

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра експериментальної та прикладної психології

**«Соціальні та когнітивні механізми формування «Я-концепції» підлітків
в умовах інформаційної війни»**

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
Освітня програма «Психологія»,
заочна форма навчання)

Навоєвої Аліни Сергіївни

Науковий керівник: декан
факультету психології, професор
Данилюк Іван Васильович

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №__

Протокол №__ від__ року

Завідувачка кафедри експериментальної та прикладної психології

_____ **Каріне МАЛИШЕВА**

Київ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ «Я- КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ.....	9
1.1 Поняття та структура «Я-концепції». Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці.....	9
1.2 Психологічний аналіз взаємозв'язку цифрового середовища та змістових характеристик «Я-концепції».....	11
1.3 Соціальні мережі як простір самопрезентації та їх вплив на формування ідентичності підлітка.....	13
1.4 Чинники інформаційної війни як детермінанти трансформації свідомості особистості підлітка.....	15
1.5 Роль когнітивної гнучкості у збереженні цілісності «Я-концепції» та трансформація «Я-образу» під впливом пропаганди та фейків.....	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ.....	23
2.1 Організація та етапи дослідження. Опис вибірки	23
2.2 Вибір та обґрунтування дослідницького інструментарію	26
Висновки до розділу 2	35
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ.....	36

3.1	Комплексна діагностика Я-концепції.....	36
3.2	Дослідження рівня та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами.....	40
3.3	Дослідження «Я-реального» та «Я-ідеального».....	43
3.4	Дослідження впливу образів у соціальних мережах на самооцінку..	46
3.5	Дослідження когнітивної гнучкості та стресостійкості.....	49
	Висновки до розділу 3.....	52
	ВИСНОВКИ.....	54
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
	ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У контексті трансформацій сучасного інформаційного суспільства цифрові комунікаційні середовища, зокрема соціальні мережі, набувають визначального значення у процесі соціалізації та особистісного становлення підлітків. Вони виступають не лише простором міжособистісної взаємодії, а й потужним чинником формування самосвідомості, системи цінностей та уявлень особистості про саму себе.

У сучасних умовах повномасштабної війни інформаційний простір відіграє визначальну роль у формуванні психоемоційного стану підлітків. Покоління, яке зростає в умовах цифрової взаємодії, виявляє високу чутливість до інтенсивних інформаційних потоків і демонструє залежність від медіа контенту як способу орієнтації в реальності. Інформаційно-комунікаційні технології використовуються не лише для комунікації, навчання чи саморозвитку, а й для постійного споживання новин, значна частина яких підвищує тривожність або має травматичний зміст. Враховуючи що підлітковий вік виступає сенситивним періодом розвитку самосвідомості та формування «Я - концепції», тому важливою залишається не лише кількісна активність, а й мотиви, з якими підлітки звертаються до соціальних мереж.

Дослідження і вивчення феномену «Я - концепції» є багато різних підходів науковців, які намагаються зрозуміти її суть, зміст, структуру.

Л. Божович, Б. Ананьєв, Л. Виготський, С. Максименко, В. Зінченко, С. Рубінштейн досліджували компоненти, фактори, які впливають на формування «Я - концепції», особливості її розвитку на певних вікових періодах та функції «Я - концепції».

На думку дослідників, а саме М. Боришевського, основна функція «Я - концепції» полягає у забезпеченні внутрішньої узгодженості особистості та відносній стійкості її поведінки

Проблема формування «Я - концепції» набуває особливої гостроти в підлітковому віці, який у працях Е. Еріксона розглядається як етап кризи ідентичності, пов'язаної з пошуком власного «Я» та визначенням свого місця в соціальному просторі.

За Л. С. Виготським, саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, рефлексії та внутрішньої позиції особистості, що робить підлітка особливо чутливим до зовнішніх соціальних впливів. [13,с.52]

Соціальне порівняння, потреба у визнанні та схваленні з боку значущих інших, на думку К. Роджерса, безпосередньо впливають на становлення образу «Я» та рівень самооцінки. [35,с.112]

Соціальні мережі створюють специфічні умови для формування «Я-концепції», оскільки сприяють конструюванню віртуального образу особистості, який часто зазнає ідеалізації, фрагментації або залежності від зовнішнього зворотного зв'язку у вигляді лайків, коментарів та підписників.

На думку Ш. Теркл, цифрове середовище стимулює формування «множинних Я», що може ускладнювати інтеграцію цілісної ідентичності підлітка. [43,с.168]

Українські дослідники також наголошують на амбівалентному впливі соціальних мереж на психічний розвиток підлітків, підкреслюючи як їхній соціалізувальний потенціал, так і ризики деструктивного впливу. [26,с.93]

Особливої актуальності проблема набуває в умовах інформаційної війни, коли соціальні мережі активно використовуються як засіб інформаційно-психологічного впливу, маніпулювання масовою свідомістю, поширення пропаганди та дезінформації.

Як зазначає Г. Почепцов, інформаційна війна спрямована насамперед на зміну когнітивних установок, ціннісних орієнтацій та ідентичності особистості. [33,с.316]

Підлітки, з огляду на вікові психологічні особливості та недостатньо сформоване критичне мислення, є особливо вразливою групою до таких

впливів, що може негативно позначатися на процесі формування їхньої «Я-концепції», емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного психологічного аналізу соціальних та когнітивних механізмів формування «Я-концепції» підлітків в умовах інформаційної війни, а також недостатнім рівнем емпіричних досліджень цієї проблеми у вітчизняній психологічній науці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціальні та когнітивні механізми формування «Я-концепції» підлітків у умовах інформаційної війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення «Я-концепції» в підлітковому віці.
2. Проаналізувати рівень та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами.
3. Проаналізувати взаємозв'язок цифрового середовища та змістових характеристик «Я-концепції».
4. Дослідити ступінь впливу образів у соцмережах на самооцінку.
5. Вивчити роль когнітивної гнучкості у збереженні цілісності «Я-концепції» та трансформація «Я-образу».

Об'єкт дослідження – «Я-концепція» в підлітковому віці.

Предмет дослідження – соціальні та когнітивні механізми формування «Я-концепції» підлітків в умовах інформаційної війни.

Методи дослідження – відповідно до мети та поставлених завдань у дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- **теоретичні:** аналіз фахової літератури, обробка його, узагальнення та порівняння поглядів науковців;

- **емпіричні:** «Опитувальник вивчення особливостей Я-концепції» Е. Пірс, Д. Харріс для здійснення комплексної діагностики Я-концепції; «Шкала інтернет – залученості та проблемного використання соцмереж» для виявлення рівня та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами, зокрема частоту, тривалість, тип активності та впливу інформаційного контенту на психоемоційний стан підлітків; «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі) для порівняння «Я-реального» та «Я-ідеального», що демонструє когнітивний розрив між тим, ким підліток є і ким хоче бути; «Шкала соціального порівняння» І. Фестінгер для аналізу впливу образів у соціальних мережах на самооцінку; «Опитувальник когнітивної гнучкості» (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) для виявлення здатності до когнітивної гнучкості, а саме переключатися між різними стратегіями мислення та дослідження стресостійкість підлітка.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 40 респондентів з них 14 хлопців та 26 дівчат, віком 14-15 років, які є учнями 9-х класів. Дослідження проводилося на базі Кінецьпільської гімназії Первомайської міської ради, в с. Кінецьпіль, Первомайської територіальної громади, Первомайський район, Миколаївська область.

Наукова новизна та теоретична значущість дипломної роботи полягає в тому, що вперше: - розширено, доповнено та узагальнено наукові уявлення психологічні особливості та детермінанти впливу соціальних мереж та чинників інформаційної війни на змістові характеристики «Я-концепції» підлітків.

Практичне значення: отримані результати дипломної роботи про соціальні та когнітивні механізми та детермінанти впливу соціальних мереж та чинників інформаційної війни на змістові характеристики «Я-концепції» підлітків можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та вчителями у своїй роботі. Результати дослідження можуть стати підґрунтям для розробки психологічних програм профілактики,

корекційних програм, тренінгів спрямованих на розвиток позитивної Я-концепції, формування конструктивної копінг-поведінки, розвитку критичного мислення, профілактику негативних інформаційних впливів та підтримки гармонійного розвитку особистості підлітків.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечувалися комплексним використанням надійних і валідних діагностичних методик релевантних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу.

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу; трьох розділів; висновків до кожного розділу та загального висновку; списку використаних джерел, що налічує 58 джерел. Загальний обсяг дипломної роботи складається з 60 сторінок. Робота містить 6 таблиць, 6 діаграм (на сторінках 36-51).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ

1.1 Поняття та структура «Я-концепції». Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці

«Я-концепція» - це цілісний, відносно стійкий образ власного «Я», що включає уявлення про свої якості, здібності, зовнішність та соціальну значущість. Вона формується на основі досвіду та взаємодії з оточенням, діючи як «теорія самого себе», що забезпечує внутрішню узгодженість поведінки. [29,с.76]

Вперше проблему «Я-концепції» виокремив та охарактеризував В. Джеймс. Відповідно до його думки, глобальне, особистісне «Я» містить дві складові: «Я-свідоме» (тобто, чистий досвід) і «Я-об'єкт» (тобто, зміст даного досвіду), котрі існують паралельно. З часом, другу половину глобального «Я» почали йменувати «Я-образом» або «Я-концепцією». [10,с.118]

В основі «Я-концепція» складається з трьох основних компонентів, це:

- ✓ когнітивний компонент (уявлення про себе, такі як здібності, зовнішність, соціальні ролі);
- ✓ емоційно-оцінний компонент (самооцінка, само ставлення, самоповага);
- ✓ поведінковий компонент (саморегуляція, поведінкові прояви).

Структура «Я-концепції» за Р.Бернсом має три основні модальності:

- ✓ «Я-реальне» - це уявлення особистості про те, ким вона є насправді;
- ✓ «Я-дзеркальне» (соціальне) - це уявлення особистості про те, як її сприймають та оцінюють інші;
- ✓ «Я – ідеальне» - це уявлення про те, якою хоче бути особистість. [11,с.43]

Саме представник гуманістичної психології Карл Роджерс наголошував на важливості узгодженості між «Я - реальним» і «Я - ідеальним». Чим меншою є розбіжність між компонентами, тим вищий рівень психологічного благополуччя особистості. Гуманісти розглядають «Я-концепція» як центральний компонент особистості, що визначає поведінку людини, її самосприйняття та здатність до самореалізації. Іншими словами, феноменологія особистості це те, як людина сприймає, розуміє та пояснює себе, а також реальні події зі свого життя. [35,с.268]

Основні функції «Я-концепції»:

- ✓ внутрішня узгодженість (забезпечення стабільності поведінки);
- ✓ інтерпретація досвіду (сприйняття будь яких подій);
- ✓ очікування (сподівання від себе та інших);
- ✓ самореалізація (професійний і особистісний розвиток). [11,с.51]

Підлітковий вік - це період специфічних змін у житті та уразливості, який має велике значення для благополуччя підлітків. Важливими для задоволеності життям є самосприйняття, самооцінка та міжособистісні стосунки. У структурі особистості підлітка самооцінка займає провідне місце, так як має прямий зв'язок з психічним здоров'ям, а також визначенням життєвих цілей. До того ж, підлітковий вік виступає сенситивним періодом розвитку самосвідомості та формування «Я-концепції». [9,с.683]

Підлітковий вік від 11 до 15 років. На фоні фізіологічних змін, такі як зріст, вага, тембр голосу, вторинних статевих ознак, це час формування ідентичності, прагнення до незалежності, розвиток когнітивної гнучкості. В цьому віці всі ці компоненти перебувають у процесі активного формування. Позитивна «Я-концепція» сприяє успішній адаптації до світу тоді як негативний напрямок розвитку «Я-концепції» підлітків може привезти до конфліктів, як внутрішніх та і зовнішніх. Особливістю підліткового віку є емоційна нестабільність, схильність до ризику. Соціалізація, соціальний розвиток здійснюють через спілкування з однолітками та через соціальні мережі.

1.2 Психологічний аналіз взаємозв'язку цифрового середовища та змістових характеристик «Я-концепції»

У сучасному світі цифрове середовище стало невід'ємною частиною життя людини, особливо підлітків. Інтернет, соціальні мережі, цифрові платформи комунікації та віртуальні спільноти значною мірою впливають на формування особистості, її цінностей, установок і уявлень про себе. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема взаємозв'язку цифрового середовища та змістових характеристик «Я-концепції».

Цифрове середовище можна визначити, як сукупність інформаційно-комунікаційних технологій, платформ і соціальних практик, що забезпечують взаємодію людей у віртуальному просторі. Воно створює нові умови для соціалізації, самопрезентації та самопізнання особистості. [43,с.200]

«Я-концепція», у свою чергу, формується під впливом соціального досвіду, взаємодії з іншими людьми та рефлексії власного досвіду. [7,с.268]

У цифрову епоху цей процес значною мірою трансформується, оскільки частина соціальної взаємодії переноситься у віртуальний простір. Однією з ключових характеристик цифрового середовища є можливість конструювання власного образу. У соціальних мережах підліток має змогу обирати, яку інформацію про себе демонструвати, які аспекти своєї особистості підкреслювати, а які - приховувати. Це сприяє формуванню так званого «Я - віртуального», яке може суттєво відрізнятися від «Я - реального». [14,с.78]

Самопрезентація в цифровому середовищі часто набуває ідеалізованого характеру. Підлітки прагнуть створити образ себе, який відповідає соціальним очікуванням або власним ідеалам. Це може призводити до розриву між «Я - реальним» і «Я – ідеальним» що, за теорією К. Роджерса, є джерелом внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту. [35,с.363]

Водночас цифрове середовище виступає потужним фактором соціального порівняння. Підліток постійно стикається з образами інших

людей, їх досягненнями, зовнішністю, стилем життя і це активізує процеси соціального порівняння, описані Л. Фестінгером, що можуть впливати на самооцінку та самосприйняття. [47,с.58]

Особливо вразливими до такого впливу є підлітки, оскільки їх «Я-концепція» ще не є стабільною. Часте порівняння себе з іншими може призводити до зниження самооцінки, формування почуття неповноцінності або, навпаки, до завищеної самооцінки у разі отримання позитивного зворотного зв'язку. [31,с.91]

Важливим механізмом впливу цифрового середовища на «Я-концепцію» є зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів і реакцій. Вони виступають своєрідним індикатором соціального схвалення, що безпосередньо впливає на самооцінку. Згідно з теорією «Я - дзеркального», уявлення людини про себе формується через оцінки інших, навіть якщо ці оцінки є опосередкованими. [50,с.168]

Цифрове середовище також розширює можливості для експериментування з ідентичністю. У віртуальному просторі підлітки можуть пробувати різні соціальні ролі, стилі поведінки, способи самовираження. Це може сприяти розвитку самосвідомості та кращому розумінню себе. [16,с.135] Разом із тим, надмірна залученість у цифрове середовище може мати і негативні наслідки. Зокрема, формування залежності від соціальних мереж, зниження рівня реального міжособистісного спілкування, підвищення тривожності та емоційної нестабільності. [41,с.18]

Дослідження показують, що активне використання соціальних мереж може призводити до формування фрагментарної «Я-концепції», коли різні аспекти «Я» проявляються у різних онлайн - контекстах і не завжди інтегруються в цілісну систему. [3,с.217]

Водночас цифрове середовище має і позитивний потенціал. Воно може сприяти самовираженню, розвитку креативності, знаходженню однодумців і соціальної підтримки. Для підлітків, які відчувають труднощі в реальному

спілкуванні, онлайн - простір може стати безпечним середовищем для формування впевненості у собі. [56,с.120]

Таким чином, взаємозв'язок цифрового середовища та «Я-концепції» є складним і багатовимірним. З одного боку, цифрове середовище створює нові можливості для розвитку самосвідомості, самопрезентації та соціальної взаємодії. З іншого - воно може спричинити викривлення самосприйняття, залежність від зовнішніх оцінок і внутрішні конфлікти. Отже, формування «Я-концепції» в умовах цифрового середовища потребує усвідомленого підходу, розвитку когнітивної гнучкості та психологічної стійкості. Особливо важливим є формування адекватної самооцінки та здатності відрізнити «Я - реальне» від віртуального образу, що сприятиме гармонійному розвитку особистості.

1.3 Соціальні мережі як простір самопрезентації та їх вплив на формування ідентичності підлітка

Соціальні мережі, цифрові платформи для комунікації та віртуальні спільноти значною мірою впливають на формування особистості, її цінностей, установок і уявлень про себе.

Самопрезентація є важливим психологічним процесом, що полягає у свідомому або несвідомому представленні себе іншим з метою формування певного враження. Теоретичні основи цього явища були закладені Ервіном Гоффманом, який розглядав соціальну взаємодію як своєрідну театральну виставу, де кожна людина виконує певні ролі та намагається контролювати враження, яке вона справляє на інших. [14,с.27]

У соціальних мережах можливості самопрезентації значно розширюються. Підлітки мають змогу редагувати інформацію про себе, обирати фотографії, формувати контент і контролювати аудиторію. Це дозволяє створювати ідеалізований або бажаний образ «Я», який може не повністю відповідати реальності. Таким чином, формується «онлайн-ідентичність», що є частиною загальної «Я-концепції». [42,с.168]

Розтлумачити як термін можна, що цифрове середовище, це сукупність інформаційно-комунікаційних технологій, платформ і соціальних практик, що забезпечують взаємодію людей у віртуальному просторі. Воно створює нові умови для соціалізації, самопрезентації та самопізнання особистості. [43,с.18]

Самопрезентація в цифровому середовищі часто набуває ідеалізованого характеру. Користувачі прагнуть створити позитивний образ себе, який відповідає соціальним очікуванням або власним ідеалам. Це може призводити до розриву між реальним і ідеальним «Я», що, за теорією К. Роджерса, є джерелом внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту. [35,с.92]

Цифрове середовище також розширює можливості для експериментування з ідентичністю. У віртуальному просторі підлітки можуть пробувати різні соціальні ролі, стилі поведінки, способи самовираження. Це може сприяти розвитку самосвідомості та кращому розумінню себе. [16,с.186]

Разом із тим, надмірна залученість у цифрове середовище може мати і негативні наслідки. Зокрема, формування залежності від соціальних мереж, зниження рівня реального міжособистісного спілкування, підвищення тривожності та емоційної нестабільності. [41,с.152]

Самопрезентація полягає в усвідомленому регулюванні вражень, які отримують інші. Це інструмент задоволення базових потреб, мотивація, досягнення конкретних цілей, а також конструювання образу «Я» для збереження рівня самооцінки. Дослідження такого явища як самопрезентація зароджуються у класичних роботах західних науковців. Виділяється драматургічна концепція Ірвінга Гофмана, американського соціолога, який розглядав повсякденну соціальну взаємодію, як виконання ролей з метою створення бажаного враження на інших. [14,с.135]

Українські дослідники дійшли висновку, що віртуальна самопрезентація часто є усвідомленою та цілеспрямованою діяльністю, яка виконує

компенсаторну функцію. Це особливо актуально для підлітків у ключовий період формування ідентичності. [15,с.15]

Самопрезентація тісно пов'язана з «Я-концепцією». включає такі компоненти, як самопізнання, самооцінка, самоідентифікація й самоактуалізація. Однією з ключових проблем є конгруентність або узгодженість образу «Я», тобто ким підліток усвідомлює себе, своє «Я-реальне», і тим, ким він прагне бути «Я - віртуальне». [45,с.83]

Однією з ключових характеристик цифрового середовища є можливість конструювання власного образу. У соціальних мережах користувач має змогу обирати, яку інформацію про себе демонструвати, які аспекти своєї особистості підкреслювати, а які приховувати. Це сприяє формуванню так званого «Я - віртуального», яке може суттєво відрізнятися від «Я - реального». [14,с.154]

Особливо вразливими до такого впливу є підлітки, оскільки їх «Я-концепція» ще не є стабільною. Часте порівняння себе з іншими може призводити до зниження самооцінки, формування почуття неповноцінності або, навпаки, до завищеної самооцінки у разі отримання позитивного зворотного зв'язку. [31,с.92]

Водночас цифрове середовище має і позитивний потенціал. Воно може сприяти самовираженню, розвитку креативності, знаходженню однодумців і соціальної підтримки. Для підлітків, які відчують труднощі в реальному спілкуванні, онлайн - простір може стати безпечним середовищем для формування впевненості у собі. [56,с.34]

1.4 Чинники інформаційної війни як детермінанти трансформації свідомості особистості підлітка

У сучасних умовах цифровізації людства, інформаційний простір набуває стратегічного значення, стаючи не лише засобом передачі знань, а й інструментом впливу на свідомість особистості. Особливу роль у цьому контексті відіграє інформаційна війна, яка спрямована на зміну поглядів, установок, цінностей і поведінки людей через маніпуляцію інформацією.

Найбільш уразливою категорією до такого впливу є підлітки, оскільки їхня свідомість перебуває у стадії активного формування.

Інформаційна війна визначається як сукупність дій, спрямованих на досягнення психологічної переваги шляхом впливу через інформаційне середовище на свідомість аудиторії. Вона включає використання пропаганди, дезінформації, фейкових новин, маніпулятивних технологій і психологічного тиску. [33,с.178]

Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, нестабільністю ціннісних орієнтацій і недостатньо сформованим критичним мисленням. [22,с.37] Саме тому інформаційні впливи можуть значною мірою визначати зміст їхньої свідомості, формування переконань і моделей поведінки.

Одним із ключових чинників інформаційної війни є дезінформація - свідоме поширення неправдивої або викривленої інформації. Підлітки, які активно споживають контент із соціальних мереж і цифрових платформ, часто не мають достатніх навичок для перевірки достовірності інформації, що робить їх вразливими до маніпуляцій. [51,с.43]

Ще одним важливим чинником є пропаганда, яка спрямована на формування певних ідеологічних установок і моделей мислення. Вона використовує емоційний вплив, спрощення складних явищ і повторюваність повідомлень, що сприяє їх некритичному сприйняттю. Згідно з дослідженнями, емоційно забарвлена інформація запам'ятовується краще та має сильніший вплив на поведінку. [6,с.27]

Маніпулятивні технології також є важливим інструментом інформаційної війни. Вони включають використання когнітивних упереджень, таких як ефект підтвердження (confirmation bias), коли особистість схильна сприймати лише ту інформацію, яка відповідає її попереднім переконанням. У підлітків ці механізми проявляються особливо яскраво через недостатній рівень критичного аналізу інформації. [20,с.136] Важливу роль відіграє також феномен інформаційного перевантаження.

Надмірна кількість інформації ускладнює її осмислення, що призводить до поверхневого сприйняття та зниження здатності до глибокого аналізу. У таких умовах підлітки частіше покладаються на емоційні реакції або думки більшості. [55,с.74]

Соціальні мережі як основний канал поширення інформації значно підсилюють ефект інформаційної війни. Алгоритми платформ формують так звані «інформаційні бульбашки», у яких користувач отримує контент, що відповідає його інтересам і поглядам. Це обмежує різноманітність інформації та сприяє закріпленню певних установок. [53,с.71]

У результаті впливу зазначених чинників відбувається трансформація свідомості підлітка. Це може проявлятися у зміні системи цінностей, формуванні поляризованих поглядів, зниженні рівня критичного мислення та підвищенні емоційної реактивності. Крім того, можливе формування викривленої картини світу, що впливає на поведінку та соціальні взаємодії. Особливо небезпечним є вплив інформаційної війни на ідентичність підлітка.

У період становлення зовнішні інформаційні впливи можуть визначати самоідентичність, національну, соціальну чи культурну приналежність. Це може як сприяти розвитку особистості, так і призводити до внутрішніх конфліктів та дезорієнтації. [16,с.36]

Важливим захисним фактором є розвиток медіаграмотності та критичного мислення. Формування здатності аналізувати інформацію, перевіряти її достовірність, розрізняти факти й судження є ключовим завданням сучасної освіти. [2,с.16]

Позитивним аспектом також може бути свідоме використання цифрового середовища для отримання перевіреної інформації, розвитку аналітичних навичок і формування власної позиції. За умов правильного підходу інформаційний простір може стати ресурсом для особистісного розвитку, а не лише джерелом ризиків.

Отже, чинники інформаційної війни виступають потужними детермінантами трансформації свідомості підлітка. Вони впливають на

формування світогляду, ціннісних орієнтацій та ідентичності особистості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність розвитку когнітивної гнучкості, медіаграмотності, критичного мислення та психологічної стійкості підлітків як засобів протидії маніпулятивним інформаційним впливам.

1.5 Роль когнітивної гнучкості у збереженні цілісності «Я-концепції» та трансформація «Я-образу» під впливом пропаганди та фейків

Одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечує цілісність «Я-образу» - є когнітивна гнучкість.

Когнітивна гнучкість визначається як здатність людини адаптувати свої думки, установки та поведінку у відповідь на зміну умов навколишнього середовища, а також розглядати ситуацію з різних точок зору. Вона дозволяє особистості ефективно обробляти інформацію, уникати ригідності мислення та критично оцінювати отримані дані. [57,с.141]

У структурі «Я - концепції» когнітивна гнучкість виконує функцію інтеграції різних уявлень про себе. Вона сприяє узгодженню «Я - реального», «Я - ідеального» та «Я - соціального», що є важливим для психологічної стабільності особистості. [35,с.320]

За відсутності гнучкості можливе виникнення внутрішніх конфліктів і фрагментації «Я-концепції». Особливої актуальності ця проблема набуває в підлітковому віці, коли «Я - концепція» ще перебуває у процесі формування. У цей період підлітки активно шукають інформацію про себе та світ, що робить їх вразливими до зовнішніх інформаційних впливів, зокрема пропаганди та фейкових повідомлень. [22,с.92]

Пропаганда як систематичний вплив на свідомість людини спрямована на формування певних переконань, установок і моделей поведінки. Вона часто використовує спрощення інформації, апеляцію до емоцій і повторюваність повідомлень, що знижує рівень критичного мислення. [6,с.29]

У таких умовах когнітивна гнучкість виступає важливим захисним механізмом, що дозволяє особистості аналізувати інформацію та уникати її некритичного прийняття.

Фейкові новини є ще одним потужним фактором впливу на «Я-образ». Вони створюють викривлену картину реальності, що може змінювати уявлення людини про себе та своє місце у світі. Особливо небезпечним є те, що фейки часто апелюють до емоцій, що посилює їхній вплив. [51,с.38]

Під впливом пропаганди та фейків може відбуватися трансформація «Я-образу». У підлітків змінюються уявлення про власні якості, цінності та соціальну роль. Це може проявлятися у формуванні нав'язаних ідентичностей, прийнятті чужих переконань або зміні життєвих орієнтирів. Важливим психологічним механізмом у цьому процесі є когнітивний дисонанс - стан внутрішнього напруження, що виникає при суперечності між новою інформацією та вже наявними переконаннями. [47,с.168]

З низьким рівнем когнітивної гнучкості підліток схильний або ігнорувати нову інформацію, або без критики змінювати свої переконання, що може призводити до дестабілізації «Я-концепції».

Натомість високий рівень когнітивної гнучкості дозволяє:

- ✓ аналізувати суперечливу інформацію;
- ✓ зберігати власну позицію при зовнішньому тиску;
- ✓ інтегрувати нові знання без руйнування цілісності «Я»;
- ✓ формувати більш складну та адекватну картину світу.

У контексті цифрового середовища важливим є також розвиток метакогнітивних навичок як здатність усвідомлювати власні мисленнєві процеси та контролювати їх. [48,с.178].

Це сприяє більш усвідомленому сприйняттю інформації та підвищує стійкість до маніпуляцій.

Слід зазначити, що надмірна гнучкість без сформованої системи цінностей може призводити до нестабільності «Я-концепції». Тому важливим

є баланс між відкритістю до нової інформації та здатністю зберігати власну ідентичність.

У підлітковому віці розвиток когнітивної гнучкості є важливою умовою формування зрілої особистості. Вона сприяє адаптації до швидкозмінного інформаційного середовища, розвитку критичного мислення та збереженню психологічної стійкості.

Отже, когнітивна гнучкість виступає ключовим фактором збереження цілісності «Я-концепції» в умовах інформаційної війни. Вона дозволяє особистості протистояти пропаганді та фейкам, забезпечує здатність до критичного аналізу інформації та сприяє гармонійному розвитку «Я-образу». У сучасних умовах розвиток когнітивної гнучкості є необхідною умовою психологічного благополуччя підлітків.

Висновки до розділу 1

Теоретичних аналіз джерел дозволяє зробити низку висновків щодо особливостей формування «Я-концепції» підлітків в соціальних мережах в умовах інформаційної війни.

1. Підлітковий вік є ключовим періодом становлення особистості, коли відбувається активне формування самосвідомості, самооцінки та життєвих цінностей. Саме в цей період «Я-концепція» виступає центральним компонентом особистості, що визначає поведінку, соціальні взаємодії та психологічне благополуччя підлітка.
2. Аналіз впливу цифрового середовища показав, що соціальні мережі створюють нові умови для розвитку самосвідомості. З одного боку, вони відкривають широкі можливості для самовираження, експериментування з ідентичністю та дають можливість отримати соціальну підтримку; з іншого підвищують ризик викривлення «Я-образу», залежності від зовнішньої оцінки та формування фрагментарної «Я-концепції».
3. Соціальні мережі як простір самопрезентації виступають важливим механізмом розвитку ідентичності підлітка. Вони дозволяють конструювати бажаний образ «Я», інтегрувати соціальні ролі та отримувати зворотний зв'язок від аудиторії, що впливає на самооцінку. Проте активне порівняння себе з іншими користувачами і залежність від лайків чи коментарів можуть призводити до внутрішніх конфліктів і викривленого самосприйняття.
4. Особливої уваги потребує вплив інформаційної війни, пропаганди та фейкових новин, які стають потужними детермінантами трансформації свідомості підлітка. Вони можуть змінювати ціннісні орієнтації, світогляд та «Я-образ», формувати нав'язані переконання та ідентичності. Підлітки уразливі через нестійкість когнітивної гнучкості та недостатньої медіаграмотності, що підсилює ефект інформаційного впливу.

5. Когнітивна гнучкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який дозволяє зберігати цілісність «Я-концепції» у складних інформаційних умовах. Вона забезпечує здатність адаптуватися до суперечливої інформації, критично оцінювати її та інтегрувати нові знання без руйнування цілісного образу «Я». Розвиток когнітивної гнучкості та метакогнітивних навичок сприяє формуванню психологічної стійкості та захищає особистість від маніпулятивних впливів.
6. Формування «Я-концепції» підлітків у сучасних умовах є складним і багатовимірним процесом, який залежить як від внутрішніх особистісних характеристик (самооцінка, когнітивна гнучкість, психологічна стійкість), так і від зовнішніх факторів (цифрове середовище, соціальні мережі, інформаційні впливи).
7. Підлітковий вік виступає сенситивним періодом формування «Я-концепції», а цифрові технології та інформаційне середовище є як ресурсом розвитку особистості, так і потенційною загрозою її психологічному благополуччю. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої підтримки та психологічного супроводу підлітків у процесі їх соціалізації та самопізнання.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ «Я- КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ

2.1. Організація та етапи дослідження. Опис вибірки.

Наукового дослідження – це всебічне та достовірне вивчення об'єкта, процесу або явища, їх структури, зв'язків та співвідношення на основі наукових принципів і методів пізнання, а також отримання і впровадження корисних результатів. Метою нашого дослідження є емпірично дослідити особливості формування «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни.

Інформаційна війна через алгоритми соціальних мереж спричиняє когнітивний дисонанс у структурі «Я» підлітка, знижуючи рівень його самоприйняття. Відповідно до мети та за результатами теоретичного аналізу нами був складений план емпіричного дослідження для вивчення психологічних особливостей формування «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни.

Емпіричне дослідження проводилось на базі освітнього закладу.

Вибірка - це обмежена за чисельністю група респондентів, спеціально відібрана з генеральної сукупності для вивчення її властивостей. В нашому дослідженні критерієм формування вибірки був вік учасників. Загальна сукупність вибірки складає 40 осіб, які проживають в прифронтовому регіоні що робить це дослідження особливим. У підлітків ще дуже рухлива та не сформована психіка і постійне занурення в інформаційне поле, різного характеру, може привести до травмуючих наслідків. Саме соціальні мережі є джерелом різноманітної інформації, яка безпосередньо впливає на розвиток особистості. Тому важливо емпірично дослідити особливості формування «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни. В дослідженні взяли участь 40 респондентів з них 14 хлопчиків та 26 дівчат, віком 14-15 років, які навчаються в 9-х класах і є учнями Кінецьпільської гімназії Первомайської міської ради, село Кінецьпіль, Первомайська

територіальна громада, Миколаївська область. Загальна кількість учнів в гімназії 286 осіб.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей формування «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни здійснювалося у лютому-березні 2026 року та включало такі етапи: **підготовчий, констатувальний, аналітико-інтерпретаційний і підсумковий етапи.**

- **на першому етапі – підготовчому** – було здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових джерел із проблем формування «Я-концепції» в підлітковому віці, психологічних особливостей користування соціальними мережами та впливу інформаційної війни на психіку підлітків.

У ході цього етапу було:

- визначено вибірку та базу проведення дослідження;
- уточнено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження;
- підібрано та обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик;
- підготовлено роздатковий матеріал з інструкцією до кожної методики, роздруковані бланки;
- розроблено авторський опитувальник Google-формі для вивчення інтенсивності та мотивів користування соціальними мережами і особливостей сприйняття інформації через соціальні мережі;
- сформульовано науковий апарат дослідження, обґрунтовано поняття: «Я-концепція», «інформаційна війна», «цифрова ідентичність», «інформаційна стійкість», «деструктивний контент», вивчені та узагальнено складові «Я-концепції» підлітків (компоненти, рівні розвитку, психологічні особливості).

- **на другому етапі – констатувальному** – сплановано програму емпіричного дослідження та терміни його проведення. Цей етап був спрямований на безпосередній збір емпіричних даних. Дослідження проводилося у груповій формі в умовах, що забезпечували психологічний комфорт та анонімність учасників. Випробовувані залучалися за власним

бажанням. Респондентам пред'являлися бланки методик і зачитувалася інструкція, деякі методики потрібно було пройти на Інтернет платформах.

Підліткам було запропоновано комплекс методик у такій послідовності:

- «Опитувальник вивчення особливостей «Я-концепції» (Е. Пірс, Д. Харріс);
- «Шкала інтернет – залученості та використання соцмереж» (авторський опитувальник, створений в Google-формі);
 - «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі);
 - «Шкала соціального порівняння» (І. Фестінгер);
- «Опитувальник когнітивної гнучкості» (Cognitive Flexibility Inventory, CFI).

- на третьому етапі - аналітико-інтерпретаційному - здійснювалася кількісна та якісна обробка отриманих результатів.

Було застосовано:

- методи описової статистики (обчислення середніх значень, відсоткових показників);
- якісний аналіз результатів методики з метою виявлення домінуючих змістових компонентів «Я-концепції»;
- кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між інтенсивністю користування соціальними мережами, соціальним порівнянням, когнітивною гнучкістю та показниками «Я-концепції».

Отримані результати інтерпретувалися відповідно до поставленої мети дослідження.

- на четвертому етапі – підсумковому - сформовані загальні висновків на основі проведеного дослідження та відображені всі данні в графічному вигляді.

2.2. Вибір та обґрунтування дослідницького інструментарію

Батарея методик, що застосовувалась, була визначена теоретичними передумовами, а також метою і завданнями дослідження:

- «Опитувальник вивчення особливостей Я-концепції» Е. Пірс, Д. Харріс для здійснення комплексної діагностики Я-концепції;
- «Шкала інтернет – залученості та проблемного використання соцмереж» для виявлення рівня та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами, зокрема частота, тривалість, тип активності та впливу інформаційного контенту на психоемоційний стан підлітків;
- «Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі для порівняння «Я-реального» та «Я-ідеального», що демонструє когнітивний розрив між тим, ким підліток є і ким хоче бути;
- «Шкала соціального порівняння» Л. Фестінгер для аналізу впливу образів у соціальних мережах на самооцінку;
- «Опитувальник когнітивної гнучкості» Cognitive Flexibility Inventory, CFI для виявлення здатності до когнітивної гнучкості, а саме переключатися між різними стратегіями мислення та дослідження стресостійкості підлітка, що виступає захисним фактором від маніпулятивного впливу інформаційної війни.

Методики, які були обрані у процесі проведення дослідження стандартизовані, володіють достатніми показниками надійності та валідності. Адаптовані для використання в Україні.

Паспорт методики

(Додаток А)

**«Опитувальник вивчення особливостей Я-концепції» Е. Пірс, Д. Харріс
адаптація А.Прихожан**

Мета: здійснення комплексної діагностики Я-концепції.

Автор: Е. Пірс, Д. Харріс (E. Piers, D. Harris), адаптація – А. Прихожан

Рік створення: перша публікація 1964 рік, друга в 1984 році, адаптована в 2002 році.

Віковий діапазон: 10-16 років.

Призначення методики: Вивчення структури розвитку «Я – концепції».

Склад: опитувальник містить 80 тверджень, на які потрібно відповісти «так» або «ні».

Шкали: Методика вимірює загальний показник Я-концепції та 6 окремих кластерів:

Шкала	Розподіл питань за шкалами
1. Поведінка.	1, 12, 13, 14, 21, 22, 25, 34, 35, 38, 45, 48, 56, 59, 62, 78.
2. Інтелектуальний та шкільний статус.	7, 9, 10, 17, 20, 26, 27, 30, 31, 33, 42, 49, 53, 60, 61, 66, 67, 70.
3. Зовнішність.	5, 8, 15, 18, 19, 29, 32, 41, 44, 54, 57, 63, 71.
4. Тривожність.	4, 6, 7, 8, 10, 20, 28, 37, 39, 40, 43, 50, 74, 79.
5. Популярність (спілкування).	1, 3, 6, 11, 16, 49, 51, 58, 65, 69, 75, 77.
6. Щастя та задоволеність	2, 5, 23, 24, 36, 46, 47, 52, 55, 64, 68, 72, 73, 76, 80

Ключ:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1	ні	14	так	27	так	40	ні	53	так	66	так
2	так	15	ні	28	так	41	ні	54	так	67	так
3	ні	16	так	29	так	42	так	55	ні	68	так
4	ні	17	ні	30	ні	43	так	56	так	69	так
5	ні	18	так	31	ні	44	так	57	так	70	ні
6	ні	19	ні	32	так	45	ні	58	ні	71	так
7	ні	20	так	33	так	46	так	59	ні	72	так
8	ні	21	так	34	ні	47	ні	60	так	73	ні
9	так	22	так	35	ні	48	так	61	ні	74	ні
10	ні	23	так	36	ні	49	так	62	ні	75	ні
11	так	24	ні	37	ні	50	так	63	так	76	так
12	ні	25	так	38	ні	51	так	64	ні	77	так
13	так	26	так	39	так	52	так	65	ні	78	ні
										79	ні
										80	так

Обробка і аналіз результатів: Нараховується 1 бал за кожну відповідь, що збігається з ключем.

60 – 80 балів - високий рівень.

Позитивне самосприйняття, впевненість у собі.

40 – 59 балів - середній рівень.

Відносно стабільна самооцінка, ситуативні коливання.

0 – 39 балів низький рівень.

Негативне самосприйняття, невпевненість, внутрішні конфлікти.

Психометричні показники, за коефіцієнтом Альфа Кронбаха:

Загальний показник «Я-концепції» $\alpha = 0,88$ (висока надійність). [9, с.683-688]

Паспорт методики

(Додаток Б)

«Шкала інтернет - залученості та проблемного використання соціальних мереж підлітками» (авторський опитувальник)

Мета: визначити рівень та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами.

Автор: авторський опитувальник.

Рік створення: пілотне дослідження проведено в березні 2026 року.

Віковий діапазон: 13-16 років.

Призначення методики: проаналізувати частоту, тривалість, тип активності та впливу інформаційного контенту на психоемоційний стан підлітків.

Склад: опитувальник містить 15 тверджень, потрібно обрати один із варіантів відповідей: 1 — зовсім не погоджуюсь; 2 — скоріше не погоджуюсь; 3 — важко сказати; 4 — скоріше погоджуюсь; 5 — повністю погоджуюсь. Відповіді оцінюються за 5 - бальною шкалою Лайкерта. Мінімум – 15 балів, максимум – 75 балів.

Обробка і аналіз результатів:

15–30 балів — низька інтернет – залученість.

Соціальні мережі не займають значного місця у житті підлітка.

31–50 балів — помірна залученість.

Соціальні мережі активно використовуються, але контроль за часом користування зберігається.

51–75 балів — високий рівень залученості, ризик проблемного використання.

Соціальні мережі можуть істотно впливати на емоційний стан, поведінку та самооцінку.

Психометричні показники, за коефіцієнтом Альфа Кронбаха:

Для перевірки внутрішньої узгодженості авторської методики «Шкала інтернет - залученості та проблемного використання соціальних мереж» було використано коефіцієнт Альфа Кронбаха.

Параметри:

- кількість респондентів $N = 89$ підлітків
- кількість пунктів опитувальника $k = 15$
- шкала відповідей 1–5 (шкала Лайкерта)

Після статистичної обробки даних було визначено дисперсію для кожного з 15 пунктів опитувальника.

№ питання	Середнє значення	Дисперсія (σ^2)	Стандартне відхилення
1	3,76	1,228	1,108
2	2,72	1,000	1,000
3	2,51	1,753	1,324
4	3,16	1,589	1,260
5	1,82	1,195	1,093
6	2,10	1,524	1,234
7	2,52	1,366	1,169
8	2,72	1,886	1,373
9	3,13	1,323	1,150
10	3,17	2,074	1,440
11	2,67	1,540	1,241
12	2,35	0,934	0,966
13	2,28	1,454	1,206
14	2,56	1,544	1,243
15	2,82	1,763	1,328

Сума дисперсій усіх пунктів становить

$$\sum \sigma^2_i = 22,17$$

Для кожного респондента було підраховано загальний бал шкали (сума відповідей на 15 питань).

Наступним кроком було визначено дисперсію сумарного показника:

$$\sigma^2_t = 113,75$$

Коефіцієнт внутрішньої узгодженості розраховується за формулою Альфа Кронбаха:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma^2_i}{\sigma^2_t} \right)$$

де:

- k — кількість пунктів шкали
- σ^2_i — дисперсія кожного окремого пункту
- $\sum \sigma^2_i$ — сума дисперсій усіх пунктів
- σ^2_t — дисперсія сумарного балу шкали

$$\alpha = \frac{15}{15-1} \left(1 - \frac{22,17}{113,75} \right)$$

$$\alpha = 0,8626$$

$$\alpha \approx 0,86$$

Отриманий результат свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості шкали. Відповідно, що твердження опитувальника узгоджено вимірюють один психологічний конструкт — рівень інтернет- залученості та проблемного використання соціальних мереж підлітками що підтверджує надійність розробленої методики та можливість її використання для дослідження.

(Додаток В)

Паспорт методики
«Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі
адаптація Л. Собчик

Мета: порівняти «Я-реальне» та «Я-ідеальне».

Автор: Тімоті Лірі (Timothy Leary)

Рік створення: 1954 рік

Віковий діапазон: 14-17 років.

Призначення методики: дослідити структуру міжособистісної поведінки, що безпосередньо пов'язана з когнітивним та емоційно-оцінним компонентами «Я-концепції», що демонструє когнітивний розрив між тим, ким підліток є і ким хоче бути.

Склад: методика складається з 128 характеристик, потрібно позначити знаком «+» ті твердження, які відповідають вашому уявленню про себе («Я-реальне»), і «-» що не відповідають («Я-ідеальне»).

Методика базується за двома основними осями:

- Домінування – підпорядкування (когнітивно-поведінковий аспект «Я»);
- Дружелюбність – агресивність (емоційно-оцінний аспект «Я»).

Обробка і аналіз результатів: кожна позитивна відповідь («+») оцінюється в 1 бал. Сума балів за кожним із 8 октантів відповідно до номерів питань:

типи міжособистісних відносин	Номера питань
Авторитарний	1-4, 33-36, 65-68, 97-100.
Егоїстичний	5-8, 37-40, 69-72, 101-104.
Агресивний	9-12, 41-44, 73-76, 105-108.
Підозрілий	13-16, 45-48, 77-80, 109-112.
Підпорядкований	17-20, 49-52, 81-84, 113-116.
Залежний	21-24, 53-56, 85-88, 117-120.
Дружелюбний	25-28, 57-60, 89-92, 121-124.
Альтруїстичний	29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

0-4 бали: низький (адаптивна поведінка).

5-8 балів: помірний (норма).

9-12 балів: високий (акцентуація, екстремальна поведінка).

13-16 балів: дуже високий (патологічний рівень).

Психометричні показники, за коефіцієнтом Альфа Кронбаха:

для узагальнених факторів (домінування / дружелюбність): $\alpha = 0.70-0.85$ (висока надійність). [58,с.168]

Паспорт методики

(Додаток Д)

«Шкала соціального порівняння» Л. Фестінгер

Мета: дослідити вплив соціального оточення на самооцінку.

Автор: Гіббонс, Ф. Х. (Frederick Gibbons) та Буунк, Б. (Bram Buunk) на основі теорії соціального порівняння Леона Фестінгера (Leon Festinger)

Рік створення: 1954 рік теорія соціального порівняння, 1999 рік діагностичний інструментарій.

Віковий діапазон: 14-17 років.

Призначення методики: методика призначена для діагностики індивідуальної схильності до соціального порівняння та оцінити вплив соціального середовища (зокрема соціальних мереж) на самооцінку підлітка.

Склад: стандартизована шкала складається з 11 тверджень. Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою вибираючи варіант відповіді: 1-категорично не згоден, 2- не згоден, 3- важко відповісти, 4- згоден, 5- повністю згоден.

Шкали:

- Порівняння здібностей (Ability comparison)
- Порівняння думок (Opinion comparison)

Обробка і аналіз результатів: реверсні питання (9, 10, 11): всі бали сумуються у зворотньому порядку (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1).

45–55 балів – **Надмірна залежність.** сильна схильність порівнювати себе з оточуючими. Самооцінка не стабільна і залежить від того чи є хтось «краще» поруч.

25-44 балів – **Конструктивне порівняння.** Соціальне оточення слугує орієнтиром. Досягнення інших не руйнують власну цінність, а стимулюю до розвитку.

11–24 балів – **Автономність.** Незалежність від чужої думки та низька потреба у зовнішніх еталонах для самооцінки.

Психометричні показники, за коефіцієнтом Альфа Кронбаха: загальний показник порівняння здібностей / порівняння думок становить: $\alpha = 0,83$ (висока надійність). [54,с.129]

Паспорт методики **(Додаток Ж)**

«Опитувальник когнітивної гнучкості»

адаптації Н. Пінчук та О. Лозової

Мета: виявити здатність до когнітивної гнучкості, а саме переключення між різними стратегіями мислення, дослідити стресостійкість підлітка.

Автор: Дж. П. Денніс (J.P. Dennis), Дж. С. Вандер Вол. (J.S. Vander Wal)

Рік створення: 2010 рік

Віковий діапазон: 14-17 років.

Призначення методики: оцінка здатності людини адаптивно мислити, змінювати когнітивні установки у відповідь на стресові ситуації та сприймати альтернативні варіанти вирішення проблем.

Склад: опитувальник складається з 20 тверджень, які оцінюються за шкалою Лайкерта. Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою вибираючи один з семи варіант відповіді: 7- цілком згоден, 6- згоден, 5- швидше згоден, 4- важко відповісти, 3- швидше не згоден, 2- не згоден, 1- цілком не згоден.

Шкали:

Шкала	Пояснення	Номери питань
Альтернатива (Alternatives)	Альтернативність мислення	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
Контроль (Control)	Контроль ситуації	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20

Ключ: при обробці результатів використовується реверсування в питаннях № 2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17.

Питання	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко відповісти	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
1	1	2	3	4	5	6	7
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7
6	1	2	3	4	5	6	7
7	7	6	5	4	3	2	1
8	1	2	3	4	5	6	7
9	7	6	5	4	3	2	1
10	1	2	3	4	5	6	7
11	7	6	5	4	3	2	1
12	1	2	3	4	5	6	7
13	7	6	5	4	3	2	1
14	1	2	3	4	5	6	7
15	7	6	5	4	3	2	1
16	1	2	3	4	5	6	7
17	7	6	5	4	3	2	1
18	1	2	3	4	5	6	7
19	1	2	3	4	5	6	7
20	1	2	3	4	5	6	7

Обробка і аналіз результатів: підсумовуються бали відповідно ключу та визначається рівень когнітивної гнучкості.

20-70 балів - Низький рівень - когнітивна ригідність, труднощі адаптації.

71-110 балів - Середній рівень - часткова гнучкість.

111-140 балів - Високий рівень - добре розвинена когнітивна гнучкість.

Психометричні показники, за коефіцієнтом Альфа Кронбаха: загальний показник когнітивної гнучкості становить: $\alpha = 0,99$ (висока надійність).

[52,с.130]

Висновки до розділу 2

1. Відповідно до мети щодо вивчення особливостей формування «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни був складений план емпіричного дослідження що включав чітко визначені етапи: підготовчий, констатувальний, аналітико-інтерпретаційний та підсумковий.
2. Вибірка складалась з 40 респондентів віком 14–15 років, які проживають у прифронтовому регіоні, що безпосередньо підвищує актуальність дослідження та дозволяє врахувати специфічний вплив інформаційного середовища в умовах війни.
3. Обґрунтовано доцільність використання батареї діагностичних методик, спрямованих на вивчення «Я-концепції», рівня інтернет-залученості, міжособистісних відносин, соціального порівняння та когнітивної гнучкості підлітків.
4. Методики які були використані: «Опитувальник вивчення особливостей Я-концепції» Е. Пірс, Д. Харріс, «Шкала інтернет - залученості та проблемного використання соціальних мереж підлітками» (авторський опитувальник), «Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі, «Шкала соціального порівняння» Л. Фестінгер, «Опитувальник когнітивної гнучкості» (Cognitive Flexibility Inventory, CFI) є надійними інструментами дослідження, що підтверджується високим показником внутрішньої узгодженості Альфа Кронбаха і дозволяють комплексно дослідити особливості формування «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни.
5. Авторський опитувальник інтернет залученості пройшов пілотне дослідження та має високий рівень надійності за показником Альфа Кронбаха: $\alpha = 0,86$, що робить його придатним для використання в дослідженні особливостей користування соціальними мережами.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНИХ ТА КОГНІТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОЇ ВІЙНИ

3.1 Комплексна діагностика Я-концепції

Емпіричне дослідження розпочалося з комплексної діагностики «Я-концепції», а саме з опитувальника «Вивчення особливостей Я-концепції» Е. Пірса, Д. Харріса, адаптація Антоніни Прихожан. У своїх дослідженнях вчені наголошують на тому, що «Я-концепція» підлітків є нестабільною і чутливою до зовнішніх впливів. Тому щоб зрозуміти особливості «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни необхідно, для початку, здійснити її комплексну діагностику.

Після проведення діагностичної частини методики нами було отримано наступні результати. Результати дослідження «Я-концепції» підлітків представлені в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

**Результати дослідження комплексної діагностики «Я-концепції»
(за результатами реалізації опитувальника «Вивчення особливостей
«Я-концепції» (Е. Пірс, Д. Харріс))**

№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень
1	46	с	11	65	в	21	63	в	31	67	в
2	44	с	12	71	в	22	52	с	32	69	в
3	50	с	13	70	в	23	49	с	33	48	с
4	69	в	14	49	с	24	46	с	34	52	с
5	69	в	15	48	с	25	57	с	35	22	н
6	51	с	16	13	н	26	21	н	36	82	в
7	15	н	17	46	с	27	69	в	37	48	с
8	53	с	18	50	с	28	70	в	38	46	с
9	46	с	19	62	в	29	30	н	39	50	с
10	56	с	20	48	с	30	73	в	40	51	с

Загальні значення комплексної діагностики «Я-концепції» у відсотках представлені в діаграмі 3.1.



Рис. 3.1 Рівні «Я- концепції» у % за результатами дослідження

32 % респондентів мають **високий рівень** «Я-концепції», що відповідає соціальним нормам. Позитивне стійке самоставлення лежить в основі віри підлітка у свої можливості, самостійність, енергійність, пов'язане з його готовністю до ризику, обумовлює оптимізм відносно очікування успішності своїх дій у ситуації невизначеності.

55% респондентів мають **середній** рівень «Я-концепції». Підлітки здатні аналізувати й охоплювати всі аспекти своєї особистості, адекватно оцінюють свої переваги та недоліки.

Низький рівень «Я-концепції», який є несприятливим фактором, виявився у 13% респондентів. Маючи низький рівень, підлітки зазвичай очікують негативного ставлення до них з боку оточуючих та дуже невпевнені в собі. Велика вірогідність виникнення внутрішніх конфліктів.

Підліток оцінює та сприймає себе за різними критеріями, такими як його успішність у діяльності, відповідність прийнятим стандартам, фізичні характеристики та навички, поведінка, задоволеність життям, статус тощо. Розглянемо показники шкал особливостей «Я-концепції» за результатами дослідження в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники шкал комплексної діагностики «Я-концепції» (за результатами реалізації опитувальника «Вивчення особливостей «Я-концепції» (Е. Пірс, Д. Харріс)

Шкала	Середній бал	%
Поведінка	5,1	81,8%
Інтелектуальний та шкільний статус	4,3	63,1%
Зовнішність	2,8	71,8%
Тривожність	8,0	76,3%
Популярність (спілкування)	5,2	72,2%
Щастя та задоволеність	9,4	67,7%

Для наочності представимо узагальнені результати на рис. 3.2

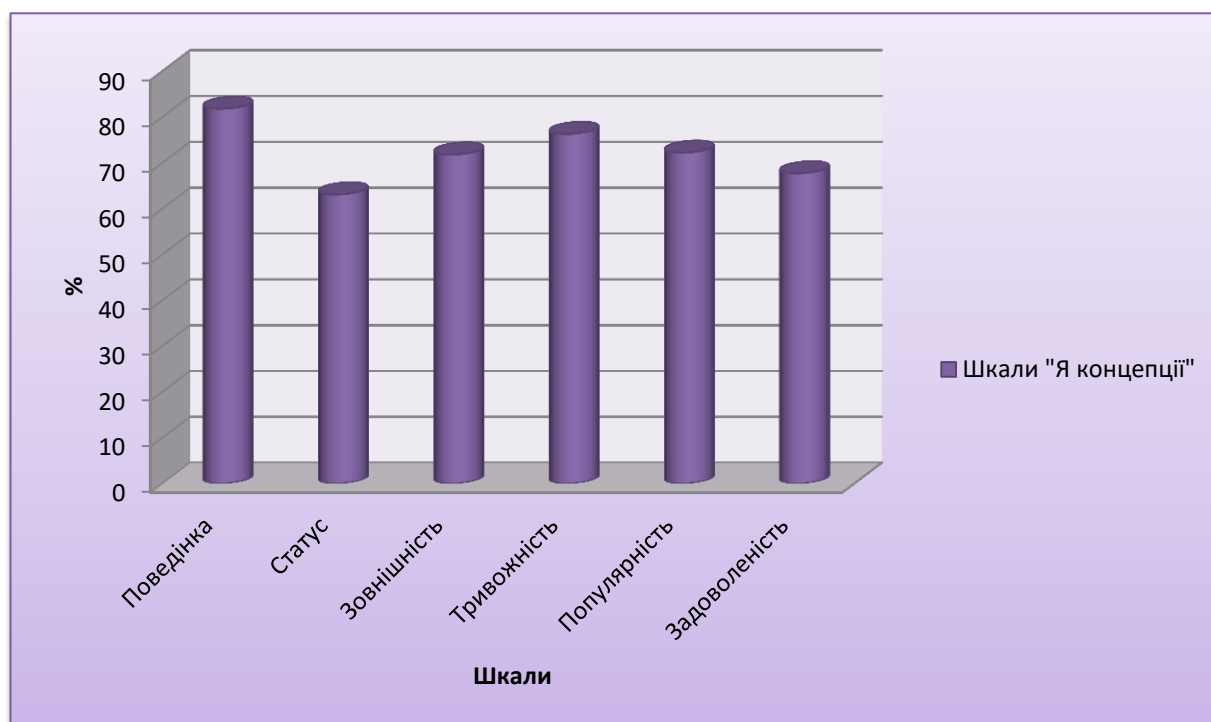


Рис. 3.2 Шкали комплексної діагностики «Я-концепції» (за результатами реалізації опитувальника «Вивчення особливостей «Я-концепції» (Е. Пірс, Д. Харріс)

Аналіз результатів, отриманих за допомогою опитувальника «Вивчення особливостей «Я-концепції» (Е. Пірс, Д. Харріс), дозволяє визначити та формувати наступні висновки щодо самосприйняття підлітків.

Показники у відсотках свідчать про те, що у вибірці загалом переважає середній та високий рівень сформованості окремих компонентів «Я-концепції». Найвищі значення зафіксовано за шкалами **ставлення до фізичного вигляду та популярності**, що свідчить про перевагу та важливість цих сфер в житті підлітка. Це вказує на орієнтацію на соціальне схвалення та міжособистісні взаємини, що є типовим для підліткового віку.

Показники за шкалами **поведінка та інтелектуального і шкільного статусу** мають показники середнього рівня, що свідчить про відносну стабільність у поведінковій та навчальній сферах, однак вказує на наявність окремих труднощів у самореалізації та впевненості у власних можливостях. Особливу увагу привертає показник за шкалою **тривожності**, який має відносно високі показники. Це свідчить про підвищений рівень емоційної напруженості, невпевненості та внутрішніх переживаннях у підлітків. Такий результат може бути пов'язаний із впливом інформаційного середовища, зокрема соціальних мереж, а також загальною соціальною ситуацією в умовах війни. Показники за шкалою **щастя і задоволеності життям** демонструють середній рівень, що вказує на відносно позитивне, але нестабільне емоційне самосприйняття. Таким чином, узагальнений профіль «Я-концепції» підлітків складається з орієнтації на соціальне схвалення, зовнішності та соціального статусу, підвищеним рівнем тривожності як показником емоційної вразливості.

Отримані результати свідчать про те, що формування «Я-концепції» підлітків відбувається під впливом соціального середовища, зокрема в соціальних мережах, що може посилювати залежність від зовнішніх оцінок та сприяти зростанню емоційної напруженості.

3.2 Дослідження рівня та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами

Особливої актуальності набуває емпіричне дослідження рівня та особливостей інтенсивності використання соціальних мереж підлітками. Для виявлення рівня та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами, зокрема частоту, тривалість, тип активності та впливу інформаційного контенту на психоемоційний стан підлітків було проведено дослідження. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити ступінь залученості підлітків до цифрового середовища, а також встановити можливі взаємозв'язки з показниками «Я-концепції» підлітків. Після проведення діагностичної частини нами були отримані наступні результати. Результати дослідження інтернет - залученості та проблемного використання соціальних мереж підлітками представлені в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Результати дослідження інтернет - залученості та проблемного використання соціальних мереж (за результатами реалізації авторського опитувальника)

№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень
1	46	п	11	30	н	21	45	п	31	15	н
2	44	п	12	28	н	22	50	п	32	69	в
3	50	п	13	19	н	23	49	п	33	48	п
4	69	в	14	49	п	24	46	п	34	52	в
5	17	н	15	48	п	25	49	п	35	75	в
6	51	в	16	53	в	26	32	п	36	32	п
7	68	в	17	46	п	27	49	п	37	48	п
8	49	п	18	50	п	28	70	в	38	46	п
9	46	п	19	38	п	29	65	в	39	50	п
10	31	п	20	48	п	30	48	п	40	51	в

Для наочності представимо узагальнені результати на рис. 3.3

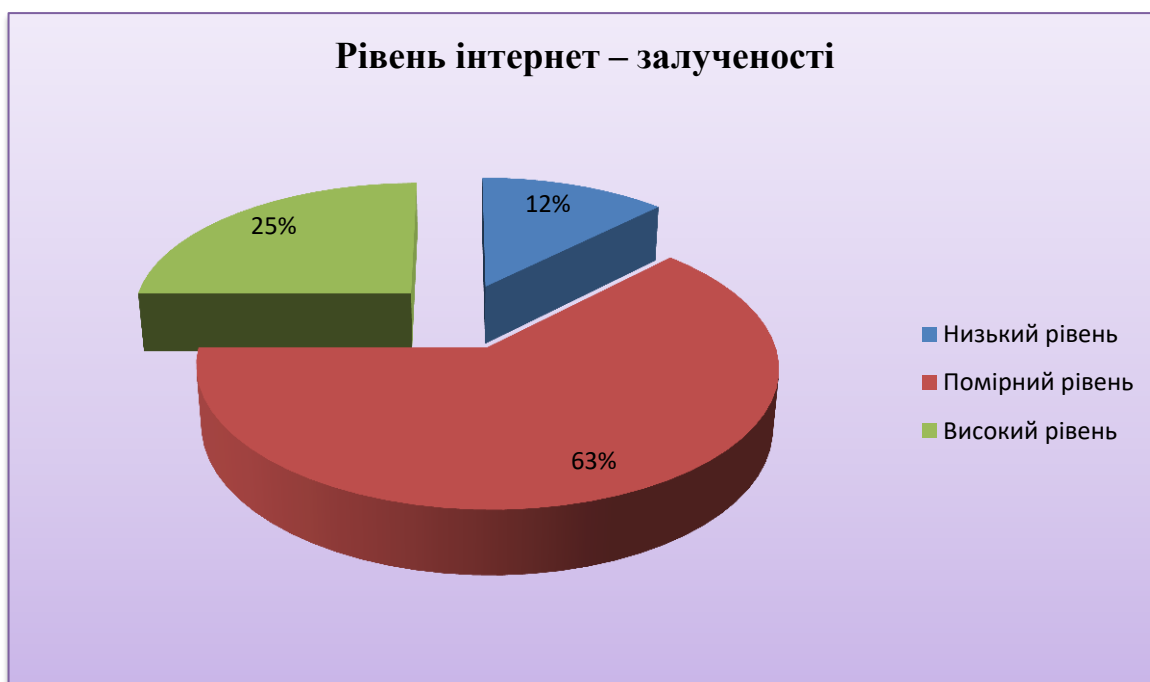


Рис. 3.3 Рівні інтернет - залученості та проблемного використання соціальних мереж у % (за результатами реалізації авторського опитувальника)

Результати дослідження рівня інтернет - залученості підлітків підкреслюють, що соціальні мережі займають значне місце у повсякденному житті підлітків та є важливим середовищем їх соціалізації.

63 % підлітків мають помірний рівень інтернет - залученості, що проявляється у регулярному використанні соціальних мереж для спілкування, отримання інформації та самовираження. Це типовим для сучасного підлітка, однак свідчить про поступове формування залежності від цифрового середовища.

25 % респондентів мають високий рівень інтернет - залученості, що проявляється у тривалості перебування в мережі, емоційної залежності, частому зверненні до соціальних платформ. Це може поєднуватися з низьким рівнем когнітивної гнучкості, підвищеною чутливістю до соціального порівняння та впливом соціальних мереж на самооцінку підлітка.

Низький рівень інтернет – залученості має 12 % респондентів що може свідчити про більш автономний стиль поведінки. Соціальні мережі не займають значного місця у житті підлітка.

Для визначення лінійного взаємозв'язку між показниками інтернет - залученості та «Я-концепції» підлітків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Позначимо та підрахуємо змінні.

$$\sum X - \text{«Я-концепція»} = 2086$$

$$\sum y - \text{інтернет - залученість} = 1869$$

$$N = 40 - \text{кількість респондентів}$$

Середні значення отримані шляхом ділення суми показників на кількість респондентів.

$$\text{Середнє } X: \quad x = \frac{\sum x}{n} = \frac{2086}{40} = 52,15$$

$$\text{Середнє } Y: \quad y = \frac{\sum y}{n} = \frac{1869}{40} = 46,725$$

$$\sum (x - \bar{x}) (y - \bar{y}) = -3253,35$$

$$\sum (x - \bar{x})^2 = 9737,10$$

$$\sum (y - \bar{y})^2 = 7359,98$$

Підрахунок за формулою Пірсона:

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x}) \times (y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \times \sum (y - \bar{y})^2}} = \frac{-3253,35}{\sqrt{9737,10 \times 7359,98}} = \frac{-3253}{8465,53} \approx -0,38$$

Перевірка значущості за критерієм Стюдента:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{-0,38 \times \sqrt{40-2}}{\sqrt{1-(-0,38)^2}} \approx -2,5$$

Критичне значення ($p \leq 0,05$) $\approx 2,02$ зв'язок статистично значущий.

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнем інтернет - залученості та показниками «Я-концепції» підлітків, де $r = -0,38$; $p \leq 0,05$. Тобто можна зробити висновок, що чим більша інтенсивність використання соціальних

мереж, тим більше ризик зниження рівня позитивної «Я-концепції» особливо в умовах інформаційної війни.

3.3 Дослідження «Я-реального» та «Я-ідеального»

«Я-концепція» людини має соціальне походження та включає в себе оцінки особистості самої себе, самоставлення та уявлення про власні індивідуально-психологічні, соціальні характеристики та властивості. В сучасному світі соціальні мережі є частиною соціуму. Відповідно меті, а саме дослідження особливостей формування «Я-концепції» підлітків у соціальних мережах в умовах інформаційної війни є не відмінною частиною нашого дослідження. Результати дослідження «Я-реального» та «Я-ідеального» підлітків представлені в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Результати дослідження «Я-реального» та «Я-ідеального» (за результатами реалізації методики «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі)

Октанта	Тип відносин	«Я-реальне» (M±SD)	«Я-ідеальне» (M±SD)	Δ
I	Авторитарний	6,98±4,42	7,17±3,95	+0,19
II	Егоїстичний	8,10±4,03	8,12±3,79	+0,02
III	Агресивний	7,55±3,73	7,62±3,46	+0,07
IV	Підозрілий	7,28±3,47	8,24±3,38	+0,96
V	Підпорядкований	7,83±3,37	7,17±3,19	-0,66
VI	Залежний	7,65±4,09	7,36±3,89	-0,29
VII	Дружелюбний	9,43±3,46	9,45±3,42	+0,02
VIII	Альтруїстичний	7,10±4,65	7,50±4,32	+0,40

Для наочності представимо узагальнені результати на рис. 3.4

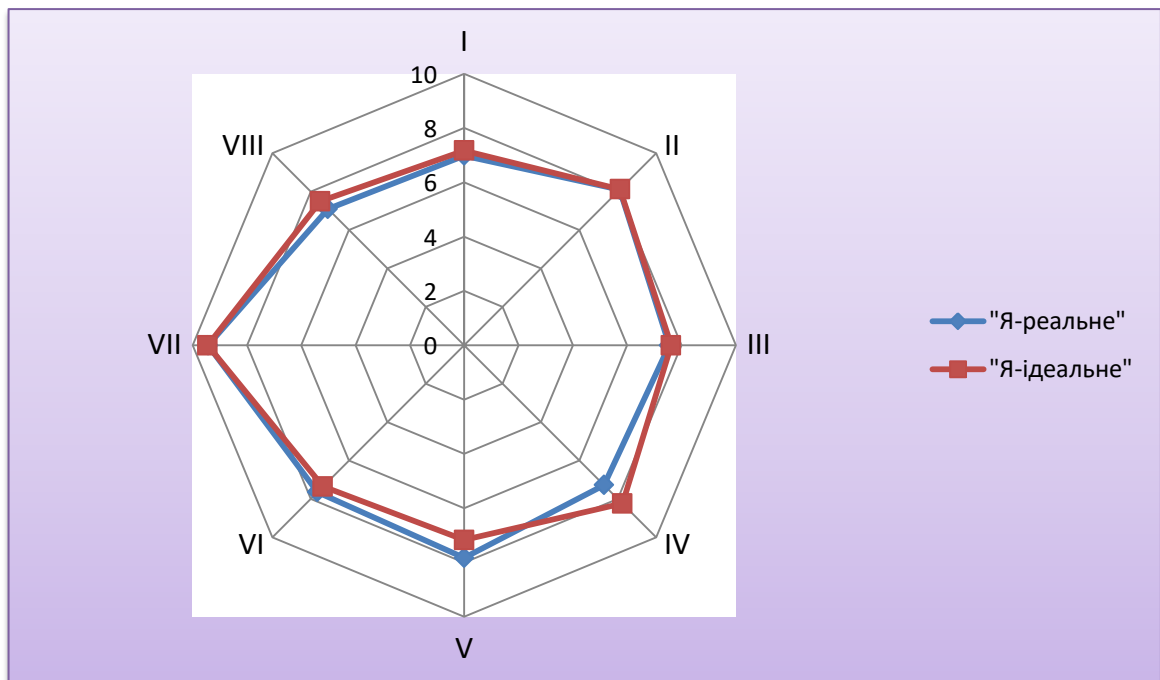


Рис. 3.4 Відмінності типів відносин між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» » (за результатами реалізації методики «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі)

Отримані результати демонструють відносну узгодженість «Я-концепції» підлітків. Різниця показників між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» спостерігається за октанами IV (Підозрілий) - (+0,96) та V (Підпорядкований) – (-0,66), що вказує на прагнення до більшої автономності та незалежності у взаємодії з іншими.

Результати за октанами VII (Дружелюбний) - ($\Delta = +0,02$) та II (Егоїстичний) ($\Delta = +0,02$) мають незмінні показники, що вказує на задоволеність підлітків власним стилем соціальної поведінки.

Загальні результати спрямовані на тенденцію до розвитку самостійності при збереженні дружелюбного ставлення, що вказує на відсутність яскраво вираженого внутрішнього конфлікту та наявність конструктивного потенціалу особистісного розвитку і покращення самооцінки.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем інтернет-залученості та особливостями «Я-концепції» було використано коефіцієнт кореляції

Пірсона. Аналіз проводився між Δ за октаном IV (Підозрілий) - (+0,96), який має найбільшу розбіжність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» та інтернет-залученістю.

Позначимо та підрахуємо змінні.

$$\sum y - \text{інтернет} - \text{залученість} = 1869$$

$N=40$ – кількість респондентів

$$\text{Середнє } Y \text{ (IV (Підозрілий))}: \quad y = \frac{\sum y}{n} = \frac{1869}{40} = 46,725$$

$$\sum (y - \bar{y})^2 = 7359,98$$

$$\Delta IV = IV_{\text{ідеальне}} - IV_{\text{реальне}}$$

$$\sum \Delta IV = \frac{49}{40} = 1,225$$

$$\sum (x - \bar{x}) (y - \bar{y}) = -581,525$$

$$\sum (x - \bar{x})^2 = 384,975$$

$$\sum (y - \bar{y})^2 = 7359,98$$

Підрахунок за формулою Пірсона:

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x}) \times (y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \times \sum (y - \bar{y})^2}} = \frac{-581,525}{\sqrt{384,975 \times 7359,98}} = \frac{-581,525}{1683,28} \approx -0,345$$

Перевірка значущості за критерієм Стюдента:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{-0,345 \times \sqrt{40-2}}{\sqrt{1-(-0,345)^2}} \approx -2,26$$

Критичне значення ($p \leq 0,05$) $\approx -2,26$ зв'язок статистично значущий.

Результат за підрахунками між показниками інтернет - залученості та октаном IV (Підозрілий) встановлено негативний зв'язок. Тобто зі зростанням інтернет - залученості розбіжність між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» за підозрілим типом збільшується.

3.4 Дослідження впливу образів у соціальних мережах на самооцінку

Продіагностувати індивідуальну схильність до соціального порівняння та оцінити вплив соціального середовища (зокрема соціальних мереж) на самооцінку підлітка є важливою частиною нашого дослідження. Візуальні та змістові образи, представлені у соціальних мережах, часто відображають ідеалізовані стандарти зовнішності, успішності та соціальної поведінки. Це створює умови для постійного соціального порівняння, що, відповідно до теорії соціального порівняння Л. Фестінгера. Особливо чутливою до такого впливу є підліткова аудиторія, для якої характерним є активний процес становлення «Я-концепції» та самооцінки. Результати дослідження соціального порівняння та впливу соціального оточення на самооцінку підлітків представлені в таблиці 3.5

Таблиця 3.5

Результати дослідження впливу соціального оточення на самооцінку підлітків (за результатами реалізації методики «Шкала соціального порівняння» Л. Фестінгера)

№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень
1	45	III	11	24	II	21	16	I	31	46	III
2	25	II	12	43	II	22	55	III	32	50	III
3	11	I	13	27	II	23	50	II	33	25	II
4	43	II	14	45	III	24	51	III	34	26	II
5	31	II	15	40	II	25	24	I	35	25	II
6	35	II	16	40	II	26	44	II	36	27	II
7	18	I	17	48	III	27	20	I	37	23	I
8	44	II	18	38	II	28	14	I	38	40	II
9	28	II	19	29	II	29	27	II	39	50	III
10	50	III	20	44	II	30	46	III	40	43	II

Примітка: I- Надмірна залежність, II - Конструктивне порівняння, III – Автономність.

Для наочності представимо узагальнені результати на рис. 3.5



Рис. 3.5 Індивідуальна схильність до соціального порівняння (за результатами реалізації методики «Шкала соціального порівняння» Л. Фестінгер)

60% підлітків мають конструктивне порівняння. Соціальне оточення слугує орієнтиром для саморозвитку. Досягнення інших не руйнують власну цінність. Це свідчить про емоційну стійкість та знатність до здорової конкуренції. Для цих підлітків соціальні мережі можуть слугувати місцем для пошуку позитивних рольових моделей, таких як волонтерство, а патріотичний контент позитивно впливає і зміцнює «Я-концепцію».

25% респондентів мають показники надмірної залежності тобто існує сильна схильність порівнювати себе з оточенням. Самооцінка таких підлітків не стабільна і залежить від успіхів або поразок інших. Ця група найбільше вразлива до впливу різного контенту в соціальних мережах особливо в умовах інформаційної війни. Підлітки схильні піддаватися панічним настроям, фейкам, ідеологічному тиску.

15% підлітків демонструють незалежність від соціальних стандартів та низьку потребу у зовнішніх еталонах для самооцінки. Контексті нашого дослідження можна інтерпретувати це як сформованість критичного

мислення. Такі підлітки менше залежні від лайків та коментарів, що робить їх «Я-концепцію» стійкою до деструктивного контенту.

Для визначення лінійного взаємозв'язку між показниками соціального порівняння та «Я-концепції» підлітків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Позначимо та підрахуємо змінні.

$$\sum x - \text{«Я-концепція»} = 2086$$

$$\sum y - \text{соціальне порівняння} = 1330$$

$$N = 40 - \text{кількість респондентів}$$

Середні значення отримані шляхом ділення суми показників на кількість респондентів.

$$\text{Середнє } X: \quad x = \frac{\sum x}{n} = \frac{2086}{40} = 52,15$$

$$\text{Середнє } Y: \quad y = \frac{\sum y}{n} = \frac{1330}{40} = 33,25$$

$$\sum (x - \bar{x}) (y - \bar{y}) = 2845,50$$

$$\sum (x - \bar{x})^2 = 9737,10$$

$$\sum (y - \bar{y})^2 = 4882,50$$

Підрахунок за формулою Пірсона:

$$r = \frac{\sum (x - \bar{x}) \times (y - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x - \bar{x})^2 \times \sum (y - \bar{y})^2}} = \frac{2845,50}{\sqrt{9737,10 \times 4882,50}} = \frac{2845,50}{6894,13} \approx 0,41$$

Перевірка значущості за критерієм Стьюдента:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,41 \times \sqrt{40-2}}{\sqrt{1-(0,41)^2}} \approx 2,79$$

За результатами кореляційного аналізу встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між показниками соціального порівняння та «Я-концепції» підлітків $r = 0,41$; $p \leq 0,05$ що свідчить про наявність помірного зв'язку.

3.5 Дослідження когнітивної гнучкості та стресостійкості

Для оцінки здатності підлітка адаптивно мислити, змінювати когнітивні установки у відповідь на стресові ситуації та сприймати альтернативні варіанти вирішення проблем, нами було проведено дослідження. Результати дослідження когнітивної гнучкості та стресостійкості підлітків представлені в таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Результати дослідження когнітивної гнучкості та стресостійкості підлітків (за результатами реалізації методики «Опитувальник когнітивної гнучкості»)

№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень	№	Кількість набраних балів	Рівень
1	100	с	11	125	в	21	123	в	31	120	В
2	78	с	12	140	в	22	72	с	32	132	В
3	99	с	13	111	в	23	99	с	33	98	С
4	139	в	14	99	с	24	86	с	34	72	С
5	112	в	15	78	с	25	87	с	35	63	Н
6	83	с	16	70	н	26	55	н	36	82	С
7	30	с	17	86	с	27	135	в	37	78	С
8	73	с	18	100	с	28	138	в	38	96	С
9	86	с	19	127	в	29	48	н	39	100	С
10	96	с	20	78	с	30	114	в	40	71	С

Для наочності представимо узагальнені результати на рис. 3.6



Рис. 3.6 Когнітивна гнучкість та стресостійкість підлітків (за результатами реалізації методики «Опитувальник когнітивної гнучкості»)

Результати вказують на те, що у підлітків переважає середній рівень когнітивної гнучкості (60%). Тобто більшість респондентів характеризується частковою здатністю до когнітивної гнучкості. Вони можуть змінювати стратегію мислення залежно від ситуації, але не завжди ефективно вдається впоратися зі складними або нестандартними умовами.

Високий рівень когнітивної гнучкості мають 30 % респондентів. Такі підлітки демонструють сформовану здатність до перебудови мислення, пошук альтернативних рішень та вміння ефективно долати стресові ситуації.

10% підлітків мають низький рівень когнітивної гнучкості. Проявляється це у когнітивній ригідності, труднощах у зміні мислення та низької здатності до адаптації. В таких підлітків в умовах невизначеності підвищується вразливість до стресу. В цілому рівень когнітивної гнучкості підлітків є переважно задовільним. Когнітивна гнучкість – це ресурс стресостійкості. Чим вище рівень її рівень тим ефективніше підлітки долають стресові ситуації. Когнітивна гнучкість також дуже важлива для формування позитивної «Я-концепції» та сприяє краще адаптуватися в умовах інформаційної війни. Для визначення взаємозв'язку між показниками «Я-концепції» та когнітивною гнучкістю підлітків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Позначимо та підрахуємо змінні.

$$\sum X - \text{когнітивна гнучкість} = 3793$$

$$\sum y - \text{«Я-концепція»} = 2086$$

$N = 40$ – кількість респондентів

$$\text{Середнє } X: \quad x = \frac{\sum x}{n} = \frac{3746}{40} = 94,83$$

$$\text{Середнє } Y: \quad y = \frac{\sum y}{n} = \frac{2086}{40} = 52,15$$

$$\sum (x - \bar{x}) (y - \bar{y}) = 10600$$

$$\sum (x - \bar{x})^2 = 38950$$

$$\sum(y - \bar{y})^2 = 12100$$

Підрахунок за формулою Пірсона:

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x}) \times (y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \times \sum(y - \bar{y})^2}} = \frac{10600}{\sqrt{38950 \times 12100}} = \frac{10600}{21710} \approx 0,49$$

Перевірка значущості за критерієм Стьюдента:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,49 \times \sqrt{40-2}}{\sqrt{1-(0,49)^2}} \approx 3,47$$

Критичне значення ($p \leq 0,01$) $\approx 2,71$ зв'язок статистично значущий.

За результатами кореляційного аналізу за методом Пірсона, встановлено позитивний зв'язок між когнітивною гнучкістю та «Я-концепцією» підлітків $r = 0,49$, що свідчить про зв'язок середньої сили. Розвиток рівня когнітивної гнучкості супроводжується зростанням показників сформованості «Я-концепції» підлітків. Для перевірки статистичної значущості коефіцієнта кореляції Пірсона використано t- критерій Стьюдента. Отримані значення $t = 3,47$, що свідчить про статистично значущий зв'язок між когнітивною гнучкістю та «Я-концепцією» підлітків на рівні $p < 0,01$.

Висновки до розділу 3

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено особливості формування «Я-концепції» підлітків у контексті впливу соціальних мереж в умовах інформаційної війни.

1. За результатами комплексної діагностики «Я-концепції» встановлено, що у більшості підлітків переважає середній (55%) та високий (32%) рівні її сформованості, що свідчить про відносно адекватне самосприйняття. Водночас у 13% респондентів виявлено низький рівень «Я-концепції», що характеризується невпевненістю та схильністю до внутрішніх конфліктів. Структурний аналіз показав орієнтацію підлітків на соціальне схвалення, зовнішність та міжособистісні взаємини, а також підвищений рівень тривожності як прояв емоційної вразливості.
2. Встановлено, що соціальні мережі займають важливе місце у житті підлітків: у 63% виявлено помірний рівень інтернет-залученості, у 25% - високий, що може свідчити про формування залежності від цифрового середовища. Низький рівень залученості у 12% підлітків і пов'язаний із більш автономним стилем поведінки. Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущого негативного зв'язку між інтернет-залученістю та «Я-концепцією» ($r = -0,38$; $p < 0,05$), що свідчить про зниження позитивного самосприйняття зі зростанням активності в соціальних мережах.
3. Дослідження співвідношення «Я-реального» та «Я-ідеального» виявило загальну узгодженість «Я-образу» підлітків. Найбільші розбіжності зафіксовано за октантами IV (Підозрілий) та V (Підпорядкований), що свідчить про прагнення до більшої автономності та перегляду власної поведінки у взаємодії з іншими. Водночас мінімальні розбіжності за октантами II та VII вказують на задоволеність підлітків власними соціальними ролями. Встановлено статистично значущий негативний зв'язок між інтернет-залученістю та розбіжністю «Я-реального» і «Я-

ідеального» за октантою IV ($r = -0,345$; $p < 0,05$), що свідчить про вплив цифрового середовища на особливості міжособистісного сприйняття.

4. Аналіз соціального порівняння показав, що у більшості підлітків (60%) сформований конструктивний тип порівняння, тоді як 25% демонструють надмірну залежність від думки інших, а 15% - автономність. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем соціального порівняння та «Я-концепцією» ($r = 0,41$; $p < 0,05$), що свідчить про роль соціального середовища у формуванні самосприйняття.
5. Дослідження когнітивної гнучкості показало, що у більшості підлітків переважає середній рівень (60%), тоді як високий рівень характерний для 30% респондентів. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між когнітивною гнучкістю та «Я-концепцією» ($r = 0,49$; $p < 0,01$), що підтверджує важливість когнітивних ресурсів у формуванні позитивного самосприйняття.
6. Таким чином, отримані результати підтверджують, що формування «Я-концепції» підлітків є складним багатофакторним процесом, який визначається впливом соціальних мереж, рівнем інтернет-залученості, особливостями соціального порівняння та когнітивною гнучкістю. В умовах інформаційної війни ці чинники набувають особливої значущості, впливаючи на емоційну стабільність, самооцінку та адаптаційні можливості підлітків.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного теоретичного та емпіричного дослідження соціальних та когнітивних механізмів формування «Я-концепції» підлітків в умовах інформаційної війни було досягнуто поставленої мети та вирішено основні завдання дослідження, що дозволяє сформулювати такі узагальнені висновки.

1. Встановлено, що «Я-концепція» підлітків формується як складна багатокомпонентна система, яка є особливо чутливою до впливу соціального середовища. У підлітковому віці цей процес ускладнюється інтенсивним розвитком самосвідомості, потребою у самоствердженні та залежністю від зовнішнього оцінювання.
2. Доведено, що соціальні мережі виступають важливим фактором формування «Я-концепції», оскільки створюють специфічні умови для самопрезентації, соціального порівняння та отримання соціального схвалення. Це сприяє як розвитку самосвідомості, так і формуванню залежності від зовнішніх оцінок та ідеалізованих образів.
3. Узагальнення результатів емпіричного дослідження показало, що підвищена інтернет-залученість пов'язана зі зниженням позитивності самосприйняття підлітків, що свідчить про потенційно деструктивний вплив надмірного перебування у соціальних мережах на «Я-концепцію».
4. Виявлено, що розбіжність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» виступає важливим показником внутрішньої узгодженості особистості. За умов активного впливу соціальних мереж цей розрив може змінюватися, що відображає процеси переосмислення підлітками власного образу «Я».
5. Доведено, що соціальне порівняння є одним із ключових механізмів впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків. Воно визначає

спрямованість самосприйняття та може як стимулювати особистісний розвиток, так і спричиняти зниження самооцінки.

6. Встановлено, що когнітивна гнучкість виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує збереження цілісності «Я-концепції» та сприяє адаптації підлітків до складного інформаційного середовища.
7. Обґрунтовано, що в умовах інформаційної війни соціальні мережі стають інструментом інформаційно-психологічного впливу, який може трансформувати уявлення підлітків про себе, їх цінності та поведінкові установки.
8. Загалом результати дослідження підтверджують, що формування «Я-концепції» підлітків відбувається під впливом взаємодії індивідуально-психологічних та соціально-інформаційних чинників, серед яких провідну роль відіграють інтернет-залученість, соціальне порівняння та когнітивна гнучкість.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що формування «Я-концепції» підлітків є складним багатофакторним процесом, який визначається впливом соціальних мереж, рівнем інтернет-залученості, особливостями соціального порівняння та когнітивною гнучкістю. В умовах інформаційної війни ці чинники набувають особливої значущості, впливаючи на емоційну стабільність, самооцінку та адаптаційні можливості підлітків. Дана тема потребує подальшого дослідження, а також розробки психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування критичного мислення, медіаграмотності та позитивного самосприйняття підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева А. А. Цифрова поведінка молоді: вплив соціальних мереж на самооцінку. Київ : Знання, 2022. 210 с
2. Бакінгем Д. Медіаосвіта: грамотність, навчання та сучасна культура. London : Polity Press, 2003. 219 с.
3. Бауман З. Плинна сучасність / пер. з англ. Київ : Основи, 2008. 240 с.
4. Бекетова І.І. Формування психологічної стійкості підлітків до кризових ситуацій / І.І. Бекетова // Практична психологія на зламі століть: підсумки та перспективи. - П'ятигорськ: ПГЛУ, 2000. - С.28-30.
5. Березовська Л. Взаємозв'язок самооцінки та самопрезентації молоді у соціальних мережах. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3 С. 142-149.
6. Бернейс Е. Пропаганда / пер. з англ. Київ : Видавництво Жупанського, 2020. 152 с.
7. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. М: Прогрес, 1986. 420 с.
8. Божик Л. М. Підліток на шляху до себе. Шкільний світ. 2000. С. 2
9. Борінштейн Є. Р., Хом'якова О. М. «Аналіз рівня самооцінки підлітків». The XIX International Scientific and Practical Conference «Modern problems in science». 2022, Vancouver, Canada. С. 683-688.
10. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
11. Варій М. Й. Загальна психологія. – Київ: Центр навчальної літератури, 2007.
12. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. Український соціум. 2004. № 1. С. 95-99.
13. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини. Ексмо, 2005. 1136 с.
14. Гофман Е. Презентація себе в повсякденному житті: драматургічний підхід. Харків : Гуманітарій, 2019. 280 с.

15. Долбенко О. Р. Кібербулінг як соціальна проблема: механізми протидії. Соціальна педагогіка. 2024. № 1. С. 15–25.
16. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Прогрес, 1996. 344 с.
17. Жигайло Н. І., Шибрук О. В. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. - 2014. - Вип. 26. - С. 70-74
18. Іваненко П. О. Вплив цифрових технологій на когнітивні функції молоді. Науковий вісник. 2023. № 7. С. 55–65.
19. Ішкова С. С. Психологічні аспекти віртуальної самопрезентації особистості та проблеми соціалізації підлітків. 2024. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11378>
20. Канеман Д. Мислення, швидке й повільне / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2017. 480 с.
21. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.
22. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Просвіта, 1989. 255 с.
23. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. Збірник наукових праць. 2019. № 2 (3). С. 158-169.
24. Логонюк О. В. Психологічні особливості формування «Я-образу» у підлітків. 2025. URL:<https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream>
25. Макогончук Н. В. Соціальні мережі та передумови хибної самопрезентації особистості у Facebook. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір III Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 141-144.
26. Максименко С. Д., Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 272 с.

27. Настояща К. В. Практики самопрезентації в інтернетпросторі: форми і тенденції. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2019. № 22 (1). С. 1-28.
28. Онищенко Т. В. Вплив онлайн-спілкування на міжособистісні стосунки молоді. Наукові праці. 2024. № 9. С. 98–110.
29. Павелків Р. В. Павелків Р. В. Загальна психологія. – Київ: Кондор, 2009.
30. Петренко О. С. Кореляційний аналіз даних у психології: коефіцієнти Пірсона та Спірмена. Методологія дослідження. 2024. № 1. С. 70–85.
31. Піаже Ж. Психологія інтелекту, 2003. 192 с.
32. Порпуліт О. О. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2025. № 1 (5). С. 207–212.
33. Почепцов Георгій Інформаційні війни. Київ : ВД «Києво-Могилянська академія», 2015. 560 с.
34. Рудик Н. В. Самоприйняття та конгруентність Я-концепції у молодому віці. Психологічні студії. 2023. № 5. С. 20–35.
35. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення особистості: Прогрес, 1994. 480 с.
36. Сапєльнікова Т. С. Психологічні особливості активності старшокласників в соціальних мережах. The 8th International scientific and practical conference «Integration of scientific and modern ideas into practice» (November 15-18, 2022) Stockholm, Sweden. International Science Group, 2022.
37. Семко І. О. Діагностичний інструментарій у дослідженні цифрової поведінки: валідність та надійність. Методологічні аспекти. 2024. № 3. С. 10–25.
38. Сидоренко П. В. Компенсаторні стратегії поведінки в онлайнпросторі. Соціальна психологія. 2022. № 8. С. 70–85.

39. Скрипник Л. В. Психологія віртуальної ідентичності: концепції та дослідження. Київ : Знання, 2023. 270 с.
40. Супрун О., Мрака Н., Кузьо О. Віртуальна самопрезентація як психологічний чинник самооцінки. Львів, 2023. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream>
41. Твенге, Ж. М. iGen: Чому сучасні суперзв'язані діти виростають менш бунтівними, більш толерантними, менш щасливими та зовсім не готовими до дорослого життя / Ж. М. Твенге. — Нью-Йорк: Atria Books, 2017. — 368 с.
42. Теркл, Ш. Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet / Ш. Теркл. — Нью-Йорк: Simon & Schuster, 1995. — 368 с.
43. Теркл, Ш. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other / Ш. Теркл. — Нью-Йорк: Basic Books, 2011. — 368 с.
44. Тканова В. В. Особистісна самопрезентація сучасної молоді у соціальних мережах. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. №7. С. 140–144.
45. Федоренко В. В. Психологічне благополуччя особистості: чинники та кореляції. Житомир : Видавництво, 2022. 200 с.
46. Фестінгер, Л. A Theory of Social Comparison Processes / Л. Фестінгер. — Стенфорд: Stanford University Press, 1954. — 259 с.
47. Фестінгер, Л. A Theory of Cognitive Dissonance / Л. Фестінгер. — Стенфорд: Stanford University Press, 1957. — 291 с.
48. Флавелл, Д. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive–Developmental Inquiry / Д. Флавелл. — American Psychological Association, 1979. — 288 с.
49. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014. № 12. С. 216–220.
50. Charles Horton Cooley. Human nature and the social order. New York : Schocken Books, 1964. 413 p.

51. Claire Wardle, Hossein Derakhshan. Information disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making. Strasbourg: Council of Europe, 2017. 107 p.
52. Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*.
53. Eli Pariser. The filter bubble: What the Internet is hiding from you. New York : Penguin Press, 2011. 294 p.
54. Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
55. Herbert A. Simon. Administrative behavior: A study of decision-making processes in administrative organization. New York : Free Press, 1997. 368 p.
56. Henry Jenkins. Confronting the challenges of participatory culture: Media education for the 21st century. Chicago : MacArthur Foundation, 2009. 145 p
57. Rand Spiro, Michael Jacobson. Cognitive flexibility theory and the design of hypertext instruction // *Instructional science*. 1992. Vol. 21. P. 141–178.
58. Timothy Leary. Interpersonal diagnosis of personality. New York : Ronald Press, 1957. 518 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Опитувальник вивчення особливостей Я-концепції» Е. Пірс, Д. Харріс адаптація А.Прихожан

Мета: здійснити комплексну діагностику власної «Я-концепції».

Обладнання: бланк з питаннями, ручка.

Інструкція: Вам запропоновано 80 запитань. Будь ласка, уважно прочитайте кожне з них і дайте відповідь на них «так» або «ні». Пам'ятайте не існує правильних і не правильних відповідей. У вас є 25 хвилин.

Бланк опитувальника

Прізвище, ім'я _____ Вік _____
Дата _____ Клас _____

№	Питання -твердження	Так	Ні	№	Питання -твердження	Так	Ні
1	Мої однокласники сміються наді мною			41	Я хвилююсь тільки толи, коли є серозний привід		
2	Я щаслива людина			42	Я завжди слухаюсь батьків і інших дорослих родичів		
3	Мені складно заводити друзів			43	Мої батьки очікують від мене занадто багато, мені складно виправдовувати їх очікування		
4	Я часто сумую			44	Я подобаюсь собі такою яка є		
5	Я винахідлива			45	Серед родичів я відчуваю себе зайвою		
6	Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок			46	В мене гарне волосся		
7	Я не смілива			47	На уроках я сама визиваюсь відповідати		
8	Я нервую коли вчитель викликає мене до дошки			48	Я хотіла б бути іншою		
9	Мене турбує моя зовнішність			49	Я добре сплю в ночі		
10	Кли я виросту я займу важливе положення в суспільстві			50	Я ненавиджу школу		
11	Сильний страх на екзаменах мені заважає добре виконувати завдання			51	Однолітки мене обирають в останню чергу		
12	Однолітки не поважають мене			52	Я часто відчуваю невпевненість в власних силах		
13	Я добре себе поведжу в школі			53	Інколи я не хочу йти в школу		

№	Питання -твердження	Так	Ні	№	Питання -твердження	Так	Ні
14	Якщо щось відбувається не так, зазвичай я сама винна			54	Я ерудована людина		
15	Я часто пліткую			55	Я часто сумніваюсь в гарному ставленню інших людей до мене		
16	Батьків засмучує моя поведінка			56	Мої однокласники вважають, що зі мною цікаво спілкуватися		
17	Я приваблива			57	Я нещаслива		
17	В мене багато гарних ідей			58	У мене багато друзів		
19	Дома мене вважають розумною і прислухаються до мене			59	Я весела		
20	Зазвичай я люблю робити все на власний розсуд			60	Я не говорю про те чого не знаю		
21	У мене вмілі руки			61	Я гарно виглядаю		
22	Я легко поступаюсь іншим			62	Я виконую поради батьків і родичів		
23	Я погано вчуся			63	Я активна, бадьора		
24	Я завжди говорю правду			64	Я часто сварюся		
25	Я ніколи не дратуюсь і не серджуся			65	Однолітки мене поважають		
26	Я часто вчиняю погано			66	До мене часто звертаються за порадою		
27	Я вмію володіти собою			67	Моя родина розчарована мною		
28	Я кмітлива			68	У мене приємне обличчя		
29	Дома я погано поведуюсь			69	Коли я сильно стараюсь в мене нічого не виходить		
30	Зазвичай я довго виконую домашні завдання і не можу їх виконати			70	Дома я до всіх пристаю, всім заважаю		
31	В класі я маю авторитет			71	Я можу вести за собою інших		
32	Зазвичай я спокійна			72	Я ніколи не грубіяню		
33	У мене гарні очі			73	Я незграбна		
34	Я можу зробити гарний доклад на уроці			74	Зі мною не хочуть дружити		
35	В школі мені завжди хочеться спати			75	Я забуваю те що вчила		
36	Я часто набридаю родичам			76	Я добре ладнаю з людьми		
37	Моїм друзям подобаються мої ідеї			77	Я легко виходжу з себе		
38	Я часто потрапляю в неприємності			78	Я подобаюсь хлопцям		
39	Я поведжу себе так, як вважаю правильним			79	Я люблю читати		
40	Мені щастить			80	Мені легко навчатися		

Додаток Б**«Шкала інтернет - залученості та проблемного використання соціальних мереж підлітками» (авторський опитувальник)**

Режим доступу: <https://forms.gle/hzMvnzHFapbyMeVF9>

Мета: виявити рівень та особливості інтенсивності користування підлітками соціальними мережами, зокрема частоту, тривалість, тип активності та впливу інформаційного контенту на психоемоційний стан підлітків.

Обладнання: посилання на Google-форму.

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає вашому досвіду користування соціальними мережами. Оберіть один із варіантів відповіді: 1-зовсім не погоджуюсь, 2-скоріше не погоджуюсь, 3-важко сказати, 4-скоріше погоджуюсь, 5- повністю погоджуюсь

Твердження опитувальника

1. Я перевіряю соціальні мережі одразу після того, як прокидаюся.
2. Мені важко утриматися від перегляду стрічки новин або повідомлень.
3. Якщо я довго не заходжу в соціальні мережі, то відчуваю неспокій.
4. Я часто проводжу в соціальних мережах більше часу, ніж планував(ла).
5. Настрій погіршитися, якщо я не отримую реакції на свої публікації.
6. Я порівнюю себе з іншими людьми у соціальних мережах.
7. Думки про соціальні мережі іноді відволікають мене від навчання.
8. Я відчуваю потребу регулярно перевіряти повідомлення та оновлення.
9. Соціальні мережі важлива частина мого життя.
10. Я використовую соціальні мережі, щоб уникнути неприємних думок.
11. Мені складно обмежити час перебування у соціальних мережах.
12. Перегляд новин у соціальних мережах може викликати у мене тривогу.
13. Я порівнюю моє життя з іншими користувачами.
14. Я відчуваю втому через велику кількість інформації у соціальних мережах.
15. Я відчуваю постійну потребу бути в курсі подій у соціальних мережах.

Додаток В

«Методика діагностики міжособистісних відносин» Т. Лірі

адаптація Л. Собчик

Мета: порівняти «Я-реальне» та «Я-ідеальне», що демонструє когнітивний розрив між тим, ким підліток є і ким хоче бути.

Обладнання: бланк відповідей, ручка.

Інструкція: Вам запропоновано список характеристик. Будь ласка, уважно прочитайте кожну з них: спочатку позначте знаком «+» ті твердження, які відповідають вашому уявленню про себе зараз, потім іншим кольором, позначте ті якості, якими ви хотіли б володіти в ідеалі.

Бланк опитувальника

Прізвище, ім'я _____		Вік _____	Дата _____	Клас _____
1. Вміє подібатися іншим.	15. Радий допомогти іншим.	30. Потребує допомоги.		
2. Справляє враження значущості.	16. Схильний до самопожертви.	31. Потребує схвалення.		
3. Користується авторитетом.	17. Уміє прощати.	32. Поступливий.		
4. Вміє розпоряджатися, наказувати.	18. Товариський, доброзичливий.	33. Любить давати поради.		
5. Уміє дати відсіч.	19. Добросердий.	34. Справляє враження впевненої людини.		
6. Прямолінійний, занадто різкий.	20. Завжди люб'язний.	35. Впевнений у собі, наполегливий.		
7. Схильний до самотності.	21. Прагне до успіху.	36. Пишається собою.		
8. Легко потрапляє під вплив інших.	22. Очікує захоплення від інших.	37. Дещо егоїстичний.		
9. Покірний, готовий виконувати чужу волю.	23. Самолюбний.	38. Схильний до суперництва.		
10. Залежний, несамотійний.	24. Вважає себе кращим за інших.	39. Уміє бути суворим.		
11. Легко бентежиться.	25. Схильний до критики інших.	40. Часто розчарований.		
12. Слухняний, лагідний.	26. Роздратований.	41. Критичний до оточуючих.		
13. Турботливий, прихильний.	27. Недовірливий, підозрілий.	42. Скаргами викликає співчуття.		
14. Співчутливий, вміє підтримати.	28. Образливий, часто скаржиться.	43. Сором'язливий.		
	29. Сором'язливий.	44. Потребує підтримки.		
		45. Вдячний.		
		46. Прагне відповідати очікуванням інших.		

47. Схильний до співпраці.
48. Покладистий, лагідний.
49. Проявляє теплоту до людей.
50. Чуйний до закликів про допомогу.
51. Великодушний.
52. Може бути занадто м'яким.
53. Схильний домінувати.
54. Має почуття гідності.
55. Незалежний.
56. Егоїстичний.
57. Холодний, черствий.
58. Саркастичний, глузливий.
59. Злопам'ятний.
60. Часто нарікає на долю.
61. Боязкий.
62. Безпорадний.
63. Схильний до сліпої віри.
64. Завжди погоджується з іншими.
65. Завжди дає поради.
66. Самовпевнений.
67. Самовдоволений.
68. Вважає себе вищим за інших.
69. Не рахується з іншими.
70. Жорстокий, але прямолінійний.
71. Недовірливий.
72. Скептичний.
73. Тривожний.
74. Малодушний.
75. Надіється на допомогу інших.
76. Шукає опіки.
77. Доброзичливий до всіх.
78. Прощає образи.
79. Жалісливий.
80. Занадто поблажливий.
81. Прагне керувати іншими.
82. Часто переоцінює свої сили.
83. Впевнений у собі.
84. Вважає себе незамінним.
85. Холоднокровний.
86. Агресивний, ворожий.
87. Образливий.
88. Схильний до підозрілості.
89. Скромний.
90. Стримує свої емоції.
91. Залежний.
92. Слухняний.
93. Лагідний, ніжний.
94. Схильний до альтруїзму.
95. Завжди допомагає іншим.
96. Дуже турботливий.
97. Диктаторський.
98. Схильний до хвастоців.
99. Гордовитий.
100. Думає тільки про себе.
101. Безжалісний.
102. Вразливий.
103. Схильний відчувати провину.
104. Замкнутий.
105. Надмірно конформний.
106. Легко піддається чужій волі.
107. Дуже ввічливий.
108. Занадто доброзичливий.
109. Любить опікуватися іншими.
110. Дуже жалісливий.
111. Намагається бути в центрі уваги.
112. Вважає себе непогрішимим.
113. Нетерпимий до помилок інших.
114. Розрахунковий.
115. Нетовариський.
116. Похмурий.
117. Невпевнений.
118. Боязкий.
119. Потребує поради.
120. Надмірно довірливий.
121. Намагається заслужити схвалення.
122. Готовий на все заради інших.
123. Відданий, вірний.
124. Схильний до всепрощення.
125. Владний.
126. Схильний до пихи.
127. Похмурий.
128. Схильний до самоприниження.

«Шкала соціального порівняння» Л. Фестінгер

Мета: проаналізувати вплив образів у соціальних мереж на самооцінку.

Обладнання: бланк з твердженнями, ручка.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть, наскільки ви з ними згодні, за шкалою від 1 до 5. У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+».

Бланк опитувальника

Прізвище, ім'я _____ Вік _____

Дата _____ Клас _____

№	Твердження	категори чно не згоден	не згоден	важко відповіст и	згоден	повністю згоден	Бали
1	Я часто порівнюю те, як я роблю певні речі, з тим, як це роблять інші.	1	2	3	4	5	
2	Мені завжди цікаво дізнатися, як інші справляються зі схожими на мої проблемами.	1	2	3	4	5	
3	Якщо я хочу дізнатися, наскільки добре я щось зробив, я дивлюся на результати інших.	1	2	3	4	5	
4	Я часто придивляюся до того, як живуть інші, щоб порівняти це зі своїм життям.	1	2	3	4	5	
5	Я часто порівнюю свій соціальний статус (те, чого я досяг у житті) зі статусом інших.	1	2	3	4	5	
6	Я часто звертаю увагу на те, як одягаються інші люди.	1	2	3	4	5	
7	Мені цікаво, що б відчували інші на моєму місці в певних ситуаціях.	1	2	3	4	5	
8	Я часто намагаюся з'ясувати думку інших людей про важливі для мене речі.	1	2	3	4	5	
9	Я ніколи не порівнюю себе з іншими	5	4	3	2	1	
10	Я не дуже звертаю увагу на те, що роблять інші	5	4	3	2	1	
11	Для мене неважливо, що думають інші про мої вчинки	5	4	3	2	1	

Додаток Ж

**«Опитувальник когнітивної гнучкості» Cognitive Flexibility Inventory,
CFI адаптації Н. Пінчук та О. Лозової**

Мета: виявити здатність до когнітивної гнучкості, а саме переключатися між різними стратегіями мислення, дослідити стресостійкість підлітка.

Обладнання: бланк з твердженнями, ручка.

Інструкція: Уважно прочитайте твердження та оцініть, наскільки ви з ними згодні. У бланку відповідей оберіть ваш варіант і у відповідну графу поставте знак «+».

Бланк опитувальника

Прізвище, ім'я _____ Вік _____
Дата _____ Клас _____

	Питання	Цілком не згоден	Не згоде н	Швидше не згоден	Важко відпові сти	Швидш е згоден	Згоде н	Цілком згоден	Бали
1	Я добре вмію оцінювати ситуацію	1	2	3	4	5	6	7	
2	Мені важко приймати рішення в складних ситуаціях	7	6	5	4	3	2	1	
3	Я розглядаю декілька варіантів, ніж прийняти рішення	1	2	3	4	5	6	7	
4	Коли я стикаюсь з складними ситуаціями я втрачаю контроль	7	6	5	4	3	2	1	
5	Мені подобається дивитися на складні ситуації під різними кутами зору	1	2	3	4	5	6	7	
6	Перед тим як ухвалити рішення я шукаю інформацію яка не доступна відразу	1	2	3	4	5	6	7	
7	Потрапляючи в складну ситуація, я відчуваю такий стрес, і не знаю як її вирішити	7	6	5	4	3	2	1	
8	Я намагаюся думати з точки зору іншої людини	1	2	3	4	5	6	7	
9	Мене турбує, що існує багато способів пратися	7	6	5	4	3	2	1	

	Питання	Цілком не згоден	Не згоде н	Швидше не згоден	Важко відпові сти	Швидш е згоден	Згоде н	Цілком згоден	Бали
	з ситуацію								
10	Я вмію ставити себе на місце іншого	1	2	3	4	5	6	7	
11	В складні ситуації я не знаю що робити	7	6	5	4	3	2	1	
12	Важливо розглядати складні ситуації з різних сторін	1	2	3	4	5	6	7	
13	У складних ситуаціях я розглядаю кілька варіантів, перш ніж вирішити як себе поводити	7	6	5	4	3	2	1	
14	Я часто дивлюсь на ситуацію з різних точок зору	1	2	3	4	5	6	7	
15	Я здатний долати життєві труднощі з якими стикаюся	7	6	5	4	3	2	1	
16	Я враховую всі факти та інформацію, пояснюючи причини поведінки	1	2	3	4	5	6	7	
17	Я не відчуваю сил, щоб змінити ситуацію	7	6	5	4	3	2	1	
18	При складні ситуації я беру паузу та намагаюся знайти кілька способів вирішення	1	2	3	4	5	6	7	
19	Я здатний знайти більше одного способу вирішення складної ситуації	1	2	3	4	5	6	7	
20	Я розглядаю кілька варіантів, перш ніж реагувати на важкі ситуації	1	2	3	4	5	6	7	