

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування інституту, факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на розвиток
комунікативних навичок підлітків
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-111

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ПЕДАК Д.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент БЕЗКИБАЛЬНА Д.О

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія (код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 25 » лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ПЕДАКА Дмитра Максимовича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок підлітків
керівник проєкту (роботи) докт. псих. н., професор БУРЛАКОВА Ірина
Анатоліївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

Затверджені наказом закладу вищої освіти від «25» лютого 2025 року № 64

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «06» червня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 70 сторінок, 36 джерел, 5 таблиць, 4 додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань які потрібно розробити) здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «вплив соціальних мереж»; розкрито психологічний зміст розвитку комунікативних навичок у підлітків та їхній зв'язок з використанням соціальних мереж; проведено емпіричне дослідження щодо впливу соціальних мереж на комунікацію підлітків; зроблено аналіз результатів дослідження, зокрема, розроблені практичні рекомендації для підлітків та освітніх установ з метою покращення комунікативних навичок у контексті використання соціальних мереж.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Таблиця 2.1. – Результати дослідження (у %). Таблиця 2.2. – Рівень розвитку комунікативних навичок серед підлітків (у %); Таблиця 2.3. – Рівні комунікативної толерантності підлітків (у %); Таблиця 2.4. – Типи онлайн-комунікації підлітків у соціальних мережах (у %). Таблиця 3.1. – Структура тренінгу.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	15.04.2025	28.04.2025
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	29.04.2025	12.05.2025
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	13.05.2025	24.05.2025
Нормок-б	СТАДНИК А.Г., доцент	03.06.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу на вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
7	Виконання третього розділу	13.05.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2025	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
13	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	05.06.2025	
14	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	
15	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
16	Захист дипломної роботи	13.06.2025	

Студент(ка)

(підпис)

Дмитро ПЕДАК

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина БУРЛАКОВА

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 70 сторінок, 36 джерел, 5 таблиць, 4 додатки.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості впливу використання соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок підлітків, визначити як позитивні, так і негативні наслідки цього впливу, а також розробити рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – процес формування комунікативних навичок у підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічний вплив соціальних мереж на процес формування комунікативних навичок у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження – Рівень розвитку комунікативних навичок підлітків позитивно корелює з особливостями їх поведінки та самовираження в соціальних мережах. Підлітки з більш розвиненими комунікативними вміннями демонструють конструктивні моделі онлайн-взаємодії, в той час як низький рівень комунікативної компетентності пов'язаний з деструктивними формами поведінки в цифровому середовищі.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення теоретико–методологічних засад досліджуваної проблеми, представленої у науковій літературі); психодіагностичні (Анкетування; Тест комунікативних навичок (за Л. М. Орбан); Методика “Комунікативна толерантність” (В. В. Бойко); Контент-аналіз профілів у соціальних мережах (Instagram, TikTok, Telegram); Неформальне інтерв'ю)

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, КОМУНІКАТИВНІ НАВИЧКИ,
ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, КОМУНІКАТИВНА ПОВЕДІНКА, КОМУНІКАТИВНА
КОМПЕТЕНТНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Психологічні особливості підліткового віку	9
1.2. Особливості розвитку комунікаційних навичок та самореалізація їх у сучасних підлітків	15
1.3. Особливості впливу соціальних мереж на формування особистості та комунікативну поведінку підлітків	18
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАЦІЙНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	26
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів	29
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ	38
3.1. Обґрунтування та розробка системи тренінгових занять.	38
3.2. Тренінгова програма з підвищення рівня комунікативних навичок підлітків	46
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя, особливо для молодого покоління. Інтернет-комунікація, зокрема через соціальні платформи, є не лише способом обміну інформацією, але й важливим чинником формування особистості, розвитку емоційної сфери та соціалізації підлітків. З огляду на стрімке зростання кількості активних користувачів серед молоді, постає необхідність глибшого вивчення психологічного впливу такого виду спілкування.

Підлітковий вік – це період активного формування самооцінки, ідентичності, а також розвитку соціальних та комунікативних навичок. Саме в цей час особистість найбільш чутлива до зовнішніх впливів, зокрема до цифрового середовища. Саме в цей час спілкування з однолітками набуває вирішального значення, а пошук ідентичності часто реалізується через самовираження в соціальних мережах. Водночас, через емоційну нестабільність, підвищену вразливість та недостатній життєвий досвід, підлітки можуть стикатися з труднощами у спілкуванні, що призводить до конфліктів, ізоляції та інших психологічних проблем. У зв'язку з цим виникає важливе наукове питання: яким чином соціальні мережі, що стали звичним середовищем комунікації, впливають на здатність підлітків будувати взаємини, взаємодіяти з іншими людьми, розуміти емоції співрозмовника та ефективно висловлювати власну думку? Чи сприяє воно формуванню ефективних стратегій взаємодії, емоційної чуйності та культури спілкування, або ж навпаки - призводить до поверховості контактів, зниження емпатії та виникнення деструктивних моделей поведінки? Відповіді на ці питання дозволять краще зрозуміти психологічні механізми впливу цифрового середовища на особистість підлітка та визначити оптимальні шляхи педагогічного супроводу цього процесу.

Таким чином, дослідження цієї теми є надзвичайно актуальним, адже з одного боку соціальні мережі дають нові можливості для самовираження, розширення кола спілкування та підтримки зв'язків, а з іншого — можуть призводити до поверхневості у спілкуванні, зниження рівня емпатії, заміщення реальних контактів віртуальними тощо.

Мета дослідження — теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості впливу використання соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок підлітків, визначити як позитивні, так і негативні наслідки цього впливу, а також розробити рекомендації щодо оптимізації використання соціальних мереж у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження — процес формування комунікативних навичок у підлітковому віці.

Предмет дослідження — психологічний вплив соціальних мереж на процес формування комунікативних навичок.

Для реалізації поставленої мети були сформульовані такі завдання:

- 1) Психологічні особливості підліткового віку
- 2) Особливості розвитку комунікаційних навичок та самореалізація їх у сучасних підлітків
- 3) Особливості впливу соціальних мереж на формування особистості та комунікативну поведінку підлітків
- 4) Організація та методика емпіричного дослідження
- 5) Аналіз і інтерпретація результатів
- 6) Обґрунтування та розробка системи тренінгових занять.
- 7) Аналіз ефективності проведення тренінгової роботи з підлітками.

Практичне значення: Результати дослідження можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, педагогами та волонтерами для психосоціального розвитку сучасної молоді в умовах цифрової доби.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилось офлайн у Запорізькій гімназії № 80 Запорізької міської ради. Емпіричну базу склали 40

учнів 8-9 класів віком від 13 до 16 років. Період проведення дослідження: квітень–травень 2025 року.

Структура роботи: робота включає вступ, 3 основні розділи, висновки до кожного з розділів, узагальнюючі висновки, список використаних джерел з 36 позицій та 4 додатки. Всього в дослідженні представлено 5 таблиць, а зміст дослідження розгорнуто на 58 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік — це особливий етап у житті людини, який характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах: фізичній, емоційній, соціальній та психологічній. Цей період зазвичай охоплює вік від 11 до 18 років і є перехідним від дитинства до дорослості. Підлітковий вік вважається одним із найскладніших і найважливіших етапів розвитку особистості, адже саме в цей час формуються основи світогляду, самосвідомості, моральних цінностей і соціальної поведінки [1].

Однією з головних психологічних особливостей підліткового віку є становлення "Я-концепції" та розвиток самосвідомості. Підліток починає активно замислюватися над собою, своїм місцем у світі, прагне зрозуміти, ким є насправді. З'являється потреба в самопізнанні, самоаналізі, самовираженні. У цей період дуже важливим стає ставлення оточення, особливо однолітків, адже через зовнішнє визнання формується самооцінка. Самооцінка підлітка може бути нестійкою, коливатися залежно від ситуацій, успіхів чи невдач, а також від соціального схвалення.

Підлітки часто переживають сильні емоції, які швидко змінюються: від радості до роздратування, від ентузіазму до апатії. Це пов'язано як з гормональними змінами в організмі, так і з соціально-психологічними чинниками — прагненням до незалежності, конфліктами з батьками, першими романтичними почуттями. Батьки та дорослі часто не розуміють ці емоційні коливання, що призводить до непорозумінь, відчуження, замкненості або протестної поведінки з боку підлітка.

У підлітковому віці зростає потреба в самостійності та незалежності. Діти прагнуть відокремитись від батьківського контролю, ухвалювати власні рішення, мати право на особистий простір. Це може призводити до конфліктів у родині, особливо якщо дорослі не готові поступово відпускати дитину до самостійного життя. При цьому підлітки ще не завжди можуть нести повну відповідальність за свої дії, тому їм важливо мати поруч авторитетного дорослого, який підтримує, а не нав'язує [2].

Особливе значення у цьому віці має спілкування з однолітками. Соціальне середовище стає надзвичайно важливим — підлітки шукають підтримки, розуміння, прагнуть бути прийнятими в групі. Вони можуть наслідувати поведінку друзів, змінювати зовнішність, інтереси, стиль спілкування під впливом групи. Саме тому велике значення мають позитивні міжособистісні зв'язки, дружба, участь у колективних заходах, де підлітки можуть розвивати комунікативні навички, вміння працювати в команді, розв'язувати конфлікти.

Також у підлітковому віці активно формується моральна свідомість та ціннісні орієнтири. Підлітки починають усвідомлювати соціальні норми, задумуються над питаннями добра і зла, справедливості, честі. Вони можуть ставити під сумнів авторитети, критикувати суспільство, проявляти ідеалізм або бунтарство. Це є нормальним етапом пошуку власного шляху, формування внутрішньої позиції та світогляду.

У цьому віці розширюються пізнавальні інтереси, зростає здатність до абстрактного мислення, аналізу, узагальнення. Підлітки починають мислити логічно, формувати власні судження, ставити запитання, дискутувати. Успішний розвиток інтелектуальних здібностей залежить від рівня навчальної мотивації, підтримки з боку педагогів та умов освітнього середовища.

Підлітковий вік є надзвичайно важливим періодом психологічного розвитку, що супроводжується внутрішніми суперечностями, пошуком себе, прагненням до самостійності та визнання. Розуміння психологічних особливостей підлітків з боку дорослих — запорука формування здорової,

впевненої у собі особистості. Підтримка, довіра, повага до думки підлітка, створення умов для самовираження та розвитку — усе це є ключовими чинниками гармонійного проходження цього складного, але надзвичайно важливого етапу життя [3].

У продовження теми варто наголосити, що підлітковий вік — це не лише період труднощів, але й час великих можливостей для розвитку особистості. Саме в цей період у людини з'являється потужна мотивація до самореалізації, відкриття світу, формування життєвих цілей. Підлітки починають задумуватися про свої здібності, таланти, майбутню професію, суспільну роль. Вони прагнуть бути корисними, отримати визнання, знайти своє місце в житті. Якщо дорослі вчасно підтримають ці прагнення, допоможуть розкрити сильні сторони, підліток зможе впевнено рухатися до своєї мети.

Разом із тим, у підлітковому віці формується внутрішня система самоконтролю, морально-етичні установки, що в подальшому визначатимуть поведінку людини в різних сферах життя. Саме тому важливо, щоб у цей період дитина мала перед собою позитивні приклади для наслідування — як у родинному колі, так і в навчальному середовищі. Увага з боку дорослих, щирий інтерес до внутрішнього світу підлітка, підтримка його починань сприяють зниженню тривожності, підвищенню впевненості у собі та формуванню відповідального ставлення до себе та інших.

Не менш важливою є роль творчості та самовираження у підлітковому віці. Через музику, малювання, спорт, театр, волонтерство чи інші захоплення підліток може не лише проявити свої емоції, а й знайти себе, відчути внутрішню силу, здатність впливати на світ. Творча діяльність — це не лише спосіб зняти напругу чи подолати стрес, а й ефективний інструмент самопізнання та розвитку емоційного інтелекту.

Характерною рисою підліткового віку є потреба в свободі вибору, але водночас — у чітких межах. Підліткам важливо мати можливість обирати, приймати рішення, але при цьому вони потребують ясних і послідовних

правил, які допомагають відчувати безпеку. Надмірний контроль або, навпаки, повна байдужість з боку дорослих можуть викликати спротив або відчуття покинутості. Оптимальний підхід — це партнерські стосунки, де підліток відчуває себе повноцінним учасником взаємодії [4].

Таким чином, психологічні особливості підліткового віку є надзвичайно багатогранними. Це час глибоких змін, пошуків, суперечностей, але водночас — період величезного потенціалу, енергії та внутрішнього зростання. Розуміння і прийняття цих особливостей дорослими дозволяє будувати довірливі стосунки з підлітками, створювати сприятливі умови для їхнього гармонійного розвитку, допомагати долати труднощі та відкривати нові горизонти. Підлітковий вік — це не криза, а етап становлення, який потребує терпіння, мудрості та щирої підтримки.

Психологічних особливостей підліткового віку, необхідно звернути увагу на формування ціннісних орієнтацій та світогляду. У цьому віці юна особистість починає активно осмислювати суспільні, культурні, моральні норми. Підлітки ставлять запитання про сенс життя, справедливість, свободу, людські права, намагаються сформулювати власне бачення світу. Часто це супроводжується критичним ставленням до авторитетів, запереченням усталених норм, що є природною частиною пошуку ідентичності. Важливо, щоб дорослі не сприймали цю позицію як бунт, а навпаки — підтримували діалог, спрямовували мислення підлітка в конструктивне русло.

Враховувати індивідуальні особливості розвитку особистості. Не всі підлітки проходять цей етап однаково. Темп фізіологічного, психологічного та соціального дозрівання може суттєво відрізнятись. Одні швидше досягають емоційної зрілості, інші потребують більше часу, щоб навчитися керувати своїми емоціями та розуміти себе. Саме тому необхідний індивідуальний підхід у вихованні, навчанні та спілкуванні з підлітками.

Надмірні очікування, порівняння з іншими або тиск можуть викликати відчуття меншовартості, сприяти розвитку тривожності чи навіть депресивних станів.

У сучасному суспільстві важливо також враховувати вплив цифрового середовища та соціальних мереж на психіку підлітків. Цифрова комунікація змінює способи спілкування, впливає на самооцінку, формує нові моделі поведінки. Підлітки отримують величезний обсяг інформації, яка не завжди є перевіреною чи безпечною, що може дезорієнтувати та створити додаткове психологічне навантаження. Водночас правильне використання цифрових ресурсів може стати джерелом розвитку, натхнення та соціальної активності, якщо поруч є дорослі, які допомагають орієнтуватися в сучасному інформаційному просторі.

Особливу увагу в підлітковому віці слід приділяти психологічній підтримці та профілактиці емоційних розладів. Через високий рівень емоційної чутливості, потребу у визнанні та схильність до самокритики підлітки можуть гостро переживати кризи, відчуття самотності чи несприйняття. Важливо створювати для них простір довіри, де вони можуть вільно висловлювати свої думки, переживання, отримувати підтримку без осуду. Робота шкільних психологів, педагогів, а також відкритість і розуміння з боку батьків є надзвичайно важливими у цьому процесі [5].

Підлітковий вік – це складний, але надзвичайно цінний період розвитку особистості. Він потребує глибокого розуміння, емпатії та терпіння з боку дорослих. Правильна підтримка допомагає підлітку пройти цей етап з меншими внутрішніми конфліктами, побудувати здорову самооцінку, розвинути емоційну зрілість, соціальні навички та сформувати міцний фундамент для дорослого життя. Саме в цей час закладаються основи майбутнього громадянина, здатного мислити критично, співпрацювати з іншими, відповідально ставитися до себе та світу. Повага, діалог і підтримка – ось ключові умови, які допоможуть підлітку гармонійно пройти шлях свого становлення.

Психологічних особливостей підліткового віку, варто наголосити, що цей період — час формування особистісної автономії, коли дитина поступово переходить від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції. Підліток

починає самотійно оцінювати свої вчинки, не лише з позиції дорослих, а й із позиції власних переконань, що формуються на основі життєвого досвіду, спілкування, навчання та особистих рефлексій. Саме в цей період з'являється здатність приймати усвідомлені рішення, нести відповідальність за свої дії, розрізняти добро і зло не за формальними ознаками, а з погляду особистих моральних принципів.

Підлітковий вік також пов'язаний із посиленням прагнень до самореалізації, пошуком сенсу діяльності, визнання з боку значущих людей. Це проявляється у виборі хобі, участі в гуртках, спортивних секціях, мистецьких проєктах, волонтерських ініціативах тощо. Підлітки прагнуть довести свою значущість, компетентність, здатність впливати на оточення. Якщо дорослі підтримують ці прагнення, допомагають розвивати сильні сторони, це сприяє формуванню впевненої, активної особистості, здатної до самотійного життя та професійного зростання.

Підлітки починають усвідомлювати себе як представників певної статі, цікавитися питаннями стосунків, любові, фізичної привабливості. Це природний процес, який потребує коректної інформаційної підтримки, делікатного ставлення та відкритого діалогу. Відсутність достовірної інформації або табу на цю тему можуть призвести до хибних уявлень, страхів чи ризикованої поведінки. Тому важливо говорити з підлітками про ці речі відкрито, з повагою до їхніх переживань і питань [6].

Не можна залишити поза увагою і соціальні виклики, з якими стикаються сучасні підлітки: це і тиск успішності, і конкуренція, і нестабільність у суспільстві, і вплив медіа. Усе це створює додаткове психоемоційне навантаження. Саме тому особливого значення набуває розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту, навичок самодопомоги, здатності адаптуватися до змін. Ці якості формуються через досвід, підтримку, навчання, діалог і практику усвідомленого життя [7].

Узагальнюючи все вищесказане, можна зробити висновок, що підлітковий вік — це багатовимірний і надзвичайно важливий етап

особистісного розвитку, який визначає подальший життєвий шлях людини. Це період, сповнений запитань, сумнівів, відкриттів і рішень. Саме в цей час закладаються основи самоповаги, впевненості у собі, здатності до міжособистісної взаємодії та відповідального вибору. Від того, як дорослі — батьки, педагоги, наставники — супроводжують підлітка на цьому шляху, залежить якість його дорослого життя. Розуміння, підтримка, терпіння й любов здатні перетворити цей складний вік на час великих можливостей і становлення гармонійної, цілісної, зрілої особистості.

1.2. Особливості розвитку комунікаційних навичок та самореалізація їх у сучасних підлітків

У сучасному світі розвиток комунікаційних навичок у підлітків відіграє надзвичайно важливу роль, адже саме в підлітковому віці формуються основи міжособистісного спілкування, що впливають на подальше життя людини. Комунікаційні навички охоплюють не лише вміння ефективно висловлювати свої думки, а й здатність слухати, розуміти співрозмовника, співпереживати та будувати здорові соціальні зв'язки. У підлітків ці навички розвиваються під впливом багатьох факторів — сім'ї, школи, соціального середовища, медіа, а також сучасних цифрових технологій, зокрема соціальних мереж. Саме соціальні мережі стали новим простором для комунікації, де підлітки активно взаємодіють, формують свою думку, самооцінку та ідентичність [8].

Розвиток комунікаційних навичок у цьому віці нерозривно пов'язаний із процесом самореалізації. Підлітки прагнуть визнання, самовираження та пошуку власного "я", і саме через спілкування вони реалізують свої потреби в соціальній взаємодії, лідерстві, співпраці чи творчості. Успішна комунікація сприяє впевненості у собі, формуванню позитивного образу "Я" та активній участі у соціальному житті. Навпаки, труднощі у спілкуванні можуть призвести до ізоляції, зниження самооцінки та деструктивної поведінки.

У розвитку цих навичок відіграє освітнє середовище, де учні вчаться працювати в команді, вести діалог, аргументувати свою точку зору, а також розвивають емоційний інтелект. Не менш значущими є позашкільні активності — участь у гуртках, волонтерських проєктах, спортивних командах, які сприяють практичному засвоєнню навичок ефективної взаємодії. В умовах динамічного суспільства, де цінується здатність до гнучкого мислення, відкритості та толерантності, розвиток комунікаційних навичок є ключовим чинником особистісного становлення та успішної самореалізації підлітків.

Формування комунікаційних навичок у підлітковому віці є складним, але надзвичайно важливим процесом, що має прямий вплив на здатність особистості реалізовувати себе в соціумі. Забезпечення сприятливого середовища для розвитку цих навичок — одне з головних завдань родини, школи та суспільства в цілому [9].

Варто зазначити, що в умовах сучасного інформаційного суспільства комунікаційні навички підлітків зазнають суттєвих трансформацій. Зокрема, спостерігається зростання ролі цифрової комунікації, яка хоча й відкриває нові можливості для самовираження, водночас несе певні ризики — зниження рівня живого спілкування, поверховість контактів, виникнення конфліктів у віртуальному середовищі. Через це важливим завданням є формування в підлітків навичок усвідомленого та конструктивного спілкування, як онлайн, так і офлайн.

Підлітковий вік є періодом активного емоційного розвитку, коли молоді люди вчаться керувати своїми емоціями, розуміти почуття інших, будувати довірливі стосунки. Емоційна зрілість напряму пов'язана з якістю комунікацій — підлітки, які вміють висловлювати свої почуття словами, з меншою ймовірністю вдаються до агресивної або замкненої поведінки. У процесі самореалізації важливо, щоб підліток мав можливість бути почутим, висловлювати свою думку, відчувати підтримку та повагу до своєї особистості.

Не менш значущим є вплив культури та цінностей, які формуються в родині та соціальному середовищі. Позитивні приклади дорослих, відкритість до діалогу, атмосфера довіри — усе це сприяє розвитку у підлітків впевнених комунікативних стратегій і вміння взаємодіяти з різними людьми. Також важливо розвивати критичне мислення, щоб підлітки могли відрізнити достовірну інформацію від маніпуляцій, формувати власну думку і відповідально вести комунікацію у суспільстві.

У підсумку можна сказати, що комунікаційні навички та самореалізація є взаємопов'язаними аспектами розвитку особистості сучасного підлітка. Вони впливають на формування самооцінки, міжособистісних стосунків, вибору життєвого шляху та професійної реалізації. Тому створення умов для гармонійного розвитку цих навичок — це не тільки завдання освітніх установ, а й спільна відповідальність суспільства, спрямована на виховання свідомого, впевненого у собі та соціально активного покоління.

У розвитку комунікаційних навичок підлітків є вміння працювати в команді. Сучасне суспільство дедалі більше цінує здатність до співпраці, розподілу ролей, досягнення спільної мети. У шкільному середовищі, під час групових проєктів, у позашкільних заходах підлітки вчаться домовлятися, висловлювати свої ідеї, слухати інших та враховувати різні точки зору. Саме через такі форми взаємодії вони розвивають лідерські якості, вміння відповідати за себе та свою частину роботи, а також набувають досвіду вирішення конфліктів мирним шляхом.

Не можна оминути увагою питання самопрезентації — тобто здатності підлітка показати себе, свої вміння, погляди та життєві цінності. У добу соціальних мереж ця навичка виходить на новий рівень: блогінг, участь у молодіжних ініціативах, волонтерство, творчі конкурси — усе це стає платформою для самореалізації. Успішна самопрезентація сприяє формуванню позитивного іміджу, підвищує впевненість у собі й допомагає підлітку знайти однодумців.

Водночас варто враховувати, що не всі підлітки однаково легко розвивають комунікаційні навички. Деякі можуть мати труднощі через сором'язливість, низьку самооцінку, негативний досвід спілкування чи психологічні бар'єри. У таких випадках важливою є роль психологічної підтримки — як з боку батьків і педагогів, так і фахівців. Розвиток комунікації має відбуватися поступово, з індивідуальним підходом до кожної дитини, з урахуванням її особистісних рис, потреб і темпу розвитку.

Таким чином, формування комунікаційних навичок та самореалізація підлітків — це не лише процес навчання, а й важливий етап становлення особистості. Підтримка, мотивація, створення можливостей для вільного висловлення думок та емоцій, розвиток критичного мислення й емоційного інтелекту — усе це є необхідними умовами для формування соціально активного, впевненого в собі й успішного молодого громадянина. Саме тому інвестиції в розвиток цих навичок у підлітковому віці є безцінним внеском у майбутнє кожної особистості та суспільства загалом. [10]

1.3. Особливості впливу соціальних мереж на формування особистості та комунікативну поведінку підлітків

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя підлітків, істотно впливаючи на формування їхньої особистості та стилю комунікації. Перебуваючи у віртуальному просторі, молоді люди не лише спілкуються, а й шукають себе, вивчають світ, демонструють емоції, отримують зворотний зв'язок від однолітків, що безпосередньо впливає на їхню самооцінку, уявлення про себе та соціальні ролі. Підлітковий вік — це період активного особистісного становлення, коли особливо важливо відчувати підтримку, належність до спільноти та мати можливість самовираження. Саме соціальні мережі створюють простір для цього, але водночас несуть і певні ризики [11].

Однією з ключових особливостей впливу соціальних мереж є трансформація спілкування. Підлітки більше часу проводять у віртуальному середовищі, ніж у реальному спілкуванні.

Це змінює стиль комунікації – з'являється більше емоційних скорочень, символів, візуальних елементів (емодзі, мемів), що з одного боку робить спілкування швидким і зрозумілим, але з іншого — може знижувати рівень розвитку усного мовлення, здатність до глибокого діалогу, вміння слухати та розуміти співрозмовника. Водночас соціальні мережі формують нові моделі поведінки – підлітки орієнтуються на популярних блогерів, медійних особистостей, часто підсвідомо копіюючи їхню мову, манери, стиль життя.

Соціальні мережі мають великий вплив на самооцінку підлітків. Кількість лайків, коментарів, підписників часто розглядається як показник особистої цінності, що призводить до залежності від зовнішнього схвалення. Це може сприяти розвитку тривожності, невпевненості в собі, страху бути неприйнятим або виключеним із соціального кола. Особливу небезпеку становить ідеалізований образ життя, який транслюється в мережах, – підлітки починають порівнювати себе з іншими, що веде до незадоволення собою, появи комплексів та навіть депресивних станів.

Проте, попри ризики, соціальні мережі можуть мати й позитивний вплив. Вони дають можливість знайти однодумців, приєднатися до спільнот за інтересами, розвивати творчі здібності, брати участь у соціальних проєктах, навчатися новому. Платформи можуть бути джерелом натхнення, самовираження та підтримки. Через блоги, відео, творчі пости підлітки мають змогу заявити про себе, реалізувати свої ідеї, розвивати критичне мислення та інформаційну грамотність [12].

На формування комунікативної поведінки в соціальних мережах також впливає рівень культури спілкування. Підлітки стикаються з такими явищами, як булінг, хейт, маніпуляції, що вимагає від них навичок цифрової етики, вміння захищати свої кордони, відповідально ставитися до слів і дій у

віртуальному просторі. У зв'язку з цим актуальною є необхідність виховання медіаграмотності та формування усвідомленого ставлення до онлайн-комунікації.

Соціальні мережі мають потужний вплив на підлітків, формуючи не лише їхню комунікативну поведінку, а й світогляд, соціальні установки, самооцінку та стиль життя. Вони можуть бути як джерелом розвитку, так і фактором ризику, тому важливо, щоб дорослі — батьки, педагоги, психологи — підтримували підлітків у формуванні здорових цифрових звичок, навичок критичного мислення та емоційної стійкості. Лише за умови усвідомленого користування соціальними мережами підлітки зможуть гармонійно розвиватися, зберігаючи свою індивідуальність і здатність до щирого, повноцінного спілкування.

Впливу соціальних мереж на формування особистості підлітків, варто зосередитися на аспекті ідентичності. У підлітковому віці особистість активно шукає відповіді на питання: «Хто я?», «Яким я хочу бути?», «Як мене сприймають інші?». Соціальні мережі створюють платформу для експериментів із власним образом, ролями, поведінкою. Профіль у соціальній мережі стає своєрідним «дзеркалом» особистості, в якому відображаються її цінності, інтереси, стиль життя. Водночас підлітки можуть створювати ідеалізовані образи себе, що іноді не відповідають реальності, і це призводить до внутрішніх конфліктів, емоційної нестабільності та втрати справжньої самоідентичності.

Аспектом є вплив на моральні орієнтири та соціальні норми. Соціальні мережі значною мірою формують уявлення підлітків про успіх, популярність, красу, стиль життя. Часто ці уявлення зводяться до матеріальних цінностей, зовнішнього вигляду або епатажної поведінки. Такий тиск з боку віртуального середовища може спотворювати у підлітків уявлення про справжні життєві цінності, моральність, щирі стосунки. Тому важливо навчати підлітків аналізувати побачене, ставити запитання, не сприймати все буквально і зберігати критичне мислення.

У соціальних мережах підлітки також часто зіштовхуються з інформаційним перевантаженням – величезним потоком новин, відео, думок, що постійно змінюються. Це може викликати втому, втрату концентрації, зниження мотивації до навчання та інших видів діяльності. Постійна присутність у мережі призводить до зниження якості міжособистісного спілкування в реальному житті, зменшення емоційного зв'язку з родиною, друзями, порушення сну, а іноді й до формування залежності від гаджетів [13].

Проте за умови правильного підходу соціальні мережі можуть стати інструментом розвитку. Наприклад, багато підлітків використовують платформи для вивчення мов, розвитку творчості, участі в онлайн-курсах, волонтерських проєктах, спілкування з однолітками з інших країн. Це сприяє розширенню кругозору, формуванню толерантності, навичок глобального громадянства. Участь у позитивних онлайн-спільнотах допомагає підліткам відчувати підтримку, знайти натхнення, розвивати соціальні та емоційні компетенції.

На завершення слід підкреслити, що соціальні мережі вже стали невід'ємною частиною соціалізації сучасних підлітків. Вони суттєво впливають на особистісний розвиток, стиль мислення, комунікативну поведінку та систему цінностей. Завдання дорослих — не ізолювати підлітків від цифрового простору, а навчити їх усвідомлено та відповідально ним користуватися, розвивати здатність до саморефлексії, критичного осмислення інформації та збереження внутрішньої цілісності. Лише за таких умов соціальні мережі з потенційної загрози перетворюються на потужний ресурс для особистісного зростання, самореалізації та конструктивного спілкування в сучасному світі.

Вплив соціальних мереж на підлітків є формування соціальних зв'язків і навичок міжособистісної взаємодії. У віртуальному просторі підлітки вчаться будувати взаємини, підтримувати спілкування на відстані, долати сором'язливість і навіть знаходити друзів, з якими їм важко було б познайомитися в реальному житті. Це особливо актуально для інтровертів або

тих, хто має труднощі в офлайн-комунікації. Однак віртуальні контакти часто є поверхневими, короткотривалими та не завжди щирими, що може призводити до відчуття самотності, навіть за великої кількості «друзів» у мережі.

Також слід звернути увагу на те, як формується комунікативна поведінка під впливом алгоритмів соціальних мереж. Платформи навмисно стимулюють активність користувачів через сповіщення, рекомендації, стрічки новин, що налаштовуються під інтереси конкретної особи. У результаті підлітки частіше взаємодіють із контентом, який лише підтверджує їхні погляди, створюючи так звану «інформаційну бульбашку». Це може впливати на здатність чути іншу думку, вести конструктивний діалог, приймати інші точки зору — критично важливі навички для соціального життя [14].

Соціальні мережі відіграють роль у процесах саморегуляції та контролю своєї поведінки. У відкритому цифровому середовищі підлітки вчаться фільтрувати контент, який вони публікують, дотримуватися правил спільноти, відповідати за власні слова та дії. Через онлайн-досвід вони стикаються з поняттями приватності, репутації, відповідальності, адже будь-який необачний пост чи коментар може мати серйозні наслідки. Таким чином, соціальні мережі стають платформою не лише для спілкування, а й для соціального навчання та вироблення навичок особистісної зрілості.

Не менш важливою є роль дорослих – батьків, учителів, психологів – у супроводі підлітків у цифровому світі. Вони мають не лише контролювати, а й активно спілкуватися з дітьми про їхній досвід у соціальних мережах, заохочувати до обговорення побаченого, навчати цифрової безпеки та культури. Підлітки потребують діалогу, а не заборон. Якщо дорослі будуть зацікавленими партнерами у цьому процесі, то ймовірність формування здорових цифрових звичок значно зросте.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що соціальні мережі мають потужний, багатогранний вплив на особистість та комунікативну поведінку підлітків. Вони можуть бути як джерелом розвитку, самовираження та

соціальної активності, так і причиною психологічних труднощів, комунікативних бар'єрів та залежності. Важливо не ігнорувати цей вплив, а навпаки – усвідомлювати його, вивчати, аналізувати і допомагати підліткам формувати здорові, відповідальні підходи до використання соціальних мереж. Тільки так ми зможемо забезпечити гармонійний розвиток молоді особистості в умовах цифрової епохи.

Який заслуговує на увагу, є психологічний вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків. Часте користування соціальними платформами може спричиняти залежність, що проявляється у постійній потребі перевіряти стрічку новин, кількість вподобань чи коментарів під своїми публікаціями. У підлітковому віці, коли емоційна стабільність ще формується, така поведінка може призводити до тривожності, дратівливості, порушень сну та зниження концентрації. Крім того, порівняння себе з іншими користувачами, особливо з популярними блогерами чи «ідеальними» образами в мережі, може викликати невдоволення власною зовнішністю, життям, досягненнями, що негативно впливає на самооцінку [15].

Особливої уваги потребує питання кібербулінгу – агресивної поведінки в інтернеті. Соціальні мережі, на жаль, стали платформами, де підлітки можуть зазнавати образ, цькування, принижень. У багатьох випадках такі прояви насильства залишаються непоміченими дорослими, а жертви не завжди звертаються по допомогу. Наслідки кібербулінгу можуть бути дуже серйозними – від емоційної травми до суїцидальних думок. Саме тому важливо навчати підлітків цифрової етики, асертивності, методів захисту від агресії, а також створювати безпечне середовище, у якому вони можуть відкрито говорити про свої проблеми.

Попри всі перераховані загрози, соціальні мережі мають і величезний потенціал для розвитку особистості. Вони відкривають доступ до великої кількості навчальних матеріалів, платформ для саморозвитку, творчих конкурсів, громадських ініціатив. Підлітки можуть брати участь у вебінарах, курсах, обговореннях важливих тем, проявляти себе як активні громадяни.

Такі можливості сприяють формуванню відповідального, креативного, свідомого мислення, що є надзвичайно важливим у сучасному суспільстві.

Соціальні мережі – це складний, багатогранний феномен, який одночасно є як викликом, так і ресурсом для розвитку підлітка. Вони впливають на всі сфери життя молодшої людини: емоційну, соціальну, когнітивну та поведінкову. Від способу використання соціальних мереж, рівня підтримки з боку дорослих, наявності навичок критичного мислення та саморефлексії залежить, чи стане цей вплив позитивним чи негативним.

Таким чином, формування здорового ставлення до соціальних мереж – це спільне завдання для суспільства, школи, родини та самих підлітків. Необхідно навчати молодь усвідомлено користуватися цифровими ресурсами, захищати себе від інформаційних ризиків, розвивати емоційну стійкість та комунікативну культуру. Лише за таких умов соціальні мережі стануть не загрозою, а потужним інструментом для гармонійного формування особистості та ефективної комунікації у сучасному світі.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дипломної роботи було розглянуто та проаналізовані дослідження багатьох різних вчених щодо психологічних особливостей підліткового віку, особливостей розвитку комунікаційних навичок сучасних підлітків, а також впливу соціальних мереж на формування їх особистості та комунікативної поведінки.

Зокрема, було з'ясовано, що підлітковий вік характеризується активним становленням самосвідомості, емоційною нестабільністю, прагненням до незалежності та самореалізації. У цей період особливо важливим є розвиток комунікативних навичок, які дозволяють підліткам ефективно взаємодіяти з оточенням, висловлювати свої думки та почуття, розуміти інших. Успішне формування цих навичок є запорукою гармонійного особистісного становлення та ефективної соціалізації.

Аналіз наукових джерел показав, що соціальні мережі мають значний вплив на формування особистості підлітків, трансформуючи їхні способи спілкування, самопрезентації, емоційного реагування. З одного боку, вони відкривають нові можливості для самовираження, пошуку підтримки та розширення кола контактів. З іншого - можуть призводити до зниження рівня емпатії, поверховості у стосунках, виникнення інтернет-залежності. Таким чином, соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, істотно впливаючи на розвиток їхніх комунікативних навичок.

Теоретичний аналіз проблеми дозволив визначити, що вивчення особливостей впливу соціальних мереж на комунікативну поведінку підлітків, як позитивних, так і негативних аспектів, є важливим завданням для психологічної науки та практики. Адже саме в підлітковому віці закладаються основи комунікативної культури особистості, що матимуть далекосяжні наслідки для її подальшого життя та самореалізації.

Таким чином, теоретичні засади, розкриті в першому розділі, створюють необхідне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на глибше розуміння механізмів впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок сучасних підлітків. Отримані результати дозволять розробити ефективні психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації цього процесу

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАЦІЙНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

У сучасному світі соціальні мережі є невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків. Саме в цьому середовищі реалізується значна частина їхньої соціальної взаємодії, формуються навички спілкування, самопрезентації, набуваються моделі поведінки. У зв'язку з цим постає необхідність вивчення, як саме підлітки використовують свої комунікативні навички в онлайн-просторі. Метою цього дослідження є емпірична оцінка рівня розвитку комунікативних навичок у підлітків і аналіз того, як вони реалізуються в соціальних мережах [16].

У емпіричному дослідженні взяли участь 40 учнів Запорізької гімназії №80 Запорізької міської ради віком від 13 до 16 років. Збір даних проводився за допомогою офлайн-зустрічі у класі.

Дослідження було проведено у три етапи:

1) На першому етапі респонденти проходили діагностичні методики в офлайн-режимі.

Зокрема, на цьому етапі було реалізовано такі завдання:

- Проведення анкетування. Учасники заповнювали анкету, в якій надавали загальну інформацію про свою активність у соціальних мережах, цілі та мотиви використання цифрових платформ.
- Виконання тесту комунікативних навичок за методикою Л. М. Орбан. Респонденти проходили тестування, спрямоване на визначення рівня розвитку їхньої комунікативної компетентності.

– Проведення методики "Комунікативна толерантність" В. В. Бойка. Ця методика дозволила оцінити здатність підлітків до конструктивного спілкування та виявити можливі прояви нетерпимості в комунікації.

2) На другому етапі відбулася детальна обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних.

3) На третьому етапі на основі результатів дослідження та з урахуванням виявлених проблем було розроблено тренінг

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики (див. Додаток А-Г):

1) Анкетування – для збору загальної інформації про користування соціальними мережами. Мета анкетування – виявлення загальних відомостей щодо активності підлітків у соціальних мережах, їхніх цілей та мотивів використання цифрових платформ. Таким чином, анкетування дало можливість зібрати первинну інформацію про особливості користування підлітками соціальними мережами, що стало основою для подальшого поглибленого вивчення їхньої комунікативної поведінки в онлайн-середовищі.

2) Тест комунікативних навичок (за Л. М. Орбан) – для визначення рівня розвитку комунікативної компетентності. Мета методики – оцінити рівень розвитку комунікативної компетентності у досліджуваних підлітків. Тест комунікативних навичок був розроблений відомим українським психологом Л. М. Орбан. Таким чином, використання тесту комунікативних навичок Л. М. Орбан дозволило отримати важливу інформацію щодо стану розвитку комунікативної сфери досліджуваних підлітків, що стало основою для подальшого аналізу їхньої поведінки в соціальних мережах.

3) Методика "Комунікативна толерантність" (В. В. Бойко) — для оцінки здатності до конструктивного спілкування. Мета методики – визначення рівня комунікативної толерантності досліджуваних підлітків, тобто їхньої здатності до терпимого, конструктивного спілкування. Методика "Комунікативна толерантність" була розроблена відомим українським

психологом В. В. Бойком. Таким чином, використання методики "Комунікативна толерантність" В. В. Бойка дало можливість оцінити здатність досліджуваних підлітків до конструктивної, емпатійної взаємодії, що стало важливим аспектом аналізу їхньої комунікативної поведінки в соціальних мережах

4) Контент-аналіз профілів у соціальних мережах (Instagram, TikTok, Telegram). Мета контент-аналізу – вивчення особливостей комунікативної поведінки підлітків безпосередньо в їхньому онлайн-середовищі, а саме – в соціальних мережах. Таким чином, контент-аналіз профілів у соціальних мережах дозволив виявити особливості комунікативної поведінки підлітків в онлайн-середовищі, визначивши основні стилі їхнього спілкування – позитивний, нейтральний та агресивний. Ці дані стали важливим доповненням до результатів, отриманих за допомогою інших методик.

5) Неформальне інтерв'ю – для уточнення даних і розуміння внутрішньої мотивації учасників. Мета неформального інтерв'ю – поглиблене вивчення мотивів, установок і переживань підлітків щодо використання ними соціальних мереж.

Проведення неформальних інтерв'ю дало можливість отримати більш детальну та глибинну інформацію про:

- Внутрішні мотиви підлітків для активності в соціальних мережах (самовираження, пошук визнання, уникнення самотності тощо).
- Суб'єктивні переживання та ставлення підлітків до власної комунікативної поведінки в онлайн-середовищі.
- Усвідомлення підлітками як позитивних, так і негативних аспектів використання соціальних мереж.

Таким чином, неформальні інтерв'ю дозволили доповнити кількісні дані, отримані за допомогою інших методів, більш глибокими якісними відомостями про внутрішній світ і мотивацію підлітків у процесі їхньої взаємодії в соціальних мережах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

На другому етапі дослідження була проведена ґрунтовна обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних з метою всебічного аналізу впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок підлітків.

Комплексний підхід до діагностики дозволив всебічно дослідити особливості впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних навичок сучасних підлітків, виявити як позитивні, так і негативні аспекти цього впливу.

Загальні результати дослідження представлені у таблиці 2.1:

Таблиця 2.1.

Результати дослідження (у %)

Анкетування		
Питання	Відповідь	Кількість (у %)
Найпопулярніші соціальні мережі	Instagram	87 %
	TikTok	80 %
	Telegram	60 %
Мета використання	Спілкування	70 %
	Розваги	100 %
	Самовираження	63 %
	Навчання	47 %
Тест комунікативних навичок		
Рівень комунікативних навичок	Високий	20 %
	Середній	60 %
	Низький	20 %
Методика «Комунікативна толерантність»		
	Високий	27 %

Комунікативна толерантність	Середній	50 %
	Низький	23 %
Контент-аналіз соціальних мереж		
Типи комунікацій:	Переважно позитивна, емпатійна;	60 %
	Нейтральна, інформативна;	30 %
	Агресивна, конфліктна.	10 %
Інтерв'ю		
Більшість підлітків зазначили, що в соціальних мережах легше висловлювати свої думки, ніж у реальному спілкуванні. Частина з них зізналася, що іноді використовує соцмережі для уникнення реальних конфліктів або спілкування. Серед підлітків переважає середній рівень розвитку комунікативних навичок, що свідчить про потребу в спеціальних програмах розвитку спілкування. Соціальні мережі є важливим простором реалізації комунікативної поведінки, проте не завжди сприяють її гармонійному розвитку. Підлітки з вищим рівнем комунікативної компетентності демонструють більш конструктивну поведінку в соцмережах, проявляють емпатію, підтримку, уникнення конфліктів. Існує певна частка підлітків (10–20%), які проявляють агресивну або пасивну поведінку в мережі, що може свідчити про психологічні труднощі чи дефіцит реального спілкування.		

Результати тестування за методикою Л. Орбан показали, що більшість підлітків мають середній рівень розвитку комунікативних навичок (60%). Високий рівень був зафіксований у 20% респондентів, і стільки ж показали низький рівень. Це свідчить про те, що значна частина підлітків потребує

розвитку вміння слухати, вести діалог, чітко висловлювати свої думки та розуміти співрозмовника (табл. 2.2)

Таблиця 2.2.

Рівень розвитку комунікативних навичок серед підлітків

Рівень комунікативних навичок	Кількість учасників	Відсоток (%)
Високий	6	20%
Середній	18	60%
Низький	6	20%

За результатами методики В. Бойка було виявлено (табл. 2.3), що у 27% учасників спостерігається високий рівень комунікативної толерантності, 50% мають середній рівень, а 23% — низький, що свідчить про схильність до конфліктності, нетерпимості або жорсткої критичності в спілкуванні. Це важливий показник, оскільки саме емоційна гнучкість і терпимість є основою для формування конструктивної комунікації як у реальному житті, так і в онлайн-просторі [18].

Таблиця 2.3.

Рівні комунікативної толерантності підлітків

Рівень толерантності	Кількість учасників	Відсоток (%)
Високий	8	27(%)
Середній	15	50(%)
Низький	7	23(%)

Контент-аналіз профілів підлітків у соціальних мережах (Instagram, TikTok, Telegram) показав (табл. 2.4), що більшість учасників дослідження демонструють позитивне або нейтральне спілкування в мережі – 60% публікують доброзичливі повідомлення, коментарі чи пости. 30% мають нейтральну активність (переважно спостерігають, переглядають контент, але мало коментують), і лише у 10% простежується агресивна або конфліктна

поведінка (використання ненормативної лексики, провокативні коментарі, суперечки) [19].

Таблиця 2.4.

Типи онлайн-комунікації підлітків у соціальних мережах

Тип комунікації	Кількість учасників	Відсоток (%)
Позитивна/підтримувальна	18	60%
Нейтральна/пасивна	9	30%
Агресивна/конфліктна	3	10%

Отримані дані свідчать про наявність зв'язку між рівнем комунікативної компетентності та якістю онлайн-комунікації. Підлітки з вищим рівнем комунікативних навичок частіше демонструють доброзичливу поведінку, вміють підтримувати діалог, аргументовано висловлювати свою точку зору та проявляти емпатію в соціальних мережах. Натомість учасники з низьким рівнем комунікації частіше виявляють нетерпимість, схильність до суперечок, або, навпаки, уникають активної участі у спілкуванні [20].

Можна зробити висновок, що соціальні мережі виступають не лише майданчиком для комунікації, але й інструментом самовираження. Підлітки використовують віртуальне середовище для презентації себе, демонстрації своїх поглядів, інтересів, цінностей. Однак низький рівень комунікативної толерантності може негативно впливати на якість онлайн-взаємодії та призводити до цифрових конфліктів.

Результати дослідження підтверджують необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку комунікативної культури підлітків, зокрема в умовах цифрового середовища. Це передбачає не лише розвиток навичок діалогу та емпатії, а й формування відповідального ставлення до власної поведінки в мережі [21].

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити кілька важливих узагальнень. По-перше, комунікативні навички підлітків загалом сформовані на середньому рівні, що свідчить про здатність більшості учасників до базової

взаємодії, але також вказує на необхідність подальшого розвитку таких умінь, як активне слухання, конструктивне ведення діалогу, розв'язання конфліктів та вміння висловлювати власну думку без агресії.

Контент-аналіз показав, що онлайн-середовище є відображенням реального рівня комунікативної культури підлітка. У тих випадках, коли учні демонструють високі показники комунікативної компетентності та толерантності, їхня поведінка у соціальних мережах відзначається ввічливістю, підтримкою інших користувачів, залученням до позитивних ініціатив. Натомість підвищена агресивність в онлайн-середовищі, як правило, корелює з низьким рівнем комунікативної толерантності, що свідчить про внутрішні труднощі у соціальній адаптації або дефіцит навичок емоційного самоконтролю.

Також було виявлено, що підлітки, які активно взаємодіють у соціальних мережах, частіше мають вищий рівень комунікативної активності офлайн — у шкільному середовищі, під час групових занять чи позакласної діяльності. Це підтверджує гіпотезу про те, що цифрова комунікація може виступати як продовження реального соціального досвіду, а не його заміна [22].

Однак варто зазначити, що 30% учасників демонструють пасивну або нейтральну поведінку в соціальних мережах, що може бути пов'язано як із низьким рівнем самооцінки, так і з відсутністю інтересу до цифрової взаємодії. Ця категорія потребує додаткового вивчення, оскільки в майбутньому саме ці підлітки можуть бути менш готовими до ефективної соціальної взаємодії у дорослому житті.

Окрему увагу варто звернути на ту частину учасників (10%), які виявляють агресивну або провокативну поведінку в мережі. Це вказує на потенційні ризики розвитку кібербулінгу, девіантної поведінки, а також можливі емоційні труднощі. Таким підліткам потрібна психологічна підтримка, а також просвітницька робота щодо етики цифрової комунікації.

Рівень комунікативних навичок у більшості підлітків перебуває на середньому рівні, що створює передумови для подальшого розвитку соціальної компетентності.

Поведінка в соціальних мережах значною мірою відображає рівень сформованості комунікативної культури та толерантності.

Цифрове середовище може бути як ресурсом для розвитку комунікації, так і джерелом труднощів, якщо підліток не володіє достатніми навичками самоконтролю та емоційної регуляції.

Потреба в педагогічній та психологічній підтримці особливо актуальна для підлітків із низьким рівнем комунікативної компетентності та ознаками агресивної поведінки в мережі.

Онлайн-активність може бути ефективно використана для розвитку комунікативних навичок за умови впровадження цілеспрямованих програм цифрової етики, критичного мислення та емоційного інтелекту.

У межах подальших досліджень доцільно:

- 1) Залучити більшу вибірку для більшої репрезентативності результатів.
- 2) Розширити вікові межі учасників.
- 3) Поглибити аналіз взаємозв'язків між типом сімейного виховання, шкільним середовищем і стилем онлайн-комунікації.
- 4) Вивчити гендерні особливості комунікативної поведінки в соцмережах.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей використання соціальних мереж підлітками та їх впливу на розвиток комунікативних навичок. За допомогою комплексної діагностики, що включала анкетування, встановлено, що найпопулярнішими серед підлітків є такі соціальні мережі, як Instagram (87%), TikTok (80%) та

Telegram (60%). Анкетування дозволило з'ясувати основні мотиви використання підлітками соціальних мереж. Виявилося, що вони використовують ці платформи переважно для спілкування (70%), розваг (100%) та самовираження (63%). Лише 47% респондентів зазначили, що використовують соціальні мережі для навчання. Проаналізовано, що важливу роль у житті сучасних підлітків мають соціальні мережі, адже вони стають не лише майданчиком для комунікації, а й засобом самопрезентації та реалізації різноманітних потреб. Це підкреслює необхідність більш детального вивчення впливу віртуального середовища на розвиток комунікативних навичок підлітків.

За допомогою комплексної діагностики, що включала тест комунікативних навичок (за Л. М. Орбан), встановлено, що більшість підлітків (60%) мають середній рівень розвитку комунікативної компетентності. При цьому 20% респондентів продемонстрували високий рівень, а ще 20% - низький рівень комунікативних навичок. Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку комунікативних умінь у значної частини підлітків. Адже саме ці навички є критично важливими для ефективної взаємодії, як у реальному, так і у віртуальному середовищі. Проаналізовано, що виявлений переважно середній рівень комунікативної компетентності підлітків вказує на потребу в спеціальних програмах, спрямованих на формування навичок активного слухання, аргументованого висловлювання думок, розуміння емоційного стану співрозмовника. Такий підхід дозволить підвищити якість комунікації підлітків як у повсякденному житті, так і в онлайн-просторі.

За допомогою методики "Комунікативна толерантність" (В. В. Бойко), встановлено, що 27% підлітків мають високий рівень комунікативної толерантності, 50% - середній рівень, а 23% - низький рівень. Особливо важливим є те, що виявлена схильність частини підлітків (23%) до конфліктності, нетерпимості та жорсткої критичності у спілкуванні. Це є важливим показником, оскільки саме емоційна гнучкість і терпимість є

основою для формування конструктивної комунікації як у реальному житті, так і в онлайн-просторі. Отримані дані свідчать про необхідність приділення особливої уваги розвитку комунікативної толерантності у підлітків. Це дозволить їм ефективніше взаємодіяти з оточуючими, долати конфлікти мирним шляхом, а також вибудовувати більш конструктивну комунікацію у соціальних мережах.

За допомогою контент-аналізу профілів підлітків у соціальних мережах (Instagram, TikTok, Telegram), встановлено, що більшість учасників (60%) демонструють позитивну або нейтральну онлайн-комунікацію. 30% підлітків мають переважно пасивну, спостерігаючу поведінку у соціальних мережах, а 10% - агресивну та конфліктну. Це може свідчити про наявність у частини респондентів труднощів у соціальній адаптації, схильності до конфліктів або дефіциту навичок емоційної саморегуляції. Отримані дані підтверджують наявність зв'язку між рівнем комунікативної компетентності підлітків та якістю їхньої поведінки у віртуальному середовищі. Підлітки з вищим рівнем комунікативних навичок частіше демонструють доброзичливу, підтримуючу онлайн-комунікацію, тоді як учасники з низьким рівнем комунікації схильні до агресивності або уникнення активної взаємодії

Отримані результати свідчать про неоднорідність вибірки за рівнем комунікативних навичок та толерантності, що дозволяє простежити їх зв'язок з особливостями онлайн-поведінки. Контент-аналіз профілів підлітків у соціальних мережах показав, що 60% демонструють позитивну або нейтральну комунікацію, 30% - пасивну, спостерігаючу поведінку, а 10% - агресивну та конфліктну. Зіставлення цих двох блоків даних чітко підтверджує гіпотезу дослідження. Підлітки з більш розвиненими комунікативними вміннями та толерантністю проявляють себе у соціальних мережах у конструктивний спосіб, тоді як низький рівень комунікативної компетентності пов'язаний з деструктивними формами онлайн-поведінки. Додатково, якісні дані, отримані в ході неформальних інтерв'ю, поглибили розуміння внутрішніх

переживань та мотивації підлітків щодо використання соціальних мереж. Це дозволяє всебічно підтвердити висунуту гіпотезу.

Таким чином, комплексний аналіз емпіричних даних дослідження повністю підтверджує гіпотезу про наявність позитивного зв'язку між рівнем розвитку комунікативних навичок підлітків та особливостями їхньої поведінки і самовираження в соціальних мережах.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ

3.1 Обґрунтування та розробка системи тренінгових занять.

У сучасному суспільстві, де комунікація відіграє ключову роль у всіх сферах життя, формування розвинених комунікативних навичок у підлітків є важливим завданням як освітньої, так і соціально-психологічної практики. Підлітковий вік — це період активного особистісного становлення, розвитку самосвідомості, соціальних ролей і самоідентифікації. У цей час виникає гостра потреба у спілкуванні, самовираженні, встановленні міжособистісних контактів. Проте не всі підлітки володіють достатнім рівнем комунікативної компетентності, що може спричиняти труднощі у спілкуванні, конфлікти, ізоляцію, зниження самооцінки [23].

Актуальність створення системи тренінгових занять для розвитку комунікативних навичок полягає в тому, що традиційна система освіти здебільшого орієнтована на засвоєння знань, тоді як навички ефективного спілкування залишаються поза увагою. При цьому саме комунікативна компетентність є запорукою успішної соціалізації, адаптації у колективі, здатності до продуктивної взаємодії з іншими людьми.

Обґрунтування необхідності розробки тренінгової програми базується на результатах емпіричних досліджень, які свідчать про те, що значна частина підлітків має середній або низький рівень розвитку навичок спілкування. Йдеться, зокрема, про труднощі в налагодженні діалогу, невміння висловлювати власну думку, слухати співрозмовника, регулювати емоції під час конфліктів, приймати іншу точку зору. Такі навички не лише впливають на якість міжособистісних стосунків, а й є критично важливими для професійного успіху у майбутньому.

Розробка тренінгової системи передбачає цілеспрямований підхід, що включає діагностику рівня комунікативних умінь, постановку конкретних цілей і завдань, підбір відповідних методик, вправ і форм роботи. Основними принципами побудови тренінгової програми є: активність учасників, поступовість, повторюваність, практична спрямованість, рефлексія та зворотний зв'язок. Заняття повинні проходити в атмосфері психологічної безпеки, підтримки та поваги, що сприяє відкритості, довірі й готовності до особистісного зростання.

Тренінгова програма може включати такі тематичні блоки: розвиток навичок активного слухання; формування умінь конструктивного висловлювання; розвиток емоційного інтелекту; подолання сором'язливості та страху публічного виступу; конфліктологія; розвиток асертивної поведінки. У рамках кожного блоку використовуються інтерактивні методи: рольові ігри, групові вправи, мозкові штурми, дискусії, аналіз ситуацій, робота в парах, вправи на самопізнання та рефлексію [24].

У занятті з теми «Активне слухання» учасники тренуються зосереджено слухати співрозмовника, не перебиваючи, повторювати почуте своїми словами, виявляючи розуміння та емпатію. У модулі «Конструктивне висловлювання» підлітки навчаються формулювати свої думки чітко, логічно й без агресії, використовуючи формули «Я-повідомлень». У блоці «Розв'язання конфліктів» практикуються стратегії компромісу, співпраці та уникнення деструктивної поведінки.

Система тренінгових занять має бути адаптована до вікових та індивідуальних особливостей підлітків. Важливо враховувати рівень розвитку групи, попередній досвід спілкування, інтереси, потреби та емоційний стан учасників. Оптимальна тривалість одного заняття — 60–90 хвилин. Кількість занять залежить від цілей програми, однак для досягнення стійкого результату доцільно проводити не менше 8–10 зустрічей з регулярністю один-два рази на тиждень.

Оцінювання ефективності тренінгу здійснюється за допомогою повторної діагностики, анкетування учасників, спостереження, самооцінки, групової дискусії. Очікуваними результатами є підвищення рівня комунікативної компетентності, зниження рівня тривожності у спілкуванні, зростання впевненості в собі, покращення взаємин у групі, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Розробка та впровадження системи тренінгових занять для підлітків є ефективним засобом формування комунікативної компетентності. Така форма роботи дозволяє не лише опанувати нові знання, а й набути практичних навичок, що є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості, успішної соціалізації та подальшої реалізації себе в суспільстві. Участь у тренінгах сприяє формуванню у підлітків відкритості до спілкування, вміння слухати та чути, поважати інших, а головне — будувати здорові та ефективні стосунки в реальному та цифровому світі.

Теми розробки системи тренінгових занять для підвищення рівня комунікативних навичок підлітків, варто більш детально зупинитися на структурі тренінгової програми, а також на рольовій взаємодії учасників тренінгу, що є невід'ємною частиною успішного формування соціальних і комунікативних компетентностей [25].

Кожне тренінгове заняття має чітку структуру: вступна частина (налагодження контакту, налаштування на роботу), основна частина (виконання вправ, ігор, обговорень) та завершальна частина (рефлексія, підбиття підсумків, формулювання висновків). У вступі часто використовуються вправи на знайомство або на створення довірливої атмосфери. Основна частина — це практичні завдання, які дозволяють учасникам взаємодіяти, обговорювати, аналізувати себе та інших. Завершення тренінгу зазвичай включає рефлексивні запитання, що допомагають учасникам усвідомити власні відкриття, труднощі, а також намітити зміни у власній поведінці.

Одним із найефективніших методів у тренінгах є рольові ігри, які дозволяють учасникам "проживати" різні соціальні ситуації, моделювати конфлікти, навчатися вирішувати їх у безпечному середовищі. Наприклад, учасники можуть по черзі виступати в ролі "активного слухача", "агресивного співрозмовника", "миротворця", "модератора дискусії" тощо. Такий підхід розвиває гнучкість мислення, вміння бачити ситуацію з різних точок зору, а також формує емпатію — здатність розуміти емоційний стан іншої людини.

Складовою тренінгової роботи є психоемоційна підтримка підлітків. Учасники повинні відчувати себе в безпечному середовищі, де їх не оцінюють, не критикують, а підтримують. Це особливо важливо для тих підлітків, які мають низький рівень самооцінки або попередній негативний досвід спілкування. У такому середовищі підлітки відкриваються, вчаться довіряти іншим, виявляти себе, долати внутрішні бар'єри.

Варто також зазначити, що ефективність тренінгової програми значною мірою залежить від кваліфікації тренера. Він повинен не лише володіти методикою тренінгу, а й мати високий рівень емоційного інтелекту, бути уважним до кожного учасника, вміти створювати атмосферу підтримки та довіри, а також грамотно реагувати на конфліктні ситуації, що можуть виникати в групі [26].

У процесі реалізації тренінгової програми доцільно залучати також батьків і педагогів. Для цього можна проводити окремі інформаційні зустрічі, семінари, консультації, під час яких дорослі отримують уявлення про суть тренінгових занять, їхню мету й зміст, а також поради, як підтримувати дитину в процесі формування комунікативних навичок у повсякденному житті.

Після завершення тренінгового циклу важливим етапом є оцінка ефективності програми. З цією метою проводиться повторна діагностика рівня комунікативних навичок, анкетування учасників щодо їхніх вражень, труднощів, досягнень. Часто вже після декількох занять діти починають помічати зміни у своїй поведінці, стають більш відкритими, менш

конфліктними, краще розуміють інших. Це позитивно позначається і на стосунках у класі, і на успішності, і на загальному емоційному кліматі.

Система тренінгових занять для підлітків — це не просто серія вправ, а цілісна педагогічно-психологічна програма, яка спрямована на розвиток важливих життєвих компетентностей. Вона дозволяє не лише поліпшити навички спілкування, а й сприяє формуванню зрілої, емоційно стабільної, соціально адаптованої особистості. У сучасному світі, де здатність до ефективного спілкування визначає якість життя людини, подібні програми є не лише бажаними, а й необхідними у виховному процесі підлітків [27].

Обґрунтування системи тренінгових занять для розвитку комунікативних навичок підлітків є визначення конкретних очікуваних результатів та можливостей довготривалого впливу таких програм на особистість дитини. Важливо розуміти, що комунікативні навички — це не просто набір технік, а цілий комплекс якостей і умінь, що формуються поступово і потребують практики, закріплення та соціального підтвердження.

До короткострокових результатів тренінгових занять можна віднести:

- зростання впевненості у власних силах;
- покращення здатності висловлювати думки в усній формі;
- зменшення страху перед спілкуванням у групі;
- формування позитивного досвіду міжособистісної взаємодії;
- підвищення рівня емпатії та емоційної чуйності.

До довготривалих результатів належать:

- стійке формування комунікативної компетентності, що проявляється в реальних життєвих ситуаціях;
- зниження рівня конфліктності у класному колективі;
- краща соціальна адаптація, зокрема — під час переходу до нових навчальних закладів або колективів;
- підвищення академічної успішності через покращення взаємодії з учителями;
- зростання загального рівня емоційного інтелекту.

Реалізація подібних тренінгових програм має профілактичний ефект — допомагає запобігти розвитку соціальної ізоляції, девіантної поведінки, агресії чи булінгу, які часто є наслідками низького рівня комунікативних навичок. Підлітки, які вміють ефективно спілкуватися, краще вирішують конфлікти словами, а не емоційними вибухами, і легше знаходять підтримку в соціумі [28].

Сучасні тренінги можуть також включати елементи цифрової комунікації, адже сьогодні значна частина спілкування підлітків відбувається в соціальних мережах, месенджерах та інших онлайн-платформах. Тому до програми доцільно додати теми, пов'язані з цифровим етикетом, безпекою в інтернеті, уникненням кібербулінгу, розвитком навичок критичного мислення при сприйнятті інформації. Це дозволяє адаптувати тренінг до реалій сучасного життя підлітків і зробити його ще більш прикладним і актуальним.

Особливо ефективною є інтеграція тренінгової програми в систему виховної роботи школи. Якщо тренінги проводяться систематично, за участю класних керівників, психологів та інших педагогів, це сприяє формуванню єдиного виховного простору, де комунікативна культура стає не випадковим результатом, а цілеспрямованим процесом. У такому середовищі підлітки починають сприймати ефективну комунікацію як норму, а не як виняток.

Можна зробити висновок, що обґрунтування та розробка системи тренінгових занять для підлітків є важливим і перспективним напрямом у сфері освіти, психології та соціальної роботи. Така система дозволяє не лише підвищити рівень комунікативних навичок, а й формує основи для емоційного благополуччя, соціальної зрілості та особистісного розвитку молоді. В умовах сучасного світу, де комунікація стає ключовою компетенцією XXI століття, формування відповідної культури спілкування вже в підлітковому віці є стратегічним завданням, що має далекосяжні наслідки як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому.

На інноваційних підходах у побудові тренінгових занять, які можуть значно посилити ефективність формування комунікативних навичок у

підлітків. Одним із таких підходів є використання інтерактивних технологій навчання, які базуються на активній участі учасників, залученні до обговорень, спільної діяльності, аналізу життєвих ситуацій [29].

Зокрема, доцільним є впровадження таких форм, як:

- дебати — розвивають навички аргументації, вміння відстоювати власну позицію, поважаючи чужу думку;
- кейс-методи — аналіз реальних або змодельованих життєвих ситуацій, що вимагають прийняття рішень та комунікативної взаємодії;
- проєктна діяльність — дозволяє учасникам спільно працювати над розв'язанням певної проблеми, що стимулює розвиток командної взаємодії;
- театральні техніки (драматизація, імпровізація) — сприяють розвитку емоційної виразності, пластичності мовлення, вміння «вжитися» в іншу роль;
- метод «форум-театру» — дозволяє учасникам не лише побачити ситуацію конфлікту, а й самостійно запропонувати варіанти її вирішення, беручи участь у зміні сценарію.

Нововведенням є використання елементів гейміфікації — тобто включення в тренінг ігрових механік, які підвищують мотивацію, залученість та інтерес підлітків. Наприклад, можна використовувати систему балів, рівнів, символічних нагород за активність, ініціативність, розвиток певних навичок. Це дозволяє зробити навчання емоційно привабливим і динамічним.

Особливу увагу слід приділити індивідуалізації навчання. Попри те, що тренінги проводяться в групах, тренер повинен враховувати індивідуальні особливості кожного учасника: тип темпераменту, рівень самооцінки, попередній досвід спілкування, особисті труднощі. Для цього на початку тренінгової програми доцільно проводити психологічну діагностику, а також створити умови для індивідуального зворотного зв'язку. Це дозволяє коригувати вправи, адаптувати завдання, змінювати темп та глибину опрацювання тем відповідно до потреб групи [30].

Нарешті, варто підкреслити необхідність системного підходу до реалізації тренінгових програм. Окремі заняття, навіть дуже ефективні, не забезпечать тривалого результату без послідовного та комплексного впровадження. Тому доцільно розглядати тренінг як частину цілісної системи формування комунікативної культури, яка включає:

- інтеграцію комунікативних завдань у навчальний процес;
- роботу з педагогами (тренінги для вчителів щодо розвитку комунікативної компетентності);
- залучення батьків до тренінгової діяльності або просвітницьких заходів;
- створення шкільного середовища, що підтримує відкриту, безпечну, діалогічну атмосферу.

Успішна реалізація такої системи передбачає міждисциплінарну співпрацю психолога, соціального педагога, класного керівника, адміністрації закладу освіти. Тільки за умови об'єднання зусиль усіх учасників освітнього процесу можлива по-справжньому результативна робота в напрямі розвитку комунікативних умінь підлітків.

Таким чином, розробка системи тренінгових занять для підлітків — це не лише актуальна, але й стратегічно важлива задача сучасної освіти та психології. Адже сучасна молодь зіштовхується з дедалі складнішою соціальною реальністю, яка вимагає не лише знань, а й високого рівня комунікативної, емоційної та соціальної компетентності. Тренінгова форма навчання, будучи гнучкою, інтерактивною та практично орієнтованою, має всі можливості для ефективного формування цих якостей. Вона створює унікальний простір для розвитку особистості, де кожен підліток може знайти свій голос, навчитися чути інших і стати впевненою, відкритою, гармонійною людиною.

3.2. Тренінгова програма з підвищення рівня комунікативних навичок підлітків

Мета: підвищення рівня комунікативних навичок підлітків

Завдання тренінгу:

1. Розвивати навички активного слухання, вміння зосереджено сприймати інформацію від співрозмовника, проявляючи емпатію та розуміння.
2. Формувати навички конструктивного висловлювання власних думок, почуттів і потреб без агресії, з використанням "Я-повідомлень".
3. Сприяти розвитку емоційного інтелекту, вміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей.
4. Допомогти подолати сором'язливість, страх публічних виступів та інші комунікативні бар'єри.
5. Навчити конструктивним стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях, зокрема компромісу, співпраці та уникнення деструктивних моделей.

Тренінг складається з вправ "Активне слухання", "Емоційний словник" "Я-повідомлення" "Відкрите висловлювання" "Емоційний театр" "Подолання сором'язливості" "Безпечна зона" "Ескалація та деескалація конфлікту" "Конструктивне вирішення конфлікту". Тривалість тренінгу – 1 год 30 хв. Тренінг проводиться в групі, яка налічує 20 людей.

Таблиця 3.1.

Структура тренінгу

Вправи	Мета
«Активне слухання»	розвивати навички активного слухання, вміння зосереджено сприймати інформацію від

	співрозмовника, проявляючи емпатію та розуміння.
«Емоційний словник»	сприяти розвитку емоційного інтелекту, вміння розпізнавати та вербалізувати широкий спектр емоцій.
«Я-повідомлення»	спрямована на формування навичок конструктивного висловлювання власних думок, почуттів і потреб без агресії.
«Відкрите висловлювання»	розвивати вміння чітко, аргументовано та без агресії висловлювати власні думки, почуття та потреби.
«Емоційний театр»	розвивати навички розпізнавання, розуміння та вираження емоцій.
«Подолання сором'язливості»	допомогти учасникам розвинути впевненість у собі та навички ефективної комунікації, долаючи бар'єри, пов'язані із сором'язливістю
«Безпечна зона»	створити комфортне та довірливе середовище для спілкування, де учасники можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та переживання без страху осуду чи критики.
«Конструктивне вирішення конфлікту»	навчити учасників ефективно вирішувати міжособистісні

	конфлікти, уникаючи деструктивних сценаріїв
«Ескалація та деескалація конфлікту»	допомогти учасникам зрозуміти механізми розвитку конфліктних ситуацій та опанувати стратегії їх конструктивного врегулювання

1. Вправа "Активне слухання"

Мета: Розвинути навички активного слухання та емпатійного сприйняття іншої людини. Навчитись уважно сприймати і точно відображати зміст повідомлення співрозмовника. Сформувані вміння демонструвати співрозмовнику, що його почули і зрозуміли.

Матеріали та обладнання: немає.

Інструкція: Учасники об'єднуються в пари. В кожній парі один учасник стає "слухачем", а інший - "мовцем". "Мовець" протягом 3-5 хвилин розповідає "слухачеві" про якусь подію або ситуацію, яка для нього є важливою. Важливо, щоб це була реальна ситуація, а не вигадана. "Слухач" уважно слухає, не перериваючи розповідь. Він має зосередитись на змісті повідомлення, а не на власних думках чи реакціях. Після розповіді "слухач" має перефразувати основний зміст почутого своїми словами, щоб продемонструвати, що він зрозумів суть повідомлення. Також він може поставити уточнюючі запитання. "Мовець" надає зворотний зв'язок "слухачеві" щодо того, наскільки точно той зрозумів і відобразив зміст розповіді. Учасники міняються ролями і повторюють вправу.

Після завершення вправи проводиться групове обговорення:

- Які труднощі виникали під час активного слухання?
- Які навички активного слухання вдалось найкраще застосувати?
- Як можна використовувати навички активного слухання в повсякденному житті?

2. Вправа "Емоційний словник"

Мета: Розширити емоційний словниковий запас учасників. Навчити ідентифікувати та диференціювати різноманітні емоції. Сприяти усвідомленню власних емоційних станів.

Матеріали та обладнання: великі аркуші паперу або фліпчарт, маркери різних кольорів

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам назвати якомога більше слів, що позначають різні емоції та почуття. Учасники по черзі називають слова, а ведучий записує їх на фліпчарті. Після складання списку ведучий об'єднує емоції в тематичні групи (наприклад, позитивні, негативні, базові, складні тощо) і просить учасників прокоментувати ці групи. Далі ведучий пропонує учасникам згадати випадки з власного життя, коли вони відчували ті чи інші емоції. Учасники діляться своїми спогадами та описують, як вони тоді себе почували. Ведучий заохочує учасників до детального опису емоційних станів, звертаючи увагу на фізичні прояви, думки та поведінку, пов'язані з різними почуттями.

Наприкінці вправи учасники обговорюють, як розширення емоційного словника може допомогти їм краще розуміти та висловлювати свої переживання.

3. Вправа "Я-повідомлення"

Мета: Навчити учасників ефективно висловлювати свої думки, почуття та потреби, використовуючи "Я-повідомлення". Сформувати навички конструктивного вираження незгоди або претензій. Продемонструвати, як "Я-повідомлення" допомагають уникати звинувачень та конфронтації.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу та ручки для кожного учасника.

Інструкція:

Ведучий пояснює учасникам, що таке "Я-повідомлення" та їхні основні компоненти: опис конкретної ситуації чи поведінки; вираження власних почуттів та емоцій; пояснення наслідків або потреб.

Учасники об'єднуються в пари. Кожен учасник отримує аркуш паперу та протягом 5-7 хвилин записує кілька ситуацій, коли він хотів би використати "Я-повідомлення". Потім учасники по черзі зачитують свої "Я-повідомлення" та обговорюють їх у парі:

- Чи вдалося правильно сформулювати "Я-повідомлення"?
- Як партнер сприйняв таке звернення?
- Які реакції воно могло б викликати в реальній ситуації?

Ведучий просить кілька пар продемонструвати свої "Я-повідомлення" перед групою, а інші учасники надають зворотний зв'язок.

Наприкінці вправи відбувається загальне обговорення:

- Які переваги "Я-повідомлень" порівняно з іншими способами вираження незгоди?
- Коли та в яких ситуаціях доцільно використовувати "Я-повідомлення"?
- Які можливі труднощі можуть виникати при їх застосуванні?

4. Вправа "Відкрите висловлювання"

Мета: Розвинути навички відкритого та щирого самовираження. Сприяти встановленню довірливих взаємин у групі. Навчити учасників долати бар'єри самопрезентації.

Матеріали та обладнання: Стільці, розставлені в коло.

Інструкція: Ведучий пояснює, що ця вправа спрямована на те, щоб учасники мали можливість відкрито поділитися своїми думками, почуттями та переживаннями з групою. Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує кожному по черзі виходити в центр кола та протягом 2-3 хвилин розповідати про себе, відповідаючи на запитання:

- Що я хотів би, щоб інші про мене знали?
- Яким я бачу себе насправді?
- Які мої сильні сторони та унікальні особливості?

Під час виступу інші учасники уважно слухають, не перериваючи та не коментуючи. Вони мають бути в ролі емпатійних, підтримуючих слухачів. Після кожного виступу ведучий запитує в учасника, як він себе почував,

виступаючи перед групою. Інші учасники також можуть висловити свої враження, дотримуючись правил "безпечної зони".

Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення:

- Які відчуття викликало відкрите самовираження?
- Які труднощі виникали під час виступу?
- Як можна застосовувати навички відкритого висловлювання в повсякденному житті?

5. Вправа "Емоційний театр"

Мета: Розвинути навички розпізнавання та вираження різноманітних емоцій. Сприяти усвідомленню власних емоційних станів та їх впливу на поведінку. Практикувати техніки емоційної саморегуляції.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу з назвами емоцій, музичний супровід (за бажанням)

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам по черзі витягнути з "капелюха" аркуш з назвою емоції (наприклад, радість, страх, гнів, сум тощо). Кожен учасник, отримавши картку, має протягом 1-2 хвилин підготувати невелику емоційну мініатюру, в якій він зображує персонажа, що переживає цю емоцію. Учасники по черзі виходять до "сцени" і презентують свою мініатюру. Інші члени групи намагаються вгадати, яку саме емоцію зображує їхній колега. Після кожної мініатюри ведучий запитує в учасника, що він відчував, виконуючи роль. Інші учасники також можуть поділитися своїми враженнями.

Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення:

- Які емоції було найлегше/найважче зобразити?
- Як досвід "емоційного театру" може допомогти в реальному житті?
- Які техніки саморегуляції можна застосовувати для управління емоціями?

6. Вправа "Подолання сором'язливості"

Мета: Допомогти учасникам усвідомити причини та прояви своєї сором'язливості. Навчити техніки подолання сором'язливості та підвищення впевненості в собі. Сприяти розвитку навичок самопрезентації та комунікації.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу та ручки для кожного учасника.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам подумати над тим, як сором'язливість проявляється в їхньому житті. Учасники протягом 10 хвилин записують свої спостереження та міркування. Далі ведучий просить учасників об'єднатися в пари та поділитися один з одним своїми думками щодо сором'язливості. Вони обговорюють, як вона впливає на їхнє життя та стосунки. Після обговорення в парах ведучий пропонує учасникам по черзі презентувати себе перед групою протягом 2-3 хвилин. Завдання - розповісти про свої сильні сторони та досягнення. Інші учасники уважно слухають та надають позитивний зворотний зв'язок промовцю, підкреслюючи його сильні якості.

Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення:

- Які почуття викликала ситуація публічного виступу?
- Які техніки допомогли впоратися з сором'язливістю?
- Як можна застосовувати отримані навички в повсякденному житті?

7. Вправа "Безпечна зона"

Мета: Створити в групі атмосферу довіри, відкритості та взаємоповаги. Сформулювати правила ефективної комунікації та взаємодії. Навчити учасників надавати конструктивний зворотний зв'язок.

Матеріали та обладнання: аркуш паперу для фіксації правил "безпечної зони".

Інструкція: Ведучий пояснює учасникам, що для ефективної роботи на тренінгу необхідно створити атмосферу довіри та взаємоповаги. Для цього група разом формулює правила "безпечної зони". Ведучий пропонує учасникам висловити свої ідеї щодо того, що має бути в "безпечній зоні". Наприклад: конфіденційність, неосудження, активне слухання, право на власну думку, повага до часу та регламенту

Всі запропоновані правила ведучий фіксує на аркуші паперу. Учасники обговорюють та доповнюють список. Після затвердження правил ведучий

наголошує на важливості їх дотримання протягом усього тренінгу. Далі ведучий пропонує учасникам попрактикувати надання зворотного зв'язку один одному за принципами "безпечної зони":

- Зворотний зв'язок має бути конструктивним, а не оцінювальним.
- Він має стосуватися конкретної поведінки, а не особистості.
- Зворотний зв'язок надається з позиції "Я", а не "Ти".

Наприкінці вправи учасники обговорюють, як правила "безпечної зони" можуть допомогти в ефективній комунікації.

8. Вправа "Конструктивне вирішення конфлікту"

Мета: Навчити учасників ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Сформувати навички конструктивної комунікації та пошуку взаємовигідних рішень. Розвинути емпатію та вміння враховувати інтереси різних сторін.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу та ручки для фіксації кроків вирішення конфлікту.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам згадати якусь конфліктну ситуацію з власного життя, яку вони хотіли б проаналізувати та знайти конструктивне вирішення. Учасники об'єднуються в пари. Кожна пара протягом 10-15 хвилин проходить такі кроки:

- Опис конфліктної ситуації, її причин та наслідків.
- Визначення потреб, інтересів та позицій кожної зі сторін.
- Пошук можливих варіантів вирішення конфлікту.
- Вибір оптимального рішення, яке задовольняє інтереси обох сторін.

Після обговорення в парах ведучий просить кілька пар презентувати свої напрацювання перед групою. Інші учасники надають зворотний зв'язок щодо запропонованих рішень, звертаючи увагу на:

- Врахування інтересів сторін
- Конструктивність комунікації
- Креативність та оригінальність ідей

Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення:

- Які стратегії вирішення конфліктів виявилися найефективнішими?

- Які навички допомогли знайти взаємовигідні рішення?
- Як можна застосовувати отримані знання в реальних життєвих ситуаціях?

9. Вправа "Ескалація та деескалація конфлікту"

Мета: Продемонструвати механізми ескалації та деескалації конфліктів. Навчити учасників розпізнавати ознаки ескалації конфлікту та застосовувати техніки його деескалації. Сформувати навички конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу та ручки для фіксації спостережень.

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в групи по 4-5 осіб. Кожна група отримує завдання розіграти коротку конфліктну ситуацію.

Перший етап: Ескалація конфлікту. Учасники в групах протягом 5-7 хвилин розігрують сценку, в якій конфлікт поступово загострюється, переходячи на більш високий рівень напруження. Решта учасників спостерігають за процесом. Ведучий зупиняє сценку та просить спостерігачів поділитися своїми спостереженнями:

- Які дії/слова учасників призводили до ескалації конфлікту?
- Які ознаки ескалації були помітні?
- Як змінювалися емоції та поведінка сторін?

Другий етап: Деескалація конфлікту. Учасники в тих самих групах протягом 5-7 хвилин розігрують сценку, в якій вони застосовують техніки деескалації конфлікту (активне слухання, "Я-повідомлення", пошук компромісу тощо). Ведучий знову зупиняє сценку та просить спостерігачів поділитися своїми спостереженнями:

- Які дії/слова учасників сприяли деескалації конфлікту?
- Як змінилася динаміка взаємодії сторін?
- Які техніки деескалації виявилися найефективнішими?

Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення:

- Які висновки можна зробити щодо механізмів ескалації та деескалації конфліктів?

- Як можна застосовувати отримані знання в реальному житті?
- Які ще стратегії конструктивного вирішення конфліктів можна використовувати?

Тренінг включає в собі різноманітні вправи на самопрезентацію та відкрите самовираження, вправи на розвиток емоційного інтелекту, вправи на формування ефективної комунікації та взаємодії.

Особлива увага в цьому тренінгу приділяється розвитку навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів.

Запропонований тренінг може бути ефективним інструментом для розвитку особистісної ефективності, вдосконалення комунікативних навичок та підвищення ефективності командної роботи і міжособистісної взаємодії учасників. Загалом, запропонований тренінг, з його різноманітними вправами, спрямований на комплексний розвиток особистісних, комунікативних та міжособистісних компетенцій учасників. Це робить його потужним інструментом для підвищення ефективності як індивідуальної, так і групової діяльності.

ВИСНОВКИ

У першому розділі дипломної роботи було проведено ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз психологічних особливостей підліткового періоду. Зокрема, було висвітлено такі ключові аспекти: Соціальні мережі є значущим соціальним середовищем для формування та реалізації комунікативної активності підлітків; підлітковий вік визначається як складний та важливий етап розвитку особистості, що характеризується інтенсивними змінами в усіх сферах - фізичній, емоційній, соціальній та психологічній; центральним новоутворенням цього періоду є становлення "Я-концепції" та розвиток самосвідомості; емоційна сфера підлітків вирізняється нестабільністю, швидкою зміною настроїв, що пов'язано як з гормональними, так і з соціально-психологічними чинниками; особливого значення набуває спілкування з однолітками, прагнення до групової ідентифікації та визнання; розвиток пізнавальних процесів, абстрактного мислення, критичності сприйняття створює передумови для активного пошуку себе, світоглядних позицій. Було зазначено, що соціальні мережі як невід'ємна частина життя сучасного підлітка є потужним чинником, що впливає на формування його комунікативних навичок, цінностей, особистісних установок і моделей взаємодії. Завдання дорослих — не обмежувати доступ молоді до цифрового середовища, а навчити їх безпечно, усвідомлено й етично ним користуватися. Тільки в такому випадку соціальні мережі можуть стати ресурсом розвитку, а не джерелом психологічних проблем.

Було досліджено особливості розвитку комунікаційних навичок та самореалізації сучасних підлітків, та встановлено наступне: розвиток комунікативних навичок у підлітковому віці є ключовим фактором успішної соціалізації та самореалізації. Він безпосередньо пов'язаний з формуванням самооцінки, ідентичності, вмінням будувати стосунки та знаходити своє місце в суспільстві. Сучасні підлітки розвивають комунікативні навички в умовах

стрімкого розвитку цифрових технологій, що значно впливає на форми та способи спілкування. Соціальні мережі стали важливим простором для самовираження, пошуку однодумців та реалізації комунікативних потреб. Водночас, спостерігається трансформація комунікативної поведінки підлітків. Поряд з розвитком цифрової комунікації, можливе зниження рівня живого спілкування, поверхневості контактів, ризик виникнення онлайн-конфліктів. Самореалізація підлітків тісно пов'язана з їхньою здатністю ефективно комунікувати, презентувати себе, відстоювати власну думку, співпрацювати з іншими. Комунікативні навички дозволяють підліткам проявляти ініціативу, брати участь у соціальних проектах, розвивати лідерські якості. Важливим є формування культури онлайн-спілкування, що включає цифрову етику, критичне мислення, вміння розрізняти достовірну інформацію та протистояти маніпуляціям. Таким чином, розвиток комунікативних навичок та самореалізація сучасних підлітків є взаємопов'язаними процесами, які відбуваються в умовах активного впливу цифрового середовища.

Детально проаналізовано особливості впливу соціальних мереж на формування особистості та комунікативну поведінку підлітків. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, надаючи їм широкі можливості для самовираження, комунікації та самореалізації. Однак, поряд з позитивними аспектами, вони можуть мати й негативний вплив. Активне використання соціальних мереж підлітками сприяє розвитку їхніх комунікативних навичок, розширенню кола спілкування, опануванню нових форм взаємодії. Водночас, це може призвести до зниження рівня живого, безпосереднього спілкування. Онлайн-середовище соціальних мереж стає майданчиком для експериментування з ідентичністю, пошуку референтних груп та самопрезентації підлітків. Це впливає на формування їхньої самооцінки, ціннісних орієнтацій та поведінкових моделей. Виявлено тенденцію до поширення в соціальних мережах таких негативних явищ, як кібербулінг, маніпулятивні впливи, поширення деструктивного контенту. Це становить загрозу психологічному благополуччю підлітків. Особливої уваги

потребує формування в підлітків культури онлайн-спілкування, здатності критично оцінювати інформацію, протистояти маніпуляціям та дотримуватись етичних норм у віртуальному просторі. Отже, аналіз впливу соціальних мереж на особистість та комунікативну поведінку підлітків засвідчив як позитивні, так і негативні тенденції, що зумовлює необхідність розробки ефективних психолого-педагогічних програм для роботи з ними.

У розділі дипломної роботи, присвяченому організації та методиці емпіричного дослідження, було визначено мету та завдання дослідження, обґрунтовано вибір методів дослідження, сформовано вибірку дослідження, описано процедуру проведення дослідження. На другому етапі дослідження була проведена ґрунтовна обробка та інтерпретація отриманих емпіричних даних. Загальні результати дослідження показали, що більшість підлітків (60%) мають середній рівень розвитку комунікативних навичок, що свідчить про потребу в спеціальних програмах розвитку спілкування. За методикою комунікативної толерантності, 50% учасників мають середній рівень толерантності, а 23% - низький, що вказує на схильність до конфліктності в спілкуванні. Контент-аналіз профілів підлітків у соціальних мережах виявив, що 60% демонструють позитивне або нейтральне спілкування, 30% - нейтральну активність, і лише 10% - агресивну або конфліктну поведінку.

Таким чином, результати дослідження підтвердили наявність як позитивного, так і негативного впливу соціальних мереж на комунікативну поведінку підлітків. Було встановлено, що рівень розвитку комунікативних навичок значною мірою визначає характер онлайн-взаємодії підлітків. Ці дані стали основою для розробки практичних рекомендацій та тренінгової програми. Необхідність розробки такої програми була обґрунтована результатами емпіричного дослідження, яке виявило середній рівень розвитку комунікативних навичок у більшості підлітків та наявність певних труднощів у спілкуванні, зокрема низький рівень комунікативної толерантності у значної частини учасників.

Розроблена система тренінгових занять враховує вікові та психологічні особливості підлітків, а також специфіку їхньої взаємодії в соціальних мережах. Програма включає різноманітні інтерактивні методи, такі як рольові ігри, групові дискусії, вправи на розвиток емпатії та активного слухання. Структура тренінгових занять передбачає поетапне формування комунікативних умінь, від базових до складніших, з акцентом на практичному застосуванні отриманих знань та навичок. Особлива увага приділяється створенню безпечного та комфортного психологічного середовища, що сприяє відкритості, довірі та активній участі підлітків у тренінговому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва: Изд-во «Аст-Пресс», 2001. 376 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/1358737958_andreeva_socialnaya_psihologiya.pdf (дата звернення: 10.05.2025 р.)
2. Артеменко Л. Психологія підліткового віку. Київ : Академвидав, 2019. 248 с.
3. Балл Г. А. Психологічні механізми соціалізації особистості. Київ : Наукова думка, 2018. 312 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
5. Бондаренко О. Л. Соціальні мережі в житті сучасної молоді. *Молодь і ринок*, 2020. №3. С. 111–115.
6. Васильєва О. О. Інтернет-залежність підлітків: психологічні аспекти. *Психологія і суспільство*, 2021. №2. С. 97–102.
7. Воловик В. О. Комунікативна компетентність у підлітковому віці. *Психологія і педагогіка*, 2020. №4. С. 45–50.
8. Гаврилова Л. С. Цифрове середовище та його вплив на психіку підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2022. №1. С. 33–37.
9. Гончарук Н. В. Комунікативні компетентності в контексті сучасної освіти. *Педагогіка і психологія*, 2019. №2. С. 22–27.
10. Гребенюк С. О. Соціально-психологічні аспекти розвитку підлітка в умовах цифрового суспільства. Вінниця: Нова книга, 2021. 168 с.
11. Гуменюк О. Психологічні особливості цифрової соціалізації підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*, 2020. №5. С. 14–18.
12. Данилюк І. А. Психологія спілкування. Київ : Каравела, 2018. 256 с.

13. Довгань О. В. Соціальні мережі як чинник комунікативного розвитку школярів. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*, 2021. №33. С. 99–104.
14. Дружиніна Т. В. Вплив інтернет-комунікації на емоційний стан підлітків. *Психологічний журнал*, 2021. №1. С. 58–63.
15. Євтух М. Б. Молодіжна культура в умовах цифровізації. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2020. №4. С. 23–28.
16. Журавльова І. Н. Психологія особистості підлітка. Київ : Генеза, 2019. 224 с.
17. Зайцева Т. І. Особливості формування комунікативної компетентності підлітків у сучасних умовах. *Наука і освіта*, 2020. №6. С. 51–55.
18. Зязюн І. А. Основи педагогічної майстерності. Київ : Академвидав, 2009. 304 с.
19. Іванова І. М. Соціальні мережі як середовище формування особистості підлітка. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*, 2021. №65. С. 89–93.
20. Калюжна Н. І. Залежність підлітків від соціальних мереж: психологічна характеристика. *Соціальна психологія*, 2020. №3. С. 77–82.
21. Карабанова О. А. Етапи соціалізації в підлітковому віці. *Психологія особистості*, 2019. №2. С. 41–46.
22. Карпенко З. А. Цифрова комунікація підлітків: переваги та ризики. *Освітній простір України*, 2021. №2. С. 19–23.
23. Климова С. А. Психологія інтернет-залежності: підходи та профілактика. Львів: Світ, 2021. 176 с.
24. Ковальчук І. В. Роль соціальних мереж у формуванні комунікативної культури підлітків. *Психологія і суспільство*. 2020, №4. С. 60–65.
25. Коломоець Л. М. Комунікативна поведінка підлітків у цифровій реальності. *Молодь і ринок*, 2022. №2. С. 99–103.

26. Кононенко В. П. Особистісні зміни у підлітків під впливом віртуального середовища. *Психологічні перспективи*, 2021. №37. С. 85–88.
27. Кузьменко А. І. Діти і соціальні мережі: виклики сучасності. *Педагогічний дискурс*, 2020. №29. С. 120–124.
28. Куценко Н. В. Комунікативна компетентність підлітка як соціально-психологічне явище. *Вісник Черкаського університету*, 2021. №3. С. 134–139.
29. Назаренко І. П. Психологічні особливості спілкування в соціальних мережах. *Емоційна саморегуляція в підлітковому віці*. Київ : Логос, 2019. 208 с.
30. Литвиненко С. М. Роль соціальних мереж у формуванні особистості підлітка. *Педагогіка та психологія*, 2020. №4. С. 41–45.
31. Лісова Н. О. Цифрова соціалізація підлітків: нові виклики та можливості. *Соціальна робота*, 2021. №1. С. 29–33.
32. Лук'яненко І. В. Психологія інтернет-комунікації. Харків : Основа. 2020. 192 с.
33. Маркова Г. В. Комунікативна культура школяра в умовах цифрового середовища. *Вісник психології*, 2022. №1. С. 55–59.
34. Мельник Л. В. Психологічна готовність підлітків до цифрової взаємодії. *Психологічні науки*, 2021. №3. С. 73–78.
35. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : Видавництво «Фенікс», 2020 : у 12 т. Психологія творчості. Вип. 27. 324 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722840/1/27_8.pdf (дата звернення: 25.05.2025).
36. Павленко Т. Психологія підліткового віку: соціальні аспекти. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 168 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування. Перелік питань:

1. Які соціальні мережі ви найчастіше використовуєте?
2. Скільки часу в середньому ви проводите в соціальних мережах щодня?
3. З якою метою ви використовуєте соціальні мережі? (Оберіть всі актуальні варіанти)
 - Спілкування з друзями
 - Пошук інформації
 - Розваги (перегляд відео, серфінг стрічки новин тощо)
 - Самовираження (публікація постів, фото, відео)
 - Навчання
 - Інше (вказіть)
4. Чи відчуваєте ви залежність від використання соціальних мереж?
5. Як соціальні мережі впливають на ваше спілкування в реальному житті?
 - Покращують
 - Погіршують
 - Не впливають
6. Чи стикалися ви з проявами кібербулінгу або агресії в соціальних мережах?

Тест комунікативних навичок (за Л. М. Орбан).

Складається з 27 запитань. Для кожного запитання виберіть один із варіантів відповідей: "Завжди", "Часто", "Іноді", "Рідко", "Ніколи".

Перелік питань:

1. Я вмію чітко висловлювати свої думки.
2. Я активно слухаю, коли інші говорять.
3. Я можу підтримувати розмову на різні теми.
4. Я відчуваю себе впевнено під час публічних виступів.
5. Я можу легко зрозуміти емоції інших людей.
6. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона відрізняється від інших.
7. Я вмію задавати запитання для уточнення.
8. Я можу мирно вирішувати конфлікти з іншими.
9. Я вмію використовувати невербальні знаки (жести, міміка) під час спілкування.
10. Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми.
11. Я відчуваю, коли інші не зацікавлені в розмові.
12. Я можу адаптувати свій стиль спілкування до різних людей.
13. Я часто ділюсь своїми ідеями з оточуючими.
14. Я вмію вести діалог без перерви.
15. Я не соромлюсь запитати, якщо щось не зрозуміло.
16. Я можу підтримувати розмову на незнайомі теми.
17. Я вважаю, що комунікація є важливою частиною мого життя.
18. Я можу бути дипломатичним у складних ситуаціях.
19. Я вмію висловлювати свої почуття словами.
20. Я відчуваю, коли мій співрозмовник засмучений або злий.
21. Я можу зацікавити інших своїми розповідями.
22. Я вмію дати конструктивний зворотний зв'язок.
23. Я можу зрозуміти жарти та іронію.

- 24. Я відчуваю, що можу довіряти своїм друзям у спілкуванні.
- 25. Я можу обговорювати складні теми без емоційних зривів.
- 26. Я вмію підтримувати контакт з людьми, навіть якщо ми не зустрічаємося часто.
- 27. Я відчуваю себе комфортно, коли спілкуюсь у великих групах.

Інтерпретація результатів:

- 0-9 балів: Низький рівень толерантності, можливі труднощі в спілкуванні з різними людьми.
- 10-18 балів: Середній рівень толерантності, ви відкриті до нових думок, але можете відчувати незручність у конфліктах.
- 19-27 балів: Високий рівень толерантності, ви з легкістю спілкуєтесь з різними людьми і здатні вирішувати конфлікти конструктивно.

Додаток В

Методика “Комунікативна толерантність” (В. В. Бойко).

Перевірте себе, наскільки ви здатні приймати чи не приймати індивідуальність зустрічаються вам людей. Далі наводяться судження. Скористайтесь оцінками від 0 до 3 балів, щоб висловити, наскільки вірні вони по відношенню особисто до вас: 0 балів - «зовсім не вірно»; 1 - «вірно в деякій мірі»; 2 - «вірно в значній мірі»; 3 - «вірно надзвичайно».

Перелік питань:

Перша частина. Ви не вмієте або не хочете розуміти або приймати індивідуальність інших людей.

1. Повільні люди зазвичай діють мені на нерви.
2. Мене дратують метушливі, непосидючі люди.
3. Галасливі дитячі ігри я переношу з працею.
4. Оригінальні, нестандартні яскраві особистості частіше віє діють на мене негативно.
5. Бездоганий у всіх відношеннях людина насторожив би мене.

Друга частина. Оцінюючи поведінку, образ думок або окремі характеристики людей, ви розглядаєте як еталон самого себе.

1. Мене зазвичай виводить з рівноваги некмітливий співрозмовник.
2. Мене дратують любителі поговорити.
3. Я б обтяжувався розмовою з байдужим для мене попутником в поїзді, літаку, якби він проявив ініціативу.
4. Я б обтяжувався розмовами випадкового попутника, який поступається мені за рівнем знань і культури.
5. Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інтелектуального рівня, ніж у мене.

Третя частина. Ви категоричніше консервативні в оцінках людей.

1. Сучасна молодь викликає неприємні почуття своїм зовнішнім виглядом (зачіски, косметика, одяг).

2. Так звані «нові росіяни» зазвичай -Виробляються неприємне враження або безкультур'ям, або рвацтвом.

3. Представники деяких національностей в моєму оточенні відверто несимпатичні мені.

4. Є тип чоловіків (жінок), який я не виношу.

5. Терпіти не можу ділових партнерів з низьким професійним рівнем.

Четверта частина. Ви не вмієте приховувати хоча б згладжувати неприємні почуття, які виникають при зіткненні з некомунікабельними якостями у партнерів.

1. Вважаю, що на грубість треба відповідати тим же.

2. Мені важко приховати, якщо людина мені чимось неприємний.

3. Мене дратують люди, які прагнуть в суперечці настояти на своєму.

4. Мені неприємні самовпевнені люди.

5. Зазвичай мені важко втриматися від зауваження на адресу озлобленого або нервового людини, який штовхається в транспорті.

П'ята частина. Ви прагнете переробити, перевиховати свого партнера .

1. Я маю звичку повчати оточуючих.

2. Невиховані люди обурюють мене.

3. Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся виховати кого-небудь.

4. Я за звичкою постійно роблю кому-небудь зауваження.

5. Я люблю командувати близькими.

Шоста частина. 6. Вам хочеться підігнати партнера під себе , зробити його зручним.

1. Мене дратують люди похилого віку, коли в годину пік вони виявляються в міському транспорті або в магазинах.

2. Жити в номері готелю зі сторонньою людиною для мене просто катування.

3. Коли партнер не погоджується в чомусь з моєї правильною позицією, зазвичай це дратує мене.

4. Я проявляю нетерпіння, коли мені заперечують.

5. Мене дратує, якщо партнер робить щось по-своєму, не так, як мені того хочеться.

Сьома частина. Ви не вмієте прощати іншому його помилки, незручність, ненавмисно заподіяні вам неприємності.

1. Зазвичай, я сподіваюся, що моїм кривдникам дістанеться по заслугах.
2. Мене часто дорікають в буркотливості.
3. Я довго пам'ятаю завдані мені образи тими, кого я ціную або поважаю.
4. Не можна прощати товаришам по службі безтактні жарти.
5. Якщо діловий партнер ненавмисно зачепить моє самолюбство, я на нього проте ображуся.

Восьма частина. 8. Ви нетерпимі до фізичного або психічного дискомфорту, в якому опинився партнер.

1. Я засуджую людей, які плачуться в чужу жилетку.
2. Внутрішньо я не схвалюю колег (приятелів), які при нагоді розповідають про своїх близьких.
3. Я намагаюся йти від розмови, коли хто-небудь починає скаржитися на своє сімейне життя.
4. Зазвичай я без особливої уваги вислуховую сповіді друзів (подруг).
5. Мені іноді подобається позлити кого-небудь з рідних або друзів.

Дев'ята частина. 9. Ви погано пристосовуєтеся до характерів, звичок, установок або домагань інших.

1. Як правило, мені важко йти на поступки партнерам.
2. Мені важко знаходити спільну мову з людьми, у яких поганий характер.
3. Зазвичай я насилу пристосовуюся до нових партнерів по спільній роботі.
4. Я віддаю перевагу не підтримувати відносини з дещо дивними людьми.
5. Найчастіше я з принципу наполягаю на своєму, навіть якщо розумію, що партнер прав.

Інтерпретація результатів:

Високий рівень комунікативної толерантності - до 30 балів.

Середній рівень комунікативної толерантності від - 31 до 40 балів.

Низький рівень комунікативної толерантності від - 41 до 135 балів.

Неформальне інтерв'ю.

Список питань:

1. Які внутрішні мотиви спонукають вас бути активними в соціальних мережах (самовираження, пошук визнання, уникнення самотності тощо)?
2. Як ви суб'єктивно сприймаєте та оцінюєте власну комунікативну поведінку в онлайн-середовищі? Чи задоволені ви нею?
3. Чи помічаєте ви в себе будь-які зміни у спілкуванні, які пов'язуєте з активністю в соціальних мережах (як позитивні, так і негативні)?
4. Які аспекти використання соціальних мереж викликають у вас найбільше занепокоєння або труднощів? Як ви намагаєтесь з ними впоратись?
5. Чи відчуваєте ви різницю між спілкуванням онлайн та офлайн? Якщо так, то в чому саме ви бачите ці відмінності?
6. Як ви вважаєте, соціальні мережі більше сприяють розвитку ваших комунікативних навичок чи, навпаки, створюють для цього перешкоди?
7. Чи відчуваєте ви різницю в тому, як ви спілкуєтесь у реальному житті та в соціальних мережах? Якщо так, то в чому полягає ця різниця?
8. Як ви вважаєте, чи впливає ваша активність у соціальних мережах на розвиток ваших комунікативних навичок у повсякденному житті? Яким чином?
9. Чи стикалися ви з ситуаціями кібербулінгу або агресивної поведінки з боку інших користувачів у соціальних мережах? Як ви на це реагували?