

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня *магістр*

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Студентки **Ярешко Марини Ігорівни**

Науковий керівник:

Кошова Інна Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Пісоцький Олександр Петрович,
кандидат психологічних наук, доцент;

Горянська Анжела Михайлівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: ____ ____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

Ніжин-2024

Анотація.

Ярешко М. Особливості комунікації сучасних підлітків.

Здобувачкою досліджено проблему комунікації сучасних підлітків на теоретичному та практичному рівнях. Робота складається з трьох розділів: двох теоретичних та практичного. У теоретичних розділах розглянуто сутність поняття комунікації, спілкування та його значення психічного здоров'я у період підліткового віку. Проаналізовано альтернативу безпосередньому емоційному спілкуванню - спілкуванню в соціальних мережах. У емпіричній частині дослідження проаналізовані особливості комунікації сучасних підлітків і встановлені певні взаємозв'язки. Визначені особливості комунікації сучасних підлітків.

Ключові слова: спілкування, комунікація, безпосереднє спілкування, віртуальне спілкування, соціальні мережі, інтернет-залежність, тривожність, фрустрація, агресія, психологічний захист, період підліткового віку.

Annotation

Yareshko M. Peculiarities of communication of modern adolescents.

The applicant investigated the problem of communication of modern adolescents at the theoretical and practical levels. The work consists of three sections: two theoretical and practical. The theoretical sections consider the essence of the concept of communication, communication and its significance for mental health during adolescence. An alternative to direct emotional communication - communication in social networks - is analyzed. In the empirical part of the study, the features of communication of modern adolescents are analyzed and certain relationships are established. The features of communication of modern adolescents are determined.

Key words: communication, direct communication, virtual communication, social networks, Internet addiction, anxiety, frustration, aggression, psychological defense, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАЦІЇ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку.....	9
1.2. Комунікативна компетентність підлітків	19
РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	33
2.1. Комунікативні уміння та особливості самореалізації у сучасних підлітків	
2.2. Соціальні мережі та комунікативна поведінка підлітків	42
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....	62
3.1. Обґрунтування методів дослідження	62
3.2. Психологічні особливості комунікації сучасних підлітків	65
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростання інформаційнокомунікаційних технологій у сучасному світі зумовлює все більшу зануреність дітей і підлітків у комунікативні процеси у віртуальному просторі. Водночас складні умови життя, а саме: небезпека пандемії Covid19, повномаштабна війна, зміни в освітньому процесі, що призвели до дистанційної форми навчання, створили умови для спілкування підлітків у соціальних мережах, проведення все більше часу за екранами різних технічних пристроїв з доступом до інтернету.

Загальна діджиталізація сучасного людства призвела до того, що практично майже будь-яку діяльність можна здійснювати он-лайн: спілкуватися із людьми в різних точках планети, об'єднуватися в групи за інтересами, навчатися, розвивати свої здібності, демонструвати власні таланти світу тощо. Всі ці та безліч інших можливостей отримують підлітки при реєстрації в соціальних мережах, кількість яких постійно зростає. Найбільш відомими є Instagram, TikTok, різноманітні месенджери (Viber, WhatsApp, Telegram та інші), що надають можливість самоствердитися, повідомивши світу свою думку з будь-якого приводу, поділитися фото, відео, аудіо-матеріалами, зняти цікаве відео, запропонувати тему для обговорення, закликати друзів до віртуальної дискусії тощо.

Психологічні особливості реалізації комунікативного потенціалу сучасних підлітків у віртуальному спілкуванні з однолітками у соціальних мережах спираються на затверджені віками характеристики їх вікового розвитку та прагнення до самоствердження, визнання іншими їх цінності та унікальності, дорослості.

Основним новоутворенням підліткового віку вважається почуття дорослості, яке реалізується у прагненні дитини бути визнаною найближчим соціальним оточенням як доросла самостійна людина (Г. Костюк, О. Скрипченко). Разом з цим актуалізується потреба у спілкуванні з однолітками, де підліток пізнає себе, оволодіває різними способами взаємодії з іншими. І якщо у спілкуванні з дорослим найчастіше виникають труднощі, незрозуміння, адже дорослі ще не готові визнати підлітка у рівноправній позиції, то у спілкуванні з однолітками підліток реалізує і доводить свою особистісну зрілість, самостверджується, домагається визнання (І. Булах та ін.).

У психолого-педагогічній літературі багато уваги приділяється дослідженню проблеми міжособистісної взаємодії, комунікації, особливостей спілкування підлітків. Різноманітні аспекти розвитку комунікативних процесів у підлітковому віці розкриваються у працях відомих психологів. Особливості впливу спілкування на сучасних підлітків розглядають у своїх роботах І. Булах.

Водночас у сучасних умовах розвитку суспільства багато уваги приділяється використанню інформаційних технологій як у навчанні, так і в особистісному розвитку дітей, підлітків і молоді. Особливості використання ІКТ у середній школі з освітньо-розвивальною метою досліджувалися в роботах багатьох науковців, зокрема, Н. Воропай, М. Жалдака, А. Коломієць, Ю. Машбиця. Вказані науковці доводять користь використання інтернету для навчання учнів через можливість їх доступу до великої бази даних, створення різних креативних і науково-дослідницьких проектів, розробки цілих освітніх платформ для здобуття знань та вдосконалення вмінь школярів. Проте все частіше у психологічних дослідженнях (Т. Веретенко, О. Зінченко, М. Снітко та ін.) доводиться, що інтернет використовується підлітками переважно у

розважальних цілях, як середовище для рекреації. Зокрема, за допомогою реєстрації в соціальних мережах підлітки здобувають велику кількість друзів, вступають до безлічі соціальних груп за інтересами, активно спілкуються з однолітками. Разом з цим зростає й ризик виникнення інтернет-залежності підлітків, які прагнуть до реалізації своєї потреби в позитивних емоціях, задоволенні своїх інтересів у спілкуванні з віртуальними друзями, віддаючи весь вільний час перебуванню в мережі, нехтуючи своїми навчальними і сімейними ролями, обов'язками. З огляду на вказане, особливості комунікації сучасних підлітків є актуальною темою дослідження, що потребує науково-теоретичного обґрунтування і практичного вивчення.

Об'єкт дослідження – комунікативна сторона спілкування.

Предмет дослідження – особливості комунікації у сучасних підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості комунікації у сучасних підлітків.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що комунікація сучасних підлітків опосередкована соціальними мережами, які «руйнують» звичний спосіб спілкування, оскільки відсутність емоційних контактів з однолітками негативно впливає на їх психологічне здоров'я.

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

1) здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень у вітчизняній та зарубіжній літературі щодо проблеми комунікації у психології;

2) на підставі теоретичного вивчення проблеми проаналізувати особливості комунікації у сучасних підлітків;

3) емпірично дослідити особливості комунікації у підліткової віці;

4) внаслідок теоретичного та емпіричного дослідження визначити особливості комунікації сучасних підлітків.

Методи дослідження. Для вирішення сформульованих у дослідженні завдань було застосовано такі методи: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових досліджень із проблеми розвитку мислення та діалогічної взаємодії учнів підліткового віку; емпіричні: методика Комунікативні та організаційні схильності (КОС-2) В.В. Синявський, В.В.Федоріши); методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; опитувальниксамооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності (Г. Айзенк, адаптація Л. Карамушка); тест на інтернет-залежність (К. Янг); тест на визначення домінуючої стратегії у поведінці (В. Бойко); анкета «Моє спілкування у соціальних мережах».

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечено методологічним обґрунтуванням вихідних положень, відповідністю методів дослідження його меті та завданням, поєднанням якісного і кількісного аналізу емпіричних даних.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що спілкування підлітків у соціальних мережах здійснюється для задоволення їх потреби у самореалізації, досягненні визнання й поваги серед однолітків. Крім того, у соціальних мережах підлітки задовольняють свою потребу у прийнятті і розумінні іншими людьми, в отриманні підтримки від них.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання матеріалів магістерської роботи для психологічного супроводу підлітків з метою покращення їх психологічного здоров'я.

Апробація результатів. Результати дослідження були апробовані на XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна» (23-24квітня 2024 року, м. Ніжин)

Публікації.

1. Ярешко М.І. Віртуальна комунікація сучасних підлітків // Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародній науково-практичній конференції (23-24квітня 2024 року, м. Ніжин) / за заг. ред.М. В.Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 433 - 435 с.

2. Ярешко М. Дослідження комунікативних схильностей сучасних підлітків та їх реалізації у соціальних мережах // Вісник студентського товариства: збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин; НДУ ім. М. Гоголя, 2024. Вип. 31, 286 - 289 с.

Структура та обсяг магістерської роботи.Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний текст викладено на 76 сторінках.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ
ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ПІДХОДІВ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ
КОМУНІКАЦІЇ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку

У психологічній літературі підлітковий вік (зазвичай від 10-12 до 18-19 років) розглядається як важливий перехідний період між дитинством і дорослим життям.

Підлітковий період дуже важливим етапом розвитку людини, адже він визначає напрямок подальшого особистісного формування. У цей час підлітки переживають численні зміни, які стосуються як фізіології, так і психології. У цей період відбувається статеве дозрівання, що супроводжується швидким ростом, змінами в зовнішності, змінами в гормональному фоні. Це може викликати відчуття невпевненості, особливо якщо зовнішність змінюється не так, як би того хотілося.

Формується нове сприйняття себе та свого місця у світі. Підлітки починають активніше ставити питання про свою ідентичність, про те, ким вони є, що для них важливо, які цінності вони підтримують. Вони шукають свою роль у соціумі, пробують нові соціальні групи, інтереси та захоплення.

Підлітки набувають більш чітких ідеалів, часто мають прагнення до незалежності, хоча водночас потребують підтримки й уваги з боку батьків і друзів. Вони можуть проявляти більшу активність у справах, що стосуються їхніх захоплень або майбутньої кар'єри, однак ця мотивація може бути нестабільною, оскільки емоційний стан часто змінюється.

Підлітки часто переживають внутрішні конфлікти, між прагненням до незалежності та необхідністю підтримки з боку дорослих. Вони можуть вступати в суперечки з батьками, проявляти агресію або закритість, прагнучи виразити свою самостійність. У цей період підлітки здобувають досвід, який допомагає їм розвивати важливі особистісні якості, такі як відповідальність, впевненість, здатність до самоконтролю. Однак через емоційну нестабільність цей процес може бути досить складним. Ці зміни не завжди прості, але вони важливі для розвитку особистості. У цей час підлітки можуть потребувати

допомоги від дорослих, аби зрозуміти й подолати ці труднощі, зберігши свою індивідуальність та внутрішню гармонію [13, с. 166].

Відповідно до Л. Орбан-Лембрик, підлітковий вік характеризується кількома важливими ознаками, які стосуються фізичного, психічного та соціального розвитку:

1. Прискореність і нерівномірність розвитку організму. Період статевого дозрівання супроводжується фізіологічними змінами, що впливають на самопочуття підлітка як у фізичному, так і в емоційному аспектах. Це може ускладнювати адаптацію до змін і спричиняти емоційну нестабільність.

2. 2. Перебудова стосунків з дорослими. Підлітки очікують від дорослих визнання їхнього зростання та прагнення до самостійності. Це створює нові виклики у взаємодії, коли підліток прагне бути сприйнятим як дорослий, що іноді викликає конфлікти через різницю у сприйнятті.

3. Зміна стосунків з однолітками. У цьому віці посилюється потреба у самопізнанні, що відбувається через взаємодію з однолітками. Спілкування з однолітками стає одним із ключових способів пізнання себе, формування ідентичності та розвитку соціальних навичок. Ці процеси роблять спілкування з однолітками особливо важливим для підлітка, адже саме в цих взаємодіях він шукає підтримки, розуміння і можливості для самовираження [13].

У підлітковому віці самосвідомість підлітка суттєво змінюється, що пов'язано з розвитком інтелектуальної, емоційно-вольової та соціальної активності. Водночас зростає значущість міжособистісного спілкування, формується почуття дорослості, посилюється прагнення до самоствердження та саморозвитку [16, с. 252].

Відповідно до С. Білякової, К. Шовкової, «якісні зміни в інтелектуальній та емоційній сферах породжують новий рівень самосвідомості особистості підлітка, активізують його потребу у самоствердженні» [2, с. 454].

За І. Булах, «становлення самосвідомості в підлітковий період полягає у визначенні нової внутрішньої позиції, в основі якої лежить прагнення бути дорослим, відповідальним за себе і за інших, здатним самотійно відстоювати свої погляди, переконання» [5].

В підлітковому віці в процесі навчання відбуваються важливі зміни в розвитку мислення. Цей період характеризується інтенсивним інтелектуальним розвитком, підвищенням здатності до абстрактного мислення, узагальнень і логічного доведення. Підлітки здатні систематично вивчати основи наук, а структура навчальних дисциплін вимагає від них розвитку здатності до самотійного міркування, порівняння, узагальнення та формулювання висновків. Важливою рисою є здатність ставити складні питання, аналізувати різні точки зору і вчитися бачити не тільки очевидні, але й приховані зв'язки між явищами. Ці процеси сприяють розвитку критичного мислення, яке є основою для подальшої інтелектуальної діяльності [55, с. 431].

У підлітковому віці дійсно активно формується логічного мислення. Підлітки починають ставити під сумнів не тільки факти, а й причини їх виникнення, намагаються зрозуміти зв'язки між подіями, виділяти головне в інформації[10]. Цей етап є важливим у розвитку аналітичних здібностей, але часто, як зазначає Б. Якимчук, в підлітків спостерігається ще обмежений рівень аналітико-синтетичної діяльності. Вони можуть мати труднощі у встановленні причинно-наслідкових зв'язків, зокрема, встановлюють причини легше, ніж наслідки. Також, їм ще важко оперувати абстрактними або негативними судженнями та робити логічні висновки з двох загальних положень. Підлітки, зазвичай, більше схильні до індуктивного мислення, що передбачає рух від конкретного до загального, а не дедуктивного, яке полягає в логічних висновках з загальних принципів до конкретних випадків. Ці труднощі можуть бути пояснені не тільки віковими особливостями, але й тим, що вік підлітка є

періодом інтенсивного навчання і формування нових когнітивних стратегій[55, с. 432].

В контексті прагнення до дорослості підлітки розвивають самостійність у мисленні, критичність, здатність формулювати власні думки і відстоювати свої погляди. Зростає важливість мовлення, особливо вміння обґрунтовувати свої думки. Ці зміни позитивно впливають на інші психічні процеси, такі як сприймання, увага та пам'ять. Зокрема, у підлітковому віці збільшується обсяг пам'яті завдяки покращеному запам'ятовуванню матеріалу та розвитку логічного осмислення. Пам'ять стає більш організованою, а також підвищується продуктивність як короткочасної, так і довготривалої пам'яті. Зміни також торкаються уваги та сприймання. Вони стають більш цілеспрямованими, і підлітки здатні краще організовувати свої пізнавальні процеси відповідно до своїх інтересів і цілей діяльності [55., с. 432].

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, і кризові явища, пов'язані з віковими змінами, мають великий вплив на психосоціальне становлення. Як зазначав Еріксон, криза ідентичності в цьому віці є одним із ключових моментів у розвитку самосвідомості підлітка. Під час цієї кризи підліток стикається з потребою виявити свою індивідуальність і розібратися, хто він насправді і яку роль відіграватиме у суспільстві. Він шукає свою соціальну ідентичність, пробує різні ролі та експериментує з різними стилями поведінки. Цей період є часом пошуків і змін, і хоча він може бути наповнений невизначеністю і суперечливими емоціями, саме через ці труднощі підліток має можливість усвідомити свої внутрішні прагнення та створити більш чітке уявлення про свою роль у світі. Криза ідентичності стимулює до розвитку і допомагає підлітку знайти відповідь на питання «Хто я?» та «яку роль я маю грати в суспільстві?». Цей етап є дуже важливим для подальшого розвитку особистості, оскільки успішне подолання кризи ідентичності веде до

стабільного самосприйняття та здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми[54].

Психологи виділяють дві основні форми вікової кризи підліткового віку. Вони описують дві протилежні реакції на зміни, що відбуваються в цей період:

1. Криза незалежності – це перша форма, де підліток прагне відокремитися від дитячих уявлень та залежності від дорослих. У цей час відбувається активне відстоювання власної самостійності, що може проявлятися у формі заперечення порад дорослих, впертості та конфліктності. Це негативні прояви, проте вони важливі для розвитку особистості, оскільки стимулюють підлітка до самопізнання та вибору власного шляху.

2. Криза залежності – інший можливий варіант, коли підліток, замість прагнення до незалежності, переживає зворотний процес, що виявляється в покірності та залежності від думки дорослих або авторитетних осіб у колективі. Це може бути спробою уникнути конфліктів або бажання повернутися до більш безпечного, звичного емоційного стану, що дає відчуття захищеності та впевненості. Ці два типи криз вказують на різні способи адаптації підлітка до нових умов розвитку, де перший варіант стимулює розвиток і автономію, а другий – можливо, тимчасово повертає підлітка до залежності як способу самозбереження[1].

Важливим є розуміння акцентуацій особистості підлітків, які пов'язані з вродженими властивостями нервової системи. Хоча акцентуації не можна повністю усунути або кардинально змінити, важливим є своєчасне їх виявлення та врахування в освітньому та виховному процесах, що допоможе запобігти емоційним зривам і мінімізувати ризик формування негативних поведінкових патернів або девіацій у поведінці підлітків [13, с. 167].

Акцентуації можуть бути сприятливим ґрунтом для труднощів у соціалізації та прояву некерованої поведінки. Це може бути поєднано з порушеннями в системі цінностей, що важливо для підлітків. Водночас підлітки

намагаються самоствердитися у відносинах з оточуючими та отримати соціальний статус, що є важливим етапом їх розвитку. Ці моменти є основними в психології підліткового віку і можуть визначати способи, у які підліток взаємодіє з іншими людьми і формує свою особистість[13].

Підлітковий вік характеризується значними змінами в когнітивних, емоційних і соціальних аспектах життя. Зміни в мотиваційній сфері, як зазначає К. Шовкова, включають в себе перехід від формального навчання до самостійного освоєння знань, що виходить за межі традиційних шкільних програм. У цей період підлітки активно шукають нові способи самовираження і задоволення своїх інтересів, тому заняття в гуртках, клубах, а також участь у неформальних освітніх закладах стають важливою частиною їхнього життя. Цей процес також може сприяти розвитку критичного мислення, самостійності, а також соціальних навичок, адже підлітки навчаються взаємодіяти з іншими людьми в контексті своїх захоплень і інтересів, що допомагає формувати їхню особистість.

Так, підлітковий період характеризується значними змінами в мотиваційних потребах, що суттєво впливають на поведінку та розвиток особистості. У цей час підлітки прагнуть знайти своє місце в соціумі, що включає не тільки пошук однолітків, але й бажання самовиражатися за межами сім'ї, шкільного класу та звичних соціальних структур. Ці зміни можуть проявлятися через різноманітні соціальні активності, взаємодію з іншими підлітками, залучення до нових інтересів та культурних феноменів. Бажання бути частиною «сучасного життя», що включає новітні технології, моду, музику та інші елементи культури, часто стає важливою складовою в розвитку ідентичності підлітка. Важливою є також потреба в незалежності та автономії, що виникає внаслідок розвитку когнітивних і емоційних процесів. Підлітки часто прагнуть бути більш самостійними, що іноді може проявлятися в протесті проти авторитетів чи встановлених правил, однак це також є частиною

формування їх власної індивідуальності. Таким чином, прагнення підлітка «вийти за межі» знайомого оточення та стати частиною більш широкої соціальної мережі є важливим аспектом його розвитку, що відображає процес пошуку самореалізації та самоідентифікації [2., с. 456].

Цей процес є важливим і складним етапом розвитку підлітків, коли вони шукають своє місце в суспільстві і намагаються сформувати свою ідентичність. Підлітки, особливо в умовах відсутності підтримки з боку родини, можуть звертатися до однолітків, оскільки для них це найближче середовище, де вони можуть знайти розуміння та визнання. У разі відсутності належного керівництва з боку дорослих вони можуть потрапити в ризиковані групи, де негативні поведінкові шаблони можуть стати нормою. Формування ціннісних орієнтацій і пріоритетів у підлітковому віці залежить від багатьох чинників, зокрема від виховання в родині, оточення та досвіду, який підліток здобуває в соціумі. Важливою є роль дорослих, які можуть допомогти підлітку правильно орієнтуватися в цих складних соціальних процесах, підтримуючи та сприяючи формуванню здорових цінностей і моральних орієнтирів [13].

Підлітковий вік є критичним етапом у розвитку комунікативних навичок і соціальних ролей. Це період, коли відбувається активне формування ідентичності, а також набуття важливих навичок взаємодії з оточенням. З одного боку, інформатизація та технології надають нові можливості для самовираження та розвитку, зокрема через онлайн-спільноти, відеоігри та соціальні мережі. Однак це також може впливати на якість міжособистісних стосунків, оскільки багато підлітків стають більш залежними від віртуальної комунікації, що може обмежувати розвиток реальних соціальних навичок. Тим не менш, підлітковий вік має свої специфічні особливості. Це період активного експериментування з різними соціальними ролями, що дозволяє підліткам знайти свою нішу в суспільстві. Важливими для цього є як особистісні фактори, так і вплив однолітків. Оскільки спілкування з однолітками в цей період

набуває особливої значущості, вони стають важливими моделями поведінки та впливають на формування соціальних ролей, цінностей і норм [25, с. 95].

Підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами в емоційному, соціальному та когнітивному розвитку. Підлітки часто почуваються не зовсім дітьми і не зовсім дорослими, що створює конфлікти з дорослими, які, на їхню думку, можуть обмежувати їхню незалежність. Бажання підлітків - щоб дорослі поважали їхню особистість, довіряли їм і надавали більше свободи для самостійних рішень. Це є проявом прагнення до автономії, коли підлітки хочуть не лише збільшити свої права, але й значно зменшити вплив дорослих, оскільки це відповідає їхнім уявленням про дорослість. Це також можна розглядати як важливий етап формування ідентичності та самостійності, де підлітки намагаються віднайти своє місце в суспільстві, встановлюючи межі для себе і дорослих [4, с. 25].

Складність перехідного віку ще й у тому, що змінюються не тільки соціальні ролі, але й внутрішні процеси самоусвідомлення. Підлітки, з одного боку, прагнуть незалежності та самостійності, а з іншого – відчувають потребу в підтримці з боку дорослих, що часто призводить до конфліктів і нерозуміння. Процес комунікації з дорослими під час цього етапу має свою специфіку. Батьки та вчителі можуть сприймати поведінку підлітків як непослух або протест, однак це часто є частиною природного розвитку, спрямованого на пошук власної ідентичності. Ключовим моментом є здатність дорослих розуміти ці зміни і бути готовими до нових форм взаємодії. Важливо, щоб діалог був відкритим і безпечним для підлітка, де він міг би виражати свої думки та переживання без страху бути засудженим чи непотрібно обмеженим.

Володимир Лавріненко акцентує увагу на важливості спілкування та соціальної взаємодії для розвитку підлітків. Згідно з його думкою, процес інтеріоризації – це шлях, яким підлітки засвоюють соціальний досвід через сприйняття, соціальне навчання, вивчення поведінкових моделей і рефлексію.

Взаємодія з оточуючими людьми (вчителями, друзями, батьками) дозволяє підліткам порівнювати свою поведінку з оцінками інших. Це дає змогу формувати своє уявлення про себе, впливати на самооцінку та оптимізувати її, а також формувати так званий "образ Я". Такий процес є важливим для підліткового віку, оскільки допомагає розвивати не тільки соціальні навички, але й особистісну ідентичність, що є основою для психологічного здоров'я в майбутньому.

Підлітки вивчають себе, свої інтереси, переконання і систему цінностей, тобто мова йде про процес самопізнання і самореалізації підлітка в період переходу до дорослості. Через рефлексію вони розвивають розуміння власного «Я»-образу та життєвих смислів. Під час цього процесу виникають особистісні конструкції, які допомагають зрозуміти своє місце у світі, а також сприймати себе як суб'єкта самореалізації та партнера в міжособистісних стосунках, здатність підлітка узгоджувати свої внутрішні прагнення з реальними можливостями і цілями. Цей процес стає більш реалістичним із часом, коли підліток коригує свої життєві плани, знімаючи максималізм і приймаючи більш практичні рішення. В період підлітковості розвиваються особисті сили, і виникає усвідомлення смислу життя, яке згодом стає важливим джерелом самореалізації. Цікаво, що дослідження підліткових криз показує їхню конструктивну роль, адже цей період характеризується глибокими змінами в самосприйнятті та усвідомленні життєвих цілей. У результаті ці зміни призводять до більшої задоволеності процесом самореалізації та розвитку [28, с. 90].

Розвиток смислової сфери підлітків тісно пов'язаний з рядом факторів, які впливають на їх світосприйняття, поведінку та взаємодію з навколишнім середовищем. Підлітки починають мислити більш абстрактно, що дозволяє їм формувати складніші уявлення про світ і себе в ньому. Розвивається самоконтроль, здатність до рефлексії та оцінки наслідків своїх дій. Підлітки

активніше взаємодіють із суспільством і його стандартами, намагаються знайти своє місце серед рівних, що визначає їхні пріоритети та погляди. Ці фактори взаємодіють між собою, створюючи підґрунтя для формування цінностей, особистісних орієнтацій та уявлень про світ у підлітковому віці [28, с. 93].

Дослідниця, Г. Мільчевська, вивчаючи процес розвитку особистості підлітка наголошує на трьох ключових етапах: самопізнання, саморозвиток та самовдосконалення. Ці етапи утворюють своєрідну послідовність, в якій кожен наступний етап є розвитком попереднього. Самопізнання є першим етапом, коли підліток починає вивчати себе, з'ясувати свої здібності, сильні та слабкі сторони. Це включає самоспостереження, самоусвідомлення, самовираження, самовизначення та саморозкриття. На цьому етапі підліток знайомиться зі своїми внутрішніми рисами, що допомагає йому краще орієнтуватися в соціумі. Оволодіваючи навичками самопізнання, підліток переходить до етапу саморозвитку, в якому він реалізує свої наміри та плани. Для цього важливими є самоствердження, самореалізація та самоактуалізація. Це період активної роботи над собою, коли підліток активно формує своє майбутнє та прагне досягти певних цілей. Самовдосконалення є найвищим етапом, на якому відбувається усвідомлене вдосконалення через глибокий самоаналіз і самовиховання. Це процес, коли підліток розвивається не тільки через зовнішні впливи, а й через внутрішню рефлексію та самопостійне вдосконалення своїх якостей і поведінки. Ця концепція підкреслює важливість постійної роботи над собою, саморозуміння та саморозвитку для того, щоб стати зрілою та гармонійною особистістю [35, с. 182].

Отже, підлітковий вік дійсно є критичним етапом розвитку, коли особистість зазнає значних змін. Психологічні новоутворення, що характерні для цього періоду, сприяють розвитку самосвідомості, самостійності та соціальної інтеграції. Потреба у спілкуванні з однолітками є важливим чинником, оскільки підлітки починають формувати свої соціальні зв'язки та

орієнтири. Самоствердження у групі однолітків і визнання свого статусу в колективі стають важливими аспектами цього вікового періоду. Крім того, кризи ідентичності, що часто виникають в підлітковому віці, зумовлені пошуком свого місця у світі та прагненням визначити свою роль в соціумі. Це може викликати внутрішні конфлікти і навіть емоційні коливання, оскільки підлітки намагаються адаптуватися до нових реалій. Акцентуації, тобто виражені психічні риси, що посилюються під впливом вікових змін, є ще однією характерною рисою цього етапу розвитку. Вони можуть впливати на взаємовідносини з іншими людьми, а також на спосіб реагування на різні життєві ситуації. Цей період є важливим не лише для індивідуального розвитку, але й для соціальної адаптації підлітка в сучасному світі.

1.2. Комунікативна компетентність підлітків

Комунікативна компетентність підлітка розглядається дослідниками як інтегрована система різноманітних психологічних і поведінкових характеристик, які дозволяють йому ефективно взаємодіяти в різних соціальних контекстах. Це включає вміння розуміти та виражати власні думки, слухати інших, адаптувати комунікаційні стратегії до специфіки ситуації та культури співрозмовників. Крім того, важливою складовою є емоційна компетентність, здатність до рефлексії та управління своїми емоціями в процесі спілкування. В умовах глобалізації та мультикультурних взаємодій здатність підлітка ефективно комунікувати в різних культурних контекстах стає дедалі важливішою для його успішної соціалізації та самореалізації.

В контексті комунікативної компетентності підлітків важливо розглядати як змістовні, так і структурні компоненти. Ось їх детальніше пояснення:

1. Змістовні компоненти:

- перцептивні компетенції: здатність підлітків сприймати та розуміти інформацію від інших людей, враховуючи невербальні сигнали (міміка, жести), а також емоційну атмосферу;

- інтерактивні компетенції: уміння підлітків взаємодіяти в процесі комунікації, будувати діалог, виявляти ініціативу та активно включатися в комунікативний процес;

- комунікативно-мовленнєві компетенції: здатність ефективно використовувати мову для вираження думок, почуттів, потреб, а також для розв'язання комунікативних завдань у різних ситуаціях.

2. Структурні компоненти:

- когнітивний компонент: включає знання та уявлення підлітка про мовленнєві норми, правила комунікації, а також про різні соціальні ролі та контексти;

- функціонально-діяльнісний компонент: пов'язаний із практичними навичками комунікації, що включають уміння вибирати адекватні стратегії мовлення в різних ситуаціях;

- рефлексивно-оціночний компонент: полягає у здатності підлітка оцінювати свою комунікацію, розуміти власні успіхи та помилки, що дозволяє коригувати комунікативні стратегії.

Ці компоненти взаємодіють у процесі комунікації та забезпечують ефективність комунікації та розвиток соціальних навичок підлітків. Це включає в себе різноманітні аспекти, зокрема:

1. Вербальна комунікація – здатність чітко виражати думки, ідеї та емоції через слова. Підлітки вчаться вибирати правильні слова, структурувати висловлювання і використовувати мову для побудови стосунків.

2. Невербальна комунікація – мова тіла, жестів, міміки, інтонація голосу. Важливим є те, як підлітки сприймають і реагують на невербальні сигнали оточуючих, що є важливим для розвитку емоційної інтелігентності.

3. Емпатія – здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. Розвиток емпатії дозволяє підліткам краще взаємодіяти в колективі, будувати здорові стосунки, розвивати навички вирішення конфліктів.

4. Зворотний зв'язок – взаємодія, яка дозволяє підліткам отримувати відгуки про свою комунікацію та адаптувати її відповідно до ситуації., що сприяє вдосконаленню навичок взаєморозуміння.

5. Культурні та соціальні контексти – розуміння культурних особливостей і соціальних норм допомагає підліткам орієнтуватися у складних соціальних ситуаціях і будувати ефективні взаємодії в різних контекстах.

Розвиток комунікативної компетентності є важливим в контексті підліткового віку, коли особистість активно формується і розвивається. У цей період підлітки стикаються з численними соціальними та емоційними викликами, які вимагають від них здатності ефективно спілкуватися з іншими людьми, що включає в себе не лише вербальні навички, але й вміння розуміти емоції, невербальні сигнали, а також конструктивно вирішувати конфлікти.

Комунікація справді є важливою складовою діяльності особистості, оскільки без неї неможливі ані пізнання, ані ефективний розвиток. Вона є процесом обміну інформацією та взаємодії між людьми, що сприяє досягненню спільних цілей, розв'язанню проблем і підтримці соціальних зв'язків. Здатність до ефективної комунікації визначає успіх не тільки в особистих відносинах, але й у професійній діяльності. Вона охоплює широкий спектр аспектів, таких як вербальні і невербальні засоби передачі інформації, активне слухання, а також здатність адаптувати свої повідомлення відповідно до контексту і аудиторії. Важливо також зазначити, що комунікативна компетентність це не лише здатність спілкуватися, але й готовність до спілкування. Вона включає в себе вміння розуміти і виражати свої думки, розв'язувати конфлікти, створювати атмосферу взаємоповаги та довіри. З розвитком технологій та змінами в

суспільстві комунікація стає ще більш багатогранною і складною, зокрема через цифрові платформи та глобалізацію.

Комунікація є однією з головних форм активності особистості, без якої неможливі її діяльність, пізнання, розвиток, побудова взаємодії з самим собою та оточуючим світом. Цей процес характеризується взаємодією між людьми. Загально визнано, що продуктивність пізнавальної, мисленнєвої діяльності, загальна життєздатність людини значною мірою залежать від її готовності та здатності до спілкування, від рівня сформованості комунікативної компетентності. У загальному комунікація розуміється як ознака конструктивної взаємодії людей у процесі отримання інформації.

Комунікація між людьми справді є складним процесом, що відображає глибокі соціальні та культурні аспекти. Вона є основою для передачі інформації, обміну думками та знаннями, що дозволяє людям взаємодіяти та співпрацювати у різних сферах життя. Комунікація є ключовим елементом соціальних систем, оскільки вона підтримує зв'язок між індивідами, забезпечує адаптацію до змін і трансляцію соціальних та культурних цінностей.

Різні форми комунікації можуть варіюватися залежно від історичного контексту, культурних особливостей, технологічного розвитку та соціальних відносин, але її основна роль залишається незмінною: забезпечувати інтеракцію та обмін для розвитку суспільства і особистості [10].

Комунікація і спілкування дійсно є близькими поняттями, але мають деякі відмінності. Спілкування зазвичай визначають як процес взаємодії між людьми, який включає передачу та сприймання інформації, а також емоційного та соціального контексту. Важливим аспектом спілкування є зворотний зв'язок, діалогічність і здатність учасників розуміти не тільки зміст інформації, але й емоційний фон та ставлення один до одного.

Комунікація, в свою чергу, є більш широким поняттям і включає в себе не лише вербальне спілкування, але й невербальні форми передачі інформації,

такі як жести, міміка, інтонація, а також використання різних засобів масової інформації та технологій для комунікації на різних рівнях (інтерперсональному, груповому, організаційному тощо).

Таким чином, комунікація охоплює всі форми і канали передачі інформації, а спілкування є одним з її аспектів, зокрема, орієнтованим на взаємодію між людьми, де важливу роль відіграє взаєморозуміння і емоційний зв'язок[2].

Спілкування є ключовим елементом розвитку особистості, оскільки воно не лише забезпечує передачу інформації, але й впливає на формування когнітивних і емоційних аспектів людини. З самого початку життя людини, потреба в спілкуванні є основною для розвитку соціальних і психічних навичок, а з часом ця потреба набуває дедалі складніших форм. Розгляд спілкування як однієї з вищих психічних функцій дозволяє краще зрозуміти, як взаємодія з іншими людьми допомагає особистості будувати самосвідомість, вирішувати внутрішні конфлікти і визначати своє місце в соціумі. Це не лише процес обміну думками, а й спосіб формування і розвитку емоційної сфери, вміння співпереживати, слухати та розуміти інших[10]. Т. Панченко вказує на важливість самопізнання та етики спілкування, оскільки через усвідомлення своїх почуттів і мотивацій, а також поваги до іншого, людина може ефективніше комунікувати, підвищуючи свої комунікативні вміння. Це дозволяє людині краще інтегруватися в соціальні групи, розуміти і відповідати на потреби інших, а також розвивати емпатію та саморегуляцію в міжособистісних взаємодіях [18].

Спілкування на етапі підліткового віку допомагає їм будувати самосвідомість і розвивати соціальні навички. Інтимно-особистісне спілкування, яке є провідною діяльністю цього віку, формує важливі зв'язки та взаєморозуміння між людьми. Підлітки у цей період активно шукають себе, намагаються зрозуміти свої емоції та переконання, а також взаємодіяти з

іншими на глибшому рівні. Це є основою для розвитку особистості, побудови здорових соціальних зв'язків і вміння взаємодіяти з навколишнім світом. Цей процес можна спостерігати, коли підлітки прагнуть до більш глибоких і осмислених взаємин з однолітками та близькими людьми, що є важливим етапом в їхньому становленні [7;10; 13; 16].

Підлітковий вік є періодом пошуку ідентичності, встановлення соціальних зв'язків та взаємодії з іншими. Спілкування в групі однолітків дає можливість формуванню соціальних навичок, таких як активне слухання, здатність до компромісів, уміння виражати свої думки та емоції. Крім того, це середовище стає своєрідною лабораторією для випробування нових способів поведінки, де молоді люди можуть освоювати соціальні норми, етикет та способи вирішення конфліктів. Під час цього процесу важливими стають не лише навчальні моменти, але й ті, які виникають через неформальне спілкування, в межах якого відбувається активне впливання групових норм на індивіда. Таким чином, взаємодія з однолітками є важливою складовою формування соціальних і комунікативних навичок, що будуть корисними в подальшому житті [16].

Підлітки стають більш самостійними в прийнятті рішень щодо проведення вільного часу, хоча часто це рішення може бути під впливом друзів або соціальних груп. Підлітки шукають своє місце в різних компаніях, групах, і це має велике значення для їхнього розвитку і самосвідомості.

Одним із важливих аспектів цього віку є критичність до оточення. Підлітки починають оцінювати людей і ситуації з позиції власних цінностей, часто проявляючи максималізм у стосунках, вимагаючи від інших і себе найвищих стандартів. Водночас зростає усвідомлення важливості навчання та розвитку своїх здібностей, що може бути виражене в прагненні досягти успіху в різних сферах життя, таких як навчання, хобі чи особисті стосунки.

У цьому віці відбуваються значні психологічні зміни, коли підлітки починають усвідомлювати себе як індивідуальність, що може ставити цілі та завдання для власного розвитку. Це етап, на якому формується самосвідомість, здатність до рефлексії, тобто здатність оцінювати і розуміти свої думки, почуття і поведінку.

Самосвідомість дозволяє підлітку розуміти себе як суб'єкта власного розвитку, тобто він починає активно впливати на свої зміни в особистості та поведінці. Він вже не тільки об'єкт змін, але й активний учасник цих процесів. Це формує нову ступінь самопізнання і самовираження, а також здатність до більш глибоких рефлексій щодо свого місця в суспільстві, цінностей та життєвих орієнтирів.

Особистість підлітка починає набувати своєрідності через цей процес, що є важливим кроком до дорослішання та включає не лише зміну зовнішнього вигляду, але й внутрішній розвиток[12, с.53].

Підлітковий вік характеризується важливістю соціальних зв'язків і комунікації з однолітками. Якщо для молодших школярів спільна діяльність є основою для формування об'єднань, то підлітки, орієнтуючись на бажання соціалізуватися та спілкуватися, часто залучаються до діяльності, яка забезпечує їм такі можливості. У цьому віці навчання вже не є тільки про отримання знань, а й про побудову соціальних відносин, пошук свого місця серед однолітків. Для підлітків важливою є не тільки якість навчального процесу, але й ті соціальні взаємодії, які він відкриває[7].

Впродовж підліткового віку зміни в мотивах спілкування з товаришами є важливим аспектом розвитку особистості. Важливим стає прагнення досягти певного статусу в колективі. Підлітки стають більш усвідомленими у питаннях самоповаги та взаємодії з однолітками. Вони починають розуміти соціальні ієрархії, хочуть бути прийнятими і популярними серед своїх однокласників. Також починають більш гостро переживати питання автономії та визнання

своєї цінності не тільки в очах однолітків, а й в контексті більш широких соціальних норм. Це може призвести до фрустрації, коли підліток відчуває, що його не оцінюють або він не має достатнього впливу в групі. Фрустрація потреби бути авторитетним серед товаришів може справді стати джерелом негативних переживань і навіть стресу. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці відбувається інтенсивне формування самооцінки та пошук місця в соціумі, і це може мати довготривалі емоційні наслідки[7;16].

Підлітки разом із тим зіштовхуються із різними труднощами в спілкуванні, і сором'язливість є однією з найбільш поширених проблем. Відчуття сорому та невпевненості в себе часто проявляється у вигляді зниженого рівня екстраверсії. Це означає, що підлітки можуть уникати соціальних ситуацій або бути менш схильними до ініціативи у спілкуванні. Наявність високого рівня тривожності й нейротизму, а також труднощі в контролюванні соціальної поведінки є важливими аспектами, які зумовлюють ці проблеми. Підлітки з підвищеною схильністю до тривоги можуть відчувати сильний стрес при спробах взаємодіяти з іншими, що, у свою чергу, сприяє розвитку соціальних бар'єрів. Ці труднощі можуть також бути пов'язані з фізіологічними змінами, які відбуваються в організмі підлітків під час цього періоду, а також із потребою в соціальній самореалізації та прийнятті в колективі. Тим не менше, важливо розуміти, що цей період також є можливістю для розвитку. Підлітки можуть розвивати свої комунікативні навички, здобувати впевненість у собі та покращувати соціальну адаптацію[16].

Підлітковий вік характеризується змішаним періодом, коли поєднуються як соціальна незрілість, так і прагнення до більшого соціального і культурного включення. Підлітки намагаються знайти своє місце в світі, що може супроводжуватися різними негативними рисами, такими як агресивність або байдужість. Однак це також період активного формування особистості, коли підлітки починають усвідомлювати свої права і обов'язки, визначати свої

ціннісні орієнтації і розвивати свої погляди на мораль та суспільні норми. З одного боку, підлітки ще не можуть адекватно передбачати наслідки своїх вчинків через незрілість когнітивних та емоційних процесів, що часто призводить до імпульсивних або неадекватних дій. Це може бути причиною конфліктів, агресії чи соціальної апатії. З іншого боку, цей етап є також часом активної соціалізації [4].

Важливим аспектом соціальної динаміки серед підлітків є поява групи, що формуються навколо спільних інтересів, у якій підлітки можуть створювати певні норми, які відрізняються від загальноприйнятих у суспільстві. Вживання сленгу або ненормативної лексики, як частина такого спілкування, може стати інструментом самовираження, але також сприяти поглибленню соціальних бар'єрів. Проблеми, пов'язані з інтолерантністю, ксенофобією та булінгом, часто є наслідками невизначеності чи страху перед тим, що є «іншим», будь то культуральні, релігійні чи інші відмінності. Така ситуація, на жаль, може призвести до дискримінації та навіть фізичного насильства, що є серйозною проблемою для розвитку здорового соціального середовища[5].

Розвиток комунікативної компетентності підлітків є важливим аспектом їх соціалізації, оскільки саме через ефективну комунікацію вони вчаться взаємодіяти з іншими людьми, виражати свої думки та почуття, розвивати емоційну інтелігенцію та розуміти соціальні норми. У цьому процесі підлітки формують своє розуміння світу, знаходять місце в суспільстві і здобувають навички, необхідні для дорослого життя. Тому розвиток комунікативних навичок є однією з ключових умов для успішного становлення особистості.

Комунікативна компетентність є складовою частиною загальної компетентності особистості. Компетентність у широкому сенсі вказує на здатність особи успішно діяти в певній галузі завдяки наявності необхідних знань, умінь та навичок. Водночас компетенція є більш специфічною характеристикою, яка охоплює сукупність знань і вмінь, які дають змогу

ефективно виконувати певну діяльність. Комунікативна компетентність виступає як здатність ефективно використовувати комунікативні стратегії та інструменти для взаємодії з іншими людьми, що є необхідною умовою для успішної професійної та особистісної реалізації. Вона включає в себе вміння слухати, передавати інформацію, вести діалог і вирішувати конфлікти, враховуючи соціокультурні та контекстуальні фактори.

Аналіз сутності «комунікативна компетентність» неможливий без визначення таких понять, як «компетентність» і «компетенція». Відповідно до С. Уїддет і С. Холліфорд, які визначають, що: «...компетенція – це основна характеристика особистості, яка сприяє здатності домогтися високих результатів в діяльності» [20, с. 138]. Автори дають, також, уявлення про вимірюваність компетенції за допомогою індикаторів поведінки.

Індикатори поведінки – це конкретні прояви або моделі поведінки, які дозволяють оцінити, як людина реагує на різні ситуації. Вони часто використовуються для визначення рівня компетентності особистості в певних сферах, адже компетенція охоплює поєднання когнітивних, мотиваційних, моральних і соціальних умінь, необхідних для досягнення успіху в конкретних завданнях чи цілях.

Якщо узагальнити визначення Х. Шепера, компетенція включає сукупність знань, вмінь і мотивацій, що забезпечують людині здатність до ефективного вирішення завдань, досягнення цілей або виконання вимог. У процесі розвитку компетенцій важливим є спостереження за індикаторами поведінки, адже вони дозволяють чітко визначити, наскільки людина здатна ефективно працювати в різних ситуаціях, а також виявляти особисті якості, необхідні для успіху[21].

Ключові компетентності є багатовимірним утворенням, яке включає комплекс якостей особистості. Вони дозволяють людині ефективно здійснювати різноманітні види діяльності в різних соціальних і культурних

контекстах. Ці компетентності забезпечують успішну адаптацію до змінюваних умов, взаємодію з іншими людьми, а також реалізацію індивідуальних та колективних цілей.

Ключові компетентності включають здатність до критичного мислення, креативності, комунікації, управління емоціями, а також адаптації до нових ситуацій. Вони охоплюють, наприклад, здатність працювати в команді, вирішувати проблеми, розуміти культурні та соціальні особливості, організовувати власний час, здатність до саморозвитку та навчання впродовж усього життя [15].

Компетенція включає як когнітивні аспекти (знання, вміння аналізувати і вирішувати проблеми), так і некогнітивні аспекти (мотивація, емоційна інтелігентність, здатність до співпраці). Важливо, що компетенції можна розвивати через навчання і досвід, а не вони не є лише результатом генетичних факторів. Це дозволяє людині адаптуватися до нових ситуацій і вирішувати завдання в умовах, що змінюються.

Поняття «комунікативна компетенція» було введено американським лінгвістом Делією Хаймзом у 1960-х роках як альтернатива теорії мовної компетенції Ноама Хомського. Згідно з Хаймзом, мовна компетенція (здатність розуміти та утворювати граматично правильні речення) не є достатньою для повноцінного використання мови в реальному житті. Комунікативна компетенція, включає в себе не тільки знання граматики, але й здатність адекватно використовувати мову в різних соціальних контекстах, враховуючи культурні норми, ситуаційні фактори, роль мовця та слухача. Тобто, вона передбачає не тільки знання структури мови, але й вміння комунікувати в різноманітних соціальних умовах.

Згідно з Богуш А.М., комунікативна компетентність підкреслює важливість володіння мовленнєвими навичками та знаннями в різних сферах спілкування. Це включає не тільки здатність виражати думки, а й вміння

ефективно взаємодіяти з різними партнерами по спілкуванню, розуміти їхні повідомлення, а також реагувати на них відповідно до ситуації. Науковиця, також, акцентує увагу на соціокультурних аспектах, що означає важливість врахування культурних і соціальних контекстів у процесі комунікації. Досліджуючи комунікативну компетентність підлітків Богуш А.М. розглядає вміння розуміти співрозмовників як один із основних її компонентів. У цьому випадку, комунікація з партнерами різного віку (однолітками, дорослими) включає не тільки здатність до вираження думок, але й розуміння контексту, емоцій та соціальних норм кожної ситуації спілкування [7].

Соціальна компетентність є важливою складовою особистісного розвитку, що визначає здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими в різних соціальних контекстах. Вона включає в себе різноманітні аспекти, серед яких основними є комунікативні навички, емоційний інтелект, здатність до емпатії та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Комунікативна компетентність – це здатність людини ефективно передавати і отримувати інформацію, встановлювати контакт з іншими, слухати та виражати свої думки ясно і зрозуміло. Вона також охоплює вміння адаптувати свою поведінку залежно від ситуації, культурних особливостей та особливостей партнера по спілкуванню.

Цей аспект компетентності допомагає людям не лише налагоджувати міжособистісні стосунки, але й досягати своїх цілей і задовольняти потреби в рамках суспільних норм і стандартів. Соціальна компетентність є ключовою для інтеграції в соціум і забезпечення гармонійного співіснування в колективі, сім'ї, на роботі чи в інших групах[14].

Так, комунікативна компетентність є важливою складовою особистісного розвитку і соціальної адаптації. Вона включає в себе низку вмінь і навичок, які дозволяють людині ефективно взаємодіяти з іншими. Це здатність чітко визначати мету комунікації, вибрати правильну стратегію в залежності від

контексту, налаштовуватися на спілкування з урахуванням емоційного стану інших, а також вміння працювати в команді, демонструвати ініціативу та відповідальність у взаємодії[8].

Комунікативна компетентність є важливим аспектом успішної взаємодії в суспільстві. Вона включає вміння ефективно передавати інформацію як усно, так і письмово, а також здатність адаптувати свою мову до різних соціальних контекстів. Це не тільки про володіння мовою, але й про вміння правильно виражати свої думки, обґрунтовувати свою точку зору і враховувати аудиторію в процесі спілкування. Комунікативна компетентність дозволяє людині адаптуватися до різних ситуацій і бути впевненою в спілкуванні з різними людьми та в різних соціальних контекстах.

За результатами проведеного теоретичного аналізу можна виділити наступні компетенції, які визначають загальну комунікативну компетентність підлітків:

1) компетенція особистісно-комунікативної рефлексії – здатність підлітка усвідомлювати та аналізувати власні емоції, ставлення, способи та результати взаємодії з іншими. Важливою є здатність зрозуміти, як його сприймають інші, що дозволяє покращувати взаєморозуміння та взаємодію.

2) компетенції перцептивної комунікації – здатність підлітка орієнтуватися в міжособистісних відносинах, розуміти як цінності власної позиції, так і позицій співрозмовників, а також володіти вміннями ефективної комунікації та взаємодії.

3) компетенція інтерактивної комунікації – здатність підлітка вступати в ефективне співробітництво в групі, досягати спільних цілей, взаємодіяти для вирішення проблем і завдань, а також застосовувати навички кооперації.

4) мовна компетенція – здатність підлітка правильно, грамотно й осмислено виражати свої думки як в усній, так і в письмовій формі, що є основою для ефективного спілкування і взаєморозуміння в різних контекстах.

Ці компетенції разом формують основу для успішної соціальної інтеграції підлітків, їхнього ефективного спілкування та взаємодії з іншими людьми.

РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ТА ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Комунікативні уміння та особливості самореалізації у сучасних підлітків

У сучасному світі, де технологічний прогрес та інформатизація активно розвиваються, нові комунікаційні та комп'ютерні технології швидко впроваджуються в усі аспекти життя людини. Це змінює способи задоволення інформаційних потреб та формує нові моделі дозвілля, зокрема серед підлітків. Зростає частка віртуального спілкування, а традиційне міжособистісне спілкування все більше поступається місцем онлайн-взаємодії. Особливо це помітно серед молоді, адже вони значну частину свого часу проводять у віртуальному просторі, граючи в онлайн-ігри та спілкуючись у соціальних мережах, доступ до яких здійснюється через різноманітні технічні пристрої: телефони, планшети, комп'ютери тощо. Така ситуація, з одного боку, розширює можливості для комунікації та доступу до інформації, а з іншого – може негативно позначатися на розвитку міжособистісних навичок та емоційної взаємодії.

Як вказує О. Боровець, «така ситуація негативно позначається на здоров'ї дітей, а також стає загрозою для формування умінь підлітків успішно діяти у соціальних ситуаціях, які передбачають згоду, дружні стосунки, спільну діяльність. Почуваючись комфортно у віртуальному світі, діти у реальному житті часто переживають почуття тривожності, невпевненості, самотності» [4, с. 23].

Віртуальне спілкування може спричиняти відчуття ізоляції та тривоги в реальному житті, оскільки підлітки не отримують достатньо досвіду у реальних соціальних взаємодіях. У процесі цих взаємодій вони навчаються важливим навичкам, таким як створення і підтримка здорових стосунків, що є необхідними для успішної соціалізації. Залучення дітей та підлітків до реальних соціальних ситуацій важливе для розвитку їхніх умінь співпрацювати, домовлятися та будувати взаємоповажні відносини. Віртуальне спілкування, хоч і може бути корисним у певних контекстах, не замінює безпосередньої взаємодії з людьми, що є необхідним для повноцінного розвитку особистості та соціальних навичок.

На важливості підліткового віку для формування комунікативної компетенції акцентує увагу О. Бікус. Згідно з науковцем, підлітки, переживаючи значні зміни в різних аспектах життя, починають активно працювати над розвитком своїх комунікативних навичок. Вони не тільки вдосконалюють здатність спілкуватися, але й формують свою комунікативну культуру поведінки, що є важливим аспектом соціалізації[3, с. 18]. Це підтверджує, що підлітковий вік є періодом, коли інтенсивно розвиваються соціальні та комунікативні здібності, і формуються навички взаємодії в різних контекстах.

У сімейному колі початкові комунікативні вміння дитини формуються з раннього віку. Батьки, як основні моделі поведінки, навчають малюка базовим навичкам спілкування, таким як вираження емоцій, слухання, розуміння емоцій інших. Це дає змогу дітям розвивати більш складні соціальні вміння в міру того, як вони зростають.

У підлітковому віці ці вміння удосконалюються. Підлітки, намагаючись довести свою дорослість, часто починають використовувати більш складні форми комунікації в родині, прагнучи показати свою незалежність і право на власну думку. Водночас спілкування з однолітками стає важливим

інструментом для розвитку інтимно-особистісних відносин, у яких підлітки вчаться глибше розуміти один одного, будувати дружбу і виражати свої почуття, що є важливим етапом їхнього психологічного розвитку.

Такі зміни в комунікації є природними і важливими для розвитку особистості підлітка, допомагаючи йому знаходити своє місце в соціумі та будувати здорові міжособистісні стосунки.

Важливість інтимно-особистісного спілкування для підлітків, як провідного виду комунікативної діяльності полягає у формуванні центрального новоутворення їх особистості. Підлітки в процесі такої комунікації отримують можливість виражати себе, будувати довірливі, рівноправні відносини, що важливо для їх емоційного розвитку. Дорослим буває складніше адаптуватися до такого типу спілкування з підлітками, оскільки вони можуть не визнавати їхній рівень зрілості і незалежності. Тому взаємодія з однолітками для підлітка стає особливо цінною, адже саме у спілкуванні з ровесниками він відчуває себе більш самостійним і дорослим. Цей процес має важливе значення для розвитку ідентичності підлітка, адже він вчиться визначати свої межі, приймати рішення, відстоювати власні інтереси і будувати глибокі емоційні зв'язки [21, с. 37].

Згідно з О. Мартиняк, спілкування з однолітками є ключовим чинником, через який підлітки можуть розвивати різні важливі навички та соціальні компетенції, такі як:

- обмін інформацією (підлітки через спілкування з однолітками обмінюються новими знаннями, думками, враженнями, що сприяє їхньому інтелектуальному розвитку),

- вдосконалення комунікативних навичок (взаємодія з іншими дозволяє підліткам покращувати здатність до співпраці, слухання, вираження своїх думок),

- збагачення емпатійних навичок (спілкування з однолітками допомагає підліткам розвивати здатність до співпереживання, розуміння емоцій та потреб інших),

- налагодження контактів з протилежною статтю (підлітки через взаємодію з однолітками протилежної статі вчать соціальних ролей і норм, що стосуються стосунків між чоловіками і жінками),

- набуття автономності (спілкування з однолітками дозволяє підліткам розвивати свою самостійність і відокремленість від дорослих, що є важливим аспектом становлення їх особистості)

Ці процеси є необхідними для формування повноцінної соціальної ідентичності, що сприяє нормальному емоційному і психосоціальному розвитку підлітків[33, с. 292].

У підлітковому віці значну роль у їх психологічному розвитку відіграють неформальні групи, адже підлітки починають шукати своє місце у суспільстві, намагаються виявити свою індивідуальність і соціальні зв'язки. Взаємодія з однолітками допомагає зрозуміти свої потреби і бажання, а також знайти спосіб виразити свою самостійність і належність до певної групи. Визначення лідерства, популярності чи авторитету серед товаришів є способом досягнення визнання та соціальної підтримки, що важливо для формування впевненості у собі та розвитку соціальних навичок. Цей процес є не тільки важливим для соціальної адаптації, але й впливає на розуміння моральних норм, меж і відповідальності у групових відносинах[23, с. 114].

Згідно з О. Боровець, який зазначає, що спілкування для підлітків є однією з ключових потреб, яка тісно пов'язана з їх емоційними переживаннями. Дослідження показують, що в 12-13 років багато підлітків демонструють високий рівень комунікативних нахилів. Це дозволяє їм швидко адаптуватися в нових соціальних ситуаціях, встановлювати контакти з людьми і впевнено діяти в групах. Такий рівень комунікативних здібностей може сприяти розвитку

міжособистісних відносин і успішній інтеграції в соціальні колективи. Важливим є також те, що підлітки здатні активно взаємодіяти з іншими, що допомагає їм формувати свої соціальні навички та досвід, що стане основою для більш зрілих міжособистісних відносин у майбутньому[4, с. 25].

Третина підлітків відчуває, що спілкування необхідне для досягнення успіху, але одночасно стикається з труднощами, коли йдеться про взаємодію з малознайомими людьми. Це може бути пов'язано з особистісними проблемами, такими як сором'язливість або невпевненість у собі. Дослідниця О. Боровець акцентує увагу на тому, що підлітки, які мають труднощі в комунікації, часто відчують себе відчуженими, непопулярними чи неуваженими, що може посилювати їх соціальну ізоляцію. Такий стан може спричиняти почуття несправедливості або неповаги, що в свою чергу ще більше ускладнює налагодження соціальних контактів. Це підкреслює важливість підтримки для підлітків, які переживають подібні труднощі, а також необхідність розуміння з боку оточення для зменшення їх соціальної ізоляції[4].

У процесі взаємодії з однолітками, підліток не лише отримує нову інформацію, а й розвиває соціальні навички, які важливі для його подальшої інтеграції у суспільство. Водночас, емоційний контакт і підтримка з боку друзів забезпечують емоційне благополуччя, яке допомагає підлітку впоратися з викликами цього періоду життя. Поступово підліток починає сприймати спілкування як важливу частину не лише шкільного, а й особистісного розвитку. Вихід за межі шкільної діяльності допомагає йому знаходити нові інтереси, а також сприяє становленню його індивідуальності через взаємодію в різних соціальних контекстах. Таке спілкування сприяє формуванню цінностей і переконань, які стають основою для майбутніх рішень і життєвих орієнтирів підлітка. Комунікативний досвід стає важливим фактором у розвитку його мотиваційної та смислової сфери, що, в свою чергу, впливає на подальший вибір і напрямок його життя [38].

Підлітки перебувають на етапі формування своєї ідентичності, і це має прямий вплив на їх соціальні взаємодії. Справді, в цей період важливими стають стосунки з однолітками, тому пошук підтримки, встановлення глибших і інтимних зв'язків є важливими для самореалізації. Водночас їх комунікативні навички часто є ще незрілими: недостатня здатність до слухання, прагнення до домінування у спілкуванні та схильність до емоційних, імпульсивних реакцій – все це може ускладнювати їх взаємодію з іншими. Конформізм також може виступати важливим фактором, оскільки підлітки намагаються відповідати вимогам групи, іноді жертвуючи власними переконаннями чи самовираженням[23, с. 114].

Успішність комунікативної діяльності підлітків, згідно з О. Корніякою, потребує розвитку певних комунікативних здібностей, які включають здатність встановлювати нові контакти, ініціювати розмови, а також навички діалогічного спілкування. Важливими є також вміння будувати монологічні зв'язні розповіді та описи, слухати співрозмовників і впливати на оточуючих. Одним з ключових аспектів є здатність опиратися на етичні принципи в спілкуванні, вміння діяти у конфліктних ситуаціях і володіння комунікативними навичками, що забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми. Ці здібності сприяють розвитку соціальної зрілості підлітків і допомагають їм адаптуватися до соціуму, формуючи здорові міжособистісні стосунки[22, с. 18].

Згідно з О. Касяною, комунікативна компетентність підлітків, яка визначає їхню здатність до успішного спілкування як з однолітками, так і з дорослими, складається з трьох основних компонентів:

1) когнітивного компоненту – знання норм і правил спілкування, стилів взаємодії, вербальних і невербальних засобів комунікації та усвідомлення важливості правильного використання цих засобів; знання про комунікативні якості та їх роль у спілкуванні.

2) емоційноціннісного компоненту – гуманістична спрямованість особистості на взаємодію: емоційно-позитивне ставлення до співрозмовника, готовність встановлювати емоційний контакт та проявляти емпатію.

3) поведінкового компоненту – сформованість комунікативних умінь і навичок: готовність реалізувати ці уміння для досягнення успіху в спілкуванні.

Наведені компоненти взаємопов'язані і сприяють розвитку комунікативної компетентності, що є важливим фактором для ефективної взаємодії підлітків у різних соціальних контекстах[19, с. 13].

Важливими аспектами розвитку комунікативної компетентності підлітків на думку О. Бікус і В. Волошиної є:

- Орієнтованість у різних ситуаціях спілкування–вміти оцінювати і реагувати на ситуації спілкування, спираючись на свій досвід і знання.

- Ефективна взаємодія з оточуючими– вміння розуміти себе та інших, зважаючи на зміни в особистих взаєминах і соціальних умовах.

- Адекватна орієнтація в собі та співрозмовниках– розуміння не лише свої можливості, але й потенціал інших людей у комунікації, що сприяє кращому взаєморозумінню.

- Готовність і вміння будувати контакт з іншими –вміння встановлювати і підтримувати контакт, що є основою ефективного спілкування.

- Володіння засобами регуляції комунікативних дій– здатність контролювати свої емоції, реакції та інтерпретації у процесі спілкування.

- Навички конструктивного спілкування–здатність вирішувати конфлікти, слухати, розуміти і відповідати адекватно, що є важливою частиною успішної комунікації.

Ці навички формуються в процесі взаємодії з іншими людьми та навколишнім середовищем, і їх розвиток сприяє формуванню соціальної зрілості підлітків[3, с. 20-21].

Згідно з дослідженням З. Зеленської, підлітки хлопчики мають більше емоційних бар'єрів у спілкуванні та більше труднощів у керуванні власними емоціями порівняно з дівчатами. Крім того, дівчата, як правило, мають кращі показники емпатії, зокрема до тварин, дітей та художніх творів. Ці відмінності в емоційному розвитку вимагають спеціалізованої роботи з підлітками для розвитку емпатійних здібностей, а також навчання їх навичок саморегуляції у спілкуванні. Це допоможе знизити емоційні бар'єри і полегшить міжособистісну взаємодію[15, с. 308-309].

Важливими умовами для формування здорових комунікативних процесів у підлітків, які забезпечують не лише ефективне спілкування, але й гармонійний розвиток особистості згідно з О. Бікус та В. Волошине:

1. Навчання навичкам спілкування в процесі виховання у сім'ї. Це перший і основний етап у розвитку комунікативних умінь, оскільки сім'я є першою соціальною групою, в якій дитина отримує перші навички взаємодії з іншими людьми. Уміння слухати, висловлювати думки, вирішувати конфлікти –це важливі аспекти, які сім'я може закласти в дитині.

2. Розвиток інтелектуальної і особистісної рефлексії, що дозволяє підлітку краще розуміти свій внутрішній світ, а також оцінювати ситуації та реакції інших людей. Інтелектуальна рефлексія допомагає адаптувати комунікативну стратегію до обставин, а особистісна – дозволяє розвивати самоусвідомлення, що є необхідним для ефективного спілкування.

Розвиток особистісних якостей емпатії та доброзичливого ставлення до себе та оточуючих. Підлітки, які вміють співпереживати та ставляться до себе і інших з повагою, більш здатні до конструктивного спілкування і співпраці. Це також сприяє створенню позитивної атмосфери в колективі та підтримці здорових взаємозв'язків. Загалом, ці умови створюють базу для розвитку підлітка як соціально адаптованої особистості,здатної до конструктивного і ефективного спілкування в різних життєвих ситуаціях[3, с. 22].

Відповідно до Я. Шугайло, соціалізація підлітків відбувається через взаємодію з оточенням, тому формування комунікативних умінь і навичок повинно відбуватися саме в контексті практичного спілкування. Для цього важливо організовувати цілеспрямовані заходи, які сприяють розвитку комунікативних процесів. Такими заходами можуть бути тренінги, диспути, дискусії, а також колективні виховні заходи. Вони включають елементи групового спілкування, що дозволяють підліткам активно розвивати свої комунікативні вміння [53., с. 22].

Комунікативна культура є важливою складовою соціальної взаємодії, і її розвиток у процесі спілкування підлітків є суттєвим аспектом формування їх особистісного потенціалу. Вона включає не лише здатність до адекватного використання вербальних і невербальних засобів комунікації, але й уміння враховувати індивідуальні особливості співрозмовника, що сприяє ефективному взаєморозумінню.

Відповідно до В. Тернопільської, яка акцентує увагу на кількох ключових аспектах комунікативної культури: здатності встановлювати контакт, виявляти ініціативу в спілкуванні, прогнозувати розвиток ситуації та адаптувати свою поведінку до змінюваних умов. Також важливою є здатність долати психологічні бар'єри, що можуть виникнути в процесі взаємодії, що дозволяє учням забезпечувати ефективну комунікацію навіть у складних умовах. Завдяки такій підготовці підлітки можуть гнучко адаптувати свої навички до різних соціальних ситуацій, що важливо як у навчальному середовищі, так і в повсякденному житті [45, с. 112].

Отже, провідним видом комунікативної діяльності підлітків є інтимно-особистісного спілкування, яке є основним каналом для їхнього соціального розвитку. Взаємодія з однолітками допомагає їм набути важливих соціальних навичок, таких як емпатія, самостійність та розуміння гендерних ролей. Оскільки дорослі часто не визнають рівність з підлітками, саме в колі

однolітків вони мають можливість розвиватися, поглиблювати взаєморозуміння і вчитися будувати стосунки. Такий тип комунікації є необхідним для нормального розвитку особистості в підлітковому віці.

2.2. Соціальні мережі та комунікативна поведінка підлітків

У ХХІ столітті розвиток інформаційно-комунікаційних технологій став одним із ключових чинників трансформації соціальної реальності. Ці зміни охоплюють усі сфери життя: економіку, культуру, освіту, дозвілля та, найважливіше, спілкування між людьми. Перехід від традиційного міжособистісного спілкування до онлайн-форм взаємодії змінює характер соціальних зв'язків. Віртуальна комунікація, з одного боку, забезпечує доступність і швидкість обміну інформацією, стирає географічні кордони й розширює можливості співпраці. З іншого боку, вона може спричинити втрату емоційного зв'язку, поверховість у відносинах і зниження рівня міжособистісної емпатії. Такі зміни викликають дискусії про те, як балансувати між зручністю цифрових технологій і збереженням людських цінностей у спілкуванні.

Відповідно до досліджень О. Лазаренко та Т. Веретенко, нові технології вказують як на позитивні аспекти, зокрема пізнавально-інтелектуальний розвиток, так і на ризики, такі як виникнення негативних психосоціальних станів та інтернет-залежності. Це говорить про необхідність відповідального використання цифрових інструментів. Я. Шугайло додає, що сучасних підлітків часто називають «поколінням Google» або «цифровими аборигенами», що відображає провідну роль медіа у їхньому житті. Однак акцент робиться на тому, що Інтернет найчастіше використовується не для навчання, а для розваг, що може ставити під сумнів його освітній потенціал. Ці погляди дають змогу

краще зрозуміти як переваги, так і виклики, що виникають у процесі цифровізації освітнього середовища[53, с. 18].

Проблема віртуального дозвілля підлітків набуває все більшої актуальності, адже сучасні технології стали невіддільною частиною їхнього життя. З одного боку, соціальні мережі, онлайн-ігри та створення контенту можуть сприяти розвитку творчості, комунікаційних навичок та технічної обізнаності. Однак, з іншого боку, надмірне захоплення цими видами діяльності може призводити до ізоляції, проблем із соціалізацією у реальному житті та навіть до залежності. Батьки і педагоги занепокоєні тим, що віртуальний світ стає для підлітків не лише способом дозвілля, але й заміною реальної взаємодії. Останнім часом для підлітків найбільш бажаним видом дозвілля є саме віртуальне спілкування в соціальних мережах і на форумах, онлайнві ігри, зйомки блогів для своїх віртуальних сторінок тощо. Така поведінка викликає все більше занепокоєння, оскільки здається, що підлітки буквально «не виходять» з мережі, не бачать реального світу та не вміють жити поза межами віртуального простору.

Соціальні мережі стали важливим інструментом для підлітків у сучасному світі, адже вони забезпечують простір для спілкування, самовираження та отримання зворотного зв'язку. Підлітки використовують ці платформи для:

1. Самореалізації: публікуючи контент (фото, відео, думки), вони демонструють свої таланти, інтереси, а також формують свою індивідуальність у цифровому середовищі.

2. Визнання й поваги: через кількість «лайків», коментарів чи підписників вони отримують підтвердження своєї значимості серед однолітків.

3. Підтримка і прийняття: соціальні мережі дають змогу знайти людей із подібними інтересами, отримати моральну підтримку та відчуття належності до спільноти.

4. Соціальний статус: символічні позначки схвалення (лайки, репости, коментарі) стають своєрідною «валютою» у світі підлітків, що впливає на їхню самооцінку.

Однак важливо зазначити, що надмірна залежність від цифрового схвалення може впливати на психоемоційний стан підлітків, спричиняючи стрес чи навіть зниження самооцінки у разі недостатньої кількості «лайків». Це підкреслює важливість формування критичного мислення та здорового підходу до використання соціальних мереж.

Сучасні наукові погляди на особливості віртуального спілкування у мережі Інтернет базуються на системному аналізі, узагальненні та впорядкуванні даних досліджень. Науковці, такі як О. Зінченко, Н. Назар та інші, звертають увагу на вплив віртуальної комунікації на розвиток підлітків, розглядаючи як позитивні, так і негативні аспекти цього явища. Психологи А. Войскунський, А. Жичкіна та А. Лучінкіна акцентують увагу на ризиках виникнення інтернет-залежності серед підлітків, аналізуючи психологічні та соціальні наслідки цього стану. Зі свого боку, педагоги, такі як Ю. Машбиць, М. Смульсон та інші, наголошують на освітньо-розвивальному потенціалі соціальних мереж і можливостях використання Інтернету в освітньому процесі. Ці аспекти дослідження вказують на багатогранність впливу віртуального спілкування, яке залежить від контексту його застосування, вікових і психологічних особливостей учасників, а також соціально-культурного середовища.

У психолого-педагогічній літературі інтернет-мережа розглядається як багатогранне явище, яке охоплює різні аспекти життя. Згідно з С. Михайловим інтернет стає середовищем взаємодії, впливаючи на формування соціальних зв'язків. Відповідно до І. Смірної, це окремий світ зі своїми правилами, традиціями та способами самовираження. Як засіб масової

комунікації О. Шеремет трактує інтернет-мережу та називає її головний канал обміну інформацією у сучасному суспільстві.

Дослідники також звертають увагу на кілька ключових аспектів, пов'язаних із інтернетом: поведінку підлітків у інтернет-просторі (Т. Веретенко, Н. Малєєва), особливості спілкування в соціальних мережах (В. Посохова, Х. Турецька), превенція адиктивної поведінки у віртуальному світі (Т. Вакуліч, Н. Сергєєва).

Віртуальний простір є не просто окремою сферою існування, а продовженням реального соціального життя., оскільки комунікація в Інтернеті дає можливість підліткам розширювати свої горизонти у різних сферах – від навчальної діяльності до творчості та відпочинку [32, с. 6].

Останнім часом спостерігається активне зростання та розвиток сфери комунікацій в інтернеті, що безпосередньо впливає на різні аспекти життя. Соціальні мережі та онлайн-платформи дозволяють користувачам взаємодіяти не лише для обміну інформацією, а й для створення та підтримки спільнот, які сприяють розвитку особистісних і професійних зв'язків. Платформи, як-от соціальні ігри, блоги, форуми і чати, забезпечують нові можливості для вираження думок, творчості, та особистої реалізації.

Як зазначено в роботах Н. Маліївої, ці технології трансформують наше життя, роблячи його більш мобільним, динамічним і відкритим до нових можливостей. Люди можуть швидше отримувати доступ до інформації, взаємодіяти з іншими людьми з різних куточків світу і реалізовувати свої творчі ідеї в різноманітних форматах. Це також змінює саму природу спілкування, адже інтернет дає можливість створювати нові форми комунікацій, які раніше були неможливими або обмеженими. [32, с. 6].

Соціальні мережі стали важливою частиною повсякденного життя, особливо серед підлітків, забезпечуючи їм можливості для спілкування, обміну інформацією та взаємодії на різних рівнях. Як зазначено в роботі Я. Деркаченко,

соціальна мережа є структурою, де соціальні об'єкти, тобто люди, з'єднані через комунікацію, що здійснюється на платформі. Цей вид веб-сайту, у свою чергу, дозволяє користувачам створювати та публікувати контент, що робить його динамічним і адаптивним. Соціальні мережі активно використовуються для розвитку різноманітних соціальних груп і спільнот, де учасники можуть об'єднуватися за інтересами, ідеями, або навіть для професійної діяльності. Вони стали потужним інструментом у суспільному та особистому житті, від розвитку кар'єри до формування особистих зв'язків і впливу на культурні тенденції. Завдяки своїй доступності та інтерактивності соціальні мережі стимулюють не лише комунікацію, а й створення нових форм взаємодії та самовираження, що має велике значення для сучасного суспільства[11, с. 53].

Соціальні мережі дають можливість користувачам самостійно контролювати свою приватність і взаємодію з іншими учасниками. Це створює певний рівень безпеки і комфорту для користувачів, які можуть вибирати, яку інформацію вони хочуть зробити доступною для публіки.

Згідно з Є. Кулик та О. Бартош, соціальні мережі створюють унікальне комунікативне середовище, в якому користувачі можуть взаємодіяти через спеціальні інструменти для пошуку нових контактів. Це дозволяє знаходити однодумців, друзів за інтересами та навіть знайомих для спілкування з різними цілями. Спілкування в таких мережах здійснюється через обмін короткими текстовими або мультимедійними повідомленнями, що включають фотографії, відео або аудіо. Користувачі можуть оцінювати та коментувати пости інших через позначки або емотикони. Вони також можуть стежити за змінами в житті своїх друзів через новини, що з'являються в стрічці новин на таких платформах, як Instagram, TikTok, Like та інші. Ці функції сприяють створенню активної та постійно оновлюваної комунікації в межах соціальних мереж.

На сьогодні, за результатами досліджень американської компанії-розробника програмного забезпечення Adobe, велике поширення популярних

соціальних мереж і відеосервісів серед користувачів по всьому світу. Facebook з кількістю користувачів понад 1,4 мільярда акаунтів є однією з найбільших соціальних платформ, а YouTube, з 1 мільярдом акаунтів, займає лідерські позиції серед відеохостингів. Це підтверджує, як сильно ці платформи впливають на взаємодію людей з контентом та іншими користувачами в Інтернеті[11,50].

Функцій соціальних мереж:

1. Комунікаційна. Соціальні мережі надають платформу для встановлення контактів між учасниками, обміну інформацією через текстові повідомлення, фото, відео, аудіо та різноманітні коментарі. Це дозволяє людям залишатися на зв'язку з друзями, родичами та знайомими.

2. Інформаційна. Соціальні мережі виступають як неформальні засоби масової інформації, де користувачі можуть публікувати новини та ділитися інформацією про події в реальному часі, таким чином вони сприяють швидкому поширенню інформації серед великих аудиторій.

3. Соціалізуюча. Соціальні мережі пропонують можливості для саморозвитку та взаємодії з іншими людьми. Особливо це важливо для підлітків, оскільки вони можуть шукати нові можливості для самовираження, рефлексії через взаємодію в системі «друзів» та «груп».

4. Ідентифікаційна. Користувачі мають змогу самостійно визначати, яку інформацію про себе публікувати: ім'я, дату і місце народження, статус, місце навчання, інтереси. Це дозволяє кожному створювати свій унікальний образ і шукати людей з подібними характеристиками або інтересами.

5. Функція формування ідентичності. Перебуваючи в соціальній мережі, підлітки та інші користувачі можуть ідентифікувати себе з певною соціальною групою чи спільнотою, що дає їм почуття приналежності та задоволення від участі в клубах за інтересами або у групах [11, с. 54].

Згідно з Т. Веретенко та М. Снітко, спілкування у віртуальному світі не є простим відображенням реального, а має свою специфіку. Основною характеристикою є те, що контакт з іншими людьми віртуальний і опосередкований технічними пристроями, такими як комп'ютери чи смартфони. Взаємодії відбуваються не в фізичному просторі, а в просторі віртуальної реальності, що створює нові умови для спілкування, розвиваючи специфічні комунікаційні навички й стратегії. Це важливо для розуміння того, як змінюються соціальні взаємодії та розвиток підлітків у цифровому середовищі.

Дослідники Інтернет-спілкування виділяють дві основні категорії за рівнем його інтерактивності:

- інтерактивні форми спілкування - це платформи, які передбачають реальний час (онлайн) і швидку взаємодію між учасниками. До таких форм відносяться: чати, месенджери (WhatsApp, Telegram, Facebook Messenger), де користувачі можуть спілкуватися в реальному часі, часто також з можливістю надсилання голосових повідомлень, фото та відео.

- неінтерактивні форми спілкування - це платформи, що дозволяють взаємодіяти між користувачами без необхідності бути одночасно онлайн. Вони орієнтовані на асинхронний обмін інформацією. До них відносяться соціальні мережі (Facebook, Instagram, Twitter), електронна пошта, форуми, сайти знайомств. Ці категорії дозволяють визначити, який тип спілкування більше залежить від моментальної взаємодії (онлайн) і який – від асинхронного, коли участь в спілкуванні не обов'язково має відбуватися в реальному часі[7,с. 36].

Соціальні мережі приваблюють підлітків завдяки доступності та зручності у використанні. Вони дають можливість спілкуватися та взаємодіяти з друзями та іншими людьми в будь-який час і з будь-якого пристрою. Простий інтерфейс і інтеграція різних розважальних сервісів, таких як ігри, музика, відео, фото, створюють привабливу атмосферу для молоді, що шукає способи виразити себе та взаємодіяти з іншими. Це також дозволяє створювати

різноманітні соціальні кола, об'єднуючи людей за інтересами, що є важливим аспектом для підлітків, які активно формують свої соціальні мережі[20, с. 405].

Психологічними особливостями комунікації в соціальних мережах є:

1. Підвищена активність. Зниження комунікативних бар'єрів, пов'язаних із соціальними, фізичними чи психологічними відмінностями (стать, вік, статус, зовнішність), дозволяє підліткам бути більш відкритими та активними у спілкуванні. Відсутність строгих правил комунікації та можливість легко встановлювати чи розривати контакти сприяє цьому процесу.

2. Анонімність. Анонімність, яка характерна для соціальних мереж, дає змогу людям вибирати, яку інформацію про себе вони хочуть розголосити, або ж створювати псевдоніми та вигадувати нові особистості. Відсутність зорового і слухового контакту з іншими людьми дозволяє уникати стереотипів та упереджених ставлень.

3. Швидкість і мозаїчність спілкування. Комунікація в соціальних мережах часто є швидкою і фрагментованою, де користувачі обирають короткі контакти та поверхневі бесіди. Вони можуть затримувати відповіді або використовувати символи для вираження емоцій, що забезпечує можливість обдумати та вдосконалити відповіді. Ці аспекти сприяють новим форматам і способам комунікації, що відрізняються від традиційних особистих або телефонних контактів.

4. Мережева мова (Netspeak). Це сукупність сленгу, жаргону, аббревіатур, емотиконів, які використовують користувачі в онлайн-просторі. Цей тип спілкування допомагає швидко передавати інформацію, але може ускладнювати розуміння для тих, хто не знайомий з певними термінами або символами. Зокрема, інтернет-культура має свої мовні зразки, що можуть варіюватися від платформи до платформи.

5. Емоційність спілкування. Для вираження емоцій у текстових повідомленнях, що часто обмежені в передачі невербальних сигналів (жести,

інтонація), використовуються мультимедійні засоби, емотикони, GIF-ки, та інші символи. Це дозволяє зробити комунікацію більш живою, проте іноді передача емоцій може бути неповною або некоректною, що призводить до непорозумінь.

Потік інформації та його вплив. Соціальні мережі створюють відчуття постійного наповнення стрічки новин, що призводить до занурення в онлайн-середовище. Це може відволікати від реальних справ, змушуючи користувачів витратити більше часу на моніторинг контенту, що іноді спричиняє втрату відчуття часу і контролю над ситуацією. Подібний ефект часто спостерігається у підлітків, які витрачають години в соціальних мережах, забуваючи про інші важливі завдання [6].

Інтернет-спілкування підлітків у соціальних мережах часто супроводжується певними ілюзіями та змінами в поведінці. Як зазначає Д. Столбов, ці ілюзії, такі як анонімність та безкарність, створюють спокусу для підлітків вести себе вільніше і експериментувати з різними аспектами своєї особистості. Вони можуть відчувати, що їхні вчинки не будуть мати серйозних наслідків, оскільки знаходяться у віртуальній реальності, а не у фізичному світі. Проте, ця безкарність також може стати фактором, що спонукає до осмислення моральних аспектів поведінки в Інтернеті. Підлітки мають навчитися усвідомлювати наслідки своїх вчинків і в інтернет-просторі дотримуватися тих самих моральних норм, яких вони дотримуються в реальному житті. Це важливий момент для розвитку відповідальності і самоусвідомлення в цифровому середовищі, де багато аспектів взаємодії можуть здаватися менш контрольованими, ніж у фізичному світі[44., с. 328].

Важливим аспектом комунікації в соціальних мережах є анонімність і відсутність реальних соціальних бар'єрів. Ці фактори можуть значно змінити поведінку користувачів, особливо серед підлітків. Анонімність дозволяє виражати себе без страху бути покараними чи засудженими за свої висловлювання. Це сприяє більшій емоційній невимушеності, але також може

призвести до негативних наслідків, таких як безвідповідальність. Підлітки, використовуючи соціальні мережі, часто можуть дозволяти собі неправдиву інформацію або навіть обман, адже зазвичай не отримують відповідної оцінки своїх дій. Важливою проблемою є те, що інколи реальність спілкування в онлайні значно відрізняється від тієї, яка існує в офлайні, оскільки отримані анкетні дані чи фотографії можуть бути маніпульовані або не відповідати дійсності, що ускладнює оцінку реальності взаємодії.

Дослідження Т. Веретенка та М. Снітка акцентує увагу на важливості анонімності в соціальних мережах та її впливі на підлітків. Зокрема, вона дає можливість підліткам створювати про себе певний образ, що може бути дуже відмінним від їхнього реального життя, тим самим дозволяючи змінювати свою ідентичність. Анонімність сприяє тому, що підлітки можуть легко маскувати свої недоліки або соціально неприязні риси, при цьому можуть дозволити собі експериментувати з різними ролями.

Цей процес може бути позитивним у плані самовираження та розвитку, але разом із тим він може призводити до негативних проявів, таких як агресія чи девіантна поведінка. Соціальні мережі можуть стати простором для розвитку таких аспектів, оскільки віртуальне середовище часто не має тих самих обмежень і соціальних норм, що й реальне життя, дозволяючи підліткам «втілювати» своє уявлення про себе, навіть якщо це може мати шкідливі наслідки [7, с. 36].

Дослідники О. Белінська та О. Жичкіна звертають увагу на те, що підлітки часто мають більше емоційної невимушеності в онлайн-спілкуванні, що сприяє розвитку близьких або навіть інтимних стосунків. Такі «віртуальні романи», хоча й часто дуже інтенсивні, зазвичай не мають тривкого розвитку в реальному житті. Це може бути пов'язано з тим, що онлайн-взаємодія не дозволяє повністю пізнати людину і часто створює нереалістичні очікування. Крім того, емоційна близькість, що виникає віртуально, може бути легкою для

розвитку, але її складно перенести в реальний світ, де відносини часто вимагають більшої стабільності та зусиль для підтримки.

Соціальні мережі дійсно можуть служити позитивним інструментом для підлітків, допомагаючи їм задовольнити потребу в спілкуванні, емоційній підтримці та знаходженні однодумців. Це особливо важливо на етапі соціалізації, коли вони шукають свою ідентичність і місце в суспільстві. Соціальні мережі створюють платформу, де підлітки можуть виразити себе, знайти підтримку та спільноту, навіть якщо в реальному житті це не завжди можливе через труднощі у взаємодії або конфлікти в сім'ї чи школі. З іншого боку, важливо зазначити, що хоча комунікація в соціальних мережах може допомогти підліткам «втекти» від реальних проблем, вона також може призвести до певних негативних наслідків, таких як ізоляція від реального світу або зниження рівня соціальних навичок. Важливо, щоб ці цифрові взаємодії підтримувалися здоровими зв'язками в реальному житті та не замінювали фізичне спілкування та підтримку[7., с. 37].

Соціальні мережі зробили дружбу більш доступною та інтерактивною, дозволяючи людям бути у постійному контакті незалежно від географічних або часових бар'єрів. Спілкування з «віртуальними друзями» має свої особливості: воно легше, частіше поверхневе, але здатне знижувати відчуття самотності і створювати ілюзію постійної присутності підтримки. Це новий тип взаємовідносин, що змінює соціальні практики і навіть саму природу дружби[34].

Негативні аспекти процесу вибору віртуальних друзів і спілкування в соціальних мережах включають ризик розміщення особистої інформації, що може бути використана для маніпуляцій або психологічного тиску. Підлітки часто не усвідомлюють, що спілкуються з незнайомцями, що може призвести до серйозних наслідків, таких як приниження або шантаж. Тому необхідно навчати молодь відповідально ставитися до своїх взаємодій у цифровому

просторі, правильно вибирати співрозмовників і бути обережними з особистою інформацією [44, с. 329].

Прагнення підлітків до самостійності і визнання з боку однолітків часто призводить до конфліктів, зокрема у соціальних мережах. Враховуючи їхню емоційну незрілість та схильність до максималізму, вони можуть не завжди вміти обробляти конфлікти конструктивно, що часто посилює ситуацію. Соціальні мережі, у свою чергу, створюють платформу для вираження таких прагнень, але без належної освіти з культурою спілкування і етики поведінки. Інколи підлітки вдаються до крайнощів, щоб привернути увагу або досягти популярності, інколи це межує з агресією чи навіть насильством. Це підвищує ризики, як для них самих, так і для інших осіб, до яких направлені такі дії. Важливо підтримувати діалог між підлітками, батьками, педагогами і психологами, щоб навчити правильним моделям взаємодії, а також надати їм інструменти для вирішення конфліктів без шкоди для себе і оточення.

Зростання значення таких норм, як толерантність, довіра, гуманність і відповідальність, є важливим елементом для забезпечення ефективної і гармонійної взаємодії учасників. Адже схвалені мережею норми поведінки допомагають уникати або вирішувати конфлікти, створюючи сприятливу атмосферу для спілкування. Цей аспект стає особливо актуальним у контексті сучасних комунікацій, де цифрові платформи стають основним середовищем для взаємодії [32., с. 7].

Г. Почепцова вказує на негативний вплив впливу соціальних мереж на користувачів-підлітків, зокрема соціальні мережі можуть спричиняти залежність, втрату ідентичності, погіршення особистих контактів і взаємодії, а також порушення виконання обов'язків [35].

Психологами вивчаються явище наслідування в контексті соціальних мереж, де користувачі-підлітки схильні слідувати певним ідеям або поведінковим моделям, оскільки технічні засоби дозволяють створювати

ілюзію підтримки цих ідей великою кількістю людей. Механізм наслідування стає ефективним завдяки природній функції мозку, що прагне зменшити когнітивне навантаження, намагаючись уникати обробки зайвої інформації. Таким чином, користувачі можуть швидше адаптуватися до вже сформованих думок, зменшуючи потребу у глибокому аналізі і прийнятті самостійних рішень [11., с. 56].

Відповідно до Я. Деркаченка соціальні мережі є середовищем для маніпулятивного впливу. Він підкреслює важливість інформаційного простору в цих платформах. Соціальні мережі можуть концентрувати інформацію таким чином, щоб вона формувала думки, погляди та настрої учасників, а також посилювати чи послаблювати позиції різних соціальних груп. Це вказує на можливості маніпулювання через інформаційні потоки, що впливають на сприйняття реальності, а також на формування суспільної думки і поведінки користувачів. Технології, які використовуються в соціальних мережах (алгоритми, таргетована реклама, фільтрація контенту), можуть бути спрямовані на маніпулювання думками та емоціями користувачів, створюючи інформаційні "бульбашки" чи "поштовхи" для певних груп [11, с. 57].

Пошириним є аспект маніпулювання інформацією в соціальних мережах, де спеціальні інформаційні повідомлення використовуються для формування поведінки певних груп людей, зокрема підлітків та прихильників різних культурних спільнот. Завдяки певній періодичності публікацій і подачі матеріалу невеликими порціями, можна досягати ефективного впливу на користувачів, утримуючи їхню увагу і не дозволяючи повністю оцінити всю картину. Це дає можливість маніпулювати поведінкою, організувати флешмоби, акції, або навіть впливати на споживацьку поведінку молоді. Для цього використовуються різноманітні методи, включаючи відео, аудіо, текстові звернення, рекламні пости, що допомагають посилювати ефект впливу. Примітно, що маніпулятори можуть навіть впливати на психологічний стан

молоді через соціальні мережі, як це було, наприклад, з сумнозвісними іграми «блакитний кит» або «червона сова». Це підкреслює важливість обережності та критичного мислення при взаємодії з інформацією в інтернеті.

За словами Я. Деркаченка, позитивні емоції від взаємодії в групах і з великою кількістю віртуальних друзів сприяють активізації центру задоволення в мозку, що формує залежність. Коли людина отримує визнання і підтримку у вигляді лайків або коментарів, це стимулює її бажання проводити більше часу в мережах, що може призвести до того, що соціальні медіа стають основним джерелом емоційного задоволення. Крім того, соціальні мережі пропонують великий потік інформації та розваг, що здатне змінити звички користувачів і створити залежність від швидкого доступу до новин і розваг. Проблема полягає в тому, що постійна «доступність», «швидкість» та «зручність» цього контенту може призвести до зниження здатності до концентрації, а також до труднощів у подоланні залежності від постійного онлайн-спілкування. Це все свідчить про те, як соціальні мережі можуть впливати на психіку і поведінку, особливо у молодіжному середовищі, де емоційна сприйнятливість і потреба в соціальному визнанні є високими [11 с. 58].

Автори, Т. Веретенко та М. Снітко, зазначають, що надмірне спілкування у віртуальному просторі може призвести до емоційної напруги та порушення балансу у соціальних взаєминах підлітка. В результаті цього, підлітки можуть втратити важливі реальні контакти з друзями та забути про інші способи організації дозвілля, що також є важливим аспектом розвитку.

Це нагадує про важливість знаходження балансу між реальним та віртуальним спілкуванням для збереження психічного здоров'я і гармонійного розвитку підлітка [7, с. 38].

У роботі Т. Вакуліч досліджено проблему інтернет-залежності серед підлітків, зокрема зазначено, що серед інтернет-залежних підлітків значно більше хлопців. Авторка пояснює це незрілим сприйняттям себе як чоловіка та

відмовою від прийняття чоловічих рис і обов'язків. Хлопці більше "занурені" у віртуальний простір, що відриває їх від реального життя. Серед факторів ризику інтернет-залежності дослідниця виділяє особистісні характеристики, такі як акцентуації характеру, низьку самооцінку та схильність до депресивних настроїв, а також соціальні чинники, зокрема вплив підліткових угруповань, де популяризується ідея спілкування через соціальні мережі. Крім того, важливими є біологічні відхилення в розвитку підлітків та доступ до Інтернету через різні технічні пристрої[6,с.48.].

Дослідження О. Лазаренко та Т. Веретенко виявило, що більшість школярів мають обмежені знання щодо безпечної та етичної поведінки в Інтернеті. Лише 20-40% опитаних учнів розуміють, як відрізнити достовірні факти від недостовірних, як запобігти небезпечній інформації та розпізнати зловживання довірливістю. Крім того, 40-60% не знають, як спілкуватися у соціальних мережах, не маючи уявлення про етичні норми та правові наслідки образливих дій в Інтернеті[30].

Згідно з Т. Веретенко та К. Ярмоленком, симптоми інтернет-залежності у сучасних підлітків можуть бути результатом надмірного захоплення інтернетом та віртуальним спілкуванням у соціальних мережах. Основні ознаки цього явища включають:

1. Непереборне прагнення входити в інтернет та перевіряти повідомлення в соціальних мережах.
2. Нездатність контролювати час перебування в інтернеті, що може призводити до витрачання надмірної кількості часу онлайн.
3. Розумове та фізичне виснаження від тривалого спілкування в мережі.
4. Порушення сну та концентрації уваги, що може проявлятися в труднощах засинання або утримання уваги на важливих справах.
5. Дратівливість, депресивні думки, знервованість через перевантаження інформацією та соціальні взаємодії в інтернеті.

6. Труднощі у реальному спілкуванні з людьми, коли віртуальні взаємодії починають домінувати над фізичними контактами.

Ці симптоми вказують на потенційну залежність від інтернету, яка може негативно впливати на психологічне та соціальне благополуччя підлітків [8., с. 147].

Надмірне використання інтернет-комунікацій може призвести до зниження якості реальних міжособистісних взаємодій. Підлітки, що часто спілкуються через інтернет, можуть відчувати спрощення в розумінні людських відносин і соціальних норм. Це може позначитися на розвитку їхніх соціальних навичок, зокрема здатності встановлювати глибокі та змістовні зв'язки в реальному житті. А. Шийка наголошує, що інтернет-спілкування формує у підлітків специфічне світосприйняття, яке обмежує розвиток їхньої здатності бути активними учасниками соціальних відносин. Це може призвести до розвитку таких особистісних характеристик, як «людина-діяч», що зосереджується на зовнішній активності, замість того, щоб розвивати глибші соціальні компетенції та емоційну чутливість у відносинах з іншими людьми[44].

Дослідження Т. Сінельнікової вказує на важливі психологічні особливості підлітків, активних користувачів соціальних мереж. Вони часто стикаються з високим рівнем суб'єктивного почуття самотності, що свідчить про проблеми в реальних міжособистісних стосунках. Також у них спостерігаються емоційні бар'єри в спілкуванні, що можуть бути причиною труднощів у взаємодії з іншими людьми. Підлітки такого типу мають підвищену тривожність та ригідність, що ускладнює їх здатність будувати стосунки в реальному світі, а також підвищує їхню активність у віртуальному просторі, де вони можуть встановлювати свої правила. Важливою характеристикою є високий рівень ворожості, агресивності та конфліктності, що негативно впливає на їхню здатність до конструктивного спілкування в реальному житті. Ці фактори

можуть бути основною причиною їхньої втечі у віртуальний простір, де вони знаходять можливість уникати реальних труднощів у стосунках [43, с. 53-54].

Відповідно до Я. Шугайла, який акцентує увагу на негативних наслідках надмірного користування Інтернетом, зокрема для підлітків. Він підкреслює, що віртуальний світ може поглинути значну частину часу, енергії та емоцій молоді людини. Це заважає розвивати важливі соціальні та емоційні навички, такі як підтримка міжособистісних стосунків і здатність до емпатії, співчуття та емоційної підтримки для оточуючих. Як результат, підлітки можуть втратити здатність балансувати своє життя і зазнати труднощів у розвитку повноцінних соціальних взаємодій [53, с. 19].

Згідно з О. Мартинюк віртуальне спілкування дає можливість уникати реальних міжособистісних труднощів, таких як сором'язливість чи інтровертованість. Проте, попри зовнішню активність у соціальних мережах, така форма взаємодії може бути поверхневою, оскільки не забезпечує того ж рівня емоційного зв'язку та розуміння, який надається в особистих зустрічах. Тому, хоча віртуальний простір може допомогти деяким підліткам відчувати себе більш комфортно, він також обмежує важливі соціальні навички, що формуються в реальному спілкуванні [33, с. 293].

Дослідниця О. Мартиняк акцентує увагу на тому, що сучасне віртуальне спілкування підлітків в соціальних мережах має унікальні характеристики. Навіть коли вони перебувають поряд фізично, вони все одно можуть комунікувати через інтернет. Це призводить до того, що значна частина їхнього вільного часу – до 90% – може бути витрачена у віртуальному світі, що обмежує інші інтереси та активності. Цікаво, що емоції, які підлітки виражають в онлайн-середовищі, часто не відображаються на їхніх обличчях. Наприклад, у відповідь на смішну картинку вони можуть написати жартівливий коментар, але зовні це може не супроводжуватися ані посмішкою, ані навіть зміною

виразу обличчя, що може свідчити про певну дистанцію між емоціями віртуального та реального світу.

Дослідження О. Зінченка також показує, що попри популярність соціальних мереж серед підлітків, для них важливіше живе спілкування, а онлайн-активність часто обмежується розвагами, такими як перегляд фільмів або прослуховування музики. Це вказує на те, що хоча соціальні мережі є частиною повсякденного життя підлітків, вони не завжди є основним інструментом для глибокого комунікаційного взаємодії чи емоційного підтримування. Такий контекст ставить перед нами питання про те, як виховувати емоційну грамотність у молодого покоління, щоб вони могли ефективніше і чуйніше реагувати на проблеми інших, не тільки через особисте спілкування, але й через можливості, які надають соціальні мережі [17, с. 264].

Соціальні мережі мають значний вплив на особистість підлітків та їх комунікативну поведінку. Психологічні особливості спілкування в інтернет-просторі, можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. Віртуальне середовище дозволяє легко створювати «псевдоконтакти» – людей, які або постійно схвалюють, або, навпаки, лише критикують. Це створює певний дисбаланс у розвитку соціальних навичок, адже в реальному житті конфлікти й суперечки потребують більше зусиль і компромісів для їх вирішення. Підлітки, які живуть в такому віртуальному «контексті», можуть не розуміти важливість адекватного зворотного зв'язку, що може призвести до розвитку неадекватної самооцінки. Вони можуть відчувати себе надто впевненими, коли отримують тільки схвальні коментарі, або навпаки, відчувати невпевненість через критику від «хейтерів», що значно ускладнює процес формування здорової самооцінки та взаємодії з реальними людьми. Це підкреслює необхідність поєднувати віртуальне спілкування з реальним досвідом взаємодії, щоб підлітки мали змогу розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів, співпереживання та адаптації до різних соціальних ситуацій.

Таким чином, типовими особливостями особистості підлітків, активних користувачів соціальних мереж є високий рівень самотності, агресивність і конфліктність, наявність емоційних бар'єрів у стосунках з однолітками.

Підлітки в цьому віці часто переживають процеси ідентифікації та самовизначення, що може спричиняти внутрішні конфлікти та стреси. Попри те, що соціальні мережі можуть бути засобом для спілкування, багато підлітків все ж відчують себе самотніми через поверхневі або нещирі взаємодії. Віртуальні стосунки не завжди можуть задовольняти потребу у глибокому, емоційному спілкуванні. Соціальні мережі іноді стають майданчиком для прояву агресії, через анонімність і дистанцію. Користувачі можуть не відчувати наслідків своїх слів і дій, що сприяє агресивним вираженням думок та конфліктам. Віртуальне спілкування часто не забезпечує тієї емоційної глибини, яку може надати особисте спілкування. Це може призводити до того, що підлітки мають труднощі в розумінні почуттів інших і в вираженні своїх власних емоцій, створюючи бар'єри у взаємодії з однолітками. Ці фактори взаємодіють і можуть впливати на загальний емоційний та психологічний стан підлітків.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Обґрунтування методів дослідження

Експериментальне дослідження психологічних особливостей комунікації підлітків проводилось протягом 2024 року в 8 – х класах гімназії №3 м. Ніжин. Дослідженням було охоплено 50 підлітків.

Методика КОС-2 «Комунікативні та організаційні схильності» використовується для оцінки комунікативних та організаційних здібностей підлітків, що є важливим аспектом для визначення рівня їх міжособистісної взаємодії. Вона дає змогу виявити різні особистісні якості, які безпосередньо впливають на здатність до ефективної комунікації і роботи в колективі. Завдяки цьому інструменту можна оцінити, наскільки підлітки здатні:

- встановлювати контакти з новими людьми та підтримувати взаємини,
- прагнути розширювати своє коло знайомств,
- оцінювати рівень соціальної адаптації у нових умовах або в незнайомому оточенні,
- виявляти ініціативу та бажання активно брати участь у груповій діяльності,
- спроможність відстоювати власну думку та впливати на групові процеси.

Ці аспекти є ключовими для розвитку міжособистісних відносин у соціумі, а також для формування навичок ефективної співпраці в команді.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі є важливим інструментом для вивчення того, як люди взаємодіють одне з одним у різних соціальних контекстах. Вона базується на концепції, що міжособистісні відносини можна класифікувати за двома основними параметрами: «домінування-підпорядкування» та «дружелюбність-ворожість».

Ці параметри формують чотири орієнтації:

- 1) «Домінування-дружелюбність» – орієнтація на встановлення контролю, водночас з прагненням до гармонії у відносинах.

2) «Домінування-ворожість» – орієнтація на контроль та намагання досягти своїх цілей через конфлікти або маніпуляції.

3) «Підпорядкування-дружелюбність» – орієнтація на сприяння гармонії і дружнім відносинам з готовністю віддати ініціативу іншим.

4) «Підпорядкування-ворожість» – орієнтація на підкорення з вираженою ворожістю чи дистанцією.

Дані основні орієнтації потім поділяються на вісім більш конкретних відносин, що детальніше описують типи поведінки у міжособистісних взаємодіях. Ця система дозволяє зрозуміти, як люди сприймають себе та інших у різних соціальних контекстах. Методика має практичне застосування для оцінки адаптованості індивіда в колективі, визначення його схильностей до певних моделей поведінки, а також може використовуватися для аналізу екстремальних або адаптованих форм поведінки в соціальних ситуаціях. Вона дозволяє зробити висновки про ефективність взаємодії людей, їхню здатність до конструктивних або руйнівних відносин.

Опитувальник самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, адаптований Л. Карамушком на основі роботи Г. Айзенка, дійсно є корисним інструментом для оцінки психологічних характеристик особи, зокрема підлітків. Цей опитувальник містить 40 питань, які дозволяють визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (негнучкості мислення) у людини. Зазначені пункти охоплюють важливі аспекти психоемоційного стану, що дозволяє психологам, педагогам і психотерапевтам краще розуміти переживання підлітків і вчасно коригувати поведінкові або емоційні труднощі.

Тест на інтернет-залежність, розроблений Кімберлі Янг, є популярним методом оцінки рівня залежності від інтернету. Цей тест дозволяє визначити,

чи є симптоми залежності від онлайн-активності, таких як соціальні мережі. Оцінка залежності за результатами тесту виглядає наступним чином:

1. 0-49 балів – відсутність залежності від інтернету. Це свідчить про те, що людина є звичайним користувачем, який не має проблем з використанням соціальних мереж чи інших інтернет-ресурсів.

2. 50-79 балів – періодичні проблеми через тривале перебування в інтернеті, що може призводити до певних труднощів у житті, таких як недостатня увага до навчання чи інших важливих справ.

80-100 балів – висока міра залежності від інтернету. Це свідчить про серйозні проблеми, зокрема у спілкуванні з навколишніми, а також можливі особистісні труднощі та негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я підлітка через надмірне використання інтернет-ресурсів, зокрема соціальних мереж. Цей тест допомагає психологам і педагогам зрозуміти, наскільки сильною може бути залежність від інтернету у підлітків і як це може впливати на їхнє загальне психічне здоров'я та взаємодію з навколишнім світом.

Тест на визначення домінуючої стратегії у поведінці, розроблений В. Бойко, використовується для аналізу психологічних механізмів взаємодії людини в соціальних ситуаціях, зокрема в конфліктах або спілкуванні. Він дозволяє визначити, яку з трьох основних стратегій психологічного захисту (агресія, доброзичливість, уникнення) домінує в конкретної особи:

1) агресія– ця стратегія виявляється у схильності до домінування в конфлікті, до прямого або непрямого нападання. Людина з цією стратегією прагне до контролю, може бути критичною, нетерпимою до інших і схильною до провокування конфліктів.

2) Доброзичливість – ця стратегія передбачає прагнення до гармонії та миру, уникання конфліктів шляхом поступливості, співчуття, підтримки інших.

Людина, орієнтована на доброзичливість, часто намагається залагоджувати розбіжності мирним шляхом і проявляє увагу до потреб інших.

3) Уникнення – стратегії уникнення застосовуються, коли людина прагне ухилитися від конфлікту або неприємних ситуацій. Це може бути пов'язано з страхом, відчуттям безсилля чи небажанням брати участь у суперечках.

Тест допомагає визначити, яка з цих стратегій є найбільш домінуючою в поведінці індивіда, що дає змогу краще зрозуміти, як він реагує на стресові або конфліктні ситуації, і допомагає в психологічній корекції чи розвитку комунікативних навичок.

Анкета «Мое спілкування у соціальних мережах» складається з 26 питань, які спрямовані на збору інформації про інтернет-спілкування підлітків. Питання охоплюють такі аспекти, як зміст і тривалість спілкування, його суб'єктивна значущість, а також ставлення до інтернет-спілкування та різних соціальних мереж. Анкета включає різні типи запитань: на деякі можна відповісти «так» або «ні», а на інші – вибрати кілька варіантів відповідей.

3.2. Психологічні особливості комунікації сучасних підлітків

Кількісний аналіз результатів, отриманих за допомогою діагностичної методики КОС дозволяє класифікувати досліджувану вибірку на основі рівнів комунікативних та організаторських схильностей. Це може включати:

1. Високий рівень комунікативних та організаторських схильностей – підлітки, які здатні ефективно організовувати та керувати груповою діяльністю, а також мають високий рівень комунікабельності.

2. Середній рівень – підлітки, які демонструють середній рівень організаторських та комунікативних здібностей. Вони можуть ефективно працювати в команді, але потребують додаткової підтримки або розвитку лідерських якостей.

3. Низький рівень – підлітки, що мають труднощі в організації та комунікації, можуть бути менш активними у групових завданнях або мають труднощі в інтеракції з іншими.

Цей аналіз дозволяє виявити індивідуальні особливості учасників, зокрема їх здатність до лідерства, ефективної комунікації та взаємодії в колективі.

Згідно з отриманими даними, 25% досліджуваних мають високий рівень розвитку комунікативних схильностей, 18% – середній рівень, а 57% – низький рівень комунікативних схильностей, тобто, більшість досліджуваних мають низький рівень розвитку комунікативних навичок та здатності до ефективного спілкування.

Отримані результати за шкалою «Організаторські схильності» показують, що в більшості досліджуваних (70 %) рівень організаторських схильностей є низьким. Лише 15 % мають високий рівень, і стільки ж – середній рівень розвитку цих схильностей. Це може свідчити про потребу в розвитку організаторських навичок у більшості осіб, які брали участь у дослідженні. Див.табл. 3.1.

Табл. 3.1.

Розподіл досліджуваних за рівнем розвитку комунікативних та організаторських здібностей

Схильності	Рівень розвитку		
	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Комунікативні	57	18	25
Організаторські	70	15	15

Згідно з результатами методики КОС - 2, 57% підлітків мають низький рівень комунікативних схильностей, а 70% – низький рівень організаторських схильностей. Середній рівень комунікативних схильностей виявлено у 18%, організаторських – у 15%. Високий рівень комунікативних схильностей зафіксовано у 25%, а організаторських – у 15% підлітків вибірки.

Отримані для кількісного та якісного аналізу дані за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі дозволяють інтерпретувати кожен з восьми октантів і встановити типи відношення до оточуючих.

Перша октанта пов'язана з авторитарним стилем, де досліджувані діляться на дві групи: перша, 70% підлітків (помірний показник) мають впевненість у собі, не є явними лідерами, але вони наполегливі та настирні у досягненні своїх цілей. Друга, 30% підлітків (з характеристикою екстремальної поведінки без патологій) демонструють домінуючі та авторитетні риси, досягають успіху в справах і вимагають уваги та поваги від оточуючих. Це дозволяє оцінити рівень лідерських якостей і домінування серед підлітків у контексті їх поведінки та міжособистісних відносин.

Друга октанта – незалежний–домінуючий (егоїстичний) тип, що характеризується впевненістю, нарцисизмом, почуттям власної переваги, та схильністю до відокремлення й вираження власної думки. Відповідно до дослідження, 90% досліджуваних мають помірний рівень проявів цих характеристик, тоді як 10% показують сильнішу акцентуацію властивостей цього типу, що може проявлятися в відстороненості, надмірній обачливості та перекладанні особистих труднощів на оточуючих. Ці підлітки зазвичай ставляться до інших відчужено і зберігають дистанцію в особистих взаєминах.

Третя октанта – прямолінійний – агресивний тип взаємовідносинорієнтований на агресивну та прямолінійну поведінку. За результатами дослідження серед підлітків, 55% демонструють помірний рівень

агресивності, що проявляється у впертій та наполегливій взаємодії. Ці підлітки відзначаються адаптивною поведінкою, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти, навіть якщо вони інколи виявляють певну вимогливість чи прямолінійність. 45% підлітків мають більш виражені акценти на вимогливості, відвертості та строгих оцінках інших. Вони можуть проявляти іронію та дратівливість, що свідчить про більш високу агресивність, але на рівні звичайної соціальної взаємодії. 5% підлітків мають екстремальні форми агресивної поведінки: вони є жорсткими, ворожими і навіть жорстокими в стосунках з оточуючими. Цей тип взаємодії відрізняється крайньою агресивністю, що може бути пов'язано з певними особливостями емоційного та соціального розвитку.

Четверта октанта – недовірливий– скептичний (підозрілий), тобто поведінкові патерни підлітків, що мають підвищену недовіру та скептицизм. Досліджувана вибірка підлітків, а саме її 60 % підлітків демонструють помірний рівень недовіри, виявляючи труднощі у міжособистісних контактах через підозрілість і боязнь поганого ставлення з боку оточуючих. Вони часто розчаровані в людях і проявляють свій негативізм через вербальну агресію. 30% підлітків є критичними не лише до соціальних явищ, але й до людей, що свідчить про виражений рівень скептицизму. Їхня поведінка може бути більш адаптивною, але все ж таки відзначається певною критичністю. 10% підлітків перебувають у екстремальному стані недовіри, відчужені, скаржаться на все навколо, постійно відчують вороже ставлення до себе з боку світу, є підозрілими, образливими та злопам'ятними. Ці дані свідчать про різні рівні прояву скептицизму та недовіри серед підлітків, що можуть мати різний вплив на їхню соціалізацію та міжособистісні стосунки.

П'ята октанта – покірний – сором'язливий. У межах даної октанти розрізняються два типи поведінки: Перший тип характерний 80% досліджуваних підлітків, які демонструють помірну поведінку: вони сором'язливі, покірні, легко бентежать, часто підкоряються сильнішим без

урахування обставин. Другий тип поведінки властивий 20% досліджуваних підлітків, які мають більш екстремальну поведінку без явних патологій, що виявляється в повній покірності, сильному почутті провини, самоприниженні, слабкій волі, схильності поступатися у всьому. Вони постійно ставлять себе на останнє місце, засуджують себе, приписують собі провину і є пасивними, шукаючи підтримку у сильніших. Це опис може бути частиною дослідження психологічного розвитку підлітків, вивчення їх соціальних ролей, реакцій на стрес і взаємодії з оточенням.

Шоста октанта – залежний – слухняний стиль міжособистісних відносин. 100 % досліджуваних підлітків (помірний показник) – потребують допомоги оточуючих. Це означає, що підлітки, які належать до цієї категорії, схильні покладатися на інших для прийняття рішень, часто шукають підтримки та схвалення, а також мають низьку схильність до ініціативи чи самостійності. Такий стиль часто виникає через недостатню самовпевненість чи тривогу щодо здатності діяти без сторонньої допомоги. Згідно з отриманими даними, 100 % досліджених підлітків з таким стилем взаємодії з оточуючими вказують на потребу у допомозі, що є помірним показником. Це може свідчити про те, що даний тип поведінки є поширеним серед підлітків і потребує підтримки для розвитку самостійності та впевненості.

Сьома октанта – співпрацюючий (доброзичливий) тип міжособистісних відносин. Це тип, який характеризується співпрацею, гнучкістю та компромісами у вирішенні проблем і конфліктів. Співпрацюючі підлітки виявляють схильність до товарищкості, емоційної теплоти та бажання заслужити визнання та любов оточуючих. Вони прагнуть підтримувати гармонійні стосунки та можуть бути свідомо конформними, тобто орієнтуються на соціальні норми та очікування.

Водночас, є й інша група, яка схильна до використання механізмів витіснення та придушення емоцій, що може свідчити про підвищену емоційну

лабільність, тобто схильність до частих змін настрою. Це також вказує на менш відкритий і менш здатний до конструктивного вирішення конфліктів підхід. Різниця у відсотках (45% до 55%) може свідчити про важливість розуміння цих різних підходів у формуванні соціальних та міжособистісних навичок підлітків.

Досліджувана вибірка підлітків демонструє схильність до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, свідомо конформні, прагнуть відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариські, проявляють теплоту і дружелюбність у відносинах— 45 %, тоді як 55 % досліджуваних мають розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільні.

Восьма октанта – відповідальний – великодушний (альтруїстичний) тип міжособистісних відносин. Восьма октанта може вказувати на тип, де домінують відповідальність і альтруїзм. Згідно з вашим описом, 65% респондентів мають готовність допомагати, а 35% демонструють більш виражену підкреслену альтруїстичність.

За формулами знайшли основні показники Домінантність–Підпорядкованість та Дружелюбність–Ворожість та побачили, що 44% підлітків мають позитивне значення, що свідчить про їхнє прагнення бути лідерами, відстоювати свою думку та точку зору. З іншого боку, 56% підлітків мають негативне значення за цією формулою, що вказує на схильність до підпорядкування, тобто вони більш схильні до прийняття думок і рішень інших.

За формулою «Дружелюбність / Ворожість» 48% респондентів отримали позитивне значення, 52% підлітків негативне значення, що характеризує агресивно – конкурентну позицію та перешкоджає ефективній комунікації. Це надає цікаву інформацію про характер міжособистісної взаємодії серед підлітків, вказуючи на те, що 52% з них мають агресивно-конкурентну позицію, що може ускладнювати їхню здатність до ефективної комунікації та співпраці.

Така динаміка може свідчити про необхідність роботи з підлітками над розвитком навичок співпраці, емоційного інтелекту та управління конфліктами.

Результати тесту вказують на те, що підлітки з акцентуаціями поведінки, які не перевищують норми, здебільшого мають здорові міжособистісні відносини, що не наближаються до патології. Акцент на VII та VIII октантах, які пов'язані з доброзичливістю та соціальною активністю, є важливим. Результати показують, що 45 % підлітків мають виражену дружелюбність і активно прагнуть до позитивних відносин з іншими людьми, що є позитивним фактором для їх соціалізації. Однак деякі підлітки проявляють надмірну доброзичливість, що може свідчити про схильність до надмірної відкритості або залежності від схвалення оточення. Такі підлітки також демонструють високі етичні норми, великодушність та відповідальність, що позитивно впливає на їх соціальну інтеграцію та підтримку гармонійних стосунків у групі. Це свідчить про розвиток здорових соціальних якостей, хоча важливо контролювати потенційні ризики, пов'язані з прагненням до схвалення з боку оточення.

Проте за Формулою «Дружелюбності» у більшості підлітків негативний результат. Аналізуючи окремо показники по октантах, та особливо показники октанти з Формули дружелюбності, бачимо, що до цього можуть привести високі бали октант I, III, IV. З'ясувалося, що підлітки з негативним значенням за Формулою дружелюбності, дійсно мають екстремальний рівень або акцентуацію авторитарного стилю міжособистісних відносин (октант I), а в більшості випадків до цього привели високі бали III октанти (Агресивний - прямолінійний стиль поведінки), особливо в сукупності з високими балами октанти IV (Підозрілий- скептичний тип відносин). Якщо зробити окремо аналіз результатів питань III октанти, є питання, де більшість учнів відповіли «так»: суворий (67%); строгий (67%); щирий (90%); критичний до інших(62%); стійкий та наполегливий (90%); дратівливий(57%); прямолінійний (72%);

відвертий (72%); уїдлиий, глузливий (53%); часто гнівливий (52%); Емоційна нестабільність та несформованість навичок самоконтролю поведінки властиві підлітковому віку, внаслідок психофізіологічних змін організму. А в сукупності зі статусом підлітка в колективі, емоційним мікрокліматом в групі, в родині, впливом ЗМІ та комп'ютерних ігор, цей симптомокомплекс стає передумовою агресивних реакцій. Така агресивно – конкурентна позиція перешкоджає ефективній комунікації та співпраці. але враховуючи отримані показники, можна корегувати ці чинники та створити сприятливі умови для розвитку та гармонізації особистості.

Отримані кількісні показники за Опитувальника самооцінки психічних станів (тривожності, фрустрації, ригідності й агресії) наведено в табл. 3.3.

Табл.3.3.

Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки психічних станів

Психічні стани	Рівень:		
	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Тривожність	65	10	25
Фрустрація	60	30	10
Ригідність	78	2	20
Агресія	31	44	25

Згідно з отриманими результатами, аналіз показників психічних станів за допомогою Опитувальника самооцінки психічних станів (тривожності, фрустрації, ригідності й агресії) дозволяє зробити висновок, що у 5% вибірки спостерігається висока тривожність, що свідчить про значний рівень переживань і хвилювань серед цієї частини досліджуваних. Водночас, у 65%

респондентів тривожність взагалі відсутня, що вказує на відсутність значущих ознак тривожного стану у більшості осіб. Такий результат може свідчити про те, що більшість досліджуваних мають високий рівень психічної стабільності і не переживають занепокоєння або стрес.

Проаналізувавши показники фрустрації можна передбачити, що 10% осіб характеризуються високим рівнем фрустрації, тобто лише 10% досліджуваних підлітків має серйозні проблеми з фрустрацією, що може впливати на їх емоційне та психологічне здоров'я. Ці особи можуть бути схильні до стресу, дратівливості або навіть до розладів психічного здоров'я, якщо рівень фрустрації не знижується. 30% підлітків мають рівень фрустрації в межах допустимих норм. Це свідчить про те, що більша частина групи (30%) має контрольовану та нормальну реакцію на стресові ситуації. Фрустрація у цих осіб, ймовірно, не є загрозою для їхнього психоемоційного благополуччя, і вони здатні справлятися з труднощами. 60% осіб не проявляють фрустрації взагалі. Це найбільша частина групи, і це може свідчити про те, що більшість підлітків або виявляють стійкість до стресів або мають хороші механізми подолання труднощів. Вони здатні контролювати свої емоції і не дозволяють фрустрації впливати на їхню поведінку та емоційний стан.

Проаналізувавши відповідні показники ригідності, з огляду на надані дані, можна зробити висновок, що ригідність проявляється у невеликій частині досліджуваних, оскільки більшість не демонструють ознак цього стану. Зокрема, лише 20% людей мають високий рівень ригідності, що вказує на схильність до стереотипних реакцій та обмежену гнучкість у поведінці. 2% знаходяться в межах норми, що свідчить про відсутність або мінімальний прояв ригідності, а 78% не демонструють ригідності, що може свідчити про здатність до адаптації та гнучкості у змінюваних ситуаціях.

Таке розподілення може вказувати на значну різницю в психологічних характеристиках серед досліджуваної групи.

Статистичні дані про рівні агресії серед досліджуваних:

- 25% досліджуваних мають високий рівень агресії.
- 44% мають агресію в межах допустимих норм.
- 31% не мають агресії взагалі.

Згідно з отриманими діагностичними даними за тестом К. Янга, серед підлітків: 22% є звичними користувачами соціальних мереж. Це вказує на те, що вони активно використовують соцмережі, ймовірно, без помітних негативних наслідків. 78% досліджуваних відчувають проблеми, які виникають через соціальні мережі. Це може означати, що використання соціальних мереж має певний негативний вплив на їхнє психічне здоров'я або соціальні стосунки. 18% з них постійно мають проблеми, пов'язані з використанням Інтернету та соцмереж. Це вказує на серйозні проблеми, що можуть включати залежність, депресію, тривожність чи інші психологічні труднощі, пов'язані з онлайн-активністю. Див. Табл. 3.4.

Розподіл досліджуваних за рівнем розвитку залежності від соціальних мереж

Рівень розвитку залежності від соціальних мереж		
Низький, %	Середній, %	Високий, %
22	60	18

Отримані результати є свідченням про зростаючу роль соціальних мереж у житті підлітків і важливість уваги до їхнього психоемоційного стану та можливих негативних наслідків надмірного використання Інтернету та соціальних мереж.

Згідно з дослідженням, серед досліджуваних є три основні групи: інтернет-залежні підлітки, вони постійно піддаються впливу соціальних мереж,

що стає для них непереборною проблемою. Залежність від інтернету має постійний і зростаючий вплив на їхнє повсякденне життя, і вони не можуть самостійно впоратися з цією ситуацією.

Підлітки з середнім рівнем Інтернет-залежності. Ці підлітки ще здатні контролювати час, який вони витрачають у соціальних мережах, проте часто зіштовхуються з труднощами в спілкуванні з однолітками, втрачають час на навчання або спільну діяльність. Їм необхідно постійно себе контролювати, щоб уникати зайвого часу в мережі.

Підлітки, які не мають Інтернет-залежності. Вони використовують соціальні мережі на свою користь (наприклад, для навчання чи розвитку) і мають здорове ставлення до їхнього використання, без негативних наслідків. Це дослідження підкреслює важливість контролю та обізнаності щодо впливу соціальних мереж на підлітків, що може варіюватися від повної залежності до продуктивного використання технологій.

Група підлітків з високим рівнем залежності від соціальних мереж може бути вразливою, оскільки їх поведінка знаходиться під постійним впливом онлайн-середовища. Це не лише негативно позначається на їх соціальних відносинах, але й може призвести до зниження якості навчання та розвитку, оскільки важливі реальні завдання і взаємодії можуть відходити на другий план.

Середній рівень залежності зазвичай характеризується тим, що підлітки все ще здатні контролювати своє перебування в Інтернеті, але зберігають ризик втрати балансу в житті. Вони можуть переживати труднощі у спілкуванні, а також втрачають час для виконання важливих завдань, таких як навчання.

Низький рівень залежності, де підлітки вміють використовувати соціальні мережі для своїх потреб і досягнень, є оптимальним варіантом, оскільки вони не відчувають значного негативного впливу Інтернету на своє життя, хоча продовжують активно користуватися ним.

Загалом, важливо враховувати, що кожен підліток має індивідуальні особливості у використанні Інтернету, і в деяких випадках навіть помірковане використання може призвести до певних труднощів, які вимагають уваги та підтримки.

Показники психологічного захисту за тестом В. Бойка свідчать про те, що підлітки, які проходили тестування, частіше застосовують стратегії уникнення та агресії як механізми психологічного захисту. Це вказує на те, що вони схильні ухилятися від конфліктних ситуацій або реагувати на стресові фактори через агресивні дії або вираження емоцій. Такі стратегії можуть бути протилежними до більш конструктивних механізмів захисту, як-от доброзичливість або прагнення до примирення, які можуть виявлятися в процесі адаптації до соціальних і емоційних труднощів, що може свідчити про труднощі в розвитку соціальних навичок. Важливо звертати увагу на те, як підліток взаємодіє з оточенням, чи є у нього проблеми з комунікацією, розумінням емоцій інших або самовираженням. Це може бути важливим аспектом роботи з психологами або соціальними працівниками для підтримки його психологічного здоров'я. Розвиток здорових соціальних навичок може значно покращити взаємодію з іншими людьми і сприяти загальному емоційному благополуччю.

Отримані відповіді досліджуваних за анкетною «Спілкування у соціальних мережах» виявили, що найбільш популярними соціальними мережами є Telegram(мають 100%), Tik-Tok(98%), You Tube(90%). Найменш популярними є Instagram(20%), Facebook (10%), Twitter (4%).

Найулюбленішими соціальними мережами виявилися TikTok (84%). 84% досліджуваних обрали саме цю соціальну мережу як улюблену, тому що тут зручно спілкуватися з друзям. 60 вважає, що дана соціальна мережа містить багато цікавої інформації, 56% - тому що в ній «багато смішного» та «багато моїх друзів».

У якості аватарки 60% використовує власне фото та змінює фото раз на кілька місяців 42% підлітків або щомісяця 10%. Нові фото на власній сторінці викладають щомісяця 80% досліджуваних підлітків, декілька разів на рік - 20 % досліджуваних.

Використовують смайли у спілкуванні постійно – 90%, часто – 10% вибірки. 60% використовує інтернет-сленг. Інше питання демонструє, що найчастіше підлітки використовують інтернет з метою спілкування (44%) або розважальною (44%), 12% підлітків відповіли, що частіше користуються з навчальною метою.

84% підлітків відповіли, що батьки не обмежують час в інтернеті. І у той же час 58% вважає, що потрібно менше часу проводити в інтернеті. Що стосується вільного часу, більшість підлітків (52% має 3-4 додаткових занять щотижня (спортивні секції, репетитори, музичні, мистецькі, танцювальні заняття та курси), 20% 5-6 разів щотижня; 12% 1-2 рази на тиждень; 12% нічим не займаються окрім школи.

68% досліджуваних мають кішку, 10% собак, 6% пташку та 16% не мають домашніх улюбленців.

Якщо б учні отримали можливість обрати як провести вільний час, 70% обрали би час з друзями, 30% прогулянку на свіжому повітрі; 20% час з батьками, 40 % відповідей -інтернет. Під час дистанційного навчання 24% відчують, що дуже не вистачає живого спілкування, 16% трохи сумують за живим спілкуванням та 60% не відчують дефіциту живого спілкування бо інтернет-спілкування його добре компенсує.

Отже, сучасних підлітків приваблює You Tube, Telegram, Tik Tok. Більшість вільного часу вони проводять в соціальних мережах через наявність там цікавої інформації та більшості їх друзів. Підлітки визнають, що основна мета використання інтернету – це розваги та спілкування. У спілкуванні використовують інтернет сленг та смайли. Більшість учнів мають додаткові

заняття, курси та відвідують спортивні секції декілька разів на тиждень, тому вільного часу в них обмаль. Респонденти зазначили, що не надають переваги живому спілкуванню як більш цікавому, простому та зручному порівняно з інтернет спілкуванням.

Табл. 3.4.

Взаємозв'язок між окремими психічними станами підлітків та рівнем розвитку комунікативних / організаторських схильностей за показником рангової кореляції Спірмена

Психічні стани	Низький рівень комунікативних схильностей	Низький рівень організаторських схильностей
Інтернет-залежність	0,505*	0,397**
Агресивність	0,564*	0,164
Фрустрація	0,401**	0,387**

Примітка: *– кореляція значуща на 1% рівні; **– кореляція значуща на 5% рівні.

Кореляційний аналіз вказує на значущі кореляції на 1 % рівні достовірності низького рівня комунікативних схильностей, інтернет-залежності

та агресивності. На 5 % рівні достовірності значущі кореляції спостерігаються між інтернет-залежністю та фрустрацією.

ВИСНОВОК

Комунікація є однією з головних форм активності особистості, без якої неможливі її діяльність, пізнання, розвиток, побудова взаємодії з самим собою та оточуючим світом.

Комунікація між людьми відбувається у формі спілкування як обмін цілісними знаковими утвореннями (повідомленнями), в яких відображаються знання, думки, ідеї, ціннісні стосунки, емоційні стани, програми діяльності сторін, що спілкуються.

Спілкування – це взаємодія, що передбачає зворотній зв'язок, діалогічність, розуміння не тільки змісту поданої інформації (пізнавального та емоційно-оцінного характеру), а й почуттів, емоцій, ставлень один до одного суб'єктів спілкування.

Підлітковий вік є важливим у формуванні комунікативної компетенції особистості, адже в цей час «відбуваються значні зміни у всіх сферах, що забезпечують формування комунікативних здібностей, значно розширюється практика спілкування, до того-ж побудова нових міжособистісних стосунків стає предметом власної активності підлітка». Це допомагає підліткам розвивати комунікативні навички та уміння, формувати комунікативну культуру поведінки.

Індикаторами загальної комунікативної компетентності підлітків є:

- компетенція особистісно-комунікативної рефлексії – здатність підлітка аналізувати та об'єктивно оцінювати власні емоції, ставлення, способи та результати взаємодії з оточуючими. Здатність розуміти, як його сприймають та оцінюють інші люди, зокрема, співрозмовники;

- компетенції перцептивної комунікації – здатність підлітка самовизначатися в міжособистісних стосунках та взаємодії, розуміти цінності власної позиції та позиції співрозмовників, оволодівати комунікацією, як взаємодією;

- компетенція інтерактивної комунікації – здатність підлітка вступати в співробітництво в групі, при вирішенні групових завдань, досягати домовленості, застосовувати навички кооперативної поведінки;

- мовна компетенція – здатність підлітка осмислено, грамотно, нормативно висловлювати власні думки як в усній так і в письмовій формі.

Останнім часом для підлітків найбільш бажаним видом дозвілля є віртуальне спілкування в соціальних мережах і на форумах, онлайнві ігри, зйомки блогів для своїх віртуальних сторінок.

Соціальні мережі, реалізуючи потребу підлітків у спілкуванні з однолітками, мають негативний вплив на їх особистість та комунікативну поведінку. До психологічних особливостей спілкування у соціальних мережах належать: анонімність, безкарність поведінки, емоційність і мозаїчність комунікації, наявність специфічного етикету спілкування інтернет-комунікантів, відчуття постійного потоку інформації.

Водночас підлітки, засвоюючи способи віртуального спілкування, не мають досвіду встановлення реальних контактів та міжособистісної взаємодії, не знають, як врегулювати суперечки і вирішити конфлікти. Через можливість обирати віртуальних друзів та підписників профайлів, вони формують коло однолітків, які тільки підтримують і схвалюють їх дії, тим самим підвищують самооцінку, і не дають адекватного зворотного зв'язку, або ж допускають до

своєї сторінки й інших людей, які тільки критикують їх («хейтерів»), і тому підлітки втрачають віру у свої сили і можливості.

Типовими особливостями особистості підлітків, активних користувачів соціальних мереж є високий рівень самотності, агресивність і конфліктність, наявність емоційних бар'єрів у стосунках з однолітками.

Результати емпіричного дослідження дозволяють передбачити, що психологічними особливостями комунікації сучасних підлітків є:

- 1) низький рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей;
- 2) агресивно-конкурентна позиція як поєднання емоційної нестабільності та несформованості навичок самоконтролю поведінки зі статусом підлітка в колективі, емоційним мікрокліматом в групі й родині, впливом комп'ютерних ігор;
- 3) інтернет-залежність, що вказує на те, що підлітки постійно потрапляють під вплив ситуацій, які є наслідком їх залежності від соціальних мереж і вони нічого не можуть вдіяти з ними, оскільки їх вплив постійно посилюється;
- 4) стратегії захисту – уникнення й агресія, яку підлітки протиставляють доброзичливості (примиренню).

Таким чином, сучасних підлітків приваблює You Tube, Telegram, Tik Tok. Більшість вільного часу вони проводять в соціальних мережах через наявність там цікавої інформації та більшості їх друзів. Підлітки визнають, що основна мета використання інтернету – це розваги та спілкування. У спілкуванні використовують інтернет сленг та смайли й не надають переваги живому спілкуванню як більш цікавому, простому та зручному порівняно з інтернет спілкуванням.

Кореляційний аналіз вказує на значущі кореляції на 1 % рівні достовірності низького рівня комунікативних схильностей, інтернет-залежності та агресивності. На 5 % рівні достовірності значущі кореляції спостерігаються між інтернет-залежністю та фрустрацією.

Припущенні про те, що комунікація сучасних підлітків опосередкована соціальними мережами, які «руйнують» звичний спосіб спілкування, оскільки відсутність емоційних контактів з однолітками негативно впливає на їх психологічне здоров'я підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57). С. 454-458.
2. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46).С. 17-23.
3. Боровець О. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2009. Вип. 3. С. 23-29.
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. К.: НПУ ім. М.. Драгоманова, 2003. 340 с.
5. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Internet» // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. Вип. 2. Т.8. С. 45-50.
6. Веретенко Т. Г., Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2010. Вип. 84. С. 35-39.
7. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників // Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145-149.
8. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу // Сучасний захист інформації №1, 2016. С. 51-59.

9. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
10. Довгопол Ю. В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки // Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 15. С. 163-171.
11. Зеленська З. П. Дослідження статевої відмінності комунікативних умінь учнів основної школи // Актуальні проблеми психології. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 304-311.
12. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків // Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 252-257.
13. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці // Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251-265.
14. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: метод. Матеріали до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» спеціальності 6.030102 «Психологія»]. Дрогобич: Вид. відділ ДДП ім. Івана Франка, 2016. 145.
15. Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2011. 21 с.
16. Корніяк О.М. Психологія комунікативної культури школяра. К. : Міленіум, 2006. 336 с.
17. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115.
18. Кривоніс Т. Г. Теорія та практика особистісної психотерапії // монографія. – К.: Вид. Дім «Слово», 2012. 280 с.

19. Кузьменко В., Міськова Г. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 95- 102.
20. Кулик Є., Бартош О. Культура віртуального спілкування. К., 2010. 65 с.
21. Кучаковська Г. А. Роль соціальних мереж в активізації процесу навчання інформативних дисциплін майбутніх вчителів початкової школи // Інформаційні технології і засоби навчання. 2015. Т. 47. № 3. С. 136-149.
22. Лавріненко В. А. Ціннісно-сміслові засади життєвої самореалізації підлітків-неформалів // Психологія і особистість. 2015. № 1 (7). С. 83-96.
23. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків // Психологія і особистість. 2013. № 1. С. 59–74.
24. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в інтернет-мережі // «Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття» (7 серпня 2020 рік, Черкаси, Україна). Черкаси: МЦНД, 2020. Том 2. С. 26-28. 88
25. Лучинкіка А. І. Психологія інтернет-соціалізації особистості: монографія. Сімф. : АРІАЛ, 2013. 355 с.
26. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. К., 2017. 24 с.
27. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування // Матеріали ІІ Міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 25-26 квітня 2019. Т. : ТНТУ, 2019. С. 292–293.
28. Митченко В. І. Розвивальна програма для підлітків 10-14 років «Грамматика ефективного спілкування» URL:

http://zpo.ucoz.ua/Programu_/Social_reabilit/gramatika_efektivnogo_spilkuvannja.Pdf

29. Мільчевська Г. С. Структура особистісної самореалізації старшого підлітка в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. 2013. Вип. 63. С. 181-187.

30. Мойсеєва О.Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Юридична психологія. 2015. №1. С. 139-148.

31. Мусатов С. Психологія педагогічної комунікації: теоретико-методологічний аналіз. Київ-Рівне: Ліста-М, 2003. 176 с.

32. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в Інтернет просторі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2017. 40 с.

33. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : у 2 кн. К., 2004. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.

34. Посохова В. В. Огляд практик спілкування в мережі Інтернет // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип.31(34). К., 2012. С. 93-102. 89

35. Почепцов Г. Г. Інформаційна війна як інтелектуальна війна. URL: <http://osvita.mediasapiens.ua/material/13303>.

36. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж // Наука і освіта. 2014. №1. С. 50-55.

37. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка». 2014. № 1(12). С. 327-331.

38. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів. Психологопедагогічні

проблеми сільської школи: зб. наук. праць УДПУ ім. П. Тичини. Умань: ФОП Жовтий О.О., 2014. Вип. 49. С. 110-117.

39. Торопова О. Є. Тренінг розвитку комунікативної компетентності підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-rozvitku-komunikativnoikompetentnosti-pidlitkiv-436879.html>.

40. Турубарова А.В. Умови соціально-психологічного розвитку підлітків з обмеженими можливостями здоров'я // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: Збірник наукових праць. 2018. № 29. С. 85- 90.

41. Федорчук В. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності». Навч.-метод. пос. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 240 с.

42. Хоменко Є. Г. Психологічні особливості взаємодії вчителя з підлітками у педагогічному процесі // Вісник Харківського національного університету. Серія “Психологія”. 2012. № 1009. С. 238-241.

43. Хомик Н. Комплексна програма корекційно – відновлюваних та розвивальних занять для роботи зі студентською молоддю (зі скарбнички практичного психолога) Хмельницький, 2014. URL: <http://www.xktei.km.ua/files/kpc.pdf>.

44. Шийка А.В. Вплив віртуального середовища інтернет на соціальну активність людей URL: <http://conf.inf.od.ua/dokladykonferentsii/spisok-materialov-konferentsii/58-shijka-a-v-studentki-2-go-kursufakultetu-pidgotovki-slidchikh-organiv-vnutrishnikh-sprav-nu-oyua-naukovijkerivnik-k-t-n-dotsent-zaderejko-o-v-vpliv-virtualnogo-seredovishcha-internet-nasotsialnu-aktivnist-lyudej>.

45. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.

46. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків // Актуальні проблеми психології. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. I. С. 431-438.

47. Crystal D. Language and the Internet. Cambridge university press, 2004.

272 p

ДОДАТКИ:

Додаток А

Діагностика комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)

Методика визначення комунікативних і організаторських схильностей містить 40 питань. На кожне питання слід відповісти «так» (+) або «ні» (-). Якщо вам важко у виборі відповіді, необхідно все-таки обрати між двома альтернативами.

1. Чи є у вас прагнення до вивчення людей і знайомств з різними людьми?

2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, завданої вам ким-небудь з ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які старші за вас за віком?
10. Чи любите ви придумувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
11. Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?
12. Чи часто ви відкладаєте на потім справи, які потрібно виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти та спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви домогтися того, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто при вирішенні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас навколишні люди та чи хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда, що ви погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви незадоволення, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви рідко прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що вам не становить особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому групу?
30. Чи приймаєте ви участь у громадській роботі в школі (у навчальному закладі, на виробництві)?

31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи вірно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не відразу було прийнято товаришами?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?
34. Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви стривожені і відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Ключ до тесту

Комунікативні схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські схильності визначають ключові відповіді на наступні питання

(+) Так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Обробка результатів тесту

Максимальна кількість балів окремо по кожному параметру - 20. Підраховуються бали окремо за комунікативними та окремо за організаторськими схильностями за допомогою ключа для обробки даних «КОС-2».

За кожен відповідь «так» або «ні» для висловлювань, які збігаються із зазначеними в ключі окремо за відповідними схильностями, приписується один бал. Експериментально встановлено п'ять рівнів комунікативних і організаторських схильностей. Зразок розподілу балів за цими рівнями показано нижче.

Сума балів 1-4 говорить про низький рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей.

Сума балів 5-8 говорить про комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчувають себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Сума балів 9-12 характеризує середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх схильностей не відрізняється

високою стійкістю. Потрібно подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.

Сума балів 13-16 свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей піддослідних. Люди не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

Сума балів 17-20 – вищий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Це свідчить про те, що у таких людей сформована потреба в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поводять себе у новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі і натхненні у діяльності.

Додаток Б

Бланк особистісної тривожності (Спілбергера)

	Ситуація	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
21	Я відчуваю задоволення	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	2	3	4

25	Я недостатньо швидко приймаю рішення	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюсь бадьоро	2	3	4
27	Я спокійний та зібраний	2	3	4
28	Очікувані проблеми зазвичай дуже турбують мене	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	2	3	4
30	Я щасливий	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	2	3	4
35	У мене буває нудьга	2	3	4
36	Я задоволений	2	3	4
37	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	2	3	4
39	Я врівноважена людина	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про	2	3	4

	свої справи та турботи			
--	------------------------	--	--	--

Додаток В

Методика «Опитувальник самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

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

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

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні

означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

ОПИТУВАЛЬНИК (БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					

16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

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

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

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

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