількісно вимірюваними та соціально схвалюваними, вони можуть задавати нормативний тиск і впливати не лише на спосіб поведінки, а й на емоційне самосприйняття молодої людини. У такому разі соціальні мережі стають чинником не лише соціалізації, а й потенційно проблемної ресоціалізації, у межах якої змінюються критерії значущості, близькості та самоприйняття.

Показовою є й зміна співвідношення між традиційними та новими агентами соціалізації. У дослідженні А. Краснякової, присвяченому політичній соціалізації української молоді, інтернет-середовище оцінюється респондентами як впливовий агент, співмірний за значущістю з родиною, близькими друзями, викладачами та засобами масової інформації, а в окремих аспектах – навіть впливовіший за інституційних політичних акторів [10, с. 253]. Хоча це дослідження стосується саме політичної соціалізації, його результати мають ширше методологічне значення: вони демонструють, що інтернет-середовище та соціальні мережі вже сприймаються молоддю як реальний простір формування поглядів, інтересів, знань і моделей участі. Отже, в сучасних умовах соціальні мережі не витісняють повністю сім’ю, освіту чи безпосереднє оточення, але входять із ними в складну систему взаємодії та дедалі частіше виступають самостійним агентом соціалізаційного впливу.

Таким чином, у сучасній психологічній науці соціальні мережі доцільно розглядати як значущий чинник соціалізації молоді, який поєднує комунікативну, нормативну, ідентифікаційну, підтримувальну та моделювальну функції. Вони створюють умови для самопрезентації, зворотного зв’язку, засвоєння поведінкових стандартів, вибудовування дружніх зв’язків і пошуку соціальної підтримки, але водночас можуть

посилювати нормативний тиск, візуальне порівняння, залежність від аудиторії та викривлення уявлень про соціально бажане Я. Саме тому вивчення соціальних мереж як чинника соціалізації є необхідним теоретичним кроком для подальшого аналізу того, як цифрове середовище впливає на самооцінку молоді, її самосприйняття та психологічне благополуччя.

1.3. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

У сучасній психологічній науці дедалі чіткіше утверджується думка, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді не є прямолінійним і одномірним. Його не можна пояснити лише кількістю часу, проведеного в цифровому просторі, оскільки значно важливішими виявляються характер мережевої активності, тип міжособистісної взаємодії, спосіб самопрезентації, чутливість до соціального схвалення та інтенсивність порівняння себе з іншими. Саме тому дослідники дедалі частіше говорять не про механічний «вплив мереж», а про психологічні механізми, через які мережеве середовище змінює самосприйняття молодої людини. В. Перес-Торрес підкреслює, що соціальні мережі функціонують як своєрідне «цифрове соціальне дзеркало», у якому відбуваються ідентифікаційні процеси, оцінювання себе та переосмислення власної цінності [47]. Дж. Несі, С. Чукас-Бредлі та М. Принстейн, своєю чергою, доводять, що особливості соціальних мереж трансформують юнацький і молодіжний соціальний досвід, посилюючи значущість публічності, доступності оцінок та постійної включеності у простір міжособистісного спостереження.

Одним із найвагоміших механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку молоді є соціальне порівняння. Ще Л. Фестінгер у класичній теорії соціального порівняння показав, що людина схильна оцінювати себе

через співвіднесення з іншими. У цифровому середовищі цей механізм не просто зберігається, а суттєво посилюється, оскільки соціальні мережі безперервно подають молодій людині візуально привабливі, соціально схвалювані та часто ідеалізовані образи інших. У сучасному дослідженні Дж. Ле Блан-Брійон та співавторів прямо зазначено, що висхідні соціальні порівняння опосередковують зв'язок між користуванням соціальними мережами та зниженням як загальної, так і фізичної самооцінки. Автори показали, що саме експозиція до висхідних порівнянь, а не сам факт користування мережами, є одним із ключових шляхів негативного впливу на самосприйняття [39]. Подібний висновок міститься і в праці Ю.-Х. Чень, де наголошено, що порівняння себе з ідеалізованими ровесниками особливо поширене в молодому віці й часто супроводжується зниженням самосприйняття [31]. У цифровому просторі молода людина постійно співвідносить не лише свої досягнення, а й зовнішність, стиль життя, рівень популярності та соціальне визнання з показово відібраними образами інших, що створює підвищений ризик незадоволеності собою.

Тісно пов'язаним із соціальним порівнянням є механізм інтеріоризації зовнішніх стандартів привабливості, успішності та соціальної бажаності. Соціальні мережі створюють умови, за яких певні зразки зовнішності, тілесності й способу життя подаються як нормативні та привабливі. За логікою теорії об'єктивації, тривале перебування в культурному середовищі, де зовнішність стає головним предметом оцінювання, може призводити до самооб'єктивації, тобто до сприйняття себе передусім як об'єкта зовнішнього огляду. У сучасному огляді Е. Сарда та співавторів показано, що користування соціальними мережами позитивно пов'язане із самооб'єктивацією, зокрема з посиленням тілесного самоспостереження та низкою проблем образу тіла [50]. Близькі висновки подають і Ф. Демарія з колегами, які зазначають, що соціальні мережі можуть негативно впливати на задоволеність тілом та загальне благополуччя. Дослідження А. Папагеоргіу також свідчить, що негативні порівняння зовнішності в соціальних мережах

посилюють занепокоєння щодо власної зовнішності та незадоволеність тілом. Таким чином, для значної частини молоді вплив соціальних мереж на самооцінку реалізується через перенесення акценту з внутрішніх якостей на зовнішню привабливість і через поступове засвоєння нереалістичних стандартів, яким важко відповідати у реальному житті.

Ще одним важливим механізмом є орієнтація на зовнішнє схвалення та залежність самооцінки від кількісно вимірюваних реакцій інших людей. Соціальні мережі створюють унікальну ситуацію, коли міжособистісне схвалення отримує числове вираження – у вигляді позначок схвалення, коментарів, підписників, поширень та переглядів. Саме ця кількісна видимість соціального прийняття або неприйняття робить зовнішню оцінку особливо психологічно значущою. Ю.-Х. Чень підкреслює, що соціальні мережі забезпечують постійний і кількісно фіксований соціальний відгук, який може формувати самооцінку, особливо в юному віці, коли чутливість до соціального оцінювання є підвищеною. У дослідженні Х.-Й. Лі та співавторів показано, що отримання меншої кількості позначок схвалення, ніж в інших, сприймається як недостатнє соціальне визнання і може загрожувати потребі у статусі та прийнятті [41]. Це означає, що самооцінка молодої людини починає дедалі більше залежати не від внутрішніх критеріїв самоповаги, а від зовнішніх цифрових сигналів. У такому разі будь-яке зменшення видимого схвалення або відсутність очікуваної реакції може переживатися як непряме свідчення меншої соціальної цінності.

На цьому тлі особливого значення набуває механізм самопрезентації. Соціальні мережі не лише дають можливість показати себе іншим, а й фактично спонукають молоду людину до постійного конструювання бажаного образу Я. Л. Березовська у праці про взаємозв’язок самооцінки та самопрезентації молоді в соціальних мережах наголошує, що сучасні мережеві платформи створюють умови для демонстрації власного Я та зайняття певної позиції в комунікативному просторі [3, с. 145]. У великому поздовжньому дослідженні норвезьких юнаків показано, що такі аспекти

мережевої самопрезентації, як пошук схвалення, стратегічне подання себе, редагування фотографій та висхідне порівняння, пов’язані з гіршими показниками психічного стану, зокрема зі зниженням задоволеності собою та благополуччя. Дослідники також використовують поняття «тривога щодо схвалення» – тобто психологічне напруження, пов’язане з очікуванням реакції інших на власні повідомлення та зображення. Цей механізм є принципово важливим для розуміння самооцінки молоді, оскільки за умов постійного самопред’явлення особистість дедалі частіше оцінює себе очима уявної аудиторії. Внаслідок цього може посилюватися розбіжність між реальним і бажаним образом Я, а така розбіжність, як показують сучасні огляди, прямо пов’язана з особливостями мережевої поведінки та прагненням керувати враженням про себе.

Не менш значущим психологічним механізмом є переживання соціального відторгнення, публічного осуду та мережевої агресії. Якщо позитивний відгук може тимчасово підтримувати самооцінку, то негативне оцінювання або ворожа взаємодія здатні суттєво її знижувати. Особливо виразно це проявляється в ситуаціях кібербулінгу. У праці, присвяченій поздовжньому впливу мережевого цькування, наведено дані про те, що молоді люди, які ставали жертвами кібербулінгу, мали значно нижчу самооцінку, ніж їхні невіктимізовані однолітки. Інші сучасні огляди також підкреслюють, що мережеве цькування пов’язане з тривогою, депресивними проявами, почуттям ізоляції та зниженням самоповаги. Для молодої людини це особливо небезпечно тому, що негативна оцінка в мережі часто є публічною, потенційно довготривалою та такою, що багаторазово відтворюється у пам’яті через повторні перегляди, обговорення та поширення. У цьому випадку самооцінка підривається не лише безпосереднім образливим змістом, а й самою ситуацією соціального виключення або приниження в значущому для молоді просторі.

Разом із тим психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді не зводяться тільки до негативних сценаріїв. За певних

умов вони можуть діяти і в підтримувальному напрямі. Систематичний огляд Г. Авджи показує, що активна участь у соціальних мережах, а не просто тривалість перебування в них, пов’язана з більш активним дослідженням ідентичності, а автентичність у самовираженні – з більшою ясністю самоконцепції. Українські дослідники також звертають увагу на те, що для молоді соціальні мережі можуть бути простором вираження почуттів, поглядів і життєвих позицій [28]. Якщо мережеве середовище забезпечує підтримувальний відгук, можливість бути собою, знайти спільноту за інтересами й отримати досвід прийняття, воно може зміцнювати відчуття особистісної цінності. Інакше кажучи, сама присутність у соціальних мережах ще не визначає напрям змін у самооцінці – вирішальним є те, чи ґрунтується мережевий досвід на автентичності й підтримці, чи на порівнянні, оцінюванні та тривозі щодо схвалення.

Таким чином, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді реалізується через сукупність взаємопов’язаних психологічних механізмів. До найважливіших із них належать соціальне порівняння, інтеріоризація зовнішніх стандартів, самооб’єктивація, орієнтація на зовнішнє схвалення, тривога щодо соціальної оцінки, стратегічна самопрезентація, розбіжність між реальним і бажаним образом Я, а також переживання мережевого прийняття або відторгнення. Водночас за сприятливих умов соціальні мережі можуть підтримувати самовираження, ідентифікаційний пошук і відчуття належності. Саме ця амбівалентність свідчить про те, що вивчення самооцінки молоді в умовах цифрового середовища потребує не спрощених оцінок, а уважного аналізу конкретних психологічних процесів, через які мережевий досвід стає або ресурсом розвитку, або чинником внутрішньої вразливості.

1.4. Ризики негативного впливу соціальних мереж

У сучасній психологічній науці негативний вплив соціальних мереж на молодь дедалі частіше розглядається не як прямий наслідок самого факту користування цифровими платформами, а як результат взаємодії між індивідуальними особливостями молодої людини, способом користування мережами, змістом споживаного матеріалу та характеристиками самих платформ. Саме такого висновку доходить А. Сала у парасольковому огляді, де узагальнено попередні систематичні огляди й метааналізи: ризики та позитивні можливості соціальних мереж для психічного благополуччя студентської молоді залежать від особистісних характеристик користувача, типу мережевої активності, а також від змісту й устрою цифрового середовища [49]. Це положення має принципове значення і для дослідження самооцінки, оскільки не дає підстав зводити проблему до спрощеного уявлення про соціальні мережі як однозначно шкідливий чинник, а натомість вимагає аналізу конкретних психологічних механізмів їхнього впливу.

Одним із найпомітніших ризиків у цьому контексті є посилення негативного соціального порівняння. У наукових узагальненнях, поданих у розділі Національної медичної бібліотеки США про соціальні мережі й здоров’я, зазначено, що саме негативні порівняння, а не просто тривалість перебування в мережі, пов’язані з депресивними проявами та зниженням самооцінки, особливо серед дівчат. Там само наведено дані, що перегляд і реагування на чужі дописи без активного самовираження асоціювалися у молоді зі зниженням самооцінки зовнішності [43]. Це дає підстави стверджувати, що ризик полягає не лише у самому користуванні соціальними мережами, а насамперед у такій формі мережевої активності, за якої молода людина переважно спостерігає за ідеалізованими образами інших і співвідносить себе з ними. Унаслідок цього можуть посилюватися почуття неповноцінності, незадоволеності власною зовнішністю та сумніви у власній соціальній значущості.

Іншим суттєвим ризиком є формування викривленого образу тіла та зростання незадоволеності зовнішністю. За даними програми ВООЗ з вивчення поведінки дітей шкільного віку, майже 30 % молодих людей повідомляють, що відчувають себе «надто товстими», причому серед дівчат цей показник є вищим, ніж серед хлопців. Сам по собі цей факт не можна пояснити лише впливом соціальних мереж, однак сучасні наукові огляди, зокрема праці С. Маццео та Ф. Демарії, послідовно демонструють, що візуально орієнтований мережевий матеріал, культ «ідеального тіла», повторювані порівняння та самооб'єктивація посилюють ризик незадоволеності тілом, а через це – і зниження самооцінки. У молодому віці, коли образ тіла ще перебуває у процесі становлення і є особливо вразливим до зовнішніх оцінок, цей механізм набуває особливої сили.

Окрему групу ризиків становить проблемне користування соціальними мережами. ВООЗ/Європа повідомляє, що в міжнародному звіті за 2023–2025 роки 11 % молодих людей виявляли ознаки проблемного користування соціальними мережами, тоді як у 2018–2022 роках цей показник становив 7 %; водночас 36 % з них повідомили про безперервний мережевий контакт із друзями. Такі дані важливі не лише самі по собі, а й тому, що вони вказують на нормалізацію стану постійної цифрової включеності, за якого молода людина дедалі важче витримує паузу, інформаційне мовчання або відсутність негайного відгуку [30]. У психологічному вимірі це може сприяти підвищенню тривожності, посиленню залежності від зовнішнього підтвердження та зниженню автономності самооцінки.

Серйозним ризиком залишається також мережеве цькування. За даними ВООЗ, 15 % молодих людей повідомили про досвід мережевого цькування, а сучасні систематичні огляди й розвідки підтверджують зв'язок між цькуванням, зниженням самооцінки та психологічним неблагополуччям. У систематичному огляді робіт різних авторів простежено взаємозв'язки між самооцінкою, булінгом і мережевим цькуванням у юнацькому віці, а новіші огляди наголошують, що мережеве цькування пов'язане з емоційним

дистресом, тривогою, депресивними проявами та ізоляцією [51]. Для самооцінки молоді цей ризик є особливо руйнівним, оскільки негативна оцінка в цифровому середовищі набуває публічного, повторюваного і часто тривалого характеру, а тому переживається значно гостріше, ніж окремий епізод безпосереднього міжособистісного конфлікту.

Не менш важливим ризиком є витіснення сну, фізичної активності та безпосереднього спілкування надмірним перебуванням у цифровому середовищі. Американська психологічна асоціація у своїх рекомендаціях підкреслює, що користування соціальними мережами не повинно заважати сну та руховій активності, оскільки обидва ці чинники є необхідними для здорового розвитку мозку й психічного благополуччя молоді [26]. Це має безпосереднє значення і для самооцінки, адже втрата сну, перевтома, виснаження та звуження реальних соціальних контактів послаблюють психологічну стійкість молоді й роблять її більш чутливою до зовнішніх оцінок, образливих коментарів та порівняння з іншими.

Важливими для розуміння проблеми є також дані, наведені у наративному огляді Дж. М. Нагати та співавторів, де підкреслено, що характер взаємодії молодих людей із соціальними мережами має безпосередній зв’язок із їхнім психічним станом, а самі цифрові звички не можна розглядати поза контекстом емоційної саморегуляції, способів самопрезентації та потреби у зовнішньому схваленні [42, с. 493]. У цьому контексті особливого значення набуває не лише тривалість перебування в мережі, а й те, як саме молода людина включається в цифрову комунікацію, наскільки залежить від реакцій інших та якою мірою ототожнює власну цінність із мережевим схваленням.

Показовими є й результати досліджень, наведених у матеріалах Національної медичної бібліотеки США та звітах ВООЗ, які засвідчують, що соціальне оточення молодої людини відіграє суттєву роль у переживанні нею мережевого досвіду. Молоді люди, які мають підтримку з боку сім’ї та однолітків, загалом демонструють кращі показники психічного здоров’я і

благополуччя, ніж ті, хто не має такої підтримки або має її лише частково. Це дає змогу стверджувати, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді слід розглядати не ізольовано, а в ширшому контексті міжособистісних взаємин, емоційної підтримки та якості найближчого соціального середовища.

Окремої уваги заслуговують дані про роль освітнього середовища у переживанні молоддю цифрових ризиків. У систематичному огляді й метааналізі Р. Лекамге та співавторів показано, що втручання на рівні всього закладу освіти були пов’язані зі статистично значущим зниженням імовірності стати жертвою мережевого цькування приблизно на чверть [29, с. 280]. Для теми цього дослідження ці дані важливі передусім тим, що підтверджують соціальну зумовленість цифрових ризиків: переживання молодою людиною власної цінності, безпеки й прийняття в онлайн-просторі істотно залежить не лише від її індивідуальних особливостей, а й від загального комунікативного клімату, у якому вона перебуває.

Водночас частина ризиків пов’язана не лише з особливостями користувача або його соціального середовища, а й із самою логікою функціонування цифрових платформ. А. Сала у своєму огляді окремо наголошує, що характеристики платформ, їхня внутрішня архітектура та способи організації взаємодії можуть посилювати або послаблювати наявні психологічні ризики. Подібну позицію відстоює й Американська психологічна асоціація, яка у своїх подальших матеріалах звертає увагу на ризики, закладені в самих функціях і механізмах платформ [49]. Із психологічного погляду це означає, що зниження самооцінки, залежність від зовнішнього схвалення та постійне соціальне порівняння не можна пояснювати виключно індивідуальною вразливістю молоді, оскільки ці явища підсилюються самою структурою цифрового середовища.

Отже, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що до основних ризиків негативного впливу соціальних мереж на молодь належать посилення соціального порівняння, викривлення образу тіла, залежність від

зовнішнього схвалення, проблемне користування мережами, витіснення сну та безпосереднього спілкування, а також мережеве цькування. Сукупність наведених даних переконливо засвідчує, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді є багатофакторним, опосередкованим і тісно пов’язаним як з індивідуальними психологічними особливостями, так і з соціальним оточенням та характеристиками самого цифрового середовища.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі роботи з’ясовано, що самооцінка молоді є складним, багатовимірним і динамічним психологічним утворенням, яке формується під впливом самосвідомості, рефлексії, соціального досвіду та міжособистісної взаємодії. Самооцінка відображає ставлення особистості до себе, рівень самоприйняття, усвідомлення власної цінності та оцінку власних можливостей. Молодий вік є особливо чутливим періодом її становлення, оскільки саме на цьому етапі посилюються процеси самовизначення, пошуку ідентичності, осмислення власного місця в системі соціальних зв’язків і залежності від зовнішнього схвалення.

Теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу встановити, що соціальні мережі в сучасних умовах виступають важливим чинником соціалізації молоді. Вони виконують комунікативну, самопрезентаційну, ідентифікаційну та нормативну функції, впливаючи не лише на характер спілкування, а й на формування уявлень молодої людини про себе, інших людей і соціально бажані стандарти. У зв’язку з цим цифрове середовище слід розглядати як один із суттєвих просторів формування самооцінки в молодому віці.

У ході теоретичного опрацювання проблеми встановлено, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді реалізується через низку взаємопов’язаних психологічних механізмів. Найбільш значущими серед них є соціальне порівняння, орієнтація на зовнішнє схвалення, інтеріоризація стандартів привабливості, самопрезентація, а також переживання мережевого прийняття або відторгнення. Саме через ці механізми цифровий простір може впливати на емоційне ставлення молодої людини до себе, на характер її самосприйняття та на загальний рівень самооцінки.

Також було встановлено, що негативний вплив соціальних мереж на самооцінку молоді не є однаковим і прямолінійним, а залежить від змісту

споживаного матеріалу, характеру мережевої активності, індивідуально-психологічних особливостей користувача та специфіки самого цифрового середовища. Найбільш відчутними ризиками в цьому контексті є посилення негативного соціального порівняння, викривлення образу тіла, зростання залежності від зовнішньої оцінки, проблемне користування соціальними мережами, мережеве цькування, а також витіснення повноцінного сну, безпосереднього спілкування і психологічно значущих форм реальної взаємодії.

Отже, теоретичний аналіз дав підстави стверджувати, що проблема впливу соціальних мереж на самооцінку молоді є науково значущою та практично актуальною. Узагальнення теоретичних положень дозволяє розглядати самооцінку молоді як психологічний феномен, чутливий до впливу цифрового соціального середовища, а соціальні мережі – як важливий чинник, що може істотно позначатися на її формуванні й проявах. Це створює належне теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв’язку між особливостями користування соціальними мережами та рівнем самооцінки молодих людей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ МОЛОДІ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване з метою виявлення особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, а також для встановлення зв'язків між рівнем самооцінки, вираженістю залежності від соціальних мереж, особливостями ставлення до власного тіла та рівнем саморефлексії. Логіка дослідження визначалася змістом теми, метою і завданнями роботи та передбачала послідовне поєднання теоретичного аналізу проблеми з подальшим емпіричним вивченням відповідних психологічних показників.

Емпірична частина роботи була реалізована у формі констатувального експерименту, спрямованого на виявлення актуального рівня самооцінки молоді, вираженості залежності від соціальних мереж, особливостей ставлення до власного тіла та рівня саморефлексії. Основним методом збору емпіричних даних виступило психодіагностичне тестування за допомогою чотирьох стандартизованих тестових методик. Додатково в організаційному блоці Google-форми могли збиратися загальні відомості про респондентів, однак вони не розглядалися як окрема психодіагностична методика.

Базою емпіричного дослідження став факультет здоров'я людини Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. У констатувальному експерименті взяли участь 30 респондентів – здобувачів вищої освіти факультету здоров'я людини віком 17–22 роки. Добір респондентів здійснювався з урахуванням добровільності участі, інформованої згоди, анонімності та відповідності віковій групі молоді, яка активно користується соціальними мережами у повсякденному житті,

навчальній діяльності та міжособистісному спілкуванні. У процесі організації емпіричного дослідження було забезпечено дотримання етичних вимог до проведення психологічного опитування. На початку Google-форми респондентам було подано інформаційне повідомлення про мету дослідження, умови участі та порядок використання отриманих даних. Окремо зазначалося, що відповідно до вимог Закону України «Про захист персональних даних» № 2297-VI від 01.06.2010 р. учасник надає згоду на обробку своїх персональних даних, включаючи їх збір, систематизацію, накопичення, зберігання, уточнення та використання з метою проведення психологічного дослідження в межах виконання кваліфікаційної роботи бакалавра. Після ознайомлення з цим повідомленням респондент підтверджував згоду на участь у дослідженні шляхом вибору відповіді «так» у відповідному полі Google-форми.

Для впорядкування матеріалів емпіричного дослідження додатково оформлювалися індивідуальні протоколи психодіагностичного обстеження. У протоколах фіксувалися дата й формат проведення обстеження, дані про експериментатора, загальні відомості про респондента, поведінкові показники під час тестування, особливості розуміння інструкції, темп виконання завдань, а також висновки й примітки експериментатора щодо валідності отриманих результатів. Такі протоколи використовувалися як допоміжний інструмент для організації емпіричних матеріалів і контролю якості проведення психодіагностичного дослідження. Молодий вік загалом характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, пошуком власної ідентичності, підвищеною значущістю міжособистісної оцінки й активним включенням у цифрову комунікацію, що робить таку вибірку методично виправданою для дослідження окресленої проблематики [34, с. 613].

Організація дослідження здійснювалася з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки [8, с. 105]. Участь респондентів була добровільною. Перед початком опитування учасникам було повідомлено про мету дослідження, загальний зміст запропонованих методик, порядок

виконання завдань та спосіб подальшого опрацювання результатів. Усі учасники були поінформовані про анонімний характер дослідження, конфіденційність отриманих даних та право відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Дослідження не містило процедур, здатних заподіяти фізичний чи психологічний дискомфорт, а результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з науковою метою. Дотримання цих вимог забезпечило етичну коректність проведення дослідження та створило умови для отримання більш щирих і достовірних відповідей.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних методів. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Застосування цих методів дало змогу з’ясувати сучасний стан розробленості проблеми, визначити провідні психологічні підходи до вивчення самооцінки, окреслити соціально-психологічні особливості соціалізації молоді в цифровому середовищі, уточнити психологічні механізми впливу соціальних мереж на самосприйняття та обґрунтувати добір методичного інструментарію для емпіричної частини роботи.

До емпіричних методів було застосовано стандартизовані психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення ключових змінних, пов’язаних із темою дослідження [13, с. 25]. Для визначення рівня глобальної самооцінки було використано **Шкалу самооцінки Розенберга** в українській адаптації [4, с. 150]. Ця методика є одним із найбільш поширених інструментів діагностики загального ставлення особистості до себе та дозволяє оцінити ступінь самоповаги, самоприйняття і впевненості у власній цінності. Методика містить 10 тверджень, що стосуються загального відчуття людини щодо себе, власних якостей і можливостей. Частина тверджень має пряме формулювання, а частина – зворотне, що враховується під час підрахунку результатів. Респонденту пропонується обрати один із чотирьох

варіантів відповіді, а сумарний показник визначається шляхом нарахування балів відповідно до ключа методики. Чим вищим є сумарний результат, тим вищим є рівень загальної самооцінки досліджуваного. Використання саме цієї методики в межах даної роботи є цілком виправданим, оскільки глобальна самооцінка виступає центральною змінною дослідження.

Для виявлення вираженості проблемного користування соціальними мережами було застосовано **Шкалу залежності від соціальних мереж** в україномовній адаптації [20, с. 53]. Методика містить 11 тверджень, що оцінюються за семибальною шкалою від 1 до 7, де нижчі значення відображають незгоду з твердженням, а вищі – його підтримку. Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами, що дозволяє визначити як загальний показник залежності від соціальних мереж, так і три окремі її складники. Перший складник – «значущість соціальних мереж» – відображає ступінь включеності соціальних мереж у повсякденне життя людини та їх суб'єктивну цінність. Другий складник – «самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» – характеризує емоційний дискомфорт, який виникає в ситуаціях обмеження доступу до них. Третій складник – «конфлікт через соціальні мережі» – дає змогу виявити проблемні наслідки надмірного користування, зокрема приховування часу перебування в мережі, нещирість у відповідях іншим або нехтування сном. У межах цього дослідження ця методика дала змогу оцінити не лише інтенсивність користування соціальними мережами, а й ступінь їхньої психологічної значущості для респондентів.

Для вивчення особливостей образу тіла як одного з імовірних психологічних механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку було використано **семантичний диференціал «Ставлення до тіла»** [22, с. 190]. Методика ґрунтується на оцінюванні власного тіла за 12 біполярними шкалами, об'єднаними у три узагальнені показники – оцінку, силу та активність. Показник «оцінка» відображає емоційно-оцінне ставлення до власного тіла, ступінь його прийняття або неприйняття. Показник «сила»

характеризує переживання впевненості, захищеності, внутрішньої стійкості або, навпаки, вразливості у ставленні до власного тіла. Показник «активність» дозволяє оцінити рівень внутрішньої залученості, зацікавленості та емоційної наснаженості, пов'язаної зі сприйняттям свого тіла. Використання цієї методики в дослідженні є важливим, оскільки соціальні мережі, особливо візуально зорієнтовані, нерідко впливають на самооцінку молоді саме через тілесне самосприйняття, порівняння власної зовнішності з образами інших та інтеріоризацію стандартів привабливості [21, с. 66].

Для дослідження здатності молоді до усвідомлення власних переживань, самоспостереження та осмислення особистого досвіду було використано **Опитувальник саморефлексії О. Штепи** [24, с. 285]. Методика містить 24 твердження, які оцінюються за шкалою від 1 до 10, де нижчі значення вказують на незгоду з твердженням, а вищі – на високий ступінь згоди. Обробка результатів передбачає визначення загального рівня саморефлексії, а також обчислення показників за вісьмома дескрипторами: відстороненість, позитивна дисоціація, гностична компетентність, артикульованість, лабільність, оригінальність, критичність і когнітивність. Така структура методики дозволяє не лише зафіксувати загальну вираженість рефлексивних процесів, а й більш детально проаналізувати окремі аспекти внутрішньої роботи особистості. У контексті теми дослідження ця методика є значущою, оскільки дає змогу врахувати, якою мірою молода людина схильна осмислювати власні емоційні реакції, оцінки з боку інших та досвід взаємодії з цифровим середовищем.

Для обробки емпіричних результатів у роботі використано методи математичної обробки даних, що передбачали підрахунок індивідуальних балів за кожною методикою, визначення середніх значень за основними шкалами, розподіл респондентів за рівнями прояву досліджуваних показників, а також обчислення кількості осіб і частки у відсотках [17, с. 35]. Отримані дані подано у вигляді таблиць і рисунків із подальшою якісною

психологічною інтерпретацією. Для з’ясування характеру зв’язку між самооцінкою, користуванням соціальними мережами, ставленням до тіла та саморефлексією використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена [19, с. 60].

Описи використаних психодіагностичних методик подано в Додатках А–Г. Електронний бланк Google-форми емпіричного дослідження наведено в Додатку Д. Анонімізовані протоколи онлайн-психодіагностичного обстеження респондентів подано в Додатку Е. Це підтверджує організаційну повноту емпіричного дослідження та забезпечує прозорість процедури збору первинних даних.

Отже, організація дослідження, особливості вибірки та добір методичного інструментарію повністю відповідають меті, завданням, об’єкту і предмету цієї роботи. Поєднання методик, спрямованих на вимірювання самооцінки, залежності від соціальних мереж, ставлення до тіла та саморефлексії, дало змогу комплексно дослідити окреслену проблему й підготувало належне емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

2.2. Аналіз показників самооцінки, залежності від соціальних мереж, ставлення до тіла та саморефлексії молоді

У цьому підрозділі подано результати емпіричного дослідження за окремими психодіагностичними методиками. Основну увагу зосереджено на аналізі рівня самооцінки, вираженості залежності від соціальних мереж, особливостей ставлення до власного тіла та рівня саморефлексії молоді. Основна увага зосереджена на аналізі показників глобальної самооцінки, вираженості залежності від соціальних мереж, особливостей ставлення до власного тіла та рівня саморефлексії, оскільки саме ці психологічні змінні дають змогу більш повно простежити можливі механізми впливу цифрового

середовища на самосприйняття особистості. Узагальнення отриманих результатів дозволяє не лише охарактеризувати специфіку досліджуваних показників у вибірці студентської молоді, а й створює підґрунтя для подальшого психологічного та статистичного аналізу встановлених зв’язків.

У табл. 2.1 зображено результати розподілу респондентів за рівнем самооцінки, визначеним за **Шкалою самооцінки Розенберга**. Подані дані дають змогу охарактеризувати загальну структуру вибірки за цим показником і встановити, який рівень самооцінки є найбільш поширеним серед досліджуваної молоді.

Як видно з таблиці, у більшості респондентів виявлено середній рівень самооцінки. Такий результат зафіксовано у 20 осіб, що становить 66,7 % від загальної кількості досліджуваних. Це свідчить про те, що для переважної частини опитаних характерне відносно врівноважене ставлення до себе, помірний рівень самоприйняття та загалом достатньо стабільна оцінка власних якостей і можливостей. Отриманий результат дає підстави вважати, що в межах цієї вибірки середній рівень самооцінки є типовим.

Низький рівень самооцінки встановлено у 5 респондентів, що становить 16,7 % вибірки. Такі показники можуть свідчити про знижену впевненість у собі, недостатній рівень самоповаги, схильність до сумнівів щодо власної цінності та підвищену чутливість до зовнішнього оцінювання. У контексті теми дослідження саме ця група становить особливий інтерес, оскільки молоді люди зі зниженою самооцінкою потенційно можуть виявляти більшу вразливість до впливу соціальних мереж, зокрема до соціального порівняння, потреби в зовнішньому схваленні та переживання невідповідності між реальним і бажаним образом себе.

Високий рівень самооцінки також виявлено у 5 осіб, що становить 16,7 % від загальної кількості опитаних. Це дає підстави говорити про наявність у частини респондентів достатньо позитивного ставлення до себе, вираженого самоприйняття та впевненості у власних можливостях. Імовірно, такі

досліджувані є більш стійкими до зовнішніх оцінок і меншою мірою залежать від схвалення з боку інших, у тому числі в цифровому середовищі.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки за Шкалою самооцінки Розенберга

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Частка, %
Низький	5	16,7
Середній	20	66,7
Високий	5	16,7

Отже, аналіз даних, поданих у табл. 2.1, показує, що в досліджуваній вибірці переважає середній рівень самооцінки, тоді як частки респондентів із низьким і високим рівнями є однаковими. Такий розподіл свідчить про відносну збалансованість вибірки за цим показником і створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язку рівня самооцінки з особливостями користування соціальними мережами, ставленням до власного тіла та рівнем саморефлексії.

У табл. 2.2 зображено узагальнені показники за Шкалою залежності від соціальних мереж. Подані результати дають змогу визначити, які саме аспекти користування соціальними мережами є більш або менш вираженими в досліджуваної молоді, а також оцінити загальний рівень залежності від соціальних мереж у межах вибірки.

Як видно з таблиці, найвищий середній показник зафіксовано за шкалою «Значущість соціальних мереж» – 14,73 бали, що становить 52,6 % від максимально можливого значення. Це свідчить про те, що соціальні мережі посідають помітне місце в повсякденному житті респондентів, є для них значущим засобом комунікації, отримання інформації та включення в соціальний простір. Отриманий результат дає підстави вважати, що саме суб’єктивна важливість соціальних мереж є найбільш вираженим компонентом у структурі досліджуваного явища.

Дещо нижчим є показник за шкалою «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами», який становить 13,07 бали, або 46,7 %

від максимального значення. Це вказує на те, що для частини респондентів ситуація обмеження доступу до соціальних мереж супроводжується певним емоційним дискомфортом, однак цей компонент не набуває надмірно вираженого характеру. Іншими словами, у досліджуваній вибірці можна говорити про помірний рівень емоційної залежності від можливості постійного перебування в соціальних мережах.

Таблиця 2.2

Узагальнені показники за Шкалою залежності від соціальних мереж

Показник	Середній бал	Середній показник, %
Значущість соціальних мереж	14,73	52,6
Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами	13,07	46,7
Конфлікт через соціальні мережі	7,10	33,8
Загальний показник залежності від соціальних мереж	34,90	45,3

Найнижчий середній показник виявлено за шкалою «Конфлікт через соціальні мережі» – 7,10 бали, що становить 33,8 % від максимально можливого значення. Такий результат свідчить про те, що негативні наслідки користування соціальними мережами, пов’язані з приховуванням часу перебування в них, нещирістю у відповідях іншим або нехтуванням сном, у більшості респондентів виражені слабше, ніж інші складники залежності. Це дає підстави припустити, що хоча соціальні мережі є значущими для студентської молоді, вони ще не набувають у більшості випадків форми виразно конфліктного або дезадаптивного користування.

Загальний показник залежності від соціальних мереж становить 34,90 бала, або 45,3 % від максимально можливого значення. Такий результат свідчить про помірний рівень вираженості залежності від соціальних мереж у досліджуваній вибірці. Отже, аналіз даних, поданих у табл. 2.2, дає підстави стверджувати, що для досліджуваної молоді соціальні мережі мають досить високу суб’єктивну значущість, проте прояви вираженої конфліктності та глибокої залежності від них є менш характерними [16, с. 53]. Це створює

підґрунтя для подальшого аналізу того, яким чином окремі складники користування соціальними мережами пов’язані з рівнем самооцінки молоді.

На рис. 2.1 наочно відображено відсоткове співвідношення показників за Шкалою залежності від соціальних мереж. Як видно з діаграми, найвищим є показник «Значущість соціальних мереж» – 52,6 %, дещо нижчим є показник «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» – 46,7 %, а найнижчим – «Конфлікт через соціальні мережі» – 33,8 %. Загальний показник залежності від соціальних мереж становить 45,3 %, що в цілому свідчить про помірний рівень вираженості досліджуваного явища у вибірці.

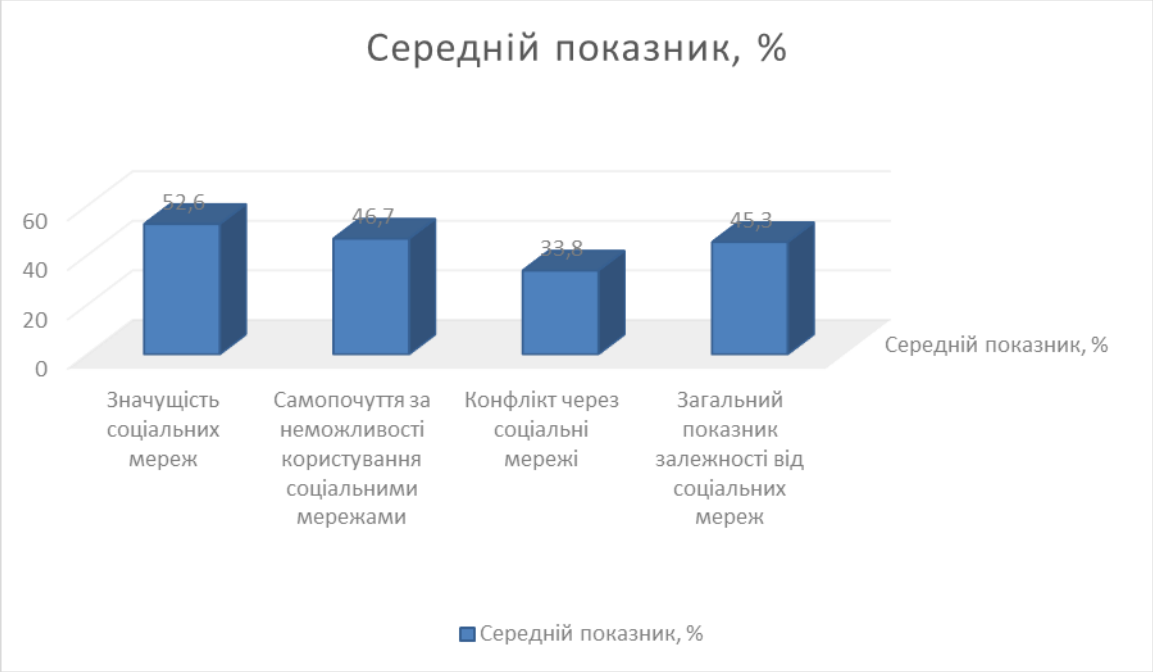

Рис. 2.1. Діаграма показників за Шкалою залежності від соціальних мереж у відсотках

У табл. 2.3 подано узагальнені показники за методикою «Семантичний диференціал “Ставлення до тіла”», яка була використана для вивчення особливостей тілесного самосприйняття респондентів. Зазначена методика дала змогу оцінити ставлення молоді до власного тіла за трьома основними параметрами – оцінкою, силою та активністю, а також визначити загальний показник ставлення до тіла.

Як видно з таблиці, найвищий середній показник у досліджуваній вибірці зафіксовано за шкалою «Оцінка (Е)» – 14,53 бали, що становить 51,9

% від максимально можливого значення. Цей результат свідчить про те, що емоційно-оцінне ставлення респондентів до власного тіла загалом є помірно позитивним. Отже, більшість досліджуваних не виявляє різко вираженого неприйняття власного тіла, однак водночас і не демонструє максимально високого рівня тілесного самоприйняття. Це може вказувати на відносно врівноважене, але не цілком стійке ставлення до власної зовнішності та тілесності.

Показник за шкалою «Сила (С)» становить 13,97 бали, або 49,9 % від максимально можливого значення. Такий результат характеризує середній рівень переживання впевненості, захищеності та внутрішньої стійкості у ставленні до власного тіла. Інакше кажучи, респонденти в цілому не виявляють різко вираженої тілесної невпевненості або вразливості, проте й не демонструють повною мірою сформованого відчуття внутрішньої тілесної стабільності. Для теми цього дослідження цей показник є важливим, оскільки саме переживання тілесної впевненості або невпевненості може посилювати чутливість молоді до візуального контенту соціальних мереж і до порівняння себе з іншими.

Таблиця 2.3

Узагальнені показники за методикою «Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»»

Показник	Середній бал	Середній показник, % від максимуму
Оцінка (Е)	14,53	51,9
Сила (С)	13,97	49,9
Активність (А)	13,60	48,6
Загальний показник	42,10	50,1

Найнижчим є середній показник за шкалою «Активність (А)» – 13,60 бала, що становить 48,6 % від максимально можливого значення. Це свідчить про те, що рівень емоційної включеності, зацікавленості та внутрішньої активності, пов’язаної зі сприйняттям власного тіла, у досліджуваних є помірним. Такий результат може означати, що ставлення до власного тіла не є для більшості респондентів різко напруженим або надмірно емоційно

забарвленим, однак водночас не характеризується й високою тілесною впевненістю чи вираженим позитивним переживанням себе на тілесному рівні.

Загальний показник за методикою становить 42,10 бали, або 50,1 % від максимально можливого значення. Це дає підстави стверджувати, що в цілому ставлення до власного тіла у досліджуваної молоді перебуває на середньому рівні. Отже, у вибірці не спостерігається ні різко негативного, ні виразно позитивного тілесного самосприйняття; натомість переважає помірне, відносно нейтральне або помірно позитивне ставлення до власної тілесності.

Таким чином, аналіз табл. 2.3 показує, що всі три складники ставлення до тіла мають близькі за значенням показники, які коливаються в межах середнього рівня. Найбільш вираженим є емоційно-оцінний компонент, тоді як найменш вираженим – показник активності. Це свідчить про те, що досліджувана молодь загалом демонструє помірно позитивне ставлення до власного тіла, однак без високого рівня тілесної впевненості та емоційної включеності. У контексті теми дослідження такий результат є важливим, оскільки дає підстави розглядати образ тіла як один із потенційних психологічних механізмів, через які соціальні мережі можуть впливати на самооцінку молоді.

На рис. 2.2 відображено відсоткові показники за методикою «Семантичний диференціал “Ставлення до тіла”». Як видно з діаграми, найвищим є показник «Оцінка» – 51,9 %, дещо нижчим є показник «Сила» – 49,9 %, а найнижчим – «Активність» – 48,6 %. Загальний показник становить 50,1 %, що свідчить про переважання середнього рівня ставлення до власного тіла в досліджуваній вибірці.

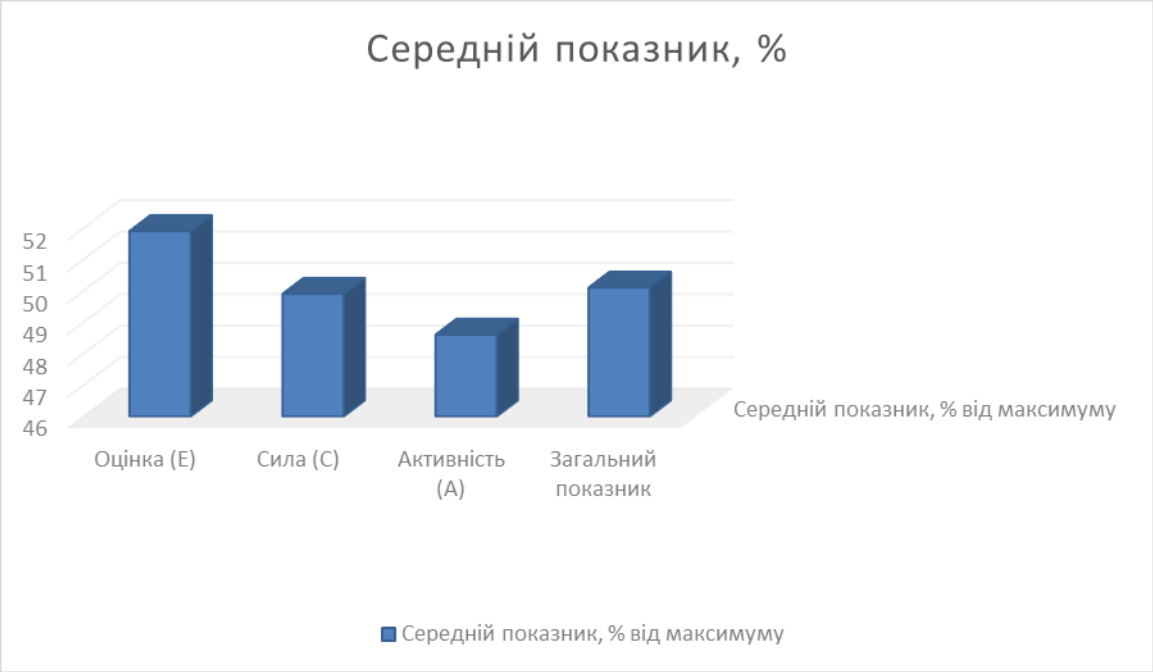

Рис. 2.2. Діаграма показників за методикою «Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»» у відсотках

У табл. 2.4 подано результати дослідження за методикою О. Штепи, яка була використана для визначення особливостей саморефлексії в досліджуваної молоді. Подані показники дають змогу охарактеризувати як окремі складники саморефлексії, так і загальний рівень її вираженості у вибірці. Це дозволяє глибше зрозуміти, якою мірою респонденти схильні до самоаналізу, осмислення власного досвіду, внутрішнього спостереження за своїми думками, переживаннями та поведінкою.

Як видно з таблиці, найвищі середні показники виявлено за шкалами «Позитивна дисоціація» та «Гностична компетентність» – по 15,27 бали, що становить 50,9 % від максимально можливого значення. Це свідчить про те, що в досліджуваній вибірці відносно більш вираженими є здатність до внутрішнього осмислення власного досвіду, прагнення зрозуміти себе, а також орієнтація на пізнання й інтелектуальне опрацювання життєвих ситуацій. Такі результати можна розглядати як показник того, що молодь загалом виявляє інтерес до аналізу власного внутрішнього світу, хоча цей процес не має надмірно вираженого характеру.

Дещо нижчим є показник «Артикульованість», який становить 15,13 бала, або 50,4 %. Це вказує на середній рівень здатності респондентів до чіткого усвідомлення та словесного вираження власних думок, переживань і внутрішніх станів. Інакше кажучи, більшість досліджуваних у певній мірі здатна осмислювати й формулювати свій особистий досвід, однак ця здатність не є максимально розвиненою.

Показники «Відстороненість» і «Лабільність» мають однакове середнє значення – по 14,70 бали, що становить 49,0 %. Це свідчить про середній рівень сформованості цих складників саморефлексії. З одного боку, досліджувані здатні певною мірою дистанціюватися від безпосередніх переживань і подивитися на ситуацію більш відсторонено, а з іншого – виявляють помірну гнучкість і рухливість у внутрішньому осмисленні власного досвіду.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою О. Штепи

Показник / рівень	Середній бал	Відсоток, %
Відстороненість	14,70	49,0
Позитивна дисоціація	15,27	50,9
Гностична компетентність	15,27	50,9
Артикульованість	15,13	50,4
Лабільність	14,70	49,0
Оригінальність	14,53	48,4
Критичність	14,43	48,1
Когнітивність	14,40	48,0
Низький рівень саморефлексії	84	26,7
Середній рівень саморефлексії	118,94	53,3
Високий рівень саморефлексії	163	20,0

Показник «Оригінальність» становить 14,53 бали, або 48,4 %, що свідчить про середній, але дещо нижчий рівень здатності до нестандартного внутрішнього осмислення, самостійних інтерпретацій і нетипових підходів до розуміння власного досвіду. Ще дещо нижчим є показник «Критичність» – 14,43 бали, або 48,1 %, що дає підстави говорити про помірну вираженість здатності до критичного переосмислення власних дій, думок і переживань.

Найнижчим у межах цієї методики є показник «Когнітивність», який становить 14,40 бали, або 48,0 % від максимально можливого значення. Це вказує на те, що когнітивний аспект саморефлексії, пов’язаний з інтелектуальним аналізом внутрішнього досвіду, у респондентів також перебуває на середньому рівні, але є найменш вираженим серед усіх досліджуваних компонентів. Разом із тим різниця між показниками окремих шкал є незначною, що свідчить про відносну рівномірність розвитку різних складників саморефлексії у вибірці.

Окрему увагу в таблиці приділено рівням саморефлексії. Низький рівень саморефлексії виявлено у респондентів із середнім балом 84, що становить 26,7 % вибірки. Це свідчить про те, що приблизно чверть досліджуваних меншою мірою схильна до самоаналізу, осмислення власних переживань і рефлексивного ставлення до власного досвіду. Середній рівень саморефлексії виявлено у більшості респондентів – середній бал у цій групі становить 118,94, а частка таких осіб дорівнює 53,3 %. Це означає, що для більшості студентської молоді характерний помірний рівень розвитку рефлексивних процесів, без виражених крайніх проявів. Високий рівень саморефлексії встановлено у респондентів із середнім балом 163; частка цієї групи становить 20,0 %. Такі досліджувані, імовірно, більшою мірою схильні до самоспостереження, аналізу внутрішнього досвіду й усвідомлення власних психологічних станів. Аналіз даних, поданих у таблиці 2.4, показує, що в досліджуваній вибірці переважає середній рівень саморефлексії, а всі окремі її складники також мають середні, достатньо близькі між собою значення. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом здатна до самоаналізу та осмислення власного досвіду, однак ця здатність не набуває надмірно вираженого характеру. У контексті теми дослідження такий результат є важливим, оскільки саморефлексія може виступати одним із внутрішніх психологічних чинників, що опосередковують вплив соціальних мереж на самооцінку молоді.

Отже, узагальнення результатів, поданих у підрозділі 2.2, дає підстави стверджувати, що для більшості досліджуваної молоді характерними є середній рівень самооцінки, помірна вираженість залежності від соціальних мереж, відносно збалансоване ставлення до власного тіла та середній рівень саморефлексії. Отримані дані свідчать про те, що соціальні мережі займають помітне місце в житті респондентів, однак їхній вплив у межах цієї вибірки не має однозначно крайніх проявів. Водночас виявлені показники дають підстави припускати наявність певних психологічних зв'язків між особливостями користування соціальними мережами, самосприйняттям і самооцінкою молоді, що зумовлює необхідність їх подальшого поглибленого психологічного та статистичного аналізу в наступному підрозділі.

2.3. Психологічний і статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження

У цьому підрозділі здійснюється психологічний і статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей зв'язку між користуванням соціальними мережами та самооцінкою молоді. Основну увагу приділено узагальненню отриманих кількісних результатів, аналізу середніх показників, частот, відсоткового розподілу респондентів за рівнями прояву досліджуваних ознак, а також інтерпретації кореляційних зв'язків між основними показниками. Такий підхід дає змогу представити результати у простій і зрозумілій формі та поєднати математичну обробку даних із психологічним тлумаченням.

Для з'ясування характеру взаємозв'язків між основними показниками дослідження було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Його застосування є доцільним, оскільки дослідження спрямоване на встановлення зв'язків між психологічними показниками в межах невеликої вибірки. Кореляційний аналіз дає змогу визначити, чи пов'язані між собою рівень

самооцінки, показники користування соціальними мережами, ставлення до власного тіла та рівень саморефлексії.

У табл. 2.5 подано результати кореляційного аналізу, здійсненого за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена. Використання цього показника дало змогу виявити характер і напрям взаємозв'язків між основними змінними дослідження, а саме рівнем самооцінки, показниками залежності від соціальних мереж, ставленням до власного тіла та рівнем саморефлексії. Аналіз наведених у таблиці результатів дає змогу оцінити, чи є виявлені зв'язки статистично значущими та наскільки тісними вони є.

Як видно з таблиці, між самооцінкою та загальним показником залежності від соціальних мереж виявлено слабкий прямий зв'язок, оскільки значення коефіцієнта Спірмена становить $\rho = 0{,}296$. Водночас рівень статистичної значущості $p = 0{,}112$ перевищує критичне значення 0,05, що не дає підстав вважати цей зв'язок статистично значущим. Отже, в межах даної вибірки не підтверджено надійного взаємозв'язку між загальною самооцінкою та загальним рівнем залежності від соціальних мереж.

Подібна тенденція простежується і у зв'язку між самооцінкою та показником «значущість соціальних мереж», де коефіцієнт кореляції становить $\rho = 0{,}323$ при $p = 0{,}082$. Формально цей зв'язок також не досягає рівня статистичної значущості, хоча його значення є дещо вищим, ніж у попередньому випадку. Це може свідчити про наявність певної тенденції до прямого зв'язку між рівнем самооцінки та суб'єктивною важливістю соціальних мереж у житті молоді, однак на підставі отриманих результатів немає достатніх підстав стверджувати про існування такого зв'язку на статистично значущому рівні.

Між самооцінкою та показником «самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» також встановлено слабкий прямий зв'язок, оскільки $\rho = 0{,}297$. Проте значення $p = 0{,}111$ свідчить про відсутність статистичної значущості цього результату. Аналогічно, між самооцінкою та показником «конфлікт через соціальні мережі» зафіксовано слабкий прямий

зв’язок на рівні ρ = 0,279 при p = 0,135, що також не дозволяє визнати його статистично значущим. Таким чином, жоден із окремих компонентів залежності від соціальних мереж не продемонстрував надійного зв’язку з рівнем самооцінки в досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена

Пара показників	ρ Спірмена	p
Самооцінка – загальний показник залежності від соціальних мереж	0,296	0,112
Самооцінка – значущість соціальних мереж	0,323	0,082
Самооцінка – самопочуття за неможливості користування соціальними мережами	0,297	0,111
Самооцінка – конфлікт через соціальні мережі	0,279	0,135
Самооцінка – загальний показник ставлення до тіла	-0,114	0,550
Самооцінка – загальний рівень саморефлексії	0,028	0,882
Загальний показник залежності від соціальних мереж – загальний показник ставлення до тіла	0,296	0,113
Загальний показник залежності від соціальних мереж – загальний рівень саморефлексії	0,108	0,568
Загальний показник ставлення до тіла – загальний рівень саморефлексії	-0,381	0,038

Окремо слід звернути увагу на зв’язок між самооцінкою та загальним показником ставлення до тіла. У цьому випадку отримано слабкий обернений зв’язок на рівні ρ = -0,114 при p = 0,550. Таке значення свідчить про відсутність статистично значущого взаємозв’язку між цими показниками. Це означає, що у межах даного дослідження не виявлено підтвердження того, що більш позитивне або менш позитивне ставлення до власного тіла безпосередньо пов’язане зі зростанням чи зниженням загальної самооцінки.

Між самооцінкою та загальним рівнем саморефлексії коефіцієнт кореляції становить ρ = 0,028 при p = 0,882. Отримане значення фактично вказує на майже повну відсутність зв’язку між цими змінними. Такий результат дозволяє зробити висновок, що у досліджуваній вибірці рівень

саморефлексії не виступає чинником, який прямо пов’язаний із загальною самооцінкою молоді.

Аналіз взаємозв’язків між іншими змінними також виявив переважно слабкі й статистично незначущі кореляції. Так, між загальним показником залежності від соціальних мереж і загальним показником ставлення до тіла встановлено слабкий прямий зв’язок на рівні $\rho = 0{,}296$ при $p = 0{,}113$. Це свідчить про те, що більш виражене користування соціальними мережами в досліджуваній вибірці не супроводжується статистично значущими змінами у ставленні до власного тіла. Аналогічно, між загальним показником залежності від соціальних мереж і загальним рівнем саморефлексії виявлено дуже слабкий прямий зв’язок на рівні $\rho = 0{,}108$ при $p = 0{,}568$, що також не досягає рівня статистичної значущості.

Натомість єдиним статистично значущим результатом, зафіксованим у таблиці, є зв’язок між загальним показником ставлення до тіла та загальним рівнем саморефлексії. У цьому випадку коефіцієнт кореляції становить $\rho = -0{,}381$ при $p = 0{,}038$. Такий результат свідчить про наявність слабкого оберненого, але статистично значущого зв’язку між цими змінними. Це означає, що в межах даної вибірки зі зростанням одного з цих показників інший має тенденцію до зниження. З психологічного погляду такий результат може свідчити про те, що вищий рівень саморефлексії в окремих випадках супроводжується більш критичним або менш емоційно позитивним ставленням до власного тіла. Водночас цей висновок слід інтерпретувати обережно, оскільки виявлений зв’язок є слабким і не дає підстав для категоричних причинно-наслідкових узагальнень.

Отже, аналіз даних, наведених у табл. 2.5, показує, що у досліджуваній вибірці не виявлено статистично значущих взаємозв’язків між рівнем самооцінки та основними показниками залежності від соціальних мереж, ставленням до тіла й саморефлексією. Це означає, що в межах даного дослідження прямий статистично підтверджений зв’язок між самооцінкою та досліджуваними психологічними показниками не встановлено. Водночас

виявлений обернений зв’язок між ставленням до тіла та саморефлексією дає підстави припускати, що окремі механізми внутрішнього самосприйняття можуть бути пов’язані між собою складніше й потребують подальшого аналізу. Саме тому отримані результати доцільно розглядати не як остаточне заперечення можливих взаємозв’язків, а як емпіричну основу для більш глибокого психологічного тлумачення проблеми.

Узагальнення результатів кореляційного аналізу дає змогу перейти до їх психологічного тлумачення. Психологічний аналіз отриманих результатів засвідчив, що в межах досліджуваної вибірки вплив соціальних мереж на самооцінку молоді не має прямого й статистично однозначного характеру [44]. Емпіричні дані не підтвердили на статистично значущому рівні наявності прямих зв’язків між загальним рівнем самооцінки та загальним показником залежності від соціальних мереж, а також окремими її складниками. Це дає підстави вважати, що інтенсивність включеності в соціальні мережі, емоційний дискомфорт у разі неможливості користування ними та прояви конфліктності, пов’язані з цифровою поведінкою, у межах даного дослідження не виступають безпосередніми чинниками, які визначають рівень глобальної самооцінки молоді.

Водночас характер одержаних кореляцій дозволяє говорити про окремі тенденції, що заслуговують на увагу. Зокрема, між самооцінкою та значущістю соціальних мереж, а також між самооцінкою й загальним показником залежності від соціальних мереж зафіксовано слабкі прямі зв’язки, які не досягли рівня статистичної значущості. Це може свідчити про те, що для частини молоді соціальні мережі виконують не лише функцію джерела потенційної психологічної вразливості, а й функцію простору самопред’явлення, соціального включення та підтримання відчуття власної значущості. Таким чином, у досліджуваній вибірці активніше користування соціальними мережами не супроводжується автоматичним зниженням самооцінки, що дає підстави розглядати вплив цифрового середовища як складний і багатофакторний.

Відсутність статистично значущих зв’язків між самооцінкою, ставленням до тіла та загальним рівнем саморефлексії також має важливе психологічне значення. Це дає змогу припустити, що ні тілесне самосприйняття, ні сама по собі схильність до самоаналізу не виступають у даній вибірці самостійними й безпосередніми предикторами глобальної самооцінки. Імовірно, ці змінні пов’язані з самооцінкою опосередковано – через інші психологічні механізми, зокрема соціальне порівняння, чутливість до зовнішнього схвалення, внутрішню критичність або особливості самопрезентації в цифровому середовищі. Крім того, слід ураховувати, що для більшості респондентів характерними були середні показники як самооцінки, так і ставлення до тіла та саморефлексії, що могло зумовити відсутність виразних статистичних зв’язків.

Найбільш змістовно значущим результатом став виявлений слабкий обернений статистично значущий зв’язок між загальним показником ставлення до тіла та загальним рівнем саморефлексії. Це дозволяє припустити, що зі зростанням схильності до саморефлексії ставлення до власного тіла у частини молоді може ставати менш позитивним. Такий результат доцільно інтерпретувати обережно, однак він свідчить про можливість того, що більш рефлексивні респонденти виявляються водночас і більш критичними до власної зовнішності. У контексті цифрового середовища, де візуальні стандарти привабливості постійно відтворюються й підсилюються, це може означати, що рефлексія не завжди виконує лише конструктивну функцію, а за певних умов супроводжується посиленням сумнівів, внутрішнього порівняння та критичного ставлення до себе.

Отже, результати проведеного психологічного та кореляційного аналізу дають підстави дійти висновку, що вплив соціальних мереж на самооцінку молоді в межах цього дослідження має не прямий, а опосередкований характер. Отримані дані не підтвердили статистично значущих прямих зв’язків між самооцінкою та основними показниками цифрової поведінки, однак засвідчили окремі тенденції, пов’язані зі ставленням до тіла та

саморефлексією. Це дозволяє розглядати вплив соціальних мереж на самооцінку молоді як складний психологічний процес, що реалізується через взаємодію кількох внутрішніх механізмів самосприйняття.

2.4. Практичні рекомендації: механізми, ризики та стратегії профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді

Практичні рекомендації, розроблені за результатами проведеного дослідження, ґрунтуються на виявлених особливостях вибірки та відображають ті психологічні тенденції, які були зафіксовані в процесі емпіричного аналізу. Отримані дані показали, що для більшості досліджуваних характерні середній рівень самооцінки, помірна вираженість залежності від соціальних мереж, відносно збалансоване ставлення до власного тіла та середній рівень саморефлексії. При цьому соціальні мережі посідають помітне місце в житті молоді, однак у межах цієї вибірки не було виявлено статистично значущого прямого зв’язку між загальним рівнем самооцінки та показниками залежності від соціальних мереж. Водночас установлений обернений зв’язок між ставленням до тіла та саморефлексією дає підстави вважати, що профілактика негативного впливу соціальних мереж має бути спрямована не лише на регуляцію часу користування цифровими платформами, а й на формування більш здорового самосприйняття, зниження рівня деструктивного самопорівняння та розвиток конструктивної, а не самокритичної рефлексії.

З урахуванням результатів констатувального експерименту практичні рекомендації доцільно структурувати за трьома взаємопов’язаними блоками: психологічні механізми впливу, ризики негативного впливу та стратегії профілактики. До основних механізмів належать соціальне порівняння, орієнтація на зовнішнє схвалення, самопрезентація, вплив образу тіла та

рефлексивне опрацювання цифрового досвіду. Основними ризиками є зниження самоприйняття, підвищена чутливість до цифрової оцінки, незадоволеність зовнішністю, емоційне виснаження та закріплення деструктивних форм самопорівняння. Відповідно стратегії профілактики мають бути спрямовані на розвиток цифрової усвідомленості, критичного сприйняття контенту, конструктивної саморефлексії, внутрішніх опор самооцінки та доброзичливого ставлення до власного тіла.

Насамперед профілактична робота має бути орієнтована на формування в молоді усвідомленого стилю користування соціальними мережами. Оскільки у проведеному дослідженні найбільш вираженим компонентом виявилася значущість соціальних мереж, доцільно виходити з того, що самі по собі вони вже є важливим складником повсякденного життя студентів. Саме тому практична робота не повинна зводитися до заборон чи жорстких обмежень, які, як правило, викликають опір і не забезпечують стійкого результату. Натомість доцільно формувати в молоді навички самоспостереження за власною цифровою поведінкою: усвідомлення, з якою метою людина заходить у соціальні мережі, які саме емоції вона переживає під час користування ними, як змінюється її настрій після перегляду контенту, чи з’являється потреба у порівнянні себе з іншими та чи не залежить самопочуття від цифрового схвалення. Такий підхід спрямований не на формальне скорочення присутності в мережі, а на вироблення внутрішнього контролю та підвищення психологічної автономності.

Важливим напрямом профілактики є зниження інтенсивності соціального порівняння, яке часто виступає прихованим механізмом негативного впливу соціальних мереж на самосприйняття молоді. Хоча в межах проведеного дослідження не було встановлено прямого статистично значущого зв’язку між самооцінкою та загальним показником залежності від соціальних мереж, сам зміст отриманих результатів дає підстави припускати, що вплив цифрового середовища реалізується не безпосередньо, а через особливості внутрішнього переживання мережевого досвіду. У зв’язку з цим

доцільно рекомендувати молоді свідомо обмежувати перегляд контенту, який викликає почуття невідповідності, неповноцінності або незадоволеності собою. Особливу увагу варто звертати на візуально орієнтований матеріал, пов’язаний із зовнішністю, тілесною привабливістю, демонстрацією успішності або стилізованим образом «ідеального життя». Профілактика в цьому випадку має полягати у формуванні критичного ставлення до побаченого, усвідомленні вибірковості та постановочності мережевого контенту, а також у зменшенні звички оцінювати власну цінність через зіставлення себе з публічними образами інших [11].

Окремий напрям практичної роботи має стосуватися ставлення молоді до власного тіла. Проведене дослідження показало, що загалом у вибірці переважає середній рівень позитивного ставлення до тіла, без різко вираженого неприйняття, однак і без максимально високого рівня тілесного самоприйняття. Це свідчить про наявність зони психологічної вразливості, особливо в умовах регулярного контакту з візуальним контентом соціальних мереж. У зв’язку з цим доцільно рекомендувати впровадження профілактичних заходів, спрямованих на розвиток реалістичного та доброзичливого ставлення до власної зовнішності. Йдеться не про нав’язування позитивних самоствердженъ, а про поступове зниження фіксації на зовнішній відповідності стандартам, посилення уваги до функціональної цінності тіла, тілесного комфорту, самопочуття, витривалості, здоров’я та індивідуальності. Для студентської молоді корисними можуть бути заняття й бесіди, присвячені темі образу тіла, а також вправи, спрямовані на відмежування власної цінності від зовнішньої оцінки [2].

Особливого значення набуває робота з рефлексивною сферою особистості. Результати дослідження показали, що в більшості респондентів спостерігається середній рівень саморефлексії, а також був виявлений обернений статистично значущий зв’язок між ставленням до тіла та саморефлексією. Це дає підстави припустити, що рефлексія не завжди виконує лише позитивну функцію, а за певних умов може набувати

самокритичного характеру. Відповідно профілактична робота має бути спрямована не просто на розвиток здатності до самоаналізу, а на формування його конструктивних форм. Молодь доцільно навчати розрізняти продуктивне осмислення власного досвіду та деструктивне самозаглиблення, яке супроводжується посиленням невдоволення собою. У практичному вимірі це означає, що рефлексивні вправи мають бути орієнтовані не на пошук недоліків, а на усвідомлення власних потреб, меж, емоційних реакцій і причин психологічного дискомфорту під час користування соціальними мережами. Особливо корисними можуть бути короткі письмові практики самоспостереження, в яких увага акцентується не на самоосуді, а на фіксації переживань і пошуку способів само підтримки [1].

Не менш важливою є профілактика емоційної залежності від цифрового схвалення. Хоча в проведеному дослідженні не встановлено статистично значущого прямого зв’язку між самооцінкою та окремими показниками залежності від соціальних мереж, помірна вираженість показника самопочуття за неможливості користування соціальними мережами свідчить про те, що для частини респондентів доступ до цифрової взаємодії все ж має емоційну вагу. З огляду на це практичні рекомендації повинні включати розвиток внутрішніх опор самооцінки. Молоді люди мають вчитися пов’язувати власну цінність не з кількістю зовнішніх підтверджень, а з реальними особистісними якостями, навчальними досягненнями, міжособистісною надійністю, моральними орієнтирами та здатністю до саморозвитку. У цьому сенсі корисним є цілеспрямоване зміщення уваги з цифрових індикаторів успішності на реальні форми самореалізації та міжособистісного визнання в безпосередньому соціальному середовищі.

Практичні рекомендації мають бути адресовані не лише самим студентам, а й фахівцям освітнього середовища. Для кураторів академічних груп, викладачів і психологів закладу вищої освіти доцільно рекомендувати проведення просвітницьких занять, тематичних бесід і тренінгових програм,

спрямованих на формування цифрової психологічної грамотності. Такі заходи можуть бути присвячені розпізнаванню деструктивного соціального порівняння, критичному сприйняттю мережевого контенту, усвідомленню механізмів самопрезентації в соціальних мережах, особливостям впливу візуальних стандартів на образ тіла та способам підтримання стабільнішої самооцінки. З урахуванням результатів дослідження доцільно орієнтувати таку роботу не на залякування молоді ризиками цифрового середовища, а на розвиток усвідомленої й психологічно безпечної взаємодії з ним.

Доцільним є також психологічне консультування студентів, які виявляють ознаки підвищеної чутливості до цифрового оцінювання, схильність до самознецінення після перебування в соціальних мережах або підвищену фіксацію на зовнішності. Консультативна робота має спрямовуватися на підтримку самоприйняття, усвідомлення власних індивідуальних ресурсів, виявлення автоматичних негативних думок, пов’язаних із самопорівнянням, та пошук більш реалістичних і доброзичливих способів ставлення до себе. Окремої уваги потребують студенти, для яких користування соціальними мережами супроводжується емоційним виснаженням, втратою внутрішньої стабільності або зниженням задоволеності собою [36].

Для практичної профілактичної роботи зі студентською молоддю доцільно використовувати не лише загальні поради щодо обмеження часу в соціальних мережах, а й конкретні психологічні вправи та техніки, спрямовані на розвиток усвідомленого користування цифровим простором, зниження деструктивного соціального порівняння та зміцнення самооцінки.

Вправа «Цифровий щоденник самоспостереження» [24; 42]. Протягом 5–7 днів студент фіксує час користування соціальними мережами, емоційний стан до і після перегляду контенту, тип контенту, який викликав найбільш виражену емоційну реакцію, а також думки про себе, що виникали після перегляду. Після заповнення щоденника проводиться короткий аналіз: які сторінки або види контенту погіршують самопочуття, які викликають

порівняння з іншими, а які мають нейтральний або підтримувальний вплив. Мета вправи полягає не в забороні соціальних мереж, а в розвитку усвідомленості щодо їхнього психологічного впливу.

Техніка «Стоп-порівняння» [3; 39]. Ця техніка спрямована на зменшення автоматичного порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах. Її можна виконувати за таким алгоритмом: помітити момент порівняння; назвати думку, яка виникла; поставити собі запитання: «Чи бачу я повну реальність цієї людини, чи лише відібраний фрагмент?»; сформулювати більш реалістичну думку, наприклад: «Соціальна мережа показує лише частину життя іншої людини, а не всю її реальність». Така техніка допомагає послабити вплив ідеалізованого контенту на самооцінку.

Вправа «Аудит підписок» [3; 39; 50]. Студенту пропонується переглянути власну стрічку соціальних мереж і поділити підписки на три групи: ті, що підтримують, інформують або надихають; ті, що викликають напруження, заздрість, сором або невдоволення собою; нейтральні. Після цього доцільно обмежити або видалити підписки, які регулярно погіршують емоційний стан і посилюють негативне самопорівняння.

Техніка «Внутрішні опори самооцінки» [40; 45; 48]. Студенту пропонується записати п’ять власних якостей, які не залежать від кількості вподобань, коментарів або переглядів; три ситуації, у яких він успішно впорався зі складним завданням; три дії, за які може себе поважати. Після цього формулюється коротке твердження для самопідтримки, наприклад: «Моя цінність не визначається реакціями в соціальних мережах». Регулярне виконання цієї вправи сприяє формуванню більш автономної самооцінки.

Рекомендація «Цифрові паузи» [26; 42; 49]. Доцільно встановлювати конкретні часові проміжки без соціальних мереж, наприклад першу годину після пробудження, останню годину перед сном або час навчальної роботи. Важливо, щоб цифрова пауза не сприймалася як покарання, а розглядалася як спосіб відновлення уваги, емоційної рівноваги та контакту з реальними потребами.

Отже, результати проведеного дослідження дають підстави рекомендувати комплексний профілактичний підхід, спрямований на зменшення негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Такий підхід має включати формування усвідомленого стилю користування цифровими платформами, зниження інтенсивності деструктивного соціального порівняння, розвиток більш доброзичливого ставлення до власного тіла, підтримку конструктивної саморефлексії та зміцнення внутрішніх опор особистісної цінності. Практична робота в цьому напрямі повинна будуватися не на заборонах, а на розвитку психологічної зрілості, критичного мислення, емоційної саморегуляції та стійкішого самоприйняття, що є особливо важливим у сучасних умовах постійної цифрової взаємодії.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі обґрунтовано організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження особливостей впливу соціальних мереж на самооцінку молоді, визначено базу дослідження, вибірку респондентів і комплекс психодіагностичних методик, що дали змогу вивчити рівень самооцінки, вираженість залежності від соціальних мереж, особливості ставлення до власного тіла та рівень саморефлексії.

Результати дослідження показали, що для більшості респондентів характерними є середній рівень самооцінки, помірна вираженість залежності від соціальних мереж, відносно збалансоване ставлення до власного тіла та середній рівень саморефлексії. Це свідчить про те, що соціальні мережі займають помітне місце в житті молоді, однак у межах досліджуваної вибірки їхній вплив не набуває різко вираженого дезадаптивного характеру.

Психологічний і статистичний аналіз засвідчив відсутність статистично значущих прямих зв’язків між рівнем самооцінки та показниками залежності від соціальних мереж, ставленням до тіла і саморефлексією. Водночас було виявлено слабкий обернений статистично значущий зв’язок між ставленням до тіла та загальним рівнем саморефлексії, що дає підстави розглядати вплив соціальних мереж на самооцінку молоді як опосередкований і багатофакторний процес. Отримані результати стали підґрунтям для розроблення практичних рекомендацій щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Відповідно до поставленої мети й завдань сформульовано такі висновки.

1. Проаналізовано наукову літературу з проблеми вивчення самооцінки молоді та впливу соціальних мереж на її формування. Встановлено, що самооцінка є складним психологічним утворенням, пов’язаним із самосвідомістю, самоприйняттям, образом Я, рівнем домагань і досвідом соціальної взаємодії.

2. Охарактеризовано психологічні механізми впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. До основних механізмів віднесено соціальне порівняння, орієнтацію на зовнішнє схвалення, залежність від кількісних показників популярності, цифрову самопрезентацію, інтеріоризацію стандартів зовнішності та переживання прийняття або відторгнення в онлайн-середовищі.

3. Визначено основні ризики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молодих людей. До них належать деструктивне соціальне порівняння, невдоволення власною зовнішністю, залежність самооцінки від лайків і коментарів, проблемне користування соціальними мережами, емоційний дискомфорт за відсутності онлайн-взаємодії та ризик кібербулінгу.

4. Проведено емпіричне дослідження особливостей взаємозв’язку між користуванням соціальними мережами та рівнем самооцінки молоді. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти віком 17–22 роки. Для збору емпіричних даних використано Шкалу самооцінки Розенберга, Шкалу залежності від соціальних мереж, семантичний диференціал «Ставлення до тіла» та Опитувальник саморефлексії О. Штепи.

5. Здійснено психологічний і статистичний аналіз результатів емпіричного дослідження. Описова статистика дала змогу узагальнити основні показники за використаними методиками, а кореляційний аналіз Спірмена – оцінити взаємозв’язки між ними. Отримані результати свідчать, що вплив соціальних мереж на самооцінку студентської молоді має не прямий, а опосередкований характер.

6. Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики негативного впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Вони спрямовані на формування усвідомленого користування соціальними мережами, зниження деструктивного соціального порівняння, розвиток критичного ставлення до цифрового контенту, підтримку прийнятного ставлення до власного тіла та зміцнення внутрішніх опор самооцінки. Мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано.

Отже, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано. Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що соціальні мережі є значущим чинником сучасного молодіжного середовища, однак їхній вплив на самооцінку не можна тлумачити спрощено. Він виявляється через сукупність психологічних механізмів, пов’язаних із самосприйняттям, тілесним образом, рефлексивними процесами та особливостями переживання соціальної оцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.14.24.

2. Березовська Л. В. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55 (2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36.

3. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3 (71). С. 142–149. DOI: 10.31732/2663-2209-2022-71-142-149.

4. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт*: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172. DOI: 10.32999/2663-970X/2025-13-7.

5. Галіч Т. О. Соціальні мережі Інтернет як агент соціалізації молоді. *Сучасні суспільні проблеми у вимірі соціології управління*. 2014. Т. 15, вип. 281. С. 250–256.

6. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179–184.

7. Зацерківна М., Халіманенко В. Соціальні мережі як ефективне середовище в освітньому процесі. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2024. Т. 7, № 1. С. 46–57. DOI: 10.31866/2617-796X.7.1.2024.306999.

8. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. ISBN 978-966-644-426-7.

9. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. № 8–9

(15–16). С. 105–107. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10326/1/%D0%9A%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf

10. Краснякова А. О. Інформаційно-комунікаційне середовище мережі Інтернет як простір політичної соціалізації кіберпокоління. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7 (21). С. 250–260.

11. Мельник О. В., Злочеська Л. С., Гончар Н. С. Методи психодіагностики у професійному самовизначенні учнівської молоді. Київ: Педагогічна думка, 2012. ISBN 978-966-644-240-9.

12. Миколенко Н. В., Плескач Б. В. Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*. 2024. № 5 (129). С. 62–71. DOI: 10.32839/2304-5809/2024-5-129-6. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/6197?utm

13. Москальова А. С., Москальов М. В. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі : навч. посіб. Київ : УМО НАПН України, 2014. 360 с.

14. Музика О. Л., Чекрижова М. М. Становлення професійної самооцінки студентів медичних ВНЗ. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Фенікс, 2016. Т. 12. Психологія творчості. Вип. 22. С. 213–231.

15. Мусіяка Н. І. До проблеми оцінкових ставлень у вітчизняній психологічній думці. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ : Фенікс, 2013. Т. 12. Психологія творчості. Вип. 17. С. 233–241. URL:https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/5332/1/musiyaka_vip_17.pdf

16. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2024. Вип. 1. С. 46–53. DOI: 10.32782/3041-1351/2024-1-7.

17. Плескач Б. В., Коркос Я. О. Математичні методи в психології : навчально-методичний посібник. Харків : ФОП Панов А. М., 2025. 180 с. ISBN 978-617-8534-52-3.

18. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2017. № 16. С. 93–96.

19. Руденко Н. Статистичний інструментарій в педагогічних дослідженнях. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. *Психологія. Педагогіка*. 2024. № 42 (2). С. 59–67. DOI: 10.28925/2311-2409.2024.428.

20. Севост'янов П. О., Яновська С. Г., Туренко Р. Л., Пивовар Д. Є. Психометричні показники та адаптація україномовної версії шкали залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman Social Networking Addiction Scale). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2024. № 77. С. 21–27. DOI: 10.26565/2225-7756-2024-77-03.

21. Хомуленко Т. Б. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла» / Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій; тези доп.), Харків, 26 жовт. 2019 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: Діса плюс. 2019. С. 66. URI: http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/4919

22. Хомуленко Т., Лесніченко Н. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла». *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2024. Вип. 70. С. 183–196. DOI: 10.34142/23129387.2024.70.14.

23. Чаплінська Ю. С., Кабанова П. С. Ризики кіберсоціалізації: сьогодення та найближче майбутнє. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. № 47 (50). С. 160–179.

24. Штепа О. Опитувальник саморефлексії: дискусійні результати змістовної валідності. Проблеми сучасної психології. 2024. № 64. С. 270–302. DOI: 10.32626/2227-6246.2024-64.270-302.

25. Юрченко В. І. Проблеми соціалізації дітей і молоді в умовах інформаційної війни. *Становлення та розвиток особистості в умовах*

інформаційної війни: матеріали XI наук.-практ. конф., 2 берез. 2018 р., м. Київ. Київ, 2018. С. 176–179.

26. American Psychological Association. *Health Advisory on Social Media Use in Adolescence*. 2023. URL: https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use

27. Angelini F., Gini G., Marino C., Van Den Eijnden R. Social media features, perceived group norms, and adolescents' active social media use matter for perceived friendship quality. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article 1222907. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1222907.

28. Avci H., Baams L., Kretschmer T. A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. Adolescent Research Review. 2025. Vol. 10, no. 2. P. 219–236. DOI: 10.1007/s40894-024-00251-1.

29. Balasooriya Lekamge R., Jain R., Sheen J. et al. Systematic Review and Meta-analysis of the Effectiveness of Whole-school Interventions Promoting Mental Health and Preventing Risk Behaviours in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 2025. Vol. 54, No. 2. P. 271–289. DOI: 10.1007/s10964-025-02135-6.

30. Boniel-Nissim M., Marino C., Galeotti T., Blinka L., Ozoliņa K., Craig W. et al. *A Focus on Adolescent Social Media Use and Gaming in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children International Report from the 2021/2022 Survey*. Vol. 6. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2024.

31. Chen Y.-H. A comparative study of state self-esteem responses to social media feedback loops in adolescents and adults. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1625771. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1625771.

32. Coopersmith S. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman, 1967. 283 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/The_Antecedents_of_Self_esteem.html?id=3kZ0tgAACAAJ&redir_esc=y

33. Crone E. A., van Drunen L. Development of Self-Concept in Childhood and Adolescence: How Neuroscience Can Inform Theory and Vice Versa. *Human Development*. 2024. Vol. 68, No. 5–6. P. 255–271. DOI: 10.1159/000539844.

34. Erol R. Y., Orth U. Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. Vol. 101, No. 3. P. 607–619. DOI: 10.1037/a0024299.

35. Fan T., Bliss L., Calvin A., Selkie E. Adolescents' social media posting, social support, and the moderating role of tech attitudes and self-esteem: a 2-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 2025. Vol. 16. Article number 1561581. DOI 10.3389/fpsyg.2025.1561581.

36. Hjetland G. J., Finserås T. R., Sivertsen B. et al. Digital self-presentation and adolescent mental health: Cross-sectional and longitudinal insights from the «LifeOnSoMe»-study. BMC Public Health. 2024. Vol. 24. Article 2635. DOI: 10.1186/s12889-024-20052-4.

37. Iwasa Y., Hihara S., Ishizaki K., Yasui G., Hiro M., Sugimura K. Identity development and online and offline prosocial behaviors among early and middle adolescents. *Frontiers in Psychology*, 2023. Vol. 14. Article 1148347. DOI 10.3389/fpsyg.2023.1148347.

38. James W. *The Principles of Psychology*. Vol. 1. New York : Henry Holt and Company, 1890. URL: https://www.gutenberg.org/files/57628/57628-h/57628-h.htm

39. Le Blanc-Brillon J., Verduyn P., Rousseau A. The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1597241. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1597241.

40. Leary M. R. Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *European Review of Social Psychology*. 2005. Vol. 16, No. 1. P. 75–111. DOI: 10.1080/10463280540000007.

41. Lu Y., Wang Y., Li X. et al. The longitudinal influence of cyberbullying victimization on depression, self-esteem and academic burnout among Chinese

adolescents: mindfulness as a mediator. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Article 1607473. DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1607473.

42. Nagata J. M., Hur J. O., Talebloo J., Lee S., Choi W., Kim S. J., Lavender J. M., Moreno M. A. Problematic Social Media Use Interventions for Mental Health Outcomes in Adolescents. *Current Psychiatry Reports*. 2025. Vol. 27. P. 491–499. DOI 10.1007/s11920-025-01619-3.

43. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Social Media and Adolescent Health*. Washington, DC : National Academies Press, 2024. DOI 10.17226/27396. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK603429/

44. Nesi J., Choukas-Bradley S., Prinstein M. J. Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 2 – Application to Peer Group Processes and Future Directions for Research. Clinical Child and Family Psychology Review. 2018. Vol. 21. P. 295–319. DOI: 10.1007/s10567-018-0262-9.

45. Orth U., Robins R. W. The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23, No. 5. P. 381–387. DOI: 10.1177/0963721414547414.

46. Orth U., Robins R. W. Understanding the Link Between Low Self-Esteem and Depression. *Current Directions in Psychological Science*. 2013. Vol. 22, No. 6. P. 455–460. DOI: 10.1177/0963721413492763.

47. Pérez-Torres V. Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 22170–22180. DOI: 10.1007/s12144-024-05980-z.

48. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1965. 326 p. URL: https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjjh

49. Sala A., Porcaro L., Gómez E. Social Media Use and Adolescents' Mental Health and Well-Being: An Umbrella Review. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024. Vol. 14. Article 100404. DOI: 10.1016/j.chbr.2024.100404.

50. Sarda E., El-Jor C., Shankland R. et al. Social media use and roles of self-objectification, self-compassion and body image concerns: a systematic review. *Journal of Eating Disorders*. 2025. Vol. 13. Article 192. DOI: 10.1186/s40337-025-01353-4.

51. World Health Organization Regional Office for Europe. *One in Six School-Aged Children Experiences Cyberbullying, Finds New WHO/Europe Study*. 27 March 2024. URL: https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study

ДОДАТОК А

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «ПНП».

№	Твердження	ПП	П	НП	ПНП
1	Загалом, я задоволений (-на) собою.				
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).				
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.				
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.				
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.				
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).				
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.				
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.				
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.				
10	Я позитивно ставлюсь до себе.				

Підрахунок балів:

ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

Пункти з зірочкою оцінюються навпаки:

ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали.

Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Оцінювання відповідей здійснюється за таким принципом:

Тип твердження	Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
Для позитивно сформульованих тверджень	4	3	2	1
Для негативно сформульованих тверджень	1	2	3	4

ДОДАТОК Б

Шкала залежності від соціальних мереж (M. G. Shahnawaz, U. Rehman, Social Networking Addiction Scale)

Інструкція. Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з кожним із наведених тверджень, користуючись шкалою від 1 до 7, де 1 – «абсолютно не згоден (-на)», а 7 – «повністю згоден (-на)».

№	Твердження	Оцінка
1	В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.	
2	Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.	
3	Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень в процесі навчання або роботи.	
4	Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.	
5	Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.	
6	Я стаю дратівливим (-ою) щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.	
7	Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.	
8	Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.	
9	Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.	
10	Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.	
11	Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.	

Обробка результатів: Обчислення показників здійснюється шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами:

Фактор «Значущість соціальних мереж» – сума балів за пунктами 1–4.

Фактор «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» – сума балів за пунктами 5–8.

Фактор «Конфлікт через соціальні мережі» – сума балів за пунктами 9–11.

Загальний показник залежності від соціальних мереж – сума балів за пунктами 1–11.

Тлумачення результатів: Вищі показники за фактором «Значущість соціальних мереж» свідчать про вищу включеність соціальних мереж у повсякденне життя респондента та їх значну суб’єктивну цінність.

Вищі показники за фактором «Самопочуття за неможливості користування соціальними мережами» вказують на більш виражений емоційний дискомфорт у ситуаціях обмеження доступу до соціальних мереж.

Вищі показники за фактором «Конфлікт через соціальні мережі» свідчать про наявність проблемних наслідків користування соціальними мережами, зокрема приховування часу перебування в них, нещирості у відповідях іншим та нехтування сном.

Вищий загальний показник залежності від соціальних мереж указує на більш виражений рівень проблемного користування соціальними мережами.

ДОДАТОК В

Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Автори: Т. Б. Хомуленко, К. І. Фоменко, Б. С. Миронович

Інструкція. Оцініть свої стани та почуття, які викликає у Вас Ваше тіло.

Ліва характеристика	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	**Права характеристика**
любов								ненависть
дружелюбність								ворожість
відраза								захоплення
задоволеність								незадоволеність
розслаблення								напруженість
турбота								безтурботність
захищеність								незахищеність
впевненість								невпевненість
інтерес								нудьга
зацікавленість								байдужість
натхнення								розчарування
піднесеність								пригнічення

Ключ до методики

E – оцінка: пункти 1–4

C – сила: пункти 5–8

A – активність: пункти 9–12

Обробка результатів

Підрахунок результатів здійснюється шляхом сумування балів за відповідними групами шкал. Показник «E» відображає емоційно-оцінне ставлення до власного тіла. Показник «C» характеризує переживання сили, захищеності, впевненості або, навпаки, вразливості у ставленні до власного тіла. Показник «A» відображає рівень внутрішньої активності, зацікавленості та емоційної включеності, пов’язаної зі сприйняттям свого тіла.

ДОДАТОК Г

Шкала рефлексивності (О. Штепа)

Інструкція. За шкалою від 1 до 10, де 1 – зовсім не згоден (-на), а 10 – повністю згоден (-на), оцініть, наскільки Ви погоджуєтеся з кожним із наведених тверджень.

№	Твердження	Оцінка
1	Мені властиво заміняти безапеляційні висловлювання конструктивними ідеями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Мені цікаво, як сприймають інші мої ідеї	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Нерідко я можу на основі власного життєвого досвіду спрогнозувати хід подій у певній ситуації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Як правило, я можу чітко обґрунтувати власний погляд щодо проблемних питань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Я можу змінити власні уявлення внаслідок певних прожитих життєвих ситуацій	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Я можу пишатись власним творчим доробком	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Мені властиво приставати на дійсно прийнятні для мене для мене варіанти розв’язку проблемних питань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Я більше довіряю власним знанням, ніж почуттям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Мені вдається утримувати себе від імпульсивних і агресивних реакцій	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Мені цікаво самостійно інтерпретувати і власні думки, і ідеї інших	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	У мене досить багато різноманітних знань щодо різних життєвих ситуацій	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	За обговорення певного питання, я, зазвичай, можу навести життєвий приклад, що підтверджує мої думки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Мої пропозиції або рішення можуть іти у розріз із загальноприйнятими уявленнями або очікуваннями інших	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Я є автором декількох нестандартних ідей	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15	Я прагну коректних пропозицій щодо розв’язання проблемних питань	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Змінити власну думку мене можуть змусити лише значні аргументи	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17	Мені властиво настільки заглиблювати у власні думки, що інколи ніби розчиняюсь у часі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18	Я відчуваю задоволеність власним рівнем компетентності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19	Перш, ніж братися за розв’язання певних проблем я волію отримати теоретичну підготовку	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Після обговорення проблеми, я, зазвичай, можу самостійно зробити досить чіткі висновки	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21	Як правило, я моду запропонувати декілька варіантів розв’язання певної проблеми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22	Часто я можу метафорично описати розв’язок проблеми	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23	Мені властиво шукати практичне застосування власним теоретичним знанням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24	Мої слова не розходяться з моїми думками і справами	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обробка результатів. Для кожного з дескрипторів саморефлексії потрібно обчислити суму балів і визначити середнє значення.

Дескриптори саморефлексії	**№№ тверджень**
Відстороненість	1, 9, 17
Позитивна дисоціація	2, 10, 18
Гностична компетентність	3, 11, 19
Артикульованість	4, 12, 20
Лабільність	5, 13, 21
Оригінальність	6, 14, 22
Критичність	7, 15, 23
Когнітивність	8, 16, 24

Загальний рівень саморефлексії

Нормований розподіл балів за рівнями саморефлексії:

128–240 балів – високий рівень

107–127 балів – середній рівень

0–106 балів – низький рівень

ДОДАТОК Д

Електронний бланк Google-форми емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося дистанційно з використанням Google-форми. Електронний бланк містив вступну інструкцію, згоду на участь у дослідженні та блоки психодіагностичних методик, використаних для вивчення впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Персональні дані респондентів у відкритому вигляді не подаються; результати використано лише в узагальненому та анонімізованому вигляді.

Текст вступної інструкції для респондентів:

Шановний респонденте! Просимо Вас взяти участь у психологічному дослідженні, присвяченому вивченню впливу соціальних мереж на самооцінку молоді. Опитування є добровільним та анонімним. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці, стану або звичній поведінці. Отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового аналізу.

Блок згоди на участь у дослідженні:

Відповідно до вимог Закону України «Про захист персональних даних» № 2297-VI від 01.06.2010 р. я даю згоду на участь у дослідженні та дозволяю використовувати мої відповіді в узагальненому й анонімізованому вигляді.
Варіанти відповідей: Так.

Блок 1. Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція для респондента: прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому ставленню до себе.

Варіанти відповідей: повністю погоджуюсь; погоджуюсь; не погоджуюсь; повністю не погоджуюсь.

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.

10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Блок 2. Шкала залежності від соціальних мереж

Інструкція для респондента: прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді за шкалою від 1 до 7.

Варіанти відповідей: 1 – категорично не згоден(-на); 2 – не згоден(-на); 3 – скоріше не згоден(-на); 4 – нейтрально; 5 – скоріше згоден(-на); 6 – згоден(-на); 7 – категорично згоден(-на).

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі.

2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці.

3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень у процесі навчання або роботи.

4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність.

5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж.

6. Я стаю дратівливим (-ою) щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі.

7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами.

8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі.

9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах.

10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами.

11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах.

Блок 3. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Інструкція для респондента: оцініть своє ставлення до власного тіла за наведеними парами характеристик. Оберіть одну відповідь у кожному рядку. Чим ближче відповідь до певної характеристики, тим більшою мірою вона відповідає Вашому переживанню.

Ліва характеристика	**3**	**2**	**1**	**0**	**1**	**2**	**3**	**Права характеристика**
любов	□	□	□	□	□	□	□	ненависть
дружелюбність	□	□	□	□	□	□	□	ворожість
відраза	□	□	□	□	□	□	□	захоплення
задоволеність	□	□	□	□	□	□	□	незадоволеність

розслаблення	□	□	□	□	□	□	□	напруженість
турбота	□	□	□	□	□	□	□	безтурботність
захищеність	□	□	□	□	□	□	□	незахищеність
впевненість	□	□	□	□	□	□	□	невпевненість
інтерес	□	□	□	□	□	□	□	нудьга
зацікавленість	□	□	□	□	□	□	□	байдужість
натхнення	□	□	□	□	□	□	□	розчарування
піднесеність	□	□	□	□	□	□	□	пригнічення

Блок 4. Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Інструкція для респондента: прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій згоді з ним.

Варіанти відповідей: 1 – зовсім не згоден(-на); 2 – майже не згоден(-на); 3 – переважно не згоден(-на); 4 – скоріше не згоден(-на); 5 – частково не згоден(-на); 6 – частково згоден(-на); 7 – скоріше згоден(-на); 8 – переважно згоден(-на); 9 – повністю згоден(-на).

1. Мені властиво заміняти безапеляційні висловлювання конструктивними ідеями.

2. Мені цікаво, як сприймають інші мої ідеї.

3. Нерідко я можу на основі власного життєвого досвіду спрогнозувати хід подій у певній ситуації.

4. Як правило, я можу чітко обґрунтувати власний погляд щодо проблемних питань.

5. Я можу змінити власні уявлення внаслідок певних прожитих життєвих ситуацій.

6. Я можу пишатись власним творчим доробком.

7. Мені властиво приставати на дійсно прийнятні для мене варіанти розв’язку проблемних питань.

8. Я більше довіряю власним знанням, ніж почуттям.

9. Мені вдається утримувати себе від імпульсивних і агресивних реакцій.

10. Мені цікаво самостійно інтерпретувати і власні думки, і ідеї інших.

11. У мене досить багато різноманітних знань щодо різних життєвих ситуацій.

12. За обговорення певного питання, я, зазвичай, можу навести життєвий приклад, що підтверджує мої думки.

13. Мої пропозиції або рішення можуть іти у розріз із загальноприйнятими уявленнями або очікуваннями інших.

14. Я є автором декількох нестандартних ідей.

15. Я прагну коректних пропозицій щодо розв’язання проблемних питань.

16. Змінити власну думку мене можуть змусити лише значні аргументи.

17. Мені властиво настільки заглиблюватися у власні думки, що інколи я ніби розчиняюсь у часі.

18. Я відчуваю задоволеність власним рівнем компетентності.

19. Перш ніж братися за розв’язання певних проблем, я волію отримати теоретичну підготовку.

20. Після обговорення проблеми я, зазвичай, можу самостійно зробити досить чіткі висновки.

21. Як правило, я можу запропонувати декілька варіантів розв’язання певної проблеми.

22. Часто я можу метафорично описати розв’язок проблеми.

23. Мені властиво шукати практичне застосування власним теоретичним знанням.

24. Мої слова не розходяться з моїми думками і справами.

ДОДАТОК Е

Анонімізовані протоколи онлайн-психодіагностичного обстеження респондентів

У додатку подано анонімізовані протоколи онлайн-психодіагностичного обстеження респондентів, які брали участь в емпіричному дослідженні. Обстеження проводилося дистанційно з використанням Google-форми. З метою дотримання принципів конфіденційності персональні дані учасників не зазначаються; респонденти позначені умовними номерами. Протоколи містять відомості про формат участі, відповіді за методиками, результати обробки та коротку інтерпретацію отриманих даних.

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 1
Стать: чоловіча
Вік: 18
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: ознаки втоми

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:
Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Не погоджуюсь
Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Не погоджуюсь
Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Не погоджуюсь
Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Не погоджуюсь
Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: за відповідями респондента простежується загалом позитивне ставлення до себе, однак окремі відповіді свідчать про наявність внутрішньої невпевненості та не цілком стійкого самоприйняття. Загальний показник самооцінки визначається відповідно до ключа методики.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 1, 2, 2, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 7 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 5 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 3 бали;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 15 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про невисоку вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі не займають домінівного місця в повсякденному житті респондента, а емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до них виражений слабо. Ознаки конфліктності, пов'язаної з користуванням соціальними мережами, практично не простежуються.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 2, 2, 6, 2, 3, 2, 2, 2, 2, 2, 3, 2.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 12 балів;
сила (С) – 9 балів;
активність (А) – 9 балів;
загальний показник – 30 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про загалом помірне ставлення респондента до власного тіла. У відповідях не виявлено різко вираженого неприйняття власної тілесності, однак показники не дають підстав говорити і про високий рівень тілесного самоприйняття. Ставлення до власного тіла можна охарактеризувати як відносно стримане, без вираженої емоційної напруженості.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 5, 6, 7, 5, 5, 8, 6, 4, 6, 5, 4, 6, 2, 3, 4, 4, 6, 4, 3, 7, 5, 5, 3.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 119 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й

станами. Водночас рефлексивні процеси не мають надмірно вираженого характеру, що дає підстави говорити про відносно збалансований рівень саморефлексії.

4.Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавленість у проходженні психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у швидкому темпі. Під час виконання завдань спостерігалися окремі ознаки втоми, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними, логічними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 2
Стать: жіноча
Вік: 19
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняла одразу
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: міміка та жестикуляція стримані, виражених ознак втоми не спостерігалося

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Повністю погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Повністю погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Результат обробки: сумарний показник – 13 балів; рівень самооцінки – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про знижений рівень самооцінки. У відповідях респондента простежуються сумніви щодо власних можливостей, недостатня впевненість у собі та потреба в більш стійкому самоприйнятті.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики:

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі – 3 - скоріше не згоден(-на).

2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці – 2 - не згоден(-на).
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень у процесі навчання або роботи – 3 - скоріше не згоден(-на).
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність – 2 - не згоден(-на).
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж – 2 - не згоден(-на).
6. Я стаю дратівливим (-ою) щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі – 2 - не згоден(-на).
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами – 2 - не згоден(-на).
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі – 2 - не згоден(-на).
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах – 2 - не згоден(-на).
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами – 1 - категорично не згоден(-на).
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах – 1 - категорично не згоден(-на).

Результати обробки:
значущість соціальних мереж – 10 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 8 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 4 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 22 балів.

Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про невисоку або помірно низьку вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі не займають домінівного місця в повсякденному житті респондента, а емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до них виражений слабо.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: +1, +2, -1, +1, +1, +1, +1, +1, +1, +2, +1, +1.

Результати обробки:
оцінка (Е) – 13 балів;
сила (С) – 12 балів;
активність (А) – 11 балів;
загальний показник – 36 балів.

Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про загалом помірне, відносно збалансоване ставлення до власного тіла. Респондент не демонструє різко вираженого

неприйняття тілесного Я, проте ставлення до нього не є максимально позитивним.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 7, 1, 6, 5, 4, 5, 2, 4, 5, 7, 4, 3, 4, 6, 5, 4, 6, 5, 6, 4, 4, 4, 2.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 108 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент брав участь у психодіагностичному обстеженні добровільно. Інструкцію зрозумів(ла) загалом правильно, відповіді надавав(ла) послідовно та в межах запропонованих завдань. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 3
Стать: чоловіча
Вік: 18
Соціальний статус/Посада: студент, працює
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: уточнював деталі
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: поведінка спокійна, відзначалася незначна напруженість

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Не погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Не погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Не погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Не погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Не погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Не погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Результат обробки: сумарний показник – 16 балів; рівень самооцінки – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки. Респондент загалом демонструє відносно врівноважене ставлення до себе, однак окремі відповіді вказують на наявність ситуативної невпевненості.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики:

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі – 3 - скоріше не згоден(-на).

2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці – 2 - не згоден(-на).
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень у процесі навчання або роботи – 3 - скоріше не згоден(-на).
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність – 2 - не згоден(-на).
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж – 2 - не згоден(-на).
6. Я стаю дратівливим (-ою) щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі – 2 - не згоден(-на).
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами – 2 - не згоден(-на).
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі – 2 - не згоден(-на).
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах – 1 - категорично не згоден(-на).
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами – 1 - категорично не згоден(-на).
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах – 2 - не згоден(-на).

Результати обробки:
значущість соціальних мереж – 10 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 8 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 4 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 22 балів.

Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про невисоку або помірно низьку вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі не займають домінівного місця в повсякденному житті респондента, а емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до них виражений слабо.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: +2, +3, -2, +2, +2, +2, +2, +2, +2, +3, +2, +2.

Результати обробки:
оцінка (Е) – 11 балів;
сила (С) – 8 балів;
активність (А) – 7 балів;
загальний показник – 26 балів.

Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про відносно стримане та помірно позитивне ставлення до власного тіла. У відповідях не виявлено різко вираженого

неприйняття тілесності, однак показники не дають підстав говорити про високий рівень тілесного самоприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 5, 5, 5, 3, 4, 5, 4, 5, 5, 7, 5, 5, 5, 3, 5, 5, 8, 5, 5, 5, 4, 6, 6.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 120 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент брав участь у психодіагностичному обстеженні добровільно. Інструкцію зрозумів(ла) загалом правильно, відповіді надавав(ла) послідовно та в межах запропонованих завдань. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 4
Стать: жіноча
Вік: 21
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняла одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: активна жестикуляція, без виражених ознак втоми або тривожності

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Повністю погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Повністю погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Повністю погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Повністю погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Результат обробки: сумарний показник – 13 балів; рівень самооцінки – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про знижений рівень самооцінки. У відповідях респондента простежуються сумніви щодо власних можливостей, недостатня впевненість у собі та потреба в більш стійкому самоприйнятті.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики:

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі – 5 - скоріше згоден(-на).

2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці – 4 - нейтрально.
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень у процесі навчання або роботи – 5 - скоріше згоден(-на).
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність – 4 - нейтрально.
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж – 4 - нейтрально.
6. Я стаю дратівливим (-ою) щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі – 4 - нейтрально.
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами – 4 - нейтрально.
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі – 4 - нейтрально.
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах – 3 - скоріше не згоден(-на).
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами – 2 - не згоден(-на).
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах – 3 - скоріше не згоден(-на).

Результати обробки:
значущість соціальних мереж – 18 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 16 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 8 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 42 балів.

Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про підвищену вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі посідають важливе місце в житті респондента, а окремі відповіді вказують на наявність емоційної залученості та ознак конфліктності, пов’язаних із їх використанням.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 0.

Результати обробки:
оцінка (Е) – 16 балів;
сила (С) – 16 балів;
активність (А) – 16 балів;
загальний показник – 48 балів.

Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про достатньо виражене емоційне ставлення до власного тіла. Показники вказують на активну залученість у

переживання, пов’язані з тілесним самосприйняттям, що потребує обережної інтерпретації в контексті загальної структури відповідей.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 7, 5, 8, 4, 7, 9, 5, 6, 6, 4, 6, 5, 7, 5, 9, 5, 6, 8, 5, 7, 8, 4, 7, 7.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 150 балів;
рівень саморефлексії – високий.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про високий рівень саморефлексії. Респондент характеризується вираженою здатністю до самоаналізу, осмислення внутрішнього досвіду та уважного ставлення до власних психологічних станів.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент брав участь у психодіагностичному обстеженні добровільно. Інструкцію зрозумів(ла) загалом правильно, відповіді надавав(ла) послідовно та в межах запропонованих завдань. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 5
Стать: чоловіча
Вік: 20
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування

Ставлення до обстеження: напружене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: спостерігалися окремі ознаки тривожності, проте інструкцію виконував послідовно

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Не погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Не погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Результат обробки: сумарний показник – 15 балів; рівень самооцінки – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки. Респондент загалом демонструє відносно врівноважене ставлення до себе, однак окремі відповіді вказують на наявність ситуативної невпевненості.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики:

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі – 6 - згоден(-на).

2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці – 5 - скоріше згоден(-на).
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень у процесі навчання або роботи – 6 - згоден(-на).
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність – 5 - скоріше згоден(-на).
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж – 5 - скоріше згоден(-на).
6. Я стаю дратівливим (-ою) щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі – 5 - скоріше згоден(-на).
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами – 5 - скоріше згоден(-на).
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі – 5 - скоріше згоден(-на).
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах – 4 - нейтрально.
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами – 4 - нейтрально.
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах – 4 - нейтрально.

Результати обробки:
значущість соціальних мереж – 22 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 20 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 12 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 54 балів.

Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про підвищену вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі посідають важливе місце в житті респондента, а окремі відповіді вказують на наявність емоційної залученості та ознак конфліктності, пов’язаних із їх використанням.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: -1, -1, +1, -1, -1, -1, -1, -1, -1, 0, -1, -1.

Результати обробки:
оцінка (Е) – 18 балів;
сила (С) – 20 балів;
активність (А) – 19 балів;
загальний показник – 57 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про достатньо виражене емоційне ставлення до власного тіла. Показники вказують на активну залученість у переживання, пов'язані з тілесним самосприйняттям, що потребує обережної інтерпретації в контексті загальної структури відповідей.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 4, 4, 4, 5, 6, 6, 6, 5, 7, 5, 9, 6, 4, 4, 6, 5, 6, 6, 5, 4, 3, 5, 6.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 126 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент брав участь у психодіагностичному обстеженні добровільно. Інструкцію зрозумів(ла) загалом правильно, відповіді надавав(ла) послідовно та в межах запропонованих завдань. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 6
Стать: жіноча
Вік: 17
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняла одразу
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: відзначалися окремі ознаки втоми, відповіді надавала послідовно

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Повністю погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Повністю погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Повністю погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Повністю погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Повністю погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Результат обробки: сумарний показник – 11 балів; рівень самооцінки – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про знижений рівень самооцінки. У відповідях респондента простежуються сумніви щодо власних можливостей, недостатня впевненість у собі та потреба в більш стійкому самоприйнятті.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики:

1. В процесі роботи або навчання я думаю про соціальні мережі – 2 - не згоден(-на).

2. Я заходжу у соціальні мережі відразу після того, як прокидаюсь вранці – 2 - не згоден(-на).
3. Я перевіряю соціальні мережі на наявність сповіщень у процесі навчання або роботи – 1 - категорично не згоден(-на).
4. Я перевіряю свої облікові записи у соціальних мережах, перш ніж починати будь-яку справу чи діяльність – 2 - не згоден(-на).
5. Мені стає сумно, коли я не маю можливості увійти до соціальних мереж – 1 - категорично не згоден(-на).
6. Я стаю дратівливим (-ою) щоразу, коли не маю змоги увійти у соціальні мережі – 1 - категорично не згоден(-на).
7. Я відчуваю розчарування, коли не маю можливості користуватися соціальними мережами – 1 - категорично не згоден(-на).
8. Я втрачаю спокій, коли не маю часу на соціальні мережі – 1 - категорично не згоден(-на).
9. Я намагаюся приховати від інших те, скільки часу я проводжу у соціальних мережах – 1 - категорично не згоден(-на).
10. Мені потрібно брехати іншим у відповідь на їхні питання про моє користування соціальними мережами – 1 - категорично не згоден(-на).
11. Я нехтую своїм сном, тому що хочу перебувати у соціальних мережах – 1 - категорично не згоден(-на).

Результати обробки:
значущість соціальних мереж – 7 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 4 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 3 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 14 балів.

Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про невисоку або помірно низьку вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі не займають домінівного місця в повсякденному житті респондента, а емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до них виражений слабо.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: +1, +1, -1, +1, 0, +1, +1, +1, +1, +1, 0, +1.

Результати обробки:
оцінка (Е) – 14 балів;
сила (С) – 13 балів;
активність (А) – 13 балів;
загальний показник – 40 балів.

Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про загалом помірне, відносно збалансоване ставлення до власного тіла. Респондент не демонструє різко вираженого

неприйняття тілесного Я, проте ставлення до нього не є максимально позитивним.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 3, 3, 4, 7, 1, 5, 1, 3, 5, 4, 2, 3, 5, 2, 4, 4, 3, 7, 5, 1, 4, 3, 5.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 86 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про низький рівень саморефлексії. Респондент меншою мірою схильний до глибокого самоаналізу, осмислення власних переживань і внутрішнього спостереження за особистим досвідом.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент брав участь у психодіагностичному обстеженні добровільно. Інструкцію зрозумів(ла) загалом правильно, відповіді надавав(ла) послідовно та в межах запропонованих завдань. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 7
Стать: жіноча
Вік: 19
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: ознаки втоми

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Не погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Не погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Не погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Не погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Не погоджуюсь

Короткий результат: сума балів за методикою становить 14, що відповідає низький рівню самооцінки. Отримані відповіді свідчать про знижене ставлення респондента до себе.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 3, 3, 2, 3, 2, 2, 2, 2, 1, 1, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 11 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 8 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 4 бали;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 23 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про помірну вираженість залежності від соціальних мереж. Соціальні мережі посідають помітне місце в житті респондента, однак ознаки проблемного користування ними мають помірний характер.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 2, 2, 6, 2, 2, 2, 3, 2, 2, 2, 2, 2.

Результати обробки:

оцінка (E) – 12 балів;
сила (C) – 9 балів;
активність (A) – 8 балів;
загальний показник – 29 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про стримане, місцями суперечливе ставлення до власного тіла. Вираженого позитивного тілесного самоприйняття не простежується, однак різко негативного ставлення також не виявлено.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 4, 5, 5, 2, 3, 3, 3, 7, 4, 2, 5, 7, 5, 1, 3, 6, 3, 4, 5, 2, 4, 1, 2.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 88 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про низький рівень саморефлексії. Респондент меншою мірою схильний до глибокого самоаналізу, осмислення внутрішніх переживань і систематичного самоспостереження.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявила зацікавлене ставлення до психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняла одразу, працював(-ла) у швидкий темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки втоми, однак це не мало істотного впливу на загальну якість відповідей. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 8
Стать: чоловіча
Вік: 20
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: байдуже
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: жестикуляція

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Повністю погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: сума балів за методикою становить 16, що відповідає середній рівню самооцінки. Отримані відповіді свідчать про помірно збалансоване ставлення респондента до себе.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 4, 3, 4, 3, 3, 4, 3, 2, 2, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 15 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 13 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 6 бали;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 34 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про помірну вираженість залежності від соціальних мереж. Соціальні мережі посідають помітне місце в житті респондента, однак ознаки проблемного користування ними мають помірний характер.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 6, 6, 2, 6, 6, 5, 6, 6, 6, 6, 5, 6.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 20 балів;
сила (С) – 23 балів;
активність (А) – 23 балів;
загальний показник – 66 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про відносно позитивне ставлення до власного тіла. Респондент загалом приймає власну тілесність, хоча окремі показники можуть відображати не повністю стійке тілесне самосприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 3, 7, 3, 5, 5, 7, 3, 7, 5, 4, 6, 5, 4, 5, 5, 5, 6, 7, 3, 8, 2, 5, 6.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 121 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив байдуже ставлення до психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював(-ла) у помірний темпі. Під час виконання завдань спостерігалися жестикуляція, однак це не мало істотного впливу на загальну якість відповідей. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 9
Стать: жіноча
Вік: 18
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: уточнював деталі
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: міміка

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: сума балів за методикою становить 16, що відповідає середній рівню самооцінки. Отримані відповіді свідчать про помірно збалансоване ставлення респондента до себе.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 5, 4, 5, 4, 4, 4, 4, 3, 3, 3.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 19 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 16 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 9 бали;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 44 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про помірну вираженість залежності від соціальних мереж. Соціальні мережі посідають помітне місце в житті респондента, однак ознаки проблемного користування ними мають помірний характер.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 3, 3, 5, 3, 3, 3, 4, 3, 3, 3, 3, 3.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 14 балів;
сила (С) – 13 балів;
активність (А) – 12 балів;
загальний показник – 39 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про загалом помірне ставлення респондента до власного тіла. Показники не вказують на різко виражене неприйняття власної тілесності, однак високий рівень тілесного самоприйняття також не зафіксовано.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 4, 4, 4, 4, 6, 5, 4, 6, 5, 6, 5, 4, 4, 5, 5, 5, 5, 6, 4, 5, 4, 4, 6.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 115 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявила зацікавлене ставлення до психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняла уточнював деталі, працював(-ла) у помірний темпі. Під час виконання завдань спостерігалися міміка, однак це не мало істотного впливу на загальну якість відповідей. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 10
Стать: чоловіча
Вік: 22
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: напружене
Розуміння інструкції: потребував роз'яснень
Темп виконання: уповільнений
Особливості поведінки: ознаки тривожності

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Не погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Не погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Не погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Не погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Не погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Не погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Не погоджуюсь

Короткий результат: сума балів за методикою становить 15, що відповідає середній рівню самооцінки. Отримані відповіді свідчать про помірно збалансоване ставлення респондента до себе.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 6, 5, 6, 5, 5, 6, 5, 4, 4, 4.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 23 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 21 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 12 бали;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 56 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про підвищену вираженість залежності від соціальних мереж. Соціальні мережі мають високу суб'єктивну значущість для респондента та супроводжуються більш вираженим емоційним дискомфортом і конфліктністю.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 2, 3, 6, 2, 3, 2, 2, 2, 2, 3, 2, 2.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 13 балів;
сила (С) – 9 балів;
активність (А) – 9 балів;
загальний показник – 31 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про стримане, місцями суперечливе ставлення до власного тіла. Вираженого позитивного тілесного самоприйняття не простежується, однак різко негативного ставлення також не виявлено.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 6, 6, 5, 6, 5, 5, 5, 5, 6, 4, 7, 4, 4, 6, 6, 6, 6, 5, 4, 5, 4, 6, 5.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 127 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив напружене ставлення до психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв потребував роз'яснень, працював(-ла) у уповільнений темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки тривожності, однак це не мало істотного впливу на загальну якість відповідей. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 11
Стать: жіноча
Вік: 17
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: скептичне
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: ознаки втоми

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Повністю погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: сума балів за методикою становить 14, що відповідає низький рівню самооцінки. Отримані відповіді свідчать про знижене ставлення респондента до себе.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 5 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 4 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 3 бали;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 12 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про невисоку вираженість залежності від соціальних мереж. Соціальні мережі не займають домінівного місця в повсякденному житті респондента, а прояви емоційного дискомфорту та конфліктності виражені слабо.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 5, 4, 3, 5, 5, 4, 5, 5, 5, 5, 4, 5.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 17 балів;
сила (С) – 19 балів;
активність (А) – 19 балів;
загальний показник – 55 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про відносно позитивне ставлення до власного тіла. Респондент загалом приймає власну тілесність, хоча окремі показники можуть відображати не повністю стійке тілесне самосприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 4, 5, 4, 4, 5, 5, 4, 4, 5, 3, 3, 4, 5, 5, 6, 6, 5, 5, 4, 5, 5, 4, 5.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 109 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявила скептичне ставлення до психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняла одразу, працював(-ла) у швидкий темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки втоми, однак це не мало істотного впливу на загальну якість відповідей. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 12
Стать: жіноча
Вік: 21
Соціальний статус/Посада: студентка, працює
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: жестикуляція

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. – Повністю погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). – Повністю погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. – Повністю погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими. – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. – Повністю погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе. – Повністю погоджуюсь

Результат обробки: загальний показник самооцінки – 14 балів; рівень самооцінки – низький.

Інтерпретація результатів:

Відповіді респондента свідчать про знижений рівень самоприйняття, наявність внутрішньої невпевненості та чутливості до оцінювання. Отриманий сумарний показник відповідає низькому рівню самооцінки.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 3, 2, 2, 3, 2, 2, 3, 1, 1, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 9 балів;

самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 10 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 4 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 23 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірний рівень вираженості користування соціальними мережами. Соціальні мережі є значущими для респондента, однак прояви емоційної залежності та конфліктності не мають різко вираженого характеру.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 1, 2, 7, 1, 2, 2, 1, 2, 2, 1, 2, 1.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 11 балів;
сила (С) – 7 балів;
активність (А) – 6 балів;
загальний показник – 24 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про загалом стримане або помірно позитивне ставлення респондента до власного тіла. У відповідях не виявлено різко вираженого неприйняття тілесності, однак показники не дають підстав говорити і про високий рівень тілесного самоприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 7, 9, 7, 7, 8, 6, 7, 7, 7, 6, 7, 7, 9, 8, 9, 6, 8, 7, 9, 6, 6, 6, 4, 6.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 169 балів;
рівень саморефлексії – високий.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про високий рівень розвитку саморефлексії. Респондент схильний до глибокого осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію зрозумів одразу, працював у швидкий темпі. У поведінці спостерігалася помірна жестикуляція, однак відповіді були послідовними та зрозумілими. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 13
Стать: чоловіча
Вік: 18
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: міміка

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. – Не погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. – Не погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). – Не погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими. – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. – Не погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. – Не погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе. – Погоджуюсь

Результат обробки: загальний показник самооцінки – 18 балів; рівень самооцінки – середній.

Інтерпретація результатів:

За відповідями респондента простежується загалом помірне й відносно врівноважене ставлення до себе. Отримані дані свідчать про середній рівень самооцінки без різко виражених крайніх проявів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 3, 4, 3, 4, 3, 3, 3, 3, 2, 2, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 14 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 12 балів;

конфлікт через соціальні мережі – 6 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 32 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірний рівень вираженості користування соціальними мережами. Соціальні мережі є значущими для респондента, однак прояви емоційної залежності та конфліктності не мають різко вираженого характеру.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 4, 3, 4, 4, 4, 3, 4, 4, 4, 4, 3, 4.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 15 балів;
сила (С) – 15 балів;
активність (А) – 15 балів;
загальний показник – 45 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Ставлення до тілесного Я є відносно збалансованим, без різко вираженої напруженості або неприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 7, 7, 9, 8, 6, 6, 7, 5, 9, 8, 6, 5, 8, 7, 8, 5, 6, 7, 7, 6, 7, 6, 7.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 163 балів;
рівень саморефлексії – високий.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про високий рівень розвитку саморефлексії. Респондент схильний до глибокого осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію зрозумів одразу, працював у помірний темпі. Під час тестування спостерігалася виразна мімічна реакція на окремі запитання, однак це не вплинуло на загальну якість відповідей. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 14
Стать: жіноча
Вік: 17
Соціальний статус/Посада: студентка
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: ознаки втоми або тривожності

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими. – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе. – Погоджуюсь

Результат обробки: загальний показник самооцінки – 15 балів; рівень самооцінки – середній.

Інтерпретація результатів:

За відповідями респондента простежується загалом помірне й відносно врівноважене ставлення до себе. Отримані дані свідчать про середній рівень самооцінки без різко виражених крайніх проявів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 5, 4, 5, 4, 4, 4, 4, 3, 2, 3.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 18 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 16 балів;

конфлікт через соціальні мережі – 8 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 42 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про підвищену вираженість проблемного користування соціальними мережами. Для респондента соціальні мережі мають високу суб'єктивну значущість, а користування ними супроводжується емоційною включеністю та окремими ознаками конфліктності.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 3, 2, 5, 3, 3, 3, 3, 2, 3, 2, 3, 3.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 13 балів;
сила (С) – 11 балів;
активність (А) – 11 балів;
загальний показник – 35 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Ставлення до тілесного Я є відносно збалансованим, без різко вираженої напруженості або неприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 5, 6, 4, 3, 6, 5, 4, 7, 5, 6, 5, 7, 7, 5, 6, 6, 6, 4, 6, 6, 3, 3, 2.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 122 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію зрозумів одразу, працював у помірний темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки втоми або тривожності, однак вони не мали істотного впливу на зміст відповідей. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 15
Стать: чоловіча
Вік: 17
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: напружене
Розуміння інструкції: уточнював деталі
Темп виконання: уповільнений
Особливості поведінки: ознаки втоми або тривожності

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. – Не погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. – Не погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. – Не погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). – Не погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими. – Не погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе. – Погоджуюсь

Результат обробки: загальний показник самооцінки – 13 балів; рівень самооцінки – низький.

Інтерпретація результатів:

Відповіді респондента свідчать про знижений рівень самоприйняття, наявність внутрішньої невпевненості та чутливості до оцінювання. Отриманий сумарний показник відповідає низькому рівню самооцінки.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 6, 5, 6, 5, 5, 5, 5, 4, 3, 4.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 22 балів;

самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 20 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 11 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 53 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про підвищену вираженість проблемного користування соціальними мережами. Для респондента соціальні мережі мають високу суб'єктивну значущість, а користування ними супроводжується емоційною включеністю та окремими ознаками конфліктності.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 6, 5, 2, 6, 6, 6, 5, 6, 6, 5, 6, 6.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 19 балів;
сила (С) – 23 балів;
активність (А) – 23 балів;
загальний показник – 65 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані показники свідчать про виразно позитивне ставлення респондента до власного тіла, достатній рівень тілесного самоприйняття та внутрішньої впевненості у сприйнятті власної зовнішності.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 7, 8, 6, 8, 4, 3, 5, 6, 5, 3, 5, 4, 6, 6, 4, 5, 4, 5, 7, 4, 6, 5, 4.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 125 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив напружене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, у процесі виконання завдань уточнював окремі деталі інструкції, працював у уповільненій темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки втоми або тривожності, однак вони не мали істотного впливу на зміст відповідей. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 16
Стать: жіноча
Вік: 22
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: міміка

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. – Повністю погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими. – Повністю погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. – Повністю погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе. – Повністю погоджуюсь

Результат обробки: загальний показник самооцінки – 18 балів; рівень самооцінки – середній.

Інтерпретація результатів:

За відповідями респондента простежується загалом помірне й відносно врівноважене ставлення до себе. Отримані дані свідчать про середній рівень самооцінки без різко виражених крайніх проявів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 2, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 1, 1, 1.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 7 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 6 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 3 балів;

загальний показник залежності від соціальних мереж – 16 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про невисоку вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі не займають домінівного місця в повсякденному житті респондента, а емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до них виражений слабо. Ознаки конфліктності, пов'язаної з користуванням соціальними мережами, практично не простежуються.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 2, 2, 6, 3, 2, 2, 2, 2, 3, 2, 2, 2.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 13 балів;
сила (С) – 8 балів;
активність (А) – 9 балів;
загальний показник – 30 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про загалом стримане або помірно позитивне ставлення респондента до власного тіла. У відповідях не виявлено різко вираженого неприйняття тілесності, однак показники не дають підстав говорити і про високий рівень тілесного самоприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 7, 6, 7, 6, 9, 7, 6, 7, 7, 7, 8, 8, 7, 7, 7, 5, 6, 9, 9, 7, 8, 7, 10, 8.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 175 балів;
рівень саморефлексії – високий.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про високий рівень розвитку саморефлексії. Респондент схильний до глибокого осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію зрозумів одразу, працював у швидкий темпі. Під час тестування спостерігалася виразна мімічна реакція на окремі запитання, однак це не вплинуло на загальну якість відповідей. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 17
Стать: чоловіча
Вік: 19
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: байдуже
Розуміння інструкції: потребував роз'яснень
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: жестикуляція

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. – Повністю погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). – Повністю погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими. – Повністю погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. – Повністю погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. – Повністю погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе. – Повністю погоджуюсь

Результат обробки: загальний показник самооцінки – 15 балів; рівень самооцінки – середній.

Інтерпретація результатів:

За відповідями респондента простежується загалом помірне й відносно врівноважене ставлення до себе. Отримані дані свідчать про середній рівень самооцінки без різко виражених крайніх проявів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 2, 1, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 10 балів;

самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 10 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 5 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 25 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірний рівень вираженості користування соціальними мережами. Соціальні мережі є значущими для респондента, однак прояви емоційної залежності та конфліктності не мають різко вираженого характеру.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 4, 4, 4, 4, 5, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 16 балів;
сила (С) – 17 балів;
активність (А) – 16 балів;
загальний показник – 49 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані показники свідчать про виразно позитивне ставлення респондента до власного тіла, достатній рівень тілесного самоприйняття та внутрішньої впевненості у сприйнятті власної зовнішності.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 3, 2, 4, 3, 2, 3, 3, 6, 5, 4, 6, 3, 6, 5, 3, 4, 3, 2, 5, 6, 2, 5, 5.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 94 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про низький рівень розвитку саморефлексії. Респондент меншою мірою схильний до глибокого самоаналізу та системного осмислення власного досвіду.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив байдуже ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію загалом зрозумів після додаткового роз’яснення, працював у помірний темпі. У поведінці спостерігалася помірна жестикуляція, однак відповіді були послідовними та зрозумілими. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 18
Стать: жіноча
Вік: 18
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: скептичне
Розуміння інструкції: уточнював деталі
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: міміка

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою. – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а). – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей. – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей. – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися. – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою). – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими. – Не погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе. – Не погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха. – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе. – Не погоджуюсь

Результат обробки: загальний показник самооцінки – 15 балів; рівень самооцінки – середній.

Інтерпретація результатів:

За відповідями респондента простежується загалом помірне й відносно врівноважене ставлення до себе. Отримані дані свідчать про середній рівень самооцінки без різко виражених крайніх проявів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 3, 4, 3, 4, 3, 4, 3, 2, 2, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 14 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 14 балів;

конфлікт через соціальні мережі – 6 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 34 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірний рівень вираженості користування соціальними мережами. Соціальні мережі є значущими для респондента, однак прояви емоційної залежності та конфліктності не мають різко вираженого характеру.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 3, 3, 5, 3, 4, 4, 3, 3, 3, 3, 3, 3.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 14 балів;
сила (С) – 14 балів;
активність (А) – 12 балів;
загальний показник – 40 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Ставлення до тілесного Я є відносно збалансованим, без різко вираженої напруженості або неприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 4, 6, 3, 5, 4, 4, 5, 4, 5, 7, 4, 6, 4, 6, 7, 2, 4, 6, 5, 6, 4, 5, 5.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 117 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив скептичне ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, у процесі виконання завдань уточнював окремі деталі інструкції, працював у помірний темпі. Під час тестування спостерігалася виразна мімічна реакція на окремі запитання, однак це не вплинуло на загальну якість відповідей. Виражених зовнішніх завад під час проходження опитування не зафіксовано. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними та придатними для подальшої інтерпретації.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 19
Стать: жіноча
Вік: 20
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: ознаки втоми

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Повністю погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки. У відповідях простежується загалом прийнятне ставлення до себе, однак без повної внутрішньої стійкості та впевненості. Сумарний показник за методикою становить 15 балів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 4, 5, 4, 5, 4, 5, 4, 3, 3, 3.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 18 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 18 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 9 балів;

загальний показник залежності від соціальних мереж – 45 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про підвищену вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженими є показники, пов'язані зі значущістю соціальних мереж у повсякденному житті та емоційним реагуванням на обмеження доступу до них. Загальний показник за методикою становить 45 балів.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 2, 1, 6, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 2, 1, 2.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 11 балів;
сила (С) – 8 балів;
активність (А) – 7 балів;
загальний показник – 26 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про відносно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Відповіді не виявляють різко вираженого неприйняття тілесного Я, а загальний показник становить 26 балів.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 4, 6, 6, 5, 7, 4, 3, 3, 6, 5, 5, 5, 3, 8, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 4, 5, 7.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 122 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми станами. Загальний показник становить 122 балів.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у помірний темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки втоми, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 20
Стать: чоловіча
Вік: 17
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: напружене
Розуміння інструкції: уточнював деталі
Темп виконання: уповільнений
Особливості поведінки: ознаки тривожності

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Не погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Отриманий результат свідчить про низький рівень самооцінки. У відповідях респондента простежуються невпевненість у собі, недостатній рівень самоприйняття та схильність до більш критичного ставлення до власних можливостей. Сумарний показник за методикою становить 14 балів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 5, 6, 5, 6, 5, 6, 5, 4, 4, 4.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 22 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 22 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 12 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 56 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про високу вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженими є показники, пов'язані зі значущістю соціальних мереж у повсякденному житті та емоційним реагуванням на обмеження доступу до них. Загальний показник за методикою становить 56 балів.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 5, 5, 3, 5, 5, 5, 5, 4, 5, 5, 5, 5.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 18 балів;
сила (С) – 19 балів;
активність (А) – 20 балів;
загальний показник – 57 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про напружене та менш позитивне ставлення респондента до власного тіла. Це може вказувати на наявність внутрішньої критичності або певної незадоволеності тілесним самосприйняттям. Загальний показник становить 57 балів.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 3, 2, 3, 3, 5, 1, 5, 3, 3, 2, 1, 4, 3, 2, 2, 3, 5, 3, 1, 3, 3, 1, 3.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 69 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про низький рівень саморефлексії. У респондента меншою мірою виражена схильність до самоаналізу, усвідомлення власних переживань та рефлексивного осмислення особистого досвіду. Загальний показник становить 69 балів.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив напружене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію уточнював деталі, працював у уповільненій темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки тривожності, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 21
Стать: жіноча
Вік: 21
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: скептичне
Розуміння інструкції: потребував роз'яснень
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: жестикуляція

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Не погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Не погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Не погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Не погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Не погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Не погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Не погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Не погоджуюсь

Отриманий результат свідчить про низький рівень самооцінки. У відповідях респондента простежуються невпевненість у собі, недостатній рівень самоприйняття та схильність до більш критичного ставлення до власних можливостей. Сумарний показник за методикою становить 14 балів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 7, 6, 7, 6, 6, 6, 6, 6, 5, 4, 5.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 26 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 24 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 14 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 64 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про високу вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженими є показники, пов'язані зі значущістю соціальних мереж у повсякденному житті та емоційним реагуванням на обмеження доступу до них. Загальний показник за методикою становить 64 балів.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 3, 4, 4, 3, 4, 4, 4, 3, 4, 4, 4, 4.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 14 балів;
сила (С) – 15 балів;
активність (А) – 16 балів;
загальний показник – 45 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про напружене та менш позитивне ставлення респондента до власного тіла. Це може вказувати на наявність внутрішньої критичності або певної незадоволеності тілесним самосприйняттям. Загальний показник становить 45 балів.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 4, 3, 4, 3, 7, 6, 7, 6, 3, 4, 6, 3, 6, 5, 4, 6, 6, 4, 7, 3, 6, 6, 4.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 117 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми станами. Загальний показник становить 117 балів.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив скептичне ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію потребував роз'яснень, працював у помірний темпі. Під час виконання завдань спостерігалися жестикуляція, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 22
Стать: чоловіча
Вік: 18
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: міміка

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Повністю погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Повністю погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Повністю погоджуюсь

Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки. У відповідях простежується загалом прийнятне ставлення до себе, однак без повної внутрішньої стійкості та впевненості. Сумарний показник за методикою становить 15 балів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 1, 2, 1, 2, 1, 1, 2, 1, 1, 1, 1.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 6 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 5 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 3 балів;

загальний показник залежності від соціальних мереж – 14 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про невисоку вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженими є показники, пов'язані зі значущістю соціальних мереж у повсякденному житті та емоційним реагуванням на обмеження доступу до них. Загальний показник за методикою становить 14 балів.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 2, 2, 5, 2, 3, 2, 3, 2, 2, 2, 2, 3.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 11 балів;
сила (С) – 10 балів;
активність (А) – 9 балів;
загальний показник – 30 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про помірне ставлення респондента до власного тіла. У відповідях не виявлено різко вираженого неприйняття власної тілесності, однак показники не дають підстав говорити і про повне тілесне самоприйняття. Загальний показник становить 30 балів.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 7, 5, 8, 7, 6, 8, 6, 5, 5, 8, 5, 9, 4, 9, 7, 7, 6, 7, 7, 8, 7, 7, 6, 7.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 161 балів;
рівень саморефлексії – високий.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про високий рівень саморефлексії. Респондент схильний до глибокого самоаналізу, осмислення власного досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й переживаннями. Загальний показник становить 161 балів.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у швидкий темпі. Під час виконання завдань спостерігалися міміка, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 23
Стать: жіноча
Вік: 19
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: байдуже
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: уповільнений
Особливості поведінки: ознаки втоми

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Отриманий результат свідчить про низький рівень самооцінки. У відповідях респондента простежуються невпевненість у собі, недостатній рівень самоприйняття та схильність до більш критичного ставлення до власних можливостей. Сумарний показник за методикою становить 14 балів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 3, 2, 3, 2, 2, 2, 2, 1, 1, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 10 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 8 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 4 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 22 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про помірну вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженими є показники, пов'язані зі значущістю соціальних мереж у повсякденному житті та емоційним реагуванням на обмеження доступу до них. Загальний показник за методикою становить 22 балів.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 6, 6, 2, 5, 6, 6, 6, 6, 5, 6, 6, 5.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 19 балів;
сила (С) – 24 балів;
активність (А) – 22 балів;
загальний показник – 65 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про напружене та менш позитивне ставлення респондента до власного тіла. Це може вказувати на наявність внутрішньої критичності або певної незадоволеності тілесним самосприйняттям. Загальний показник становить 65 балів.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 1, 2, 4, 4, 3, 4, 4, 3, 3, 4, 2, 4, 1, 5, 4, 4, 5, 6, 5, 1, 2, 3, 4.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 82 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про низький рівень саморефлексії. У респондента меншою мірою виражена схильність до самоаналізу, усвідомлення власних переживань та рефлексивного осмислення особистого досвіду. Загальний показник становить 82 балів.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив байдуже ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у уповільнений темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки втоми, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 24
Стать: чоловіча
Вік: 22
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: жестикуляція

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Не погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки. У відповідях простежується загалом прийнятне ставлення до себе, однак без повної внутрішньої стійкості та впевненості. Сумарний показник за методикою становить 16 балів.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 3, 4, 3, 4, 3, 3, 3, 3, 2, 2, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 14 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 12 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 6 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 32 балів.

Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про помірну вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженими є показники, пов'язані зі значущістю соціальних мереж у повсякденному житті та емоційним реагуванням на обмеження доступу до них.
Загальний показник за методикою становить 32 балів.
Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: 1, 1, 7, 2, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2, 2.
Результати обробки:
оцінка (Е) – 11 балів;
сила (С) – 6 балів;
активність (А) – 7 балів;
загальний показник – 24 балів.
Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про відносно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Відповіді не виявляють різко вираженого неприйняття тілесного Я, а загальний показник становить 24 балів.
Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи
Відповіді респондента за пунктами методики: 7, 6, 7, 6, 6, 5, 5, 5, 5, 8, 5, 10, 7, 7, 6, 7, 6, 7, 10, 6, 8, 6, 7, 9.
Результат обробки:
загальний показник саморефлексії – 161 балів;
рівень саморефлексії – високий.
Інтерпретація результатів:
Отриманий результат свідчить про високий рівень саморефлексії. Респондент схильний до глибокого самоаналізу, осмислення власного досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й переживаннями. Загальний показник становить 161 балів.
4. Висновки та примітки експериментатора
Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у швидкий темпі. Під час виконання завдань спостерігалися жестикуляція, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.
Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 25
Стать: жіноча
Вік: 18
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: міміка

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Повністю погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Повністю погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Повністю погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Повністю погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Повністю погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Повністю погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Повністю погоджуюсь

Короткий результат: За відповідями респондента простежується загалом позитивне, але не цілком стійке ставлення до себе. Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки, за якого самоприйняття поєднується з окремими проявами внутрішньої невпевненості.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 5, 4, 5, 4, 4, 4, 4, 3, 3, 3.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 18 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 16 балів;

конфлікт через соціальні мережі – 9 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 43 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про помірну вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженим компонентом є показник «значущість соціальних мереж». Це вказує на те, що соціальні мережі займають помітне місце в житті респондента, однак прояви вираженої залежності або конфліктності залишаються помірними.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 4, 5, 3, 4, 5, 5, 4, 5, 4, 5, 4, 4.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 16 балів;
сила (С) – 19 балів;
активність (А) – 17 балів;
загальний показник – 52 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про відносно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Показники оцінки, сили й активності перебувають на достатньому рівні, що вказує на прийняття власної тілесності, відчуття внутрішньої впевненості та помірну емоційну залученість у її сприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 6, 4, 2, 4, 5, 4, 1, 2, 3, 3, 4, 4, 1, 4, 4, 4, 5, 5, 4, 3, 1, 4, 4.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 83 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про низький рівень розвитку саморефлексії. Респондент меншою мірою схильний до глибокого самоаналізу, осмислення власних переживань і систематичного внутрішнього спостереження за своїми станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у помірний темпі. Під час виконання завдань спостерігалися міміка, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними, логічними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 26
Стать: чоловіча
Вік: 21
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: напружене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: ознаки тривожності

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Не погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Не погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: За відповідями респондента простежується загалом позитивне, але не цілком стійке ставлення до себе. Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки, за якого самоприйняття поєднується з окремими проявами внутрішньої невпевненості.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 6, 5, 6, 5, 5, 5, 5, 4, 4, 4.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 22 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 20 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 12 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 54 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про досить виражену залученість до соціальних мереж і підвищений ризик проблемного користування ними. Найбільш вираженим компонентом є показник «значущість соціальних мереж». Це дає підстави вважати, що соціальні мережі посідають значне місце в повсякденному житті респондента і можуть супроводжуватися емоційним дискомфортом або труднощами саморегуляції.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 3, 2, 5, 3, 3, 3, 2, 3, 3, 2, 3, 3.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 13 балів;
сила (С) – 11 балів;
активність (А) – 11 балів;
загальний показник – 35 балів.

Інтерпретація результатів:

Результати свідчать про загалом помірне ставлення респондента до власного тіла. У відповідях не виявлено різко вираженого неприйняття власної тілесності, однак показники не дають підстав говорити і про високий рівень тілесного самоприйняття. Ставлення до власного тіла можна охарактеризувати як відносно стримане, без вираженої емоційної напруженості.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 6, 5, 7, 4, 7, 8, 4, 4, 7, 7, 4, 4, 4, 3, 3, 3, 4, 5, 5, 7, 3, 6, 4.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 119 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами. Водночас рефлексивні процеси не мають надмірно вираженого характеру, що дає підстави говорити про відносно збалансований рівень саморефлексії.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив напружене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у швидкий темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки тривожності, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними, логічними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 27
Стать: жіноча
Вік: 19
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: скептичне
Розуміння інструкції: уточнював деталі
Темп виконання: уповільнений
Особливості поведінки: жестикуляція

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Повністю погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Повністю погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: За відповідями респондента простежуються ознаки зниженої впевненості у собі та недостатньо стійкого самоприйняття. Отриманий результат свідчить про низький рівень самооцінки.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 7, 6, 7, 6, 6, 6, 6, 5, 5, 5.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 26 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 24 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 15 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 65 балів.

Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про досить виражену залученість до соціальних мереж і підвищений ризик проблемного користування ними. Найбільш вираженим компонентом є показник «значущість соціальних мереж». Це дає підстави вважати, що соціальні мережі посідають значне місце в повсякденному житті респондента і можуть супроводжуватися емоційним дискомфортом або труднощами саморегуляції.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: 5, 6, 2, 5, 6, 5, 6, 5, 6, 5, 6, 5.

Результати обробки:
оцінка (Е) – 18 балів;
сила (С) – 22 балів;
активність (А) – 22 балів;
загальний показник – 62 балів.

Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про відносно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Показники оцінки, сили й активності перебувають на достатньому рівні, що вказує на прийняття власної тілесності, відчуття внутрішньої впевненості та помірну емоційну залученість у її сприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи
Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 4, 5, 5, 5, 7, 4, 4, 3, 4, 5, 7, 4, 5, 5, 6, 7, 4, 4, 6, 5, 7, 5, 4.

Результат обробки:
загальний показник саморефлексії – 119 балів;
рівень саморефлексії – середній.

Інтерпретація результатів:
Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами. Водночас рефлексивні процеси не мають надмірно вираженого характеру, що дає підстави говорити про відносно збалансований рівень саморефлексії.

4. Висновки та примітки експериментатора
Респондент виявив скептичне ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію уточнював деталі, працював у уповільнений темпі. Під час виконання завдань спостерігалися жестикуляція, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними, логічними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.
Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 28
Стать: чоловіча
Вік: 22
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: ознаки втоми

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Не погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Не погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Не погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Не погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Не погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Не погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: За відповідями респондента простежується загалом позитивне, але не цілком стійке ставлення до себе. Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки, за якого самоприйняття поєднується з окремими проявами внутрішньої невпевненості.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 1, 1, 1.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 6 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 6 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 3 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 15 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати свідчать про невисоку вираженість проблемного користування соціальними мережами. Соціальні мережі не займають домінівного місця в повсякденному житті респондента, а емоційний дискомфорт у разі обмеження доступу до них виражений слабо. Ознаки конфліктності, пов'язаної з користуванням соціальними мережами, практично не простежуються.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»

Відповіді респондента за шкалами методики: 2, 3, 6, 2, 2, 3, 2, 2, 2, 3, 2, 2.

Результати обробки:

оцінка (Е) – 13 балів;
сила (С) – 9 балів;
активність (А) – 9 балів;
загальний показник – 31 балів.

Інтерпретація результатів:

Отримані результати вказують на недостатньо сформоване позитивне ставлення до власного тіла. У сприйнятті тілесного Я простежується стриманість, знижене відчуття впевненості та помірна або ослаблена емоційна включеність, що може свідчити про певну внутрішню вразливість у цій сфері.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 5, 3, 4, 4, 4, 3, 4, 5, 2, 4, 3, 5, 2, 3, 4, 5, 3, 3, 6, 2, 1, 4, 3.

Результат обробки:

загальний показник саморефлексії – 86 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:

Отриманий результат свідчить про низький рівень розвитку саморефлексії. Респондент меншою мірою схильний до глибокого самоаналізу, осмислення власних переживань і систематичного внутрішнього спостереження за своїми станами.

4. Висновки та примітки експериментатора

Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у швидкий темпі. Під час виконання завдань спостерігалися ознаки втоми, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними, логічними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.

Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 29
Стать: жіноча
Вік: 17
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: байдуже
Розуміння інструкції: потребував роз'яснень
Темп виконання: помірний
Особливості поведінки: міміка

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Погоджуюсь

Короткий результат: За відповідями респондента простежується загалом позитивне, але не цілком стійке ставлення до себе. Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки, за якого самоприйняття поєднується з окремими проявами внутрішньої невпевненості.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 4, 2, 4, 2, 3, 2, 3, 2, 2, 1, 2.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 12 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 10 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 5 балів;
загальний показник залежності від соціальних мереж – 27 балів.

Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про помірну вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженим компонентом є показник «значущість соціальних мереж». Це вказує на те, що соціальні мережі займають помітне місце в житті респондента, однак прояви вираженої залежності або конфліктності залишаються помірними.

Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: 4, 4, 4, 5, 4, 4, 5, 4, 4, 4, 4, 5.

Результати обробки:
оцінка (Е) – 17 балів;
сила (С) – 17 балів;
активність (А) – 17 балів;
загальний показник – 51 балів.

Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про відносно позитивне ставлення респондента до власного тіла. Показники оцінки, сили й активності перебувають на достатньому рівні, що вказує на прийняття власної тілесності, відчуття внутрішньої впевненості та помірну емоційну залученість у її сприйняття.

Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи
Відповіді респондента за пунктами методики: 2, 5, 4, 3, 1, 5, 5, 3, 7, 2, 1, 2, 3, 4, 3, 4, 1, 6, 3, 5, 4, 3, 4, 4.

Результат обробки:
загальний показник саморефлексії – 84 балів;
рівень саморефлексії – низький.

Інтерпретація результатів:
Отриманий результат свідчить про низький рівень розвитку саморефлексії. Респондент меншою мірою схильний до глибокого самоаналізу, осмислення власних переживань і систематичного внутрішнього спостереження за своїми станами.

4. Висновки та примітки експериментатора
Респондент продемонстрував байдуже ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію потребував роз'яснень, працював у помірний темпі. Під час виконання завдань спостерігалися міміка, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними, логічними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.
Підпис експериментатора: _____

Протокол психодіагностичного обстеження

Дата проведення: «08» травня 2026 р.
Формат проведення: дистанційно, з використанням Google-форми
Експериментатор: А. О. Тіосса

1. Відомості про респондента

Респондент: 30
Стать: чоловіча
Вік: 20
Соціальний статус/Посада: студент
Інші релевантні характеристики: здобувач вищої освіти факультету здоров'я людини; участь у дослідженні добровільна; відповіді надано анонімно

2. Поведінкові показники під час тестування:

Ставлення до обстеження: зацікавлене
Розуміння інструкції: сприйняв одразу
Темп виконання: швидкий
Особливості поведінки: жестикуляція

3. Методика 1: Шкала самооцінки Розенберга

Відповіді респондента:

1. Загалом, я задоволений (-на) собою – Повністю погоджуюсь
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а) – Погоджуюсь
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей – Повністю погоджуюсь
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей – Погоджуюсь
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися – Повністю погоджуюсь
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою) – Погоджуюсь
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими – Повністю погоджуюсь
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе – Повністю погоджуюсь
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха – Погоджуюсь
10. Я позитивно ставлюсь до себе – Повністю погоджуюсь

Короткий результат: За відповідями респондента простежується загалом позитивне, але не цілком стійке ставлення до себе. Отриманий результат свідчить про середній рівень самооцінки, за якого самоприйняття поєднується з окремими проявами внутрішньої невпевненості.

Методика 2: Шкала залежності від соціальних мереж

Відповіді респондента за пунктами методики: 5, 3, 5, 3, 4, 3, 4, 3, 3, 2, 3.

Результати обробки:

значущість соціальних мереж – 16 балів;
самопочуття за неможливості користування соціальними мережами – 14 балів;
конфлікт через соціальні мережі – 8 балів;

загальний показник залежності від соціальних мереж – 38 балів.
Інтерпретація результатів:
Отримані результати свідчать про помірну вираженість проблемного користування соціальними мережами. Найбільш вираженим компонентом є показник «значущість соціальних мереж». Це вказує на те, що соціальні мережі займають помітне місце в житті респондента, однак прояви вираженої залежності або конфліктності залишаються помірними.
Методика 3: Семантичний диференціал «Ставлення до тіла»
Відповіді респондента за шкалами методики: 3, 3, 5, 3, 3, 4, 3, 3, 3, 3, 3, 4.
Результати обробки:
оцінка (Е) – 14 балів;
сила (С) – 13 балів;
активність (А) – 13 балів;
загальний показник – 40 балів.
Інтерпретація результатів:
Результати свідчать про загалом помірне ставлення респондента до власного тіла. У відповідях не виявлено різко вираженого неприйняття власної тілесності, однак показники не дають підстав говорити і про високий рівень тілесного самоприйняття. Ставлення до власного тіла можна охарактеризувати як відносно стримане, без вираженої емоційної напруженості.
Методика 4: Опитувальник саморефлексії О. Штепи
Відповіді респондента за пунктами методики: 6, 7, 5, 6, 5, 7, 4, 8, 5, 3, 5, 4, 6, 4, 4, 2, 4, 1, 3, 6, 6, 6, 4, 5.
Результат обробки:
загальний показник саморефлексії – 116 балів;
рівень саморефлексії – середній.
Інтерпретація результатів:
Отриманий результат свідчить про середній рівень розвитку саморефлексії. Респондент загалом здатний до осмислення власних переживань, аналізу особистого досвіду та внутрішнього спостереження за своїми думками й станами. Водночас рефлексивні процеси не мають надмірно вираженого характеру, що дає підстави говорити про відносно збалансований рівень саморефлексії.
4. Висновки та примітки експериментатора
Респондент виявив зацікавлене ставлення до проходження психодіагностичного обстеження, інструкцію сприйняв одразу, працював у швидкий темпі. Під час виконання завдань спостерігалися жестикуляція, однак вони не мали істотного впливу на загальну якість відповідей. Відповіді є послідовними, логічними та придатними для подальшої інтерпретації. Отримані результати можна вважати достатньо достовірними.
Підпис експериментатора: _____