МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533
спеціальності 053– Психологія
Городецька Анастасія Віталіївна
Керівник: : Локарева Г. В., в.о. зав. кафедри,
д.пед.н., професор кафедри педагогіки
та психології освітньої діяльності
Рецензент**:** Горлач В.В., к.пед.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Городецькій Анастасії Віталіївні

Тема роботи Вплив соціального середовища на психологічний розвиток підлітка

керівник роботи Локарєва Г.В. в.о. зав. кафедри, д.пед.н., професор кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від від «24» 09 2024 року № 1447-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:

Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з питань дослідження впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітків, проаналізувати концепції психологічного розвитку підлітків, визначити основні компоненти соціального середовища в підлітковому віці, розробити та провести опитування на тему впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітків, розробити рекомендації по використанню отриманих даних

5. Перелік графічного матеріалу: 7 рисунків, 1 таблиця

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Локарєва Г.В., професор		
Розділ 1	Локарєва Г.В., професор		
Розділ 2	Локарєва Г.В., професор		
Висновки	Локарєва Г.В., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А. В. Городецька

Керівник роботи _____ Г. В. Локарева

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 63 сторінки, 7 рисунків, 1 таблиця, 56 джерел, 2 додатки.

Об’єкт дослідження – психологічний розвиток підлітка.

Предмет дослідження – вплив категорій соціального середовища на психологічний розвиток підлітка.

Мета дослідження – детально вивчити, як соціальне оточення впливає на формування особистості підлітка, визначити ключові фактори цього впливу та запропонувати практичні рекомендації для створення сприятливого середовища для підлітків.

Гіпотеза дослідження – припускаємо, що соціальне середовище значно впливає на психологічний стан підлітка. Негативні впливи (конфлікти, булінг) погіршують його психічне здоров'я, тоді як позитивні (підтримка, дружба) сприяють гармонійному розвитку.

Ми також припускаємо, що програма втручання, спрямована на подолання несприятливих соціальних впливів, може ефективно зменшити їх негативний вплив і сприяти більш здоровому психологічному розвитку підлітків.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та статей за темою, узагальнення та адаптація інформації, порівняльний аналіз, аналіз понять (дедукція), аналіз фактів (індукція), опитування, кореляційний аналіз.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає у пошуку, систематизації та узагальнені наукових досліджень стосовно впливу стресу на людину, воєнної небезпеки, як головного стресового фактору в Україні, застосування тілесно-орієнтованих технік для подолання стресу в умовах воєнної небезпеки.

Результати дослідження можуть бути використані у освітніх закладах, навчальних групах, при соціальній роботі, для науково-дослідницької діяльності, для спеціалістів педагогічної та психологічної сфери.

СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ, ПІДЛІТОК, ВПЛИВ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК, КАТЕГОРІЇ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА, САМООЦІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СОЦІАЛЬНА ГРУПА.

SUMMARY

Horodetska A.V. The influence of social environment on the psychological development of adolescents.

Master's thesis: pages, 5 figures, 56 sources, 2 appendices.

Object of research - psychological development of adolescents.

Subject of research - the influence of categories of social environment on the psychological development of adolescents.

Purpose of the study - The purpose of the study is to examine in detail how the social environment influences the formation of the adolescent's personality, to identify the key factors of this influence and to offer practical recommendations for creating a favorable environment for adolescents.

The hypothesis of the study is that the social environment has a significant impact on the psychological state of an adolescent. Negative influences (conflicts, bullying) worsen their mental health, while positive influences (support, friendship) contribute to harmonious development.

We also assume that an intervention program aimed at overcoming adverse social influences can effectively reduce their negative impact and promote healthier psychological development of adolescents.

Research methods: analysis of scientific literature and articles on the topic, generalization and adaptation of information, comparative analysis, analysis of concepts (deduction), analysis of facts (induction), surveys, correlation analysis.

The scientific novelty and theoretical significance of the work lies in the search, systematization and generalization of scientific research on the impact of stress on humans, military danger as the main stress factor in Ukraine, the use of body-oriented techniques to overcome stress in conditions of military danger.

The results of the study can be used in educational institutions, study groups, social work, research activities, for specialists in the pedagogical and psychological spheres.

SOCIAL ENVIRONMENT, ADOLESCENT, INFLUENCE, PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT, CATEGORIES OF SOCIAL ENVIRONMENT, SELF-ESTEEM, ANXIETY, SOCIAL NETWORKS, SOCIAL GROUP.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ……11
1.1. Зміст поняття «соціальне середовище» та його компоненти…….11
1.2. Аналіз наукових досліджень соціального середовища як чинника впливу на розвиток особистості.……...17
1.3. Теоретичні підходи до розуміння психологічного розвитку підлітка…….……..25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКА…….33
2.1. Завдання, зміст та методи емпіричного дослідження впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітка …….....33
2.2. Аналіз отриманих даних опитування впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітка …….……...36
2.3. Соціально-психологічний тренінг з формування позитивної я-концепції у особистості підлітка.…….43
2.4. Перспективи та рекомендації по застосуванню тренінга ……..51
ВИСНОВКИ……...57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….59
ДОДАТКИ……..64

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів формування особистості, під час якого відбуваються значні зміни у когнітивному, емоційному та соціальному розвитку. Саме в цей період підлітки найбільш чутливі до впливу зовнішніх факторів, зокрема соціального середовища. Сім'я, однолітки, шкільне оточення та навіть ширші соціокультурні умови формують не лише поведінку, але й світогляд, самооцінку та здатність адаптуватися до викликів життя.

Сучасне соціальне середовище характеризується значною динамічністю та наявністю як позитивних, так і негативних чинників. Позитивний вплив соціального середовища сприяє розвитку емоційної стійкості, адекватної самооцінки та соціальних навичок. Водночас негативні фактори, такі як булінг, соціальна ізоляція, сімейні конфлікти чи вплив соціальних мереж, можуть призводити до підвищеної тривожності, розвитку депресивних станів та деструктивної поведінки. Дослідження впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітків є особливо актуальним в умовах сучасних соціокультурних змін, що супроводжуються глобалізацією, стрімким розвитком інформаційних технологій та посиленням стресових факторів. Розуміння цих процесів дозволяє не лише глибше усвідомити роль соціального середовища у формуванні особистості, а й розробити ефективні методи підтримки підлітків у складних життєвих обставинах.

Проблема дослідження полягає у виявленні та аналізі взаємозв'язків між різноманітними аспектами соціального середовища (сім'я, школа, група однолітків, соціальні мережі) та психологічним розвитком підлітків. Сучасне суспільство характеризується високим рівнем динамічності, що створює як нові можливості, так і значні виклики для молоді. З одного боку, глобалізація, розвиток інформаційних технологій та розширення соціальних

контактів сприяють розвитку індивідуальності та толерантності. З іншого боку, ці процеси можуть провокувати виникнення нових проблем, таких як кібербулінг, соціальна ізоляція та залежність від гаджетів.

Об’єкт дослідження – психологічний розвиток підлітка.

Предмет дослідження – вплив категорій соціального середовища на психологічний розвиток підлітка.

Мета цього дослідження – комплексно вивчити, як різні аспекти соціального оточення впливають на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток підлітків. Ми прагнемо з'ясувати, які саме фактори мають найбільший вплив, як вони взаємодіють між собою і які механізми лежать в основі цих впливів. Крім того, ми хочемо розробити практичні рекомендації для педагогів, батьків, психологів та інших фахівців, які працюють з підлітками.

Для досягнення мети дослідження ми плануємо провести глибокий аналіз існуючих теоретичних підходів, визначити ключові фактори соціального середовища, оцінити їхній вплив на психологічне благополуччя підлітків, виявити механізми цих впливів та розробити програми психологічної підтримки.

Основна гіпотеза: соціальне середовище значно впливає на психологічний розвиток підлітка, формуючи його цінності, поведінкові моделі, емоційний стан і рівень самооцінки, самоідентифікації та самосприйняття.

Допоміжні гіпотези:

1. Сімейне середовище є ключовим фактором у формуванні емоційної стабільності та соціальних навичок підлітка, зокрема через якість взаємовідносин між батьками та дітьми та іншими членами родини.

2. Однолітки та соціальні групи впливають на формування самоідентичності підлітка, особливо через спільні інтереси, підтримку та вплив групових норм.

3. Перебування в соціальних мережах може негативно впливати на самооцінку підлітків.

При написанні роботи використовувались такі методи, як аналіз наукової літератури та статей за темою, узагальнення та адаптація інформації, порівняльний аналіз, аналіз понять, аналіз фактів, опитування, кореляційний аналіз.

Завдання дослідження:

1. Окреслити поняття соціального середовища на виокремити його основні компоненти для підліткового віку.

2. Проаналізувати дослідження впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітка, дослідження впливу окремих категорій на особистість підлітка.

3. Розглянути основні теоретичні підходи до вивчення психологічного розвитку підлітка.

4. Охарактеризувати наш інструментарій та розкрити методи та засоби, якими ми користуємось в ході емпіричного дослідження.

5. Створити опитування та проаналізувати його результати.

6. Розробка та впровадження програм психологічної підтримки підлітків, спрямованих на зміцнення їхніх соціальних навичок та підвищення самооцінки, може сприяти зниженню рівня тривожності та депресії.

7. Розглянути перспективи використання дослідження впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітка.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та статей за темою, узагальнення та адаптація інформації, порівняльний аналіз, аналіз понять (дедукція), аналіз фактів (індукція), опитування, кореляційний аналіз.

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає у пошуку, систематизації та узагальнені наукових досліджень стосовно впливу стресу на людину, воєнної небезпеки, як головного стресового фактору в Україні, застосування тілесно-орієнтованих технік для подолання стресу в умовах воєнної небезпеки.

Практична значущість цього дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних програм профілактики та корекції проблем, пов'язаних з психологічним розвитком підлітків, а також для вдосконалення системи освіти та виховання.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Зміст поняття «соціальне середовище» та його компоненти

Поняття "соціальне середовище" є одним з фундаментальних у психології, соціології, та суміжних науках. Воно використовується для опису сукупності зовнішніх соціальних умов, які впливають на індивіда або соціальну групу, формуючи їхню поведінку, цінності, світогляд та загальний розвиток [40].

Незважаючи на широке використання цього терміну, його точне визначення та межі залишаються предметом дискусій серед науковців [50].

Для кращого розуміння специфіки поняття соціального середовища варто почати з більш загального рівня – середовища як такого. В загальному розумінні середовище – це все, що нас оточує. Середовище визначають як соціально-побутові умови, в яких проходить життя людини; як оточення; як природні умови, в яких проходить життєдіяльність якого-небудь організму; як довкілля [31, 745–746]. Таким чином ми бачимо, що поняття середовище охоплює практично всі сфери життя людини, маючи прямий влив на її життєдіяльність. В гуманітарних науках поняття середовища набуває особливого значення, оскільки саме в контексті взаємодії людини зі світом формуються її цінності, світогляд, поведінка. Це не просто фізичний простір, а складний комплекс соціальних, культурних, історичних та інших факторів, що впливають на індивіда і суспільство в цілому. Воно вказує на взаємозв’язок різних компонентів середовища, як природних, так і соціальних, на розвиток особистості згідно його отченню. Завдяки обширності поняття, науковці можуть розділяти поняття середовища на різні його підсфери, наприклад, «природне середовище», «соціально-економічне

середовище» тощо [23, 88]. У даній роботі ми зробимо акцент на розуміння поняття «середовище» в психологічній науці, зокрема в соціальній психології, а також в інших гуманітарних науках, таких як соціологія, філософія.

Поняття "середовище" в соціології та соціальній психології є надзвичайно багатогранним і неоднозначним. Воно піддається різним інтерпретаціям залежно від теоретичної парадигми, дослідницьких інтересів та конкретного контексту дослідження. **Один з найпоширеніших підходів розглядає середовище як сукупність зовнішніх умов, які впливають на індивіда.** Ось кілька варіантів перефразування тексту, адаптованих до різних контекстів. Згідно з теорією Талкотта Парсонса, будь-яке оточення або середовище можна розглядати як складну систему, що складається з кількох взаємопов'язаних підсистем: біологічної (пов'язаної з фізичними потребами людини), особистісної (психологічні аспекти індивіда), соціальної (взаємодія між людьми) та культурної (системи цінностей, норм, знань). Саме ці підсистеми створюють умови, в яких функціонує освітня система, впливаючи на неї і зазнаючи зворотного впливу [25, 112]. **Інший підхід акцентує увагу на суб'єктивному сприйнятті середовища індивідом.** Представники гуманістичної психології, зокрема Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, підкреслювали важливість суб'єктивного досвіду і сприйняття індивідом свого оточення. У цьому контексті середовище розглядається як конструкт, що створюється самим індивідом на основі його потреб, цінностей і досвіду.

Переходячи до поняття соціального середовища, важливо зазначити, що воно також є доволі широким і охоплює багато сфер життєдіяльності людини як соціальної істоти. **Соціальне середовище** – це сукупність суспільних, матеріальних та духовних умов, факторів, відносин тощо, в яких існує особистість і які так чи інакше впливають на її свідомість, поведінку і діяльність [36]. Саме в цьому контексті відбувається формування особистості, розвиток її свідомості, формування цінностей і установок, а також реалізація її потенціалу. Матеріальний аспект соціального середовища

включає в себе фізичний простір, в якому живе людина, матеріальні ресурси, технології та інфраструктуру. Ці фактори безпосередньо впливають на умови життя, можливості для самореалізації та рівень комфорту. Наприклад, доступ до якісної освіти, медичного обслуговування та культурних закладів значною мірою визначається рівнем розвитку матеріальної бази суспільства. Духовний аспект соціального середовища пов'язаний з ідеями, цінностями, нормами, звичаями, релігійними віруваннями та іншими духовними аспектами життя суспільства. Саме духовне середовище формує систему цінностей, які спрямовують поведінку індивіда, визначають його ставлення до інших людей і світу в цілому. Соціальні відносини є невід'ємною частиною соціального середовища. Вони виникають між людьми в процесі спілкування, взаємодії та спільної діяльності. Соціальні відносини можуть бути різноманітними: сімейні, дружні, колегіальні, громадські. Саме в процесі соціальної взаємодії людина засвоює соціальні ролі, норми і цінності, формує свою соціальну ідентичність.

Розрізняють соціальне середовище у широкому розумінні – макросередовище, що охоплює всю суспільно-економічну систему, соціум [37]. Макросередовище формує загальний культурний код, систему цінностей, які передаються від покоління до покоління і впливають на свідомість та поведінку індивідів. Наприклад, економічна криза в країні може призвести до змін у соціальних очікуваннях, зміни політичного устрою можуть вплинути на систему освіти і виховання [53]. З іншого боку – мікросередовище: безпосереднє соціальне оточення – сім'я, певна спільність (наприклад клас), неформальна група (коло ровесників) та інші [52]. Саме в мікросередовищі відбувається первинна соціалізація особистості, формуються її соціальні ролі, навички спілкування, цінності і установки. Через це розгляд соціального середовища як чинника впливу на розвиток особистості є надзвичайно важливим, адже саме воно є невід’ємною частиною соціалізації індивіда [53]. А соціалізація впливає на наш розвиток, і психічний в тому числі. Ці дві категорії середовища, на думку автора, є

взаємодоповнюючими, адже обидві впливають на соціальну та психологічну діяльність особистості. глобальні зміни в макросередовищі можуть мати прямі наслідки в мікросередовищі (наприклад, економічна криза може зменшити рівень доходу в родині, що буде мати впив на психологічний стан її членів).

Крім загального поділу на макро- та мікросередовище, соціальне середовище можна класифікувати за принципом соціальної ролі індивіда. Тобто, залежно від того, до якої соціальної групи належить людина (робочі, студенти, школярі тощо), формується специфічне соціальне середовище. Це середовище визначається особливостями взаємодії індивіда з іншими членами групи та вимогами, які до нього пред'являються [19, 306]. Проаналізувавши різні класифікації соціального середовища, можна зробити висновок про його багатогранний вплив на формування та розвиток особистості. Розглянуті класифікації за масштабом (макро- та мікросередовище) та за соціальною роллю індивіда дозволяють більш детально зрозуміти, як соціальні фактори формують наше життя. **Класифікація за масштабом** дозволяє охопити широкий спектр соціальних впливів, від глобальних суспільних процесів до міжособистісних взаємодій. Розрізняючи макро- та мікрорівні, дослідники спрощують розуміння складної системи соціальних зв’язків, надаючи їй більш структурованого вигляду. Однак, такий підхід має і свої недоліки. По-перше, він може спрощувати реальність, оскільки соціальні процеси часто є взаємопов’язаними і не вкладаються в жорсткі рамки макро- та мікрорівнів. По-друге, поняття макро- та мікросередовища можуть бути досить абстрактними і потребують конкретизації в кожному конкретному дослідженні. У свою чергу, **класифікація за соціальною роллю** дозволяє зосередитися на більш конкретних аспектах соціального впливу, пов’язаних з певними соціальними групами. Такий підхід є корисним для аналізу соціальних норм, цінностей та очікувань, які притаманні різним соціальним ролям. Недоліком такої класифікації є її статичність, адже соціальні ролі та належність до соціальних

груп – це динамічна та гнучка категорія, яка змінюється протягом життя.

Серед інших класифікацій соціального середовища зі різними ознаками також виділяють наступні [24]:

- за видом спільноти: суспільна формація, клас, група;
- за видом групи: сімейне, навчальне, громадське, трудове, спортивне, військове тощо;
- за формуючим впливом: детермінуюче, тренувальне, навчальне, виховальне, перевиховальне тощо.;
- за способом впливу на форму свідомості: правове, моральне, естетичне, наукове;
- за віком: ровесники, старші, молодші, мішана група;
- за емоційним ставленням: позитивне (що спричинює наслідування), байдуже, негативне (яке викликає протидію);
- за соціальною спрямованістю: соціальне, асоціальне;
- за ступенем контактів: безпосереднє, опосередковане [2, 27].

Для подальшого дослідження впливу соціального середовища на особливості психічного розвитку підлітка, нам треба виокремити компоненти соціального середовища на різних рівнях, базуючись згаданих класифікаціях. Як було зазначено вище, соціальне середовище – це сукупність умов, матеріальних, духовних, і соціальних, які впливають на свідомість особистості. Таким чином, соціальне середовище може вміщати в себе безліч категорій, кожна з яких має вплив на особистість.

Соціальне середовище не є просто сукупністю об’єктів, а є системою соціальних відносин, норм, цінностей, які впливають на формування особистості. У цьому контексті можна запропонувати такі категорії соціального середовища, як **інституціональна** (школа, університет, підприємство), **групова** (сім’я, друзі, колеги) та **віртуальна** (соціальні мережі, онлайн-спільноти). Ці три категорії вміщають в себе всі основні складники соціального середовища, з яким щоденно може стикатися індивід.

Іншими категоріями соціального середовища можуть бути:

- політична – політична система, ідеологія, політична спільнота та громадянське суспільство;
- культурна – норми, цінності, звичаї;
- релігійна – церква;
- демографічна – стать, вік, клас;
- економічна – рівень доходу, статус.

Це категорії соціального середовища поділені за сферою впливу, аби максимально охопити аспекти життєдіяльності індивіда. Така система дає змогу чітко розділяти категорії за зрозумілими і чіткими поняттями. Важливо зазначити, що на думку автора, не всі з цих категорій впливають на особистість одночасно. Залежно від віку та специфіки діяльності можуть домінувати різні категорії соціального середовища. Так, в дорослому віці буде домінувати наприклад інстутиціональна та економічна категорії, в той час як в молодшому віці це буде групова категорія, а саме родина, як перша сходинка соціалізації [6, 85].

Для підлітків за особливостями віку та діяльності пропонуємо розглянутися віртуальну та групову категорії, як домінуючі. Групова категорія – це основна категорія впливу на особистість, так як людина майже постійно знаходить в оточенні або взаємодії з соціальною групою. Вибір віртуальної категорії обґрунтований поширеністю та впливом соціальних мереж та інтернет спілкування на підлітків. На це вказує низка досліджень, які оказують доволі високий відсоток використання соціальних мереж підлітками від 10 до 18 років. Результати опитування зазначають: Більше половини (55,4%) опитаних вважають, що проводять забагато часу в соціальних мережах. Практично кожен четвертий (23,9%) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах. Кожна друга дівчина (50,9%) та більше третини хлопців (35,7%) зазначили, що їхні батьки звертають увагу на витрачання забагато часу в соціальних мережах [17, 58-59]. Виходячи з цих даних, можна визначити

віртуальну категорію як важливу складову соціального середовища підлітків, адже спілкування в інтернеті також є формою соціальної взаємодії. Соціальні мережі не лише є засобом спілкування, але й формують світогляд, систему цінностей, поведінкові стереотипи молоді. При цьому, надмірна залученість у віртуальний світ може негативно впливати на психічне здоров'я підлітків, призводячи до розвитку залежностей, соціальної ізоляції та інших проблем.

Таким чином, для розуміння особливостей соціалізації підлітків у сучасному світі необхідно враховувати взаємодію групової та віртуальної категорій соціального середовища, а також сімейної категорії. З одного боку, традиційні форми спілкування в межах реальних груп залишаються важливими для розвитку особистості. З іншого боку, віртуальне середовище відкриває нові можливості для соціальної взаємодії, але водночас створює і нові ризики.

1.2. Аналіз наукових досліджень соціального середовища як чинника впливу на розвиток особистості

У попередньому розділі ми визначили важливість таких двох категорій впливу на розвиток особистості підлітка, як віртуальна (ЗМІ, соц. мережі, інше) та мала група. Саме ці фактори, на думку авторки, можна назвати одними з найважливіших в становленні підлітка під час його психологічного розвитку.

Сучасні дослідження в галузі психології та соціальних наук все частіше акцентують увагу на кореляції між інтенсивним використанням соціальних мереж та зростанням захворюваності на психічні розлади серед підлітків [3]. Зокрема, тривожні розлади, депресія, розлади харчової поведінки [49, 214] все частіше асоціюються з тривалим перебуванням у віртуальному просторі.

Хоча встановлення прямого причинно-наслідкового зв'язку є складним завданням, існують вагомі підстави вважати, що соціальні мережі відіграють значну роль у розвитку та загостренні цих проблем [4]. Одним із ключових

механізмів такого впливу є формування у підлітків нереалістичних соціальних порівнянь. Ідеалізовані образи, які користувачі демонструють у своїх профілях, створюють у підлітків відчуття неповноцінності та соціальної ізоляції, що може призвести до зниження самооцінки та розвитку комплексів неповноцінності. Тиск, пов'язаний з необхідністю підтримувати позитивний онлайн-імідж, також сприяє зростанню рівня тривожності та стресу [10].

Крім того, соціальні мережі створюють сприятливе середовище для проявів кібербулінгу та інших форм онлайн-агресії, які можуть завдати значної психологічної травми. Анонімність та доступність інтернету сприяють розповсюдженню образливих коментарів та цькувань, що негативно впливає на емоційний стан підлітків. Навіть пасивне споживання інформації в соціальних мережах [11], зокрема постійне порівняння себе з іншими користувачами, може призвести до розвитку тривоги та незадоволеності власним життям [39].

Важливим аспектом впливу соціальних мереж є також витіснення ними реальної соціального взаємодії та сну [32]. Алгоритми, що лежать в основі роботи соціальних мереж, розроблені таким чином, щоб максимально залучати користувачів, що призводить до тривалого проведення часу в мережі на шкоду особистим контактам та відпочинку. Недостатня кількість сну та обмежені можливості для реального спілкування негативно впливають на когнітивні функції, емоційний стан та загальне благополуччя підлітка.

Таким чином, хоча соціальні мережі надають безліч можливостей для спілкування, навчання та розваг, їхнє надмірне використання може мати серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків. Для подолання цієї проблеми необхідні спільні зусилля психологів, педагогів, батьків та розробників соціальних мереж, а також корегування повнолітніми користувачами соціальних мереж власного контенту з метою запобігання негативного вливу на психіку молоді.

Роль стосунків з однолітками у розвитку особистості також широко вивчалася науковцями, як фактор впливу на психологічний розвиток особистості [28].

Взаємодія з однолітками, особливо в підлітковому віці, відіграє важливу роль у формуванні таких рис особистості, як самооцінка, соціальна компетентність та ідентичність.

Оскільки самооцінка підлітка вважається нестійким особистісним утворенням, вона піддається впливу різних внутрішніх та зовнішніх чинників. Особливо вона піддається такому впливу в критичні періоди життя особистості, коли відбувається трансформація життєво важливих структур та звичної картини світу, а також перебудовуються стандарти та цінності. Найбільш яскраво такі зміни проявляються саме в підлітковому віці, тому саме в цей період і відмічаються значні проблеми із самооцінкою.

З урахуванням вікових особливостей підлітків можна виділити низку суперечностей, з якими вони стикаються у напрямку своєї самооцінки:

- суперечність між потребою підлітка належати до групи та відчуттям незахищеності у середовищі однолітків, яке проявляється через розмитість у формі власного «Я»;
- суперечність між затребуваними у підлітковому віці «супер-якостями» особистості та негативізмом групи у відношенні до підлітків, які формують у собі завищену самооцінку на основі визнання у себе цих якостей;
- суперчність між бажаннями підлітка сформувати адекватну самооцінку на основі відображення оцінок себе, реалізованих референтною групою, та труднощами виокремити своє «Я» з групового «Ми».

Необхідність вирішення вказаних суперечностей обумовлює формування у підлітків адекватної самооцінки [20].

Одним із найбільш документованих явищ у взаємодії підлітків є тиск однолітків [5]. Тиск однолітків — це вплив, який однолітки описують один на одному для того, щоб змусити інших слідувати груповим нормам і

поведінці. Хоча тиск однолітків може бути позитивним, заохочуючи досягнення, участь у позакласних заходах або спортивних змаганнях, він також може підштовхувати підлітків до небезпечних або девіантних вчинків. Бажання належати, страх перед соціальним відторгненням і потреби проявити свою ідентичність у групі часто спонукають підлітків відповідно до групових вимог, навіть якщо ці норми повідомляють їх.

Інтенсивність тиску з боку однолітків та ймовірність конформізму [5] може варіюватися залежно від згуртованості групи, соціального контексту підлітка та його особистісних рис. Деякі підлітки більш популярні до впливу однолітків, особливо якщо вони не мають впевненості в собі чи перебувають на стадії пошуку своєї ідентичності. такі особи можуть бути іншими до участі в ризикованих або девіантних діях, щоб отримати визнання і уникнути відторгнення. Підлітки, які мають високий рівень самовпевненості та добре розвинену ідентичність, здатні більше чинити опір тиску однолітків і зберігати власне переконання, навіть якщо ці переконання відрізняються від групових норм.

Дослідження показують, що вплив однолітків може поширюватися на як позитивні, так і негативні форми поведінки. Наприклад, позитивні стосунки з однолітками — відзначені підтримкою, емпатією та взаємною повагою — часто пов’язані з вищою самооцінкою та позитивним почуттям власної гідності. Коли підлітки відчувають, що їх однолітки цінують і приймають, вони, швидше за все, розвинуть сильне почуття соціальної компетентності, тобто вони впевнені у своїй здатності ефективно взаємодіяти з іншими та орієнтуватися в соціальних ситуаціях. Це відчуття компетентності може сприяти більш адаптивній особистості, допомагаючи підліткам розвивати стійкість і емоційну регуляцію. Дослідження також показали, що вплив однолітків може сформувати риси особистості, заохочуючи до прийняття певної поведінки та ставлення. Наприклад, підлітки можуть коригувати свою поведінку відповідно до групових норм, що може зміцнити або кинути виклик їхній існуючій особистості [38].

Навпаки, негативний досвід однолітків, такий як відчуження, залякування або відторгнення, може мати шкідливий вплив на самооцінку. Підлітки, які відчувають такі негативні стосунки з однолітками, можуть інтерналізувати почуття неадекватності, що призводить до зниження самооцінки та потенційного загострення почуття самотності та соціальної ізоляції. Вплив неприйняття однолітками може бути тривалим, впливаючи не лише на безпосереднє емоційне благополуччя підлітків, але й на їхню здатність будувати здорові стосунки в дорослому віці. Декілька досліджень показали, що підлітки, які стикаються з соціальною ізоляцією, частіше відчувають тривогу, депресію та навіть вдаються до ризикованої поведінки як форми подолання [54]. Таким чином, якість стосунків з однолітками в підлітковому віці безпосередньо пов’язана з розвитком емоційної стабільності та самосприйняття.

Роль статусу в групах та соціальних ієрархіях

Підлітки чітко усвідомлюють своє місце в групі однолітків, і соціальні ієрархії можуть сильно впливати на поведінку. Статус у групі часто наростає такими факторами, як популярність, харизма або конкретні таланти, і підлітки можуть коригувати його поведінку відповідно до цих соціальних рангових позицій. Ті, хто займає високий статус у групі, зазвичай встановлюють поведінкові норми для груп і можуть стати моделями для дослідження. З іншого боку, підлітки, які займають нижчі позиції в груповій ієрархії, можуть відчувати тиск на свою поведінку, щоб піднятися в соціальному статусі або підтвердити свою належність до групи.

Прагнення до статусу також може призвести до змін в особистісних рисах [9]. Наприклад, підлітки, які прагнуть до вищого соціального статусу, можуть стати більш екстравертованими, у першу чергу чи іншими до ризику, тоді як ті, хто відчуває себе маргіналізованим, можуть впасти у підпорядковані або закриті моделі поведінки. Підлітки, які можуть успішно орієнтуватися в складних соціальних ієрархіях, можуть розвинути більш тонкі соціальні навички, включаючи вміння переговорів, вирішувати

конфлікти та лідерські якості, що покращує їх емоційну інтелектуальність та соціальну компетентність. Ті, хто ж бореться з відторгненням або має труднощі з соціальною адаптацією, можуть виявити проблеми з самооцінкою та розвивати антисоціальну поведінку, що може відобразитися на їх особистісній ідентичності в довгостроковій перспективі.

Роль родини

Сімейна динаміка є ще одним важливим аспектом соціального середовища, який впливає на розвиток особистості. Сімейні взаємодії забезпечують перший соціальний досвід, який формує світогляд і поведінку індивіда. Дослідження показали, що стилі батьківства, такі як авторитарний, авторитетний або вседозволений, мають певний вплив на результати особистості [21]. Діти, які виховуються в авторитетних домогосподарствах, де батьки чуйні та вимогливі, як правило, розвивають високий рівень саморегуляції, компетентності та соціальної відповідальності. Навпаки, авторитарне батьківство, яке характеризується суворим контролем і низькою теплотою, пов’язане з вищим рівнем тривоги, нижчою самооцінкою та труднощами в соціальних стосунках.

Вплив родини як компонента соціального середовища також є надзвичайно важливим при формуванні особистості підлітка. Сім'я широко вважається основним агентом соціалізації, відіграючи ключову роль у формуванні розвитку особистості від дитинства до підліткового віку і далі. Динаміка всередині сім'ї, яка характеризується стилями виховання, взаємодією між братами і сестрами та ширшим сімейним контекстом, є основоположними елементами у формуванні особистості людини.

Значна кількість досліджень підкреслює вплив стилю виховання на риси особистості. Класифікація стилів виховання Діани Баумрінд — авторитетний, авторитарний, вседозволений і недбалий — залишається наріжним каменем у розумінні цієї динаміки [41]. Авторитетне батьківство, яке характеризується балансом тепла та контролю, постійно асоціюється з розвитком таких рис, як впевненість у собі, емоційна стійкість та соціальна

компетентність. Навпаки, авторитарне батьківство, яке характеризується сильним контролем і низьким теплом, часто корелює з такими рисами, як покірність, нижча самооцінка та підвищена тривожність [12]. Позволене та недбале батьківство, хоча й менш структуроване, може призвести до таких проблем, як імпульсивність, труднощі з обмеженнями та недостатньо розвинені навички саморегуляції.

Нам показують, що кожен стиль виховання має свої сильні та слабкі сторони, і всі вони мають свій вплив на особистість в майбутньому, вражаючи когнітивний та психологічний розвиток залежно від того, як його використовувати.

Ця система представлена наступним рисунком [29, 195].

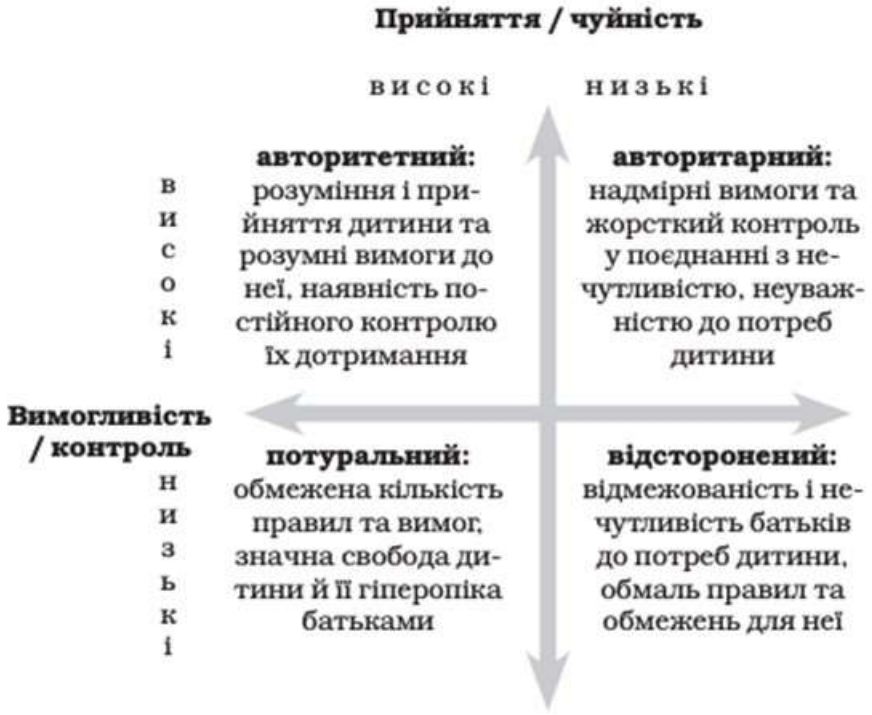


Рис. 1.1 Стилі батьківського виховання за Баумрінд

Ці стилі мають різноманітний вплив на психічний розвиток підлітка, залежно від підходів та методів, застосованих батьками/батьківськими фігурами.

Вони вказані в наступній таблиці [29, 196].

Таблиця 3.1

Вплив стилів батьківського виховання на результати психічного розвитку підлітка

Стилі виховання	Наслідки для психічного розвитку підлітків
Авторитетний	Висока самоповага і самооцінка, значні соціальні вміння, велика увага до соціальних та моральних проблем, хороша навчальна успішність
Авторитарний	Середні соціальні вміння, високий рівень тривожності, нестійка самооцінка, несамостійність і підвищена конформність до впливу ровесників
Потуральний	Низькі соціальні вміння, пасивність, інфантилізм та егоїзм, слабкий самоконтроль, схильність до демонстративної та аморальної поведінки
Відсторонений	Низькі соціальні вміння, занижена самооцінка, висока тривожність та агресивність, схильність до неконтрольованої й аморальної поведінки

Взаємодія між братами та сестрами також відіграє вирішальну роль у розвитку особистості [1]. Брати та сестри можуть служити прикладом для наслідування, довіреними особами та суперниками, створюючи таким чином унікальний контекст стосунків, відмінний від контексту батьків чи однолітків. Теорія порядку народження, спочатку популяризована Альфредом Адлером, стверджує, що первістки, середні та молодші діти часто розвивають чіткі риси особистості завдяки їхнім ролям у сімейній ієрархії.

Концепція порядку народження, введена Альфредом Адлером [13], передбачає, що положення брата і сестри в сімейній ієрархії впливає на розвиток особистості. Первістки часто асоціюються з такими рисами, як відповідальність, лідерство та сумлінність, тоді як діти, що народжуються пізніше, можуть демонструвати такі риси, як комунікабельність, відкритість до досвіду та бунтарство. Хоча сучасні дослідження неоднозначно підтверджують ці твердження, вони постійно наголошують на важливості стосунків між братами та сестрами, незалежно від того, характеризуються

вони співпрацею, конкуренцією чи конфліктом, відіграють важливу роль у формуванні соціальних навичок, емоційної регуляції [22].

Соціально-економічний і культурний контексти, в яких існує сім’я, ще більше формують її вплив на розвиток особистості. Сім'ї з обмеженими фінансовими ресурсами часто стикаються зі стресовими факторами, такими як економічна нестабільність, обмежений доступ до якісної освіти та перебування в небезпечному середовищі. Ці стресори можуть вплинути на поведінку батьків, що часто призводить до більш жорстких дисциплінарних практик, зниження емоційної доступності та непослідовного догляду.

Навпаки, сім’ї з більшими економічними ресурсами, як правило, здатні забезпечити збагачене середовище, сприятливе для розвитку особистості, включаючи доступ до високоякісної освіти, позашкільної діяльності та стабільного житла. Однак такі середовища не позбавлені проблем. Сім'ї з високим рівнем доходу можуть чинити значний тиск на дітей, щоб вони досягли успіхів у навчанні чи суспільстві.

Викладений вище матеріал підтверджує, що саме ці категорії соціального середовища є надзвичайно важливими при вивченні впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітка. На це пливає також і кількість часу, яке діти проводять в середині, наприклад, родинного середовища, бо саме такий тісний зв'язок з групою або явищем і показує, яке місце посідає обрана категорія в контексті розвитку особистості підлітка.

1.3. Теоретичні підходи до розуміння психологічного розвитку підлітка

Підлітковий вік – це період бурхливих змін, як фізичних, так і психологічних. Саме тому розуміння закономірностей цього розвитку є надзвичайно важливим для педагогів, психологів та для самих підлітків. Для кращого розуміння підходів до вивчення психологічного розвитку підлітка ми розглянемо саме визначення поняття підліток, аби окреслити вікову категорію та основні ознаки підліткового періоду.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, підлітковий вік є періодом росту і розвитку людини, який настає після дитинства і триває до досягнення зрілого віку, тобто з 10 до 18 років [26]. Умовно його ділять на ранній та пізній підлітковий вік, який науковці часто можуть позначати як період юнацтва. Саме в цей період настають суттєві зміни в житті особистості, які і сприяють відокремленню цього періоду. Перш за все фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі і впливають на все самопочуття підлітка. Нервова система зазнає значних змін, які також супроводжують процесом статевого дозрівання. До фізіологічних особливостей підліткового етапу додаються сильні психологічні зміни. Цей вік також визначається зміною оточення, динаміки соціальних стосунків, загальною потребою самореалізації та почуттям дорослості. Все це робить підлітковий вік доволі складним етапом як для підлітка, так і для оточуючих. Для розуміння особливостей психологічного розвитку необхідно розглянути теоретичні підходи до розуміння особливостей психологічного віку, які допоможуть краще окреслити фактори, які впливають на процеси в психіці підлітка.

Одним з основних підходів в розуміння особливостей підліткового періоду є психоаналітичний підхід. Зигмунд Фрейд, один із засновників психоаналізу, зробив значний внесок у дослідження підліткового віку. Однією з ключових ідей Фрейда було поняття лібідо – сексуальної енергії, яка, на його думку, була рушійною силою розвитку особистості [15]. Фрейд вважав, що в підлітковому віці відбувається новий сплеск лібідо, який спрямовується на об’єкти за межами сім’ї [15]. За його теорією, підлітки проходять через так званий "гомосексуальний період", коли їхня сексуальна енергія спрямовується на однолітків тієї ж статі [15]. Цей період, за Фрейдом, є природним етапом розвитку і з часом заміщується гетеросексуальним інтересом. Однак, варто зазначити, що концепція "гомосексуального періоду" Фрейда була побудована на його власних клінічних спостереженнях та теоретичних уявленнях про сексуальність. Сучасні дослідження не

підтверджують універсальності цього явища та розглядають сексуальну орієнтацію як більш складний і багатогранний феномен, який формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Крім того, Фрейд пов'язував підлітковий вік з Едіповим комплексом, який, за його теорією, відроджується в цей період [15]. Едіпів комплекс – це несвідомий конфлікт дитини з батьком однієї статі, який виникає в ранньому дитинстві. За Фрейдом, підлітки знову переживають цей конфлікт, але вже у відношенні до батьків протилежної статі. Ця концепція також піддається критиці за надмірну спрощеність і недостатню емпіричну підтвердженість.

Ерік Еріксон, продовжуючи дослідження Зигмунда Фрейда, запропонував більш всеосяжну теорію розвитку особистості, яка охоплювала не лише дитинство, а й усе життя людини. За Еріксоном, розвиток особистості – це безперервний процес, що супроводжується вирішенням низки психосоціальних криз.

Ключовим поняттям теорії Еріксона є саме психосоціальна криза. На кожному етапі життя людина стикається з певним конфліктом, успішне вирішення якого сприяє формуванню здорової особистості. Якщо ж конфлікт не подолано, то це може призвести до фіксації на певній стадії та розвитку певних психологічних проблем.

Еріксон виділив вісім вікових стадій, кожна з яких характеризується своїм основним конфліктом [16].

Перша стадія. На цій стадії, дитинстві, основний конфлікт полягає у формуванні базової довіри до світу. На цьому ранньому етапі життя дитина формує базову довіру до світу. Від того, як задовольняються її потреби, як реагують на її сигнали дорослі, залежить, чи розвинеться в неї почуття безпеки та впевненості в майбутньому. Якщо потреби дитини задовольняються послідовно і з любов'ю, вона розвиває почуття базової довіри, яке стане фундаментом для подальшого розвитку.

Друга стадія. Під час раннього у міру дорослішання дитина починає прагнути до самостійності, до здійснення власних дій. Однак, одночасно з цим, вона боїться зробити помилку і зазнати невдачі. Успішне подолання цієї кризи призводить до розвитку почуття власної гідності та впевненості у своїх силах.

Третя стадія. У дошкільному віці дитина проявляє ініціативу, фантазію, ставить запитання. Заохочення її активності сприяє розвитку почуття власної значущості та відповідальності.

Четверта стадія. У молодшому шкільному віці дитина починає навчатися, освоювати нові навички. Порівнюючи себе з однолітками, вона формує уявлення про свої здібності. Успішне подолання цієї кризи призводить до розвитку почуття компетентності та впевненості у своїх силах.

Пята стадія. Підлітковий вік – це період пошуку своєї ідентичності, формування системи цінностей і самоідентифікації, саме він цікавить нас найбільше. У цей період молода людина ніби балансує на гойдалці між позитивним полюсом – чітким усвідомленням себе як унікальної особистості, і негативним полюсом – почуттям розгубленості та невизначеності щодо свого місця у світі. Перед підлітком стоїть завдання об'єднання всього, що він знає про себе самого як сина/дочки, школяра, спортсмена, друга тощо. Все це він повинен інтегрувати в єдине ціле, осмислити, пов'язати з минулим і спроектувати на майбутнє. [55, 71] Успішне подолання цієї кризи призводить до формування стійкого почуття власної ідентичності, що дає підлітку впевненість у собі та дозволяє йому будувати плани на майбутнє. Однак, якщо ця криза не буде успішно подолана, підліток може відчувати тривогу, сумніви щодо себе та свого місця в суспільстві, а також невизначеність щодо життєвих перспектив.

Шоста стадія. У молодому віці людина прагне до близьких стосунків з іншими людьми, до створення сім’ї. Нездатність побудувати інтимні стосунки може призвести до почуття самотності та ізоляції.

Сьома стадія. У середньому віці людина прагне реалізувати свої творчі потенціали, зробити внесок у суспільство, виховати дітей. Якщо цього не відбувається, може виникнути почуття незадоволеності і марності життя.

Восьма стадія. І, нарешті, в похилому віці людина підводить підсумки свого життя, оцінює досягнення і невдачі. Якщо вона задоволена своїм життям, то відчуває почуття цілісності і спокою.

Існує також і інша теорія, яку розробив швейцарський вчений Жан Піаже, який помітив різницю в мисленні дітей та дорослих, запропонувавши свої стадії розвитку. За Піаже, когнітивний розвиток – це не просто накопичення знань, а радше якісна перебудова способів мислення. Дитина не є пасивним спостерігачем, а активним дослідником навколишнього світу. Через взаємодію з об'єктами та людьми дитина будує власні схеми – ментальні структури, які допомагають їй інтерпретувати і розуміти світ [55].

Після уважного спостереження за дітьми Піаже запропонував, щоб пізнання розвивалося через різні етапи від народження до кінця підліткового віку. Під етапами він мав на увазі послідовність моделей мислення з чотирма ключовими ознаками:

- вони завжди відбуваються в одному і тому ж порядку;
- жоден етап ніколи не пропускається;
- кожен етап є значною трансформацією попереднього етапу;
- кожен наступний етап включає в себе попередні етапи.

По суті, це модель розвитку «сходинок», згадана на початку цього розділу. Піаже запропонував чотири основні стадії когнітивного розвитку і назвав їх сенсомоторною інтелектуальною, доопераційним мисленням, конкретно-операційним мисленням і формально-операційним мисленням. Кожна стадія корелює з віковим періодом дитинства, але лише приблизно [47].

У сенсомоторному періоді, від народження до двох років, дитина пізнає світ через свої відчуття та дії, вона розвиває об'єктну постійність та починає використовувати символи. Доопераційний період, від двох до семи років,

характеризується егоцентризмом, анімізмом та інтуїтивним мисленням. На стадії конкретних операцій, від семи до одинадцяти років, діти стають здатними до логічних операцій з конкретними об’єктами, розуміють поняття збереження, класифікації та серіації. Стадія формальних операцій, що починається приблизно з одинадцяти років, характеризується розвитком абстрактного мислення, гіпотетико-дедуктивних міркувань та наукового методу [30]. Нас найбільше цікавить саме остання стадія, яка підходить під вікові рамки підліткового віку.

На цій стадії підлітки вже не обмежуються конкретними ситуаціями та об’єктами, як це було раніше. Вони здатні мислити про абстрактні поняття, такі як справедливість, любов, свобода, і оперувати ними в своїх міркуваннях. Логічні операції, які раніше були недоступні, тепер стають інструментом для розв’язання складних завдань. Підлітки можуть будувати гіпотези, виводити з них наслідки, проводити експерименти та аналізувати отримані дані [30].

Це проявляється в різних сферах життя підлітка. Вони починають цікавитися філософськими та соціальними питаннями, здатні до критичного мислення, розвивають творчі здібності та починають планувати своє майбутнє. Наприклад, підлітки на стадії формальних операцій можуть легко розв’язувати алгебраїчні рівняння, доводити геометричні теореми, аналізувати складні соціальні проблеми та складати наукові проекти. Все це вимагає абстрактного мислення, логічних міркувань та систематичного підходу.

Важливо розуміти, що не всі підлітки досягають стадії формальних операцій в однаковій мірі. Розвиток когнітивних здібностей залежить від багатьох факторів, таких як генетичні особливості, соціальне середовище та освіта. Крім того, навіть дорослі люди не завжди використовують формальні операції у всіх життєвих ситуаціях. Часто ми покладаємося на інтуїцію та емоції.

Я-концепція – це фундаментальне поняття в психології, яке відображає систему уявлень людини про саму себе. Це не просто сукупність фактів про себе, а скоріше цілісний образ, який формується протягом життя і впливає на всі сфери нашої діяльності [8].

Інтерес до вивчення я-концепції має давню історію. Філософи античності вже роздумували про природу людського "Я", його взаємозв'язку зі світом і суспільством. Однак систематичне наукове дослідження цього феномену почалося лише в XX столітті. Психоаналіз, гуманістична психологія, когнітивна психологія та соціальна психологія внесли значний вклад у розуміння того, як формується і функціонує я-концепція.

Я-концепція – це не статична структура, а динамічна система, яка постійно змінюється і розвивається під впливом різноманітних факторів. Вона включає в себе не лише когнітивні компоненти (знання про себе), а й емоційні (оцінка себе) та поведінкові (дії, які підтверджують ці уявлення). Формування я-концепції починається в ранньому дитинстві і триває протягом усього життя. Важливу роль у цьому процесі відіграють взаємини з батьками, соціальне оточення, культурні фактори та особистий досвід.

Згідно з теорією Е. Еріксона, центральне ядро самосвідомості стає все складнішим і стійкішим новоутворенням. Ц пов'язано з тим, що виникають інтелектуальні, фізіологічні та психологічні зміни як у внутрішньому світі молодої людини, так і у її зовнішньому вигляді. Іншими словами, на цей розвитковий процес я-концепції юнака впливають різноманітні чинники, що пов'язані зі зміною соціальних ролей, необхідністю прийняття самостійних рішень, докорами дорослих щодо недостатньої самодостатності, вибором ціннісних орієнтацій, друзів, професії, смисложиттєвим самовизначенням і, зрештою, статевим дозріванням [8]. Я-концепція виконує ряд важливих функцій. Вона допомагає людині організувати і структурувати свій досвід, надаючи йому сенс. Вона також дозволяє оцінювати свої дії, приймати рішення і будувати відносини з іншими людьми. Крім того, я-концепція захищає людину від загроз самооцінки і мотивує її до діяльності.

Сучасні дослідження я-концепції спрямовані на вивчення її розвитку в різних культурних контекстах, впливу соціальних мереж на формування самосвідомості, а також зв'язку я-концепції з психічним здоров'ям [8]. Розуміння я-концепції має велике значення для психології, педагогіки, соціології та інших наук. Це знання допомагає нам краще зрозуміти себе і інших людей, а також розробляти ефективні методи психологічної допомоги.

Підводячи підсумок, можна сказати, що я-концепція – це фундаментальний аспект людської особистості, який формується протягом життя і впливає на всі сфери нашої діяльності. Вивчення я-концепції дозволяє краще зрозуміти, як ми сприймаємо себе і світ навколо нас, а також розкриває можливості для особистісного зростання і розвитку.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

2.1. Завдання, зміст та методи емпіричного дослідження впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітка

Метою даного емпіричного дослідження є всебічний аналіз впливу соціального середовища на формування особистості підлітка. Зокрема, дослідження спрямоване на ідентифікацію ключових компонентів соціального оточення, які мають найбільш значущий вплив на психологічний розвиток підлітків. Ми прагнемо виявити механізми впливу різних аспектів соціального середовища на ключові складові психологічного розвитку.

Одним з основних завдань дослідження є виявлення і підтвердження ключових компонентів соціального середовища, які мають найбільш значущий вплив на формування особистості підлітків. Це не просто перелік можливих факторів, а поглиблений аналіз, спрямований на розуміння того, як різні аспекти соціального оточення взаємодіють між собою та впливають на психологічний розвиток молодої людини. По-перше, воно дозволяє нам сфокусувати нашу увагу на найбільш значущих аспектах соціального середовища, відкидаючи другорядні фактори. По-друге, розуміння цих ключових компонентів допомагає нам встановити причинно-наслідкові зв'язки між соціальними факторами та психологічними процесами. І, нарешті, це знання є основою для розробки ефективних програм профілактики та підтримки підлітків.

Ще одним завданням нашого дослідження є глибоке розуміння того, як різні аспекти соціального оточення впливають на психологічне благополуччя підлітків, зокрема на їхню самооцінку. Самооцінка в цьому випадку це не

просто суб’єктивна оцінка себе, а стійка характеристика особистості, яка впливає на всі сфери життя підлітка: від успішності в навчанні до міжособистісних відносин. Низька самооцінка може стати причиною розвитку комплексів, невпевненості в собі, а в деяких випадках – навіть депресії. Тому вивчення того, як соціальне середовище формує самооцінку підлітків, є надзвичайно актуальним завданням. Для цього ми досліджуємо такі фактори як родинні звязки, соціальна група, та вплив соцмереж, як гіпотетичні фактори впливу на психологічний стан підлітків.

Проведене нами дослідження базується на комплексному методологічному підході, що об’єднує емпіричні та теоретичні методи наукового пізнання. **Емпіричний компонент** дослідження передбачає збір первинних даних за допомогою таких методів, як опитування, порівняння, вимірювання та аналіз документів. Отримані емпіричні дані слугують основою для подальшого аналізу та узагальнення. **Теоретичний компонент** дослідження спрямований на інтерпретацію та пояснення отриманих емпіричних даних в контексті існуючих наукових теорій. Застосовуючи логічні методи аналізу, такі як індукція, дедукція та аналогія, ми виявляємо закономірності, що притаманні досліджуваному явищу, та формулюємо наукові гіпотези. Для перевірки цих гіпотез ми використовуємо різноманітні методи математичної статистики та моделювання.

Гіпотези, які ми пропонуємо дослідити:

1. Основна гіпотеза. Соціальне середовище значно впливає на психологічний розвиток підлітка, формуючи його цінності, поведінкові моделі, емоційний стан і рівень самооцінки, самоідентифікації та самосприйняття.

Допоміжні гіпотези:

2. Сімейне середовище є ключовим фактором у формуванні емоційної стабільності та соціальних навичок підлітка, зокрема через якість взаємовідносин між батьками та дітьми та іншими членами родини.

3. Однолітки та соціальні групи впливають на формування самоідентичності підлітка, особливо через спільні інтереси, підтримку та вплив групових норм.

4. Соціальні мережі впливають на психоемоційний стан підлітка.

Ми застосували класичний метод емпіричного дослідження – *опитування*. Було проведено заочне вибіркове стандартизоване одноразове анкетування групи підлітків 11-18 років. За структурою питання були відкриті, за формою – прямі, що було вдалим вибором для отримання чіткої статистичної інформації, необхідної для подальшого аналізу впливу соціального середовища на психічне здоров'я підлітка.

Потім було проведено *порівняння* отриманих результатів, щоб встановити подібність і розбіжність явищ, зумовленних певними чинниками. Як наслідок, ми виявили загальні ознаки притаманні ряду спільних характеристик для окремих груп підлітків, відносно до соціальних ситуацій, у яких вони існують.

Під час *вимірювання* ми скористались коефіцієнтом кореляції Пірсона, щоб дослідити взаємозвязок змінних та відслідкувати пропорційну мінливість отриманих даних.

Наступним етапом емпіричного дослідження був *аналіз* отриманих результатів. На основі отримнах данних ми мали змогу виокремити необхідні фактори категорії та фактори соціального середовища. Це дозволило нам окреслити їхній вплив на психологічний розвиток підлітків, на їхню самооцінку, рівень тривоги, задоволення собою тощо.

Для забезпечення об’єктивності та надійності результатів дослідження ми здійснили детальну розробку інструментарію, включаючи розробку опитувальників, методик аналізу та критеріїв оцінки. Це дозволило нам побудувати чітку методологічну схему дослідження, яка гарантує логічну послідовність та наукову обґрунтованість отриманих результатів.

В результаті проведеного дослідження ми очікуємо отримати нові наукові знання про вплив соціального середовища на психологічний розвиток підлітка, що дозволить глибше зрозуміти його сутність, механізми функціонування та взаємозв'язки з іншими явищами. Отримані результати можуть бути використані для розробки нових теоретичних моделей, практичних рекомендацій та подальших досліджень у даній галузі.

2.2. Аналіз отриманих даних опитування впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітка

Для проведення емпіричного дослідження як один з основних методів було обрано опитування.

Опитування дозволяє системно вивчити взаємозв'язки між ключовими компонентами соціального середовища та психологічними аспектами, визначаючи домінантні чинники впливу. Результати сприятимуть розробці програм психологічної підтримки для підлітків, тренінгів, та регуляцій щодо користування соціальними мережами. Водночас такі дослідження мають наукову цінність, оскільки заповнюють прогалини у розумінні впливу соціального середовища на психологічний розвиток молоді.

Блок демографічних даних є необхідним для забезпечення коректності аналізу та інтерпретації результатів дослідження. Він дозволяє врахувати вплив вікових, гендерних та соціально-економічних характеристик респондентів, що є ключовими змінними для розуміння особливостей впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітків. Використання цих даних підвищує репрезентативність вибірки та забезпечує можливість порівняння результатів між різними групами.

В опитуванні взяли участь 40 респондентів різного віку та статі. З них більша частина це підлітки віком 14-16 років (80%), за ознакою статі 60% опитаних – чоловіки, і 40% - жінки. Більша частина респондентів навчається в школі (60%). Половина респондентів мають повну родину, та, відповідно,

половина з неповної родини. У 40% опитах є молодші брати та сестри, ще 32.5% – не мають молодших братів або сестер, і ще 27.5% самі є молодшими братами чи сестрами.

1. Сімейні фактори

Блок дослідження сімейних факторів є необхідним, оскільки сім'я виступає базовим соціальним інститутом, що формує емоційну стабільність, ціннісні орієнтири та моделі поведінки підлітків. Взаємини з батьками та рівень підтримки безпосередньо впливають на розвиток самооцінки, здатність справлятися зі стресом і соціальну адаптацію. Аналіз цього блоку дозволяє визначити ключові аспекти сімейного середовища, що впливають на психологічне благополуччя молоді.

Виявлено позитивний вплив сімейної підтримки на самооцінку та емоційну стабільність підлітків. Недостатність емоційної близькості з батьками корелює з почуттям пригніченості та соціальної ізоляції. Зазначимо, що ніхто з опитаних не обрав варіант 1 – зовсім не відчуваю підтримки, в той час як на помірному рівні її відчуває більшість респондентів (52.5%).

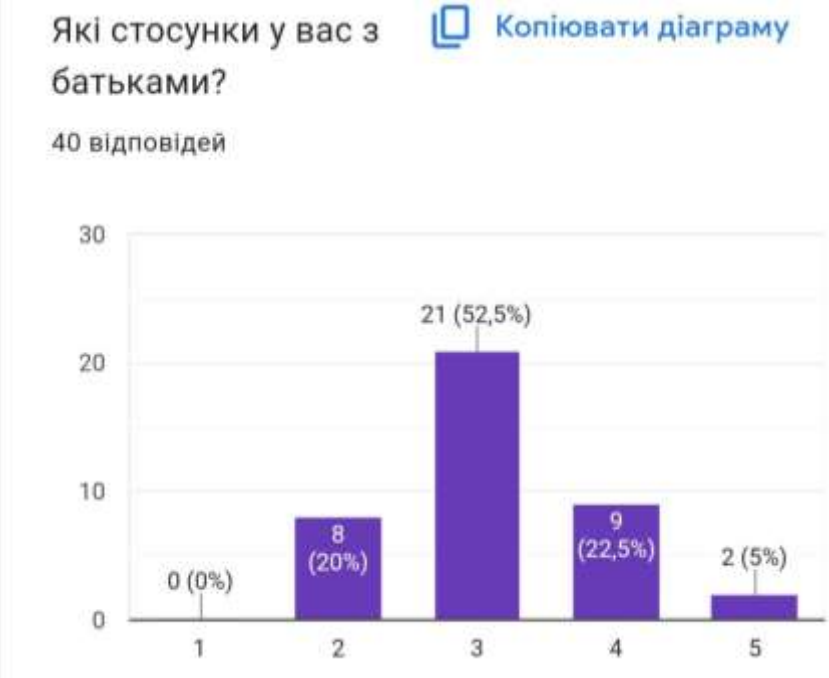


Рис. 2.2. Рівень стосунків з батьками, результат

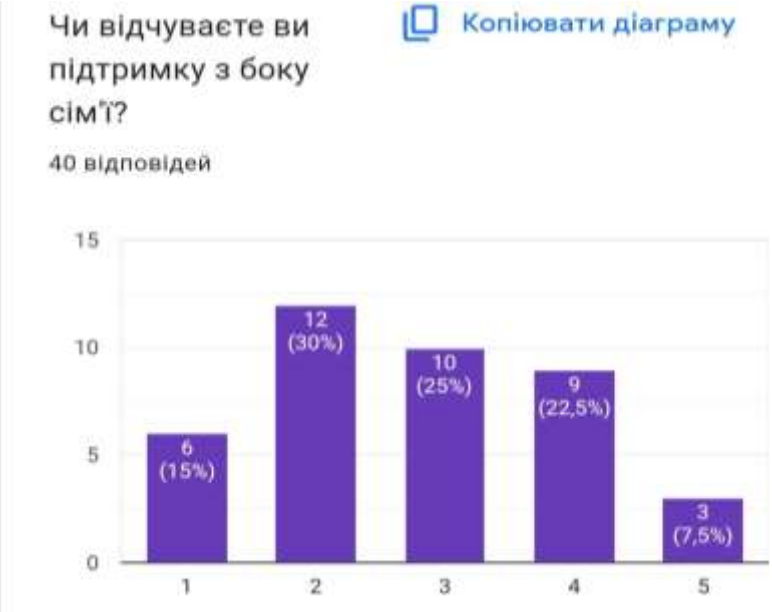


Рис. 2.3. Рівень підтримки з баку батьків, результат

2.Шкільне середовище

Питання, присвячені шкільному середовищу, є важливими для розуміння його впливу на психологічний розвиток підлітків, оскільки школа є ключовим соціальним інститутом у цьому віці. Взаємодія з однолітками, педагогами та участь у навчальному процесі формують емоційний фон, рівень мотивації та соціальні навички. Аналіз цього аспекту дозволяє виявити як позитивні, так і стресові чинники, що впливають на психологічний стан підлітків, сприяючи розробці цільових програм підтримки в освітньому середовищі.

Серед опитаних більшість відчуває помірний комфорт в колективі однолітків, (42.5% респондентів обрали середній варіант), в той час як ніхто не відчуває себе повністю комфортно в колективі. Схожа ситуація в питанні стосунків з однолітками, ніхто з респондентів не обрав варіант дуже хороших стосунків, в той час як більшість (55%) обрали також 3 варіант.

Комфорт у шкільному колективі асоціюється з вищим рівнем мотивації та емоційної стійкості. Негативні стосунки з однокласниками та викладачами посилюють стрес і сприяють розвитку тривожності. В першу чергу це може впливати на навчання, але також і на психологічний стан підлітка, який переживає подібні емоції в навчальному середовищі.



Рис. 2.4. Комфорт в колективі, результати

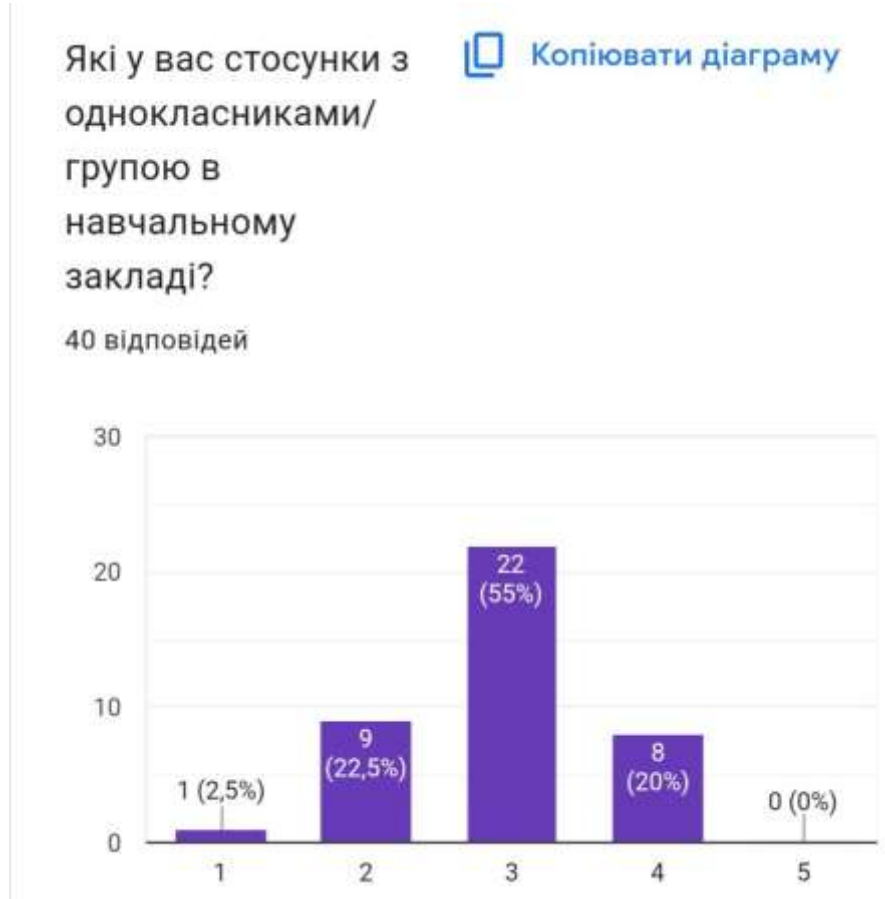


Рис. 2.5. Стосунки в групі, результати

3.**Соціальні мережі**

Часте використання соціальних мереж пов’язане зі зниженням концентрації, підвищенням емоційного виснаження та пригніченістю. Водночас позитивний контент може слугувати джерелом підтримки.

Блок дослідження, присвячений соціальним мережам, є важливим через їхню зростаючу роль у житті підлітків та їхній вплив на психологічний розвиток. Соціальні мережі формують новий тип соціальних взаємодій, які можуть як підтримувати емоційний стан, так і спричиняти стрес, ізоляцію чи зниження самооцінки. Аналіз цього блоку дозволяє оцінити, як частота використання, тип контенту та взаємодія впливають на емоційний добробут підлітків, що є ключовим для розуміння сучасних викликів їхнього розвитку.

Абсолютна більшість підлітків проводить в мережі більше 9 годин кожного дня (47.5%). В той же час ми бачимо в результатах, частина респондентів відчувають втому (22,5%) і пригнічення (30%) після використання соціальних мереж. Це може свідчити про прямий вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків.

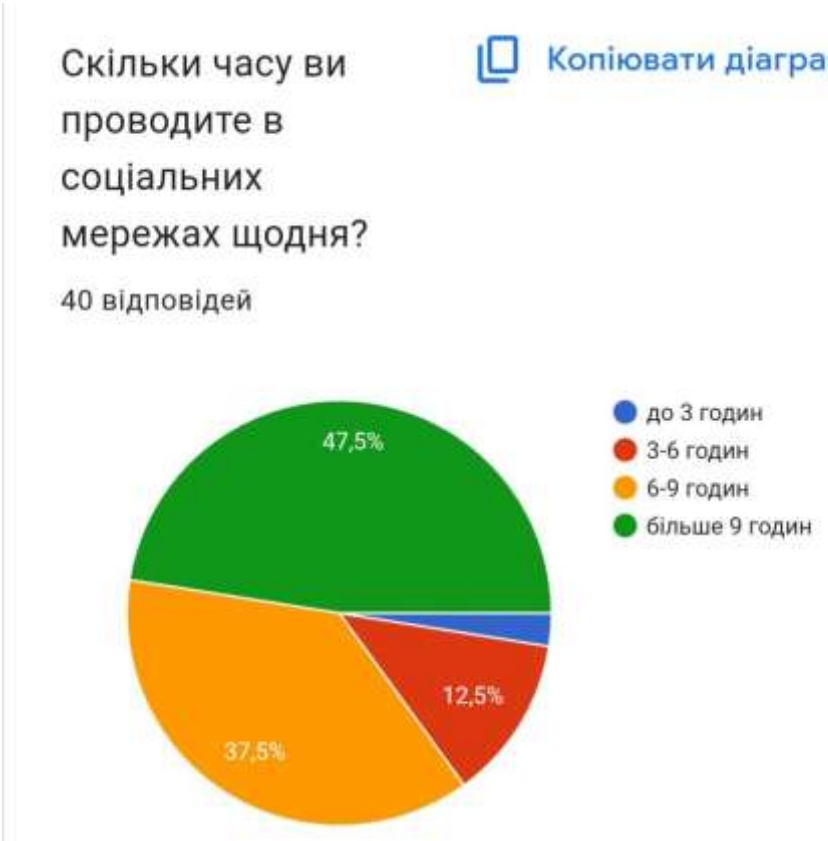


Рис. 2.6. Кількість годин в соц. мережах, результати

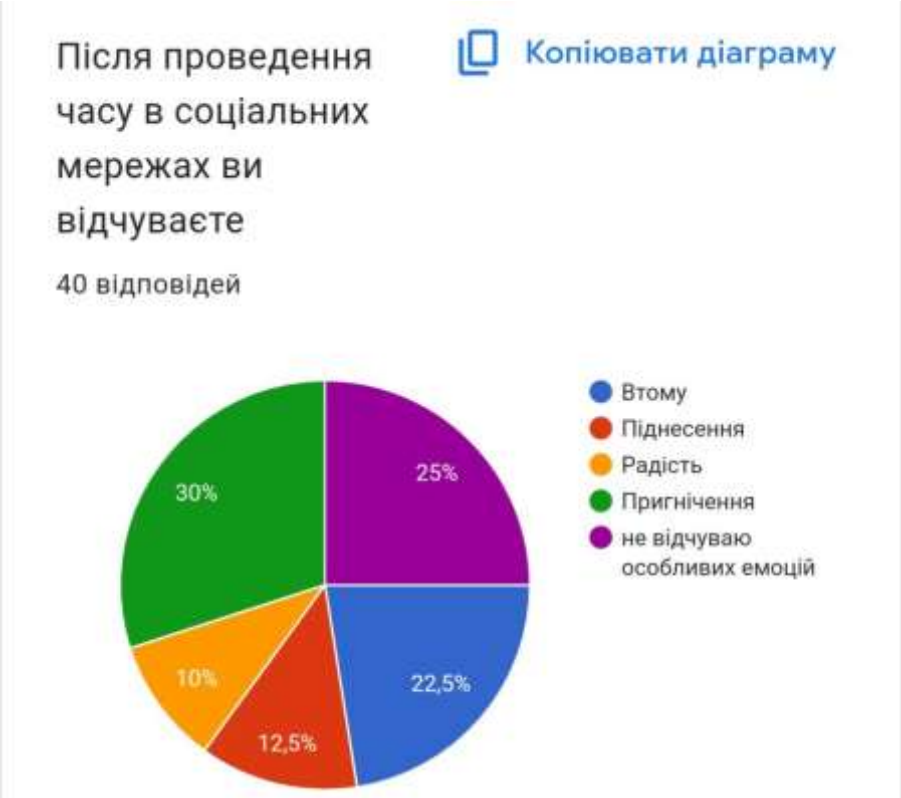


Рис. 2.7. Емоційний стан після часу в соц. мережах, результат

Під час проведення кореляційного аналізу між двома змінними (змінні обирались згідно результатів дослідження), було виявлено декілька залежностей між психологічним станом підлітків та категоріями соціального середовища. Основні результати:

Сімейна підтримка:

Позитивна кореляція з відчуттям власної цінності (0.59) та загальним задоволенням собою (0.34).

Відсутність підтримки негативно впливає на самопочуття та викликає почуття пригніченості.

Шкільне середовище:

Комфорт у колективі позитивно впливає на емоційний стан (кореляція 0.45).

Негативні відносини з учителями або однокласниками асоціюються з пригніченістю та втомою.

Соціальні мережі та стрес:

Значний вплив на зниження мотивації та уваги, що корелює з почуттям виснаження.

Психологічний стан:

Високі кореляції між проблемами зі сном (0.71), відчуттям пригніченості (0.69) і труднощами у фокусуванні.

Задоволення собою має зворотну кореляцію з почуттям непотрібності (-0.48).

Сімейне середовище виступає фундаментом для формування самооцінки, емоційної стійкості та соціальних навичок підлітків. Результати дослідження демонструють, що рівень сімейної підтримки має позитивну кореляцію з відчуттям власної цінності та загальним задоволенням собою. Навпаки, відсутність емоційної близькості з батьками пов’язана з почуттям пригніченості та соціальної ізоляції. Це свідчить про необхідність створення в сім’ї атмосфери довіри, підтримки та розуміння для забезпечення гармонійного розвитку підлітка.

Шкільне середовище також відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя підлітків. Комфорт у шкільному колективі, позитивні стосунки з однолітками та вчителями сприяють підвищенню мотивації, зменшенню стресу та покращенню емоційного стану. Навпаки, негативні соціальні взаємодії в школі можуть призводити до розвитку тривожності, депресивних розладів та зниження самооцінки.

Дослідження показало, що соціальні мережі є невід’ємною частиною життя сучасних підлітків, однак їх надмірне використання може негативно впливати на психологічний стан. Отримані дані свідчать про те, що тривале перебування в соціальних мережах пов’язане зі зниженням концентрації уваги, підвищенням рівня тривожності та почуттям самотності. Водночас, позитивний контент може стимулювати відчуття підтримки та мотивації, а більшість підлітків має значну кількість інтернет-друзів (Див. дод. 2).

Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки підлітків, спрямованих на зміцнення сімейних відносин, створення сприятливого клімату в школі та раціонального використання соціальних мереж. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо регулювання використання соціальних мереж підлітками.

Необхідно зазначити, що кількість учасників дослідження була обмежена, що може вплинути на узагальнення отриманих результатів на більшу популяцію. Крім того, було використано поперечний зріз даних, що не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв’язки між змінними.

Для більш детального розуміння впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітків необхідні подальші дослідження з більшою вибіркою. Також перспективним напрямком досліджень є вивчення ролі різних типів соціальних мереж та їхнього впливу на різні аспекти психологічного благополуччя підлітків.

2.3. Соціально-психологічний тренінг з формування позитивної я-концепції у особистості підлітка

Розвиток позитивної Я-концепції в підлітковому віці має вирішальне значення для психологічного благополуччя та особистісного зростання молодих людей. Підлітковий вік - це етап, що характеризується значними емоційними, соціальними та когнітивними змінами, які можуть впливати на самосприйняття та ідентичність людини [44]. Самосприйняття та самоідентифікація підлітка піддаються закономірній деформації. Хоч переважну більшість часу підліток все ще проводить у знайомих соціальних середовищах – сім'ї та школі, все ж коло соціальних контактів і взаємодій розширюється та зміщується їхня пріоритетність. Також з'являються нові тісні контакти, пов'язані із новими соціальними взаємодіями з однолітками, що є характерним для цього перехідного періоду. Підліток продовжує жити в

сім’ї, вчитися у школі, контактувати з однолітками, але сама соціальна ситуація трансформується в його свідомості у зовсім нові ціннісні орієнтації. Тепер вже інакше розставляються акценти між сім’єю, однолітками і школою, зумовлені перехідністю від дитинства до дорослості. Формально підліток залишається у попередньому статусі – школяра, однак перехід з початкової до основної школи зумовлює ускладнення цього статусу [29]. Це впливає на ставлення школяра до навчального процесу в школі, коли орієнтація на взаємодію з однолітками і поглиблення соціальних зв'язків переважує інтерес до процесу навчання в школі. Ускладнення шкільного навчання, що відбувається при переході учнів з початкової до основної школи, створює ризик розгортання підліткової шкільної дезадаптації. За даними В.В. Гороховского, підтверджуваними й іншими дослідниками, якщо в молодших класах шкільна дезадаптація зустрічається в 8-10% випадків, то у підлітків – в 18-20%.

Тож цей період характеризується підвищеною самосвідомістю та пошуком власної ідентичності, що робить його сприятливим часом для формування здорової, стійкої Я-концепції [7]. Тому соціально-психологічні тренінгові програми, спрямовані на формування позитивної Я-концепції, є незамінним інструментом у допомозі підліткам на цьому етапі розвитку. Такі тренінги повинні охоплювати різні психологічні та соціальні аспекти, зокрема самооцінку, самоприйняття, соціальну компетентність та емоційну стійкість.

Така програма пропонує структурований, детальний підхід до сприяння формуванню позитивної Я-концепції у підлітків через низку взаємопов'язаних етапів. Ці етапи покликані сприяти розвитку самосвідомості, покращенню навичок міжособистісного спілкування та допомогти підліткам розробити стратегії подолання викликів, з якими вони стикаються у своєму соціальному та емоційному житті.

Етап перший: Розвиток самосвідомості та саморефлексії

Перший етап програми фокусується на допомозі підліткам розвинути самосвідомість, заохочуючи їх досліджувати свою ідентичність та цінності [42, 114].

Становлення самосвідомості – це основоположне і визначальне вікове психоновоутворення, що було доведене рядом науковців (за М.Заброцьким [14] і В.Кутішенко [18]).

У моральній самосвідомості відбувається відображення етичних смислів Я, що виникають у результаті співвіднесення власних дій людини з мотивами її діяльності. Основними функціями цього феномену є осмислення, спрямування, контролювання, санкціонування і критичний перегляд моральних настоном особистості як суб'єкта життєдіяльності [27, 18]. Самосвідомість таким чином має вплив на становлення та усвідомлення суттєвих вікових психоемоційних змін, характерних для підліткового віку. Вона впливає на всю особистість, зокрема, мотивацію, самооцінку, рівень домагань, вибір цілей і засобів їх досягнення та інше [27, 18].

Самосвідомість є фундаментальним елементом у формуванні позитивної Я-концепції. Підлітки повинні розуміти свої сильні та слабкі сторони, інтереси та цінності, оскільки вони є основою їхньої Я-концепції. Цей етап включає в себе інтроспективні вправи, які заохочують учасників замислитися над своїм особистим досвідом, думками, почуттями та цілями.

У груповій роботі тренер може сприяти проведенню таких вправ, як ведення щоденників та відкриті дискусії, де підлітків заохочують висловлювати свої думки та емоції [37, 41]. Такі вправи створюють безпечний простір для підлітків, де вони можуть досліджувати свій внутрішній світ і отримувати уявлення про те, ким вони є. Здатність визначати та формулювати особисті уподобання, антипатії та прагнення є невід'ємною частиною самоусвідомлення. Підлітків також слід заохочувати до роздумів про їхні ролі в різних соціальних контекстах - вдома, в школі чи серед однолітків, щоб краще зрозуміти взаємозв'язок між їхнім внутрішнім

«я» та зовнішньою поведінкою.

На цьому етапі роль тренера полягає в тому, щоб спрямувати учасників до усвідомлення багатогранності їхньої ідентичності. Важливо підкреслити, що Я-концепція - це не фіксована сутність, а динамічний аспект особистості, що розвивається. Підлітків потрібно запевнити, що їхня самосвідомість може змінюватися з часом, і що такі зміни є природною частиною особистісного зростання. Заохочення самоаналізу також сприяє формуванню почуття контролю над власним розвитком, що дозволяє підліткам рухатися вперед з більшою впевненістю у власному потенціалі до змін. Саморефлексія – це фактор, який уможливлює самопізнання, аналіз своїх якостей, детермінує розвиток і саморозвиток особистості, стимулює до самовдосконалення [51].

Етап другий: Підвищення самооцінки та самоприйняття

Після того, як підлітки почали розвивати базове розуміння своєї ідентичності, наступний етап передбачає підвищення самооцінки та самоприйняття. Самооцінка є ключовою детермінантою позитивної Я-концепції і відноситься до суб'єктивної оцінки власної цінності. Підлітки з високою самооцінкою зазвичай сприймають себе як здібних і заслуговують на повагу, тоді як ті, хто має низьку самооцінку, можуть боротися з почуттям неадекватності та невпевненості в собі.

Цей етап тренінгової програми зосереджений на заходах, які заохочують підлітків до виявлення та подолання негативних самопереконань. Важливим компонентом цього процесу є дослідження когнітивних викривлень - ірраціональних або перебільшених моделей мислення, які сприяють формуванню негативної самооцінки. Підлітки часто можуть засвоювати суспільний тиск або порівняння з однолітками, що призводить до викривлених уявлень про власну цінність і можливості. Вправи на когнітивну реструктуризацію можуть допомогти учасникам розпізнати і переосмислити ці негативні думки. Наприклад, спростовуючи переконання, що «я недостатньо хороший», доказами минулих досягнень або позитивними відгуками від інших, підлітки можуть навчитися розвивати більш

реалістичну і позитивну самооцінку.

Самоприйняття – ще одна ключова сфера на цьому етапі. Підлітки повинні навчитися приймати свої унікальні особливості, включаючи сильні сторони та недоліки, без надмірної самокритики. Фасилітатори можуть запропонувати підліткам вправи, які сприяють розвитку співчуття до себе, наприклад, вправи на уважність і доброту до себе, які допомагають підліткам ставитися до власних недоліків з розумінням і турботою, а не з осудом. Навчитися повністю приймати себе є важливим для розвитку позитивної Я-концепції, оскільки це дозволяє підліткам відчувати впевненість у своїй ідентичності, звільняючи їх від необхідності постійного зовнішнього схвалення.

Цей етап також передбачає розвиток почуття компетентності та самоефективності. Підлітків заохочують ставити перед собою досяжні цілі та робити поступові кроки до їх досягнення. Успіх у цих починаннях формує почуття майстерності, яке, в свою чергу, зміцнює позитивну самооцінку. Коли підлітки досягають особистого успіху, вони набувають впевненості у своїх силах і починають сприймати себе як здібну особистість. Роль фасилітатора полягає в тому, щоб святкувати ці маленькі перемоги, допомагаючи підліткам визнати свої досягнення і зміцнити почуття власної гідності.

Етап третій: Побудова здорових соціальних стосунків

Третій етап програми зосереджений на розвитку здорових соціальних відносин, оскільки якість стосунків є важливим фактором у формуванні Я-концепції. Підлітки перебувають під сильним впливом людей, які їх оточують, особливо однолітків, членів сім'ї та вчителів. Позитивна соціальна взаємодія може сприяти формуванню почуття приналежності, прийняття та самоповаги, тоді як негативні або токсичні стосунки можуть підірвати самооцінку та сприяти формуванню викривленої Я-концепції.

На цьому етапі підлітків заохочують розвивати соціальну компетентність, вдосконалюючи їхні комунікативні навички та розвиваючи емоційний інтелект. Соціальна компетентність охоплює різноманітні навички, такі як емпатія, активне слухання, вирішення конфліктів та впевненість у собі. Беручи участь у рольових іграх, групових дискусіях та вирішенні проблемних завдань, підлітки можуть практикувати та вдосконалювати ці навички у сприятливому середовищі. Ці вправи допомагають підліткам навчитися орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, таких як переговори з однолітками, вирішення конфліктів і встановлення меж у стосунках.

Емоційний інтелект, здатність розпізнавати власні емоції та керувати ними, а також розуміти емоції інших людей і впливати на них, є ще одним ключовим напрямком на цьому етапі [42, 135]. Підлітків вчать ідентифікувати та позначати свої емоції, що є важливим кроком у емоційній регуляції та самоконтролі. Розпізнаючи свої емоційні стани, підлітки можуть навчитися реагувати на соціальні ситуації у збалансований і конструктивний спосіб. Заходи, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, включають керовані дискусії про емоційні переживання, а також вправи, які навчають стратегіям управління стресом, тривогою та гнівом.

Крім того, розвиток емпатії є важливим аспектом побудови здорових соціальних відносин. Підлітків заохочують бачити світ з точки зору інших і розуміти, як їхні дії та слова впливають на тих, хто їх оточує [42, 335-336]. Тренінг емпатії може включати такі вправи, як вправи на визначення перспективи, коли учасники розглядають, як інші можуть почуватися в різних ситуаціях. Розвиваючи емпатію, підлітки не лише покращують свою соціальну взаємодію, але й покращують своє розуміння себе у зв'язку з іншими, що ще більше зміцнює їхню позитивну Я-концепцію.

Етап четвертий: Подолання соціальних та емоційних викликів

Підлітковий вік часто буває неспокійним періодом, позначеним емоційними злетами та падіннями, соціальними конфліктами та зовнішнім

тиском. На цьому етапі тренінгова програма зосереджена на тому, щоб навчити підлітків стратегіям подолання, які допоможуть їм вирішувати ці проблеми у здоровий і конструктивний спосіб. Ефективні навички подолання труднощів є важливими для збереження позитивної Я-концепції, оскільки підлітки, які вміють долати стрес і негаразди, як правило, мають більш стабільне та оптимістичне уявлення про себе.

Підлітки знайомляться з низкою стратегій подолання стресу, таких як вирішення проблем, емоційно-орієнтоване подолання та пошук соціальної підтримки. Вирішення проблем передбачає розбиття складних викликів на керовані кроки та пошук практичних рішень. Підлітків заохочують брати участь у мозкових штурмах, де вони можуть досліджувати різні способи вирішення проблем, з якими вони можуть зіткнутися у своєму навчальному або соціальному житті. Це не лише сприяє підвищенню самооцінки, але й зміцнює ідею про те, що труднощі можна подолати, доклавши зусиль і наполегливості.

З іншого боку, емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу передбачають управління емоційними реакціями на стресори. Ці стратегії можуть включати техніки релаксації, медитацію, спрямовану на усвідомленість, і вправи на глибоке дихання, які допомагають підліткам заспокоїти свій розум і зменшити почуття тривоги або гніву. Навчившись регулювати свої емоції, підлітки можуть зберігати ясний погляд на проблеми і приймати більш обдумані рішення в стресових ситуаціях [46].

Пошук соціальної підтримки - ще одна важлива стратегія подолання стресу, яка може допомогти підліткам орієнтуватися у важкі часи. Підліткам рекомендується знайти людей, яким вони довіряють - друзів, членів сім'ї або наставників, - до яких вони можуть звернутися за порадою, розрадою або поглядом у майбутнє. Програма підкреслює важливість побудови міцної мережі підтримки та нормалізації звернення за допомогою в разі потреби. Це не лише допомагає емоційній регуляції, але й зміцнює думку про те, що людина не є самотньою, коли стикається з життєвими викликами.

Етап п'ятий: Розвиток мислення зростання та життєстійкості

Заключний етап програми зосереджений на розвитку мислення зростання та формуванні життєстійкості. Мислення зростання, запропоноване психологом Керол Двек, означає віру в те, що здібності та інтелект можна розвинути завдяки зусиллям, навчанню та наполегливості. Таке мислення є важливим для підтримки позитивної Я-концепції, оскільки воно заохочує підлітків розглядати виклики як можливості для зростання, а не як нездоланні перешкоди.

На цьому етапі підлітків заохочують сприймати невдачі як природну частину навчального процесу. Їх вчать переосмислювати невдачі як цінний навчальний досвід і зосереджуватися на процесі вдосконалення, а не на результаті. Ставлячи перед собою складні, але досяжні цілі, підлітки можуть розвинути наполегливість у подоланні труднощів, що підвищує їхнє почуття компетентності та самоповаги. Роль тренера полягає в тому, щоб підкріпити ідею про те, що особистісний ріст і самовдосконалення - це безперервні процеси, які вимагають терпіння, зусиль і стійкості.

Тренінг життєстійкості передбачає допомогу підліткам у розвитку ментальної та емоційної стійкості, яка допомагає їм долати труднощі [43]. Заходи на цьому етапі включають визначення минулих викликів, які підлітки подолали, роздуми про сильні сторони та стратегії подолання, які вони використовували, а також застосування цих уроків для подолання поточних або майбутніх труднощів [34]. Підлітків заохочують розглядати труднощі не як загрозу їхній Я-концепції, а як можливість перевірити свої здібності та стати сильнішими в процесі подолання труднощів [35].

Як приклад успішного тренінгу з формування Я-концепції можна використовувати розроблений В. С. Мазур тренінг під назвою "Мистецтво любити себе" [56].

Він має, на наш погляд, оптимальні умови проведення, такі як: Кількість занять: 1 раз на тиждень.

Загальна кількість годин: 29 год.

Кількість учасників: 12–17 осіб.

Вікова група: 14–17 років.

Тривалість: 19 занять по 1 год. 30 хв.

Програма розрахована на роботу з учнями 8-11 класів, які мають низький

рівень самооцінки. У групі має бути не більше 15 учасників.

Структура програми: 19 занять, додатки.

Проведені заняття програми сприяли: розвитку почуття особистісної гідності й честі, толерантного ставлення в середині групи; формуванню адекватної самооцінки та почуття самоповаги всіх учасників тренінгу; дали можливість відчути емоційний стан інших, адекватно реагувати на нього, встановлювати емпатійні зв’язки.

2.4. Перспективи та рекомендації по застосуванню тренінга

Розвиток позитивної Я-концепції у підлітків має важливе значення не лише для їхнього психологічного благополуччя, але й для соціальної інтеграції, успішності в навчанні та загальної задоволеності життям. У міру того, як підлітки долають складнощі дорослішання, вони стикаються зі зростаючими викликами, що формують їхню самоідентичність. Ці виклики включають тиск, пов'язаний з необхідністю відповідати суспільним стандартам, боротьбу за незалежність і прагнення встановити значущі стосунки [45, 47]. Вплив сім'ї, однолітків та соціальних мереж відіграє ключову роль у формуванні Я-концепції на цьому етапі розвитку. З огляду на мінливу динаміку в сучасних суспільствах, включаючи всепроникну роль соціальних мереж і мінливу структуру сімейних відносин та відносин з однолітками, розуміння того, як ефективно впроваджувати програму соціально-психологічного навчання для підлітків, є надзвичайно важливим [43].

У цій дискусії розглядаються перспективи та рекомендації щодо впровадження тренінгової програми з розвитку позитивної Я-концепції в контексті сучасного підліткового віку. Особливу увагу буде приділено ролі соціального оточення, зокрема сімейній динаміці, стосункам з однолітками та впливу соціальних мереж, які суттєво впливають на формування та зміцнення Я-концепції підлітка. Представлені тут міркування мають на меті забезпечити комплексну основу для адаптації та використання такої навчальної програми для задоволення мінливих потреб сучасних підлітків.

Сім'я залишається одним із найвпливовіших агентів соціалізації в підлітковому віці. Сімейні стосунки, особливо з батьками та опікунами, відіграють вирішальну роль у формуванні Я-концепції, самооцінки та емоційної регуляції. У сучасному суспільстві сімейний контекст зазнав значних змін, і багато підлітків живуть у більш різноманітних сімейних структурах, включаючи неповні сім'ї, змішані сім'ї та сім'ї, де обоє батьків працюють повний робочий день. Ці зміни можуть мати глибокий вплив на самосприйняття підлітків, оскільки члени сім'ї часто слугують для них першими моделями самооцінки та міжособистісної поведінки.

Батьки та опікуни через свій стиль спілкування, емоційну підтримку та настанови формують уявлення підлітків про себе та інших людей. Наприклад, ставлення батьків до академічних досягнень або соціальної взаємодії підлітка може як посилити, так і підірвати почуття компетентності та самоповаги підлітка. Сім'ї, які забезпечують сприятливе середовище, що характеризується відкритим спілкуванням, схваленням і позитивним підкріпленням, як правило, сприяють підвищенню рівня самооцінки і самоприйняття у підлітків. І навпаки, сім'ї, де панує зневага, критика або надмірний контроль, можуть сприяти розвитку негативної Я-концепції.

Впроваджуючи навчальну програму, спрямовану на розвиток позитивної Я-концепції, важливо залучати до цього процесу сім'ї. Програми навчання батьків можуть бути інтегровані в ширшу структуру навчання підлітків, щоб допомогти опікунам зрозуміти важливість їхньої ролі у

формуванні Я-концепції. Інформування батьків про вплив їхньої реакції на успіхи та невдачі дитини може допомогти їм застосовувати більш конструктивні методи виховання, такі як похвала за зусилля, а не за результат, що заохочує мислення, спрямоване на зростання. Крім того, залучення сім'ї до процесу навчання може створити спільну мову щодо самооцінки, що дозволить підліткам більш відкрито обговорювати свої почуття та досвід у сімейному контексті.

Крім того, з огляду на виклики, з якими стикаються сучасні підлітки, такі як зростання рівня психічних розладів і зовнішній тиск з боку академічної та соціальної сфер, важливо, щоб батьки були налаштовані на емоційні потреби своїх підлітків [48]. Для цього потрібні навчальні програми, які охоплюють не лише підлітків, а й батьків та опікунів, щоб навчити їх створювати емоційно безпечне домашнє середовище, яке сприяє самовираженню, саморефлексії та особистісному зростанню. Ці зусилля мають бути побудовані таким чином, щоб враховувати специфічні потреби різних сімейних структур, визнаючи, що сімейна динаміка може сильно відрізнятися і що необхідні індивідуальні підходи.

Ще одним важливим фактором, що впливає на розвиток Я-концепції в підлітковому віці, є однолітки. Стосунки з однолітками дають підліткам можливість досліджувати соціальну ідентичність та експериментувати з поведінкою, яка сприяє самопізнанню. Підлітковий вік характеризується підвищеною увагою до прийняття однолітками та соціальної приналежності, а бажання відповідати одноліткам може суттєво вплинути на самооцінку та самоповагу. У багатьох випадках однолітки стають основною референтною групою, і підлітки часто беруть участь у соціальному порівнянні, вимірюючи свою цінність з іншими за зовнішнім виглядом, соціальним статусом, успішністю в навчанні та іншими маркерами успіху.

Стосунки з однолітками можуть як позитивно, так і негативно впливати на Я-концепцію підлітка. Позитивна дружба, що підтримує, може забезпечити підтвердження, підвищити самооцінку і допомогти підліткам

орієнтуватися в складних емоціях. Однак тиск з боку однолітків, знущання та ізоляція можуть призвести до розвитку крихкої або негативної Я-концепції, оскільки підлітки можуть засвоїти соціальне відторгнення або стандарти, які нав'язують їм однолітки. Тиск, спрямований на те, щоб відповідати певним моделям поведінки або ідеалам, особливо в цифрову епоху, коли соціальні медіа часто посилюють цей тиск, може загострити почуття неадекватності та невпевненості в собі.

Програма тренінгу з формування позитивної Я-концепції має визнавати потужну роль впливу однолітків у формуванні ідентичності підлітка. Програма повинна включати заходи, які сприяють підтримці з боку однолітків і заохочують позитивну взаємодію з ними. Групові заняття, рольові ігри та спільні проекти можуть допомогти підліткам розвинути навички емпатії, вирішення конфліктів та ефективної комунікації, які є важливими для формування здорових стосунків. Ці вправи мають бути спрямовані не лише на покращення міжособистісних навичок, а й на формування культури підтримки однолітків, в якій люди можуть цінувати відмінності один одного та розвивати колективну самооцінку.

Враховуючи зростаючий вплив соціальних медіа на життя підлітків, важливо, щоб програма тренінгу враховувала роль соціальних мереж у формуванні самосвідомості. Соціальні медіа-платформи часто створюють нереалістичні стандарти краси, успіху та соціального статусу, що може спотворювати сприйняття підлітками себе та інших. Підлітки все більше піддаються впливу «культури порівняння», де вони стикаються з кураторськими, ідеалізованими версіями життя інших людей, що може призвести до незадоволеності власним життям і тілом. Програма тренінгів з формування позитивної Я-концепції повинна включати стратегії управління негативним впливом соціальних мереж, такі як практики усвідомленості, стратегії цифрового детоксикації та вправи, які допомагають підліткам критично оцінювати контент, який вони споживають в Інтернеті.

Крім того, тренінг має включати обговорення самопрезентації та тиску, який чиниться на підлітків, щоб вони відповідали соціальним нормам як в онлайн, так і в офлайн-середовищі. Підлітків слід заохочувати зосередитися на автентичному самовираженні, а не на відповідності зовнішнім очікуванням, незалежно від того, чи походять вони від однолітків, чи від впливових осіб у соціальних мережах. Просування ідеї про те, що справжня самооцінка залежить не від зовнішнього схвалення, а від внутрішніх якостей, таких як доброта, чесність і стійкість, є важливим у боротьбі з негативним впливом соціальних порівнянь.

У цифрову епоху соціальні мережі та онлайн-спільноти стають все більш впливовими у формуванні ідентичності сучасних підлітків. Поява таких соціальних медіа-платформ, як Instagram, TikTok, Snapchat і Facebook, надала підліткам нові способи взаємодії з однолітками, вираження власної ідентичності та налагодження соціальних зв'язків. Однак ці платформи також можуть сприяти виникненню почуття відчуженості, неадекватності та невпевненості в собі, особливо коли підлітки вимірюють свою цінність кількістю підписників, лайків чи коментарів, які вони отримують.

Вплив соціальних мереж на самосвідомість є багатогранним. З одного боку, цифрові платформи надають підліткам можливість створювати та досліджувати різні аспекти своєї ідентичності, що може сприяти самовираженню та індивідуальності. З іншого боку, ці платформи можуть увічнювати нереалістичні стандарти краси, висвітлювати поверхневі аспекти успіху і створювати середовище, в якому потреба у схваленні стає надмірною. Підлітки можуть відчувати тиск, щоб відповідати цим ідеалам, що може підірвати їхню самооцінку і посилити негативні уявлення про себе.

Тому навчальні програми, спрямовані на розвиток позитивної Я-концепції, повинні враховувати складнощі навігації в соціальних мережах і цифрових спільнотах. Окрім навчання підлітків регулювати свої емоційні реакції на соціальні мережі та управляти цифровим стресом, програма повинна заохочувати їх до усвідомленої та критичної взаємодії з цифровими

просторами. Підлітки повинні мати інструменти для оцінки якості та достовірності онлайн-контенту і протистояти бажанню порівнювати себе з кураторськими, ідеалізованими зображеннями життя інших людей.

Ключовою рекомендацією щодо врахування впливу цифрових спільнот у навчальній програмі є інтеграція цифрової грамотності та медіаосвіти. Підлітки повинні знати про роль алгоритмів у формуванні контенту, який вони бачать в Інтернеті, а також про те, як соціальні медіа-платформи можуть маніпулювати їхніми емоціями та поведінкою, щоб підвищити рівень залученості. Крім того, програма має сприяти обговоренню психологічних наслідків постійного перебування на зв'язку та важливості підтримання стосунків поза мережею, які сприяють автентичному самовираженню. Вправи з цифрової уважності, такі як встановлення меж екранного часу, перерви в соціальних мережах і зосередження на особистих зв'язках, також можуть допомогти підліткам розвивати здоровіші стосунки з технологіями.

Також, навчальна програма повинна включати інтерактивні та експериментальні методи навчання, які активно залучають підлітків. Підлітки навчаються найкраще, коли їх заохочують до активної участі в процесі - за допомогою рольових ігор, групових дискусій, зворотного зв'язку з однолітками або рефлексивних вправ. Програма має створити безпечний, неупереджений простір, де підлітки почуватимуться комфортно, досліджуючи свої думки, емоції та ідентичність, не боячись критики чи ізоляції. Заохочення творчості, наприклад, через мистецтво, оповідання або ведення щоденників, також може допомогти підліткам виразити і зрозуміти свою Я-концепцію в унікальний і значущий спосіб.

По-третє, програма має бути побудована таким чином, щоб активно залучати всіх членів соціального оточення підлітка. Це стосується не лише самих підлітків, але й їхніх родин, однолітків та педагогів.

ВИСНОВКИ

У першому розділі нам необхідно було розглянути теоретичні засади впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітків. Спочатку ми окреслили поняття соціального середовища, а також його компоненти. Для кращого розуміння ми також вивчили підходи до поняття «соціальне середовище» в різних напрямках науки. Важливим аспектом до розуміння стали також різні класифікації компонентів соціального середовища. Це дало нам змогу окреслити свою класифікацію, аби в подальшому визначити, які її компоненти будуть важливими саме для підліткового віку.

Далі перед нами стояла задача аналізу досліджень впливу соціального середовища на психологічний розвиток підлітків, і, відповідно, дослідження його окремних компонентів як різних категорій впливу. Таким чином в ході дослідження ми виокремили три категорії як основні для перехідного підліткового періоду – родина, оточення однолітків, і соціальні мережі.

Для кращого розуміння специфіки впливу соціального середовища на особистість підлітка і його психологічний розвиток необхідно було дослідити різні підходи та концепції до вивчення психічного розвитку підлітка. В цьому підрозділі були проаналізовані основні психологічні та соціальні концепції розвитку особистості, такі як психоаналітична концепція, вікові стадії Е. Еріксона, стадії розвитку Ж. Піадже, та Я-концепцію, яка стала ключовою теорією розвитку в нашій дослідницькій роботі.

Розуміння етапів роботи також базувалося на визначені мети, задач, та методів дослідження, яким ми приділи увагу на початку другого розділу. Завдяки цьому ми змогли зосередитися на глибшому розуміння специфіки впливу компонентів соціального середовища на психологічний розвиток підлітків, дослідження факторів впливу. Також в цьому розділі було окреслено теоретичну та емпіричну складову дослідження. Для проведення

дослідження було обрано метод опитування, як оптимальний засіб збору інформації. На завершенні розділу ми дали визначення нашим методам, які використовувались протягом усього написання роботи.

Наступним завданням стало створення опитування для підлітків, яке включало б в себе декілька блоків питань, які повинні стосуватися визначених компонентів соціального середовища. Також опитування повинно було зачіпати і питання внутрішнього стану респондента, питання його самооцінки та емоційного фону. Це було необхідно для виявлення можливого зв’язку між фактором впливу та наслідком для особистості підлітка. В цьому ж розділі було проведено аналіз отриманих результатів, а за допомогою кореляційного методу було виявлено зв'язок між певними множинами опитування.

Далі ми, проаналізувавши наведені результати, розробили загальні рекомендації та вимоги, необхідні для успішного покращення соціального середовища навколо підлітка, які будуть спрямовані також і на його внутрішні відчуття, такі як тривожність, або ж знижена самооцінка.

В заключному розділі нами було проаналізовано, де отримані в ході дослідження дані та доробки можуть бути застосовані в подальшому.

У висновку можемо зазначити, що при написанні кваліфікаційної роботи всі поставлені завдання були успішно виконані, а усі наведені нами гіпотези були підтвердженні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І.В., Кміт А.Ю. Особливості взаємостосунків сиблінгів. *Науковий журнал "Габітус"*, Випуск 44. 2022. С. 147-151.

2. Бондаренко З. П., Лях Т. Л. Основні поняття і категорії соціальної роботи. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / за ред. І. Д. Звєрєвої, Г.М. Лактіонової. Київ : Наук. світ, 2004. С. 25–39.

3. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25-29.

4. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л. В. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7(31). С. 22.

5. Вольнова Л. М. Вплив схильності до конформізму на соціалізацію підлітків. *Соціалізація особистості* : зб. наук. праць / за заг. ред. проф. А. Й. Капської. Том XXX. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. С. 50-59.

6. Галузева соціалізація: Навч. посібн. для студ. вищ. навчал. Закладів / Т.Г. Бродецька, С.О. Колот, Т.О. Северинюк, В.С. Скляр: Одес. нац. політех. ун-т. каф. соціології та психології. Одеса: Наука і техніка, 2004. 156 с.

7. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

8. Гуменюк, О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. Вип. № 1. С. 46-63.

9. Демченко Н., Проскурка Н. Дослідження впливу особистісних характеристик на статус підлітків у групі. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(20). С. 80-87

10. PsychCentral. URL: http://surl.li/egxezj

11. Social Media Users Suffer From FOMO. URL: http://surl.li/wevbat

12. Стилі виховання дітей Баумрінда. LibreTexts. URL: http://surl.li/rrqzqy

13. Порядок народження дитини в сім'ї. Дитяча психологія. Теорія розвитку особистості А. Адлера. URL: http://surl.li/npckwm

14. Заброцький М.М. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : МАУП, 1998. 92 с.

15. Фройд З.. Вступ до психоаналізу.

16. Кононов І. Ф. Концепція ідентифікації та ідентичності в психоаналізі: Зиґмунд Фройд та Ерік Еріксон. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Соціологічні науки. 2013. № 23(3). С. 5-27. С. 22-23.

17. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD». / ред. О.М. Балакірєва (кер. авт. кол.), Д.М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О.Г. Левцун, Н.П. Пивоварова, О.Т. Сакович; О.В. Фляркoвська. Київ: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. 214 с.

18. Кутішенко В.П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

19. Гуцуляк Л. І.. Соціально-освітнє середовище в педагогічному процесі школи. *Молодий вчений*. Вип. № 5 (45), 2017. С. 304-308

20. Лисенко А. Формування самооцінки підлітків та її вплив на рівень їх професійних очікувань. International Science Journal of Education & Linguistics. 2022. Т. 1, № 3. С. 553 – 554.

21. Мотивуюча школа / Алан Маклін ; пер. з англ. передм. та заг. редакція Т.В. Тадеєвої. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2019. 480 с. (Серія “Сходи психології”).

22. Осьодло В. Проблема сиблінгових стосунків у психології сім'ї: впорядкування наукового дискурсу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Психологія. 2017

23. О. Федій. Філософські підходи до осмислення категорії «середовище». *Філософські обрії*. Вип. № 36. 2016.

24. Парфанович І.І. Соціальна діагностика (курс лекцій). Тернопіль, ТДПУ, 2009182 с.

25. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / редкол.: Т.І. Сущенко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя, 2011. Вип. 16 (69). С. 109 -117

26. Пояснювальна записка до проекту Закону України від 27.12.2019 № 2684. URL: https://ips.ligazakon.net/document/GI01074A?an=2

27. Савчин С. С. В. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Дрогобич, 2015. 189 с.

28. Сердюк Н. І. Критерії прояву феномена дружби в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 9. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. С. 449-457.

29. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

30. Теорія Ж. Піаджe про когнітивний розвиток дитини. Електронний ресурс. URL: https://alexus.com.ua/teoriya-zh-piazhe-pro-intelektualnij-rozvitok-ditini/#lwptoc

31. Тлумачний словник української мови : понад 12 500 статей (близько 40 000 слів) / за ред. д-ра філологічних наук, проф. В.С. Калашника. 2-е вид., випр. і доп. Харків : Прапор, 2004. 992 с.

32. Томі С., Херенстам А., Хагберг М. Використання мобільного телефону та стрес, розлади сну та симптоми депресії серед молодих дорослих – проспективне когортне дослідження. 2011. URL: https://doi.org/10.1186/1471-2458-1-6.

33. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. Харків: Вид. група «Основа», 2009.124 с.

34. Шеремет О. Соціально-психологічний тренінг «Вийдемо зі стресу разом». *Психолог*. 2007. Вип. № 23-24. С. 17-32.

35. Шкловська Л.О. Психокорекційна програма «Як допомогти сором'язливому підлітку». *Психологічна газета*. 2005. Вип. 3. С. 3-32.

36. Ягупов В.В. Педагогіка: Навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 560 с. URL: https://eduknigi.com/ped_view.php?id=23

37. Adriano Leonel. Емоційний інтелект для дітей та підлітків *Інструмент для батьків та вчителів*. 2024. 248 с.

38. Albert D., Chein J., Steinberg L. The Teenage Brain. *Current Directions in Psychological Science*. 2013. Vol. 22, no. 2. P. 114–120. URL: https://doi.org/10.1177/0963721412471347 .

39. Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, Valerie Gladwell. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013-07-01. Т. 29, Вип. 4. С. 1841-1848.

40. Barnett. E.; Casper. M. A definition of "social environment"." *American Journal of Public Health*, Vol. 91(3). 465 с. URL: https://ajph.aphapublications.org/doi/epdf/10.2105/AJPH.91.3.465a

41. Baumrind D. Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*. Vol. 37 (4). 1966. P. 887–907.

42. Encyclopedia of Adolescence. Нідерланди: Elsevier Science, 2011. 1294 p.

43. Garbarino J. Children and Families in the Social Environment. *Modern Applications of Social Work*. Велика Британія: Taylor & Francis, 2017. 390 с.

44. Handbook of Adolescent Development. Taylor & Francis, 2020. 434 p.

45. Handbook of Research on Prenatal, Postnatal, and Early Childhood Development. IGI Global, *Medical Information Science Reference*. 2020.470 с.

46. James Chambers. Stress Information for Teens, 4th Ed. Infobase Publishing, 2021, 400 с.

47. K Seifert, R Sutton. Educational Psychology, Second Edition. P. 46-56.

48. Parrott, L. Helping Your Struggling Teenager: A Parenting Handbook on Thirty-Six Common Problems. Zondervan Publishing House, 2000. 442 p.

49. Social Interaction in Neuropsychiatry. (n.p.): Frontiers Media SA, 2021. 222 с.

50. Thyer, B. A., Dulmus, C. N., Sowers, K. M. Human Behavior in the Social Environment. *Theories for Social Work Practice*. Wiley, 2012. 560 p.

51. The XIV International Scientific and Practical Conference "Theoretical and science bases of actual task", April 12-15, 2022, Lisabon, Portugal, 677 с.

52. Van Wormer, K. Human Behavior and the Social Environment, Micro Level: Individuals and Families. Oxford University Press, 2017. 321с.

53. Van Wormer, K., Besthorn, F. Human Behavior and the Social Environment, Macro Level: Groups, Communities, and Organizations. Oxford University Press. 2017. 384 p.

54. Volodchenko Z., Kondratiev I., Kondratieva G. Профілактика соціальної ізоляції старших підлітків у середовищі однолітків. *Research Notes*. 2019. Т. 1, № 3. С. 7–15. URL: https://doi.org/10.31654/2663-4902-2019-pp-3-7-15 .

55. Медвідь Є.С. Основи глибинної психології: навчальний посібник. Ніжин, 2016. 203 с.

56. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного форуму / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2021. 200 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Опитування на тему «Вплив соціального середовища на психологічний розвиток підлітків»

Вплив категорій соціального середовища на психологічний стан

Це опитування призначено для підлітків віком від 11 до 18 років. Опитування анонімне, результати будуть опубліковані в кваліфікаційній роботі магістра зі спеціальності "Психологія".

Зірочка (*) указує, що запитання обов’язкове

1. Ваш вік*

11-13 років

14-16 років

17-18

2. Ваша біологічна стать*

Жіноча

Чоловіча

3. Тип закладу, в якому ви навчаєтесь*

Загальноосвітня школа

Ліцей

Коледж

Інше:

4. Ваша родина

Повна (є обидва батьки)

Неповна (є хтось один з батьків)

5. Чи є у вас брати/сестри?

Так, молодші

Так, старші

Ні, немає

6. Які стосунки у вас з батьками?

Дуже погані

1

2

3

4

5

Дуже хороші

7. Чи відчуваєте ви підтримку з боку сім'ї?

Ні, не відчуваю взагалі

1

2

3

4

5

Так, відчуваю постійно

8. Чи обговорюєте ви свої проблеми з батьками?

Ні, не обговорюю зовсім

1

2

3

4

5

Так, постійно

9. Яку роль у вашому вихованні відіграють родичі?

Не відіграють ролі

1

2

3

4

5

Відіграють важливу роль у вихованні

10.Які у вас стосунки з однокласниками/групою в навчальному закладі?

Дуже погані

1

2

3

4

5

Дуже хороші

11.Чи є у вас друзі в школі/іншому навчальному закладі?

Ні, немає

1

2

3

4

5

Так, я маю багато друзів

12.Чи відчуваєте ви себе комфортно в колективі?

Ні, мені зовсім некомфортно

1

2

3

4

5

Так, мені абсолютно комфортно

13.Як до вас ставляться вчителі/викладачі?

Дуже погано

1

2

3

4

5

Дуже добре

14.Чи маєте ви проблеми зі спілкуванням в групі?

Так, маю, мені доволі важко спілкуватися

1

2

3

4

5

Ні, не маю, мені легко спілкуватися

15.Скільки часу ви проводите в соціальних мережах щодня?

до 3 годин

3-6 годин

6-9 годин

більше 9 годин

16.Які соціальні мережі ви використовуєте?

Телеграм

Інстаграм

Твіттер (Х)

ТікТок

Фейсбук

Вайбер

Ютуб

Ватсап

Снепчат

Пінтерест

Інше:

17.Яку інформацію ви зазвичай шукаєте в інтернеті?

Навчальну

Розважальну

Спілкування

Новини

Інше:

18.Чи маєте ви інтернет друзів?

Так, маю

Ні, ні не маю

19.У вас більше друзів в інтернеті, чи в реальному житті?

Більше в інтернеті

Більше в реальному житті

20.Після проведення часу в соціальних мережах ви відчуваєте

Втому

Піднесення

Радість

Пригнічення

не відчуваю особливих емоцій

21.Я загалом задоволена/ний собою.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

22.Я вважаю себе доброю людиною.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

23.Я часто відчуваю, що нічого не вартий.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

24.Я вважаю, що в мене багато хороших якостей.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

25.Я відчуваю, що приношу користь.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

26.Я думаю, що мені особливо немає чим пишатися.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

27.Я хотіла/в би мати більше поваги для себе.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

28.Я відчуваю, що я цінна/й.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

29.Я часто бажаю бути кимось іншим.

зовсім не згоден/а

1

2

3

4

повністю згоден/а

30.Я доволі часто відчуваю себе пригніченим.

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

31.Мені важко зосередитися на чомусь одному.

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

32.Я часто відчуваю сум.

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

33.Я маю певні проблеми зі сном. (важко засинати/просинати, ненормований графік сну, безсоння)

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

34.Я швидко втрачаю інтерес до речей, навіть якщо вони мені подобаються.

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

35.У мене немає сил і енергії.

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

36.Я відчуваю певний тиск з боку оточення.

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

37.Я часто відчуваю, що мені бракує мотивації аби діяти.

Цілком згодна/згоден

1

2

3

4

Абсолютно не згоден

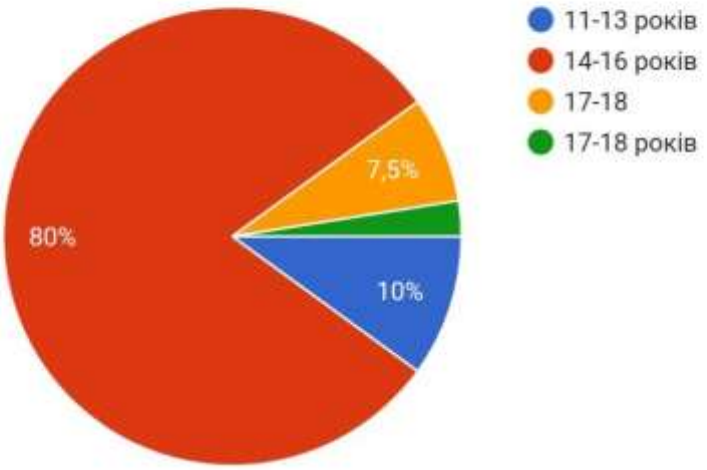
Додаток 2

Відповіді на опитування.

Ваш вік

Копіювати діаграму

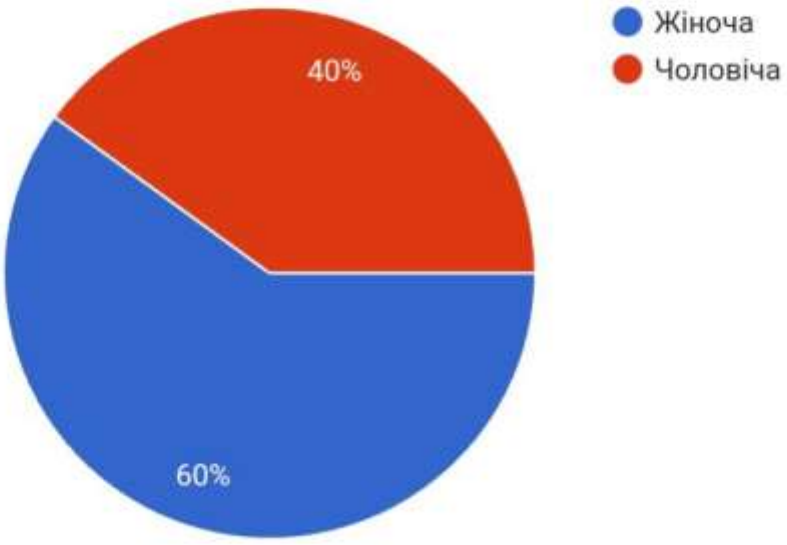
40 відповідей



Ваша біологічна стать

Копіювати діаграму

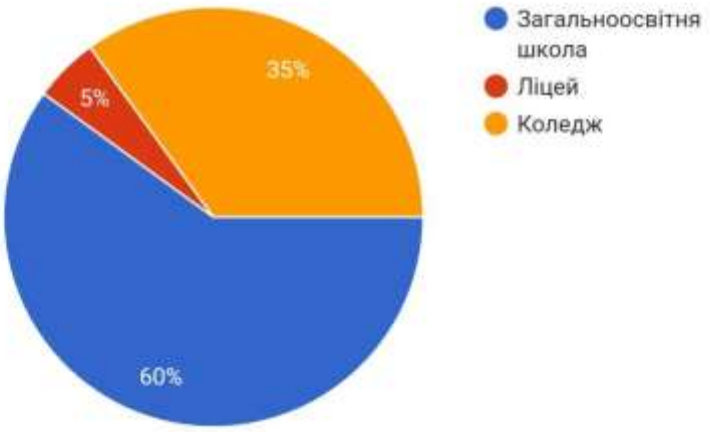
40 відповідей



Тип закладу, в якому ви навчаєтесь

Копіювати діаграму

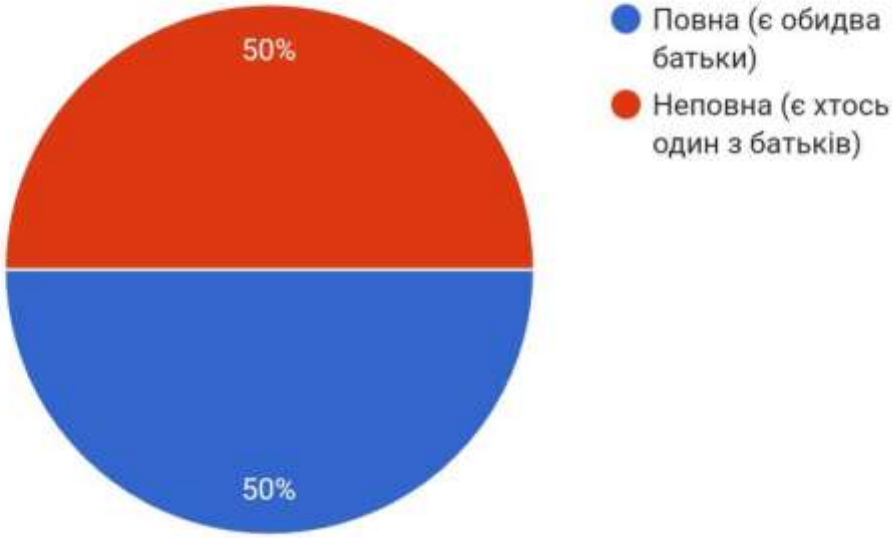
40 відповідей



Ваша родина

Копіювати діаграму

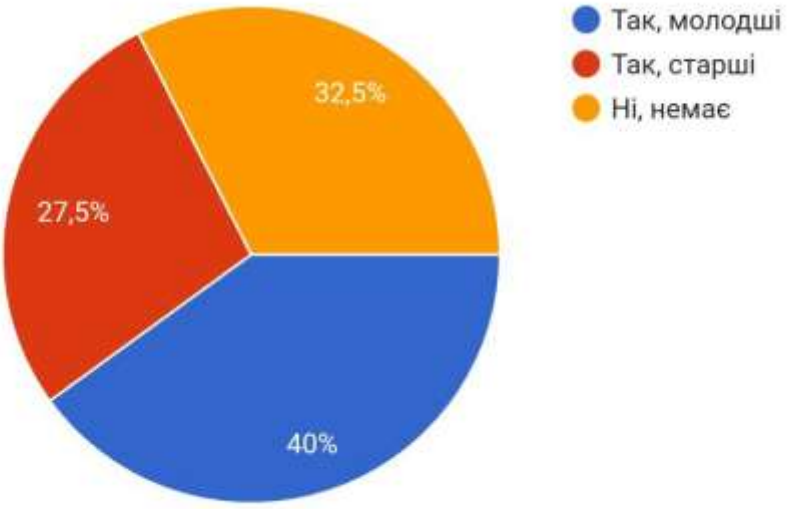
40 відповідей



Чи є у вас брати/ сестри?

Копіювати діаграму

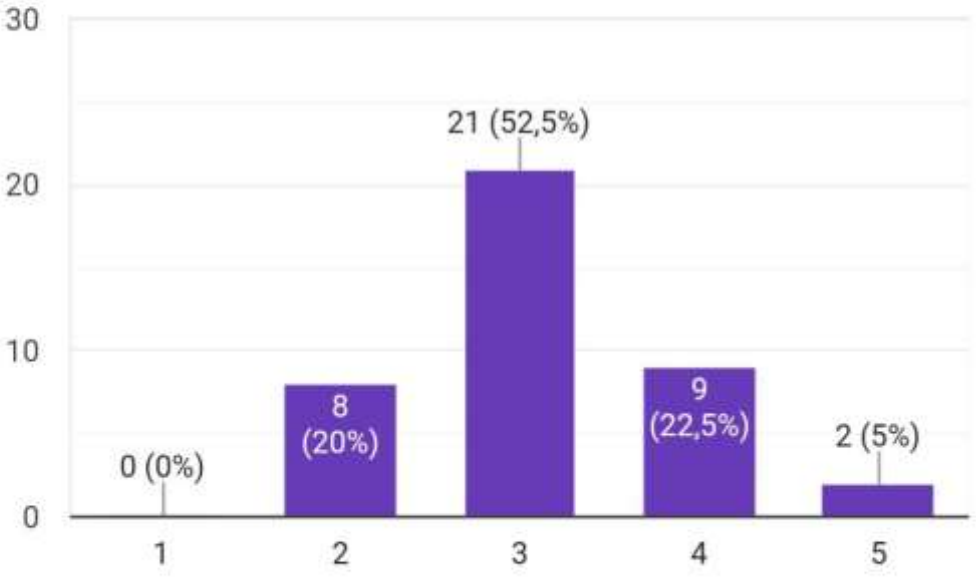
40 відповідей



Які стосунки у вас з батьками?

Копіювати діаграму

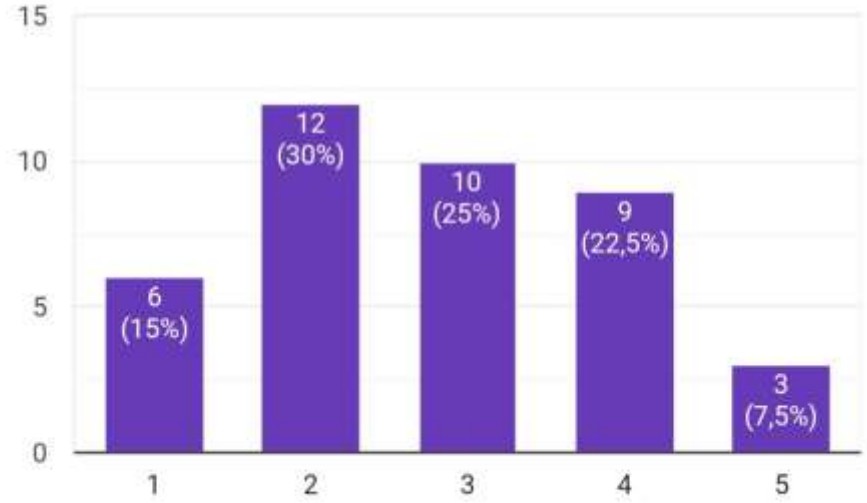
40 відповідей



Чи відчуваєте ви підтримку з боку сім'ї?

Копіювати діаграму

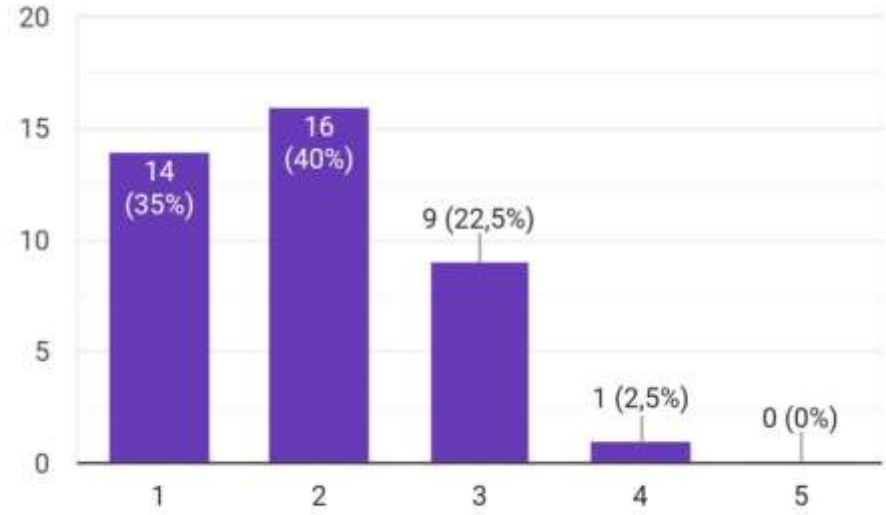
40 відповідей



Чи обговорюєте ви свої проблеми з батьками?

Копіювати діаграму

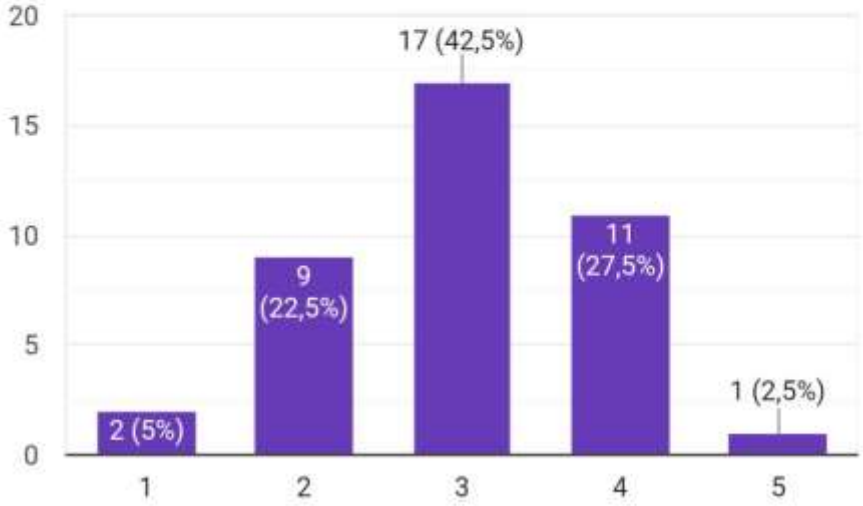
40 відповідей



Яку роль у вашому вихованні відіграють родичі?

Копіювати діаграму

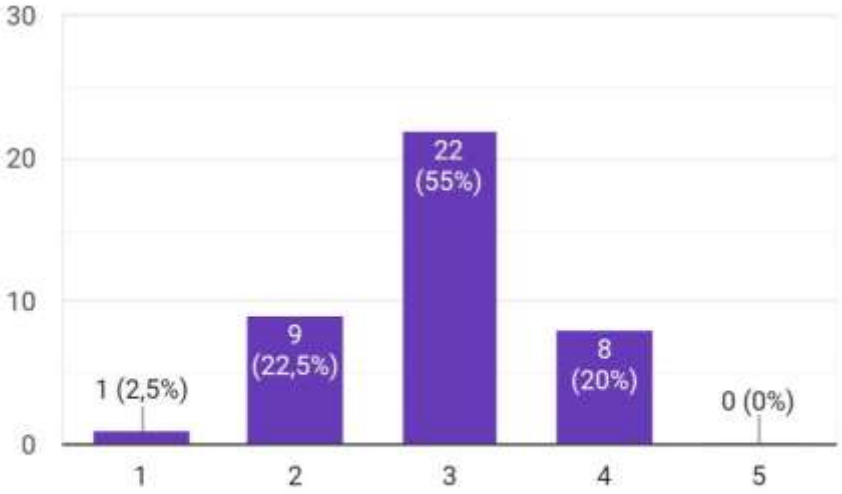
40 відповідей



Які у вас стосунки з однокласниками/ групою в навчальному закладі?

Копіювати діаграму

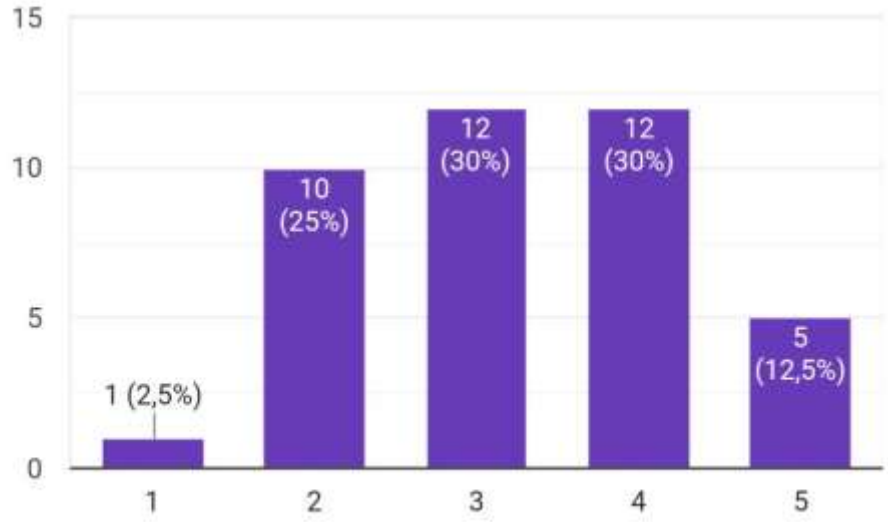
40 відповідей



Чи є у вас друзі в школі/іншому навчальному закладі?

Копіювати діаграму

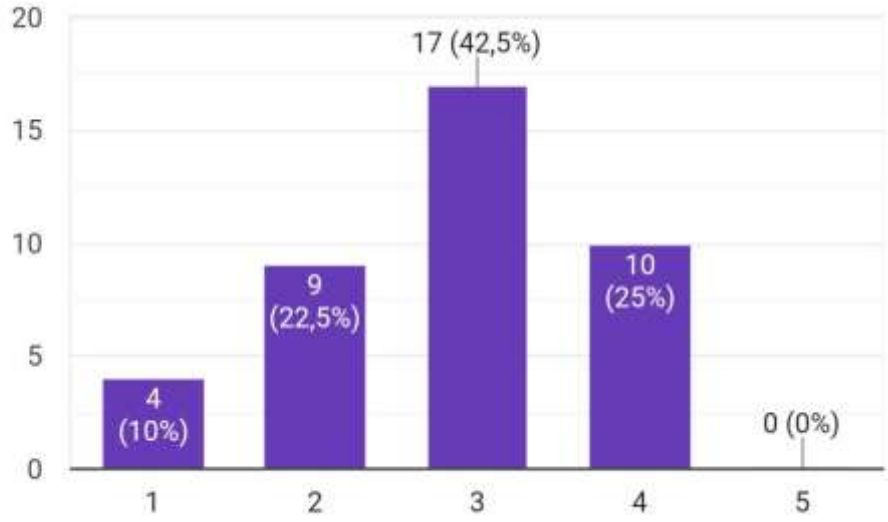
40 відповідей



Чи відчуваєте ви себе комфортно в колективі?

Копіювати діаграму

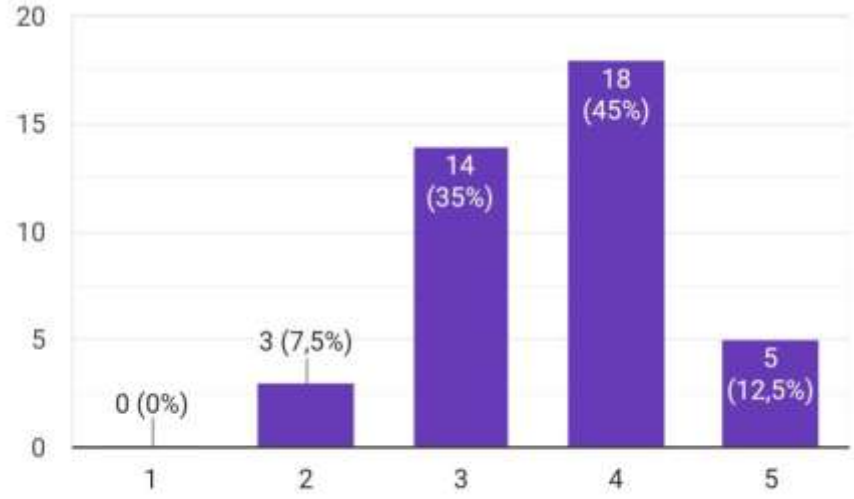
40 відповідей



Як до вас ставляться вчителі/викладачі?

Копіювати діаграму

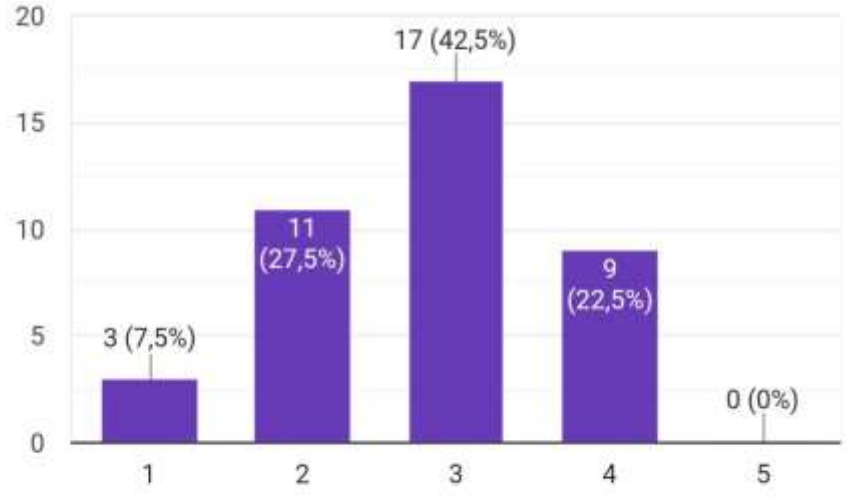
40 відповідей



Чи маєте ви проблеми зі спілкуванням в групі?

Копіювати діаграму

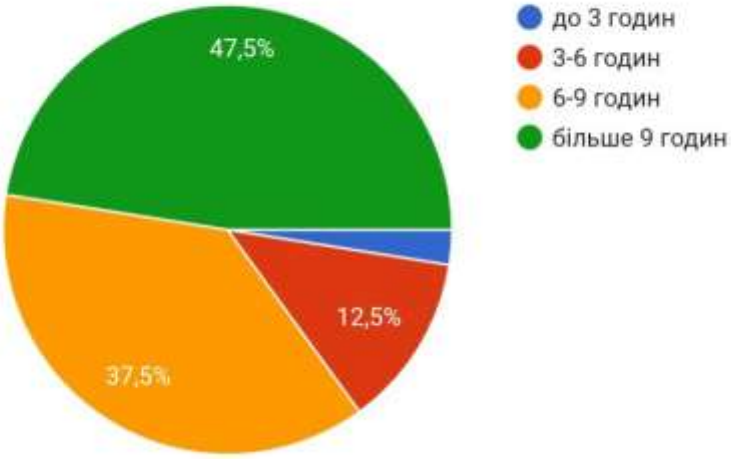
40 відповідей



Скільки часу ви проводите в соціальних мережах щодня?

Копіювати діаграму

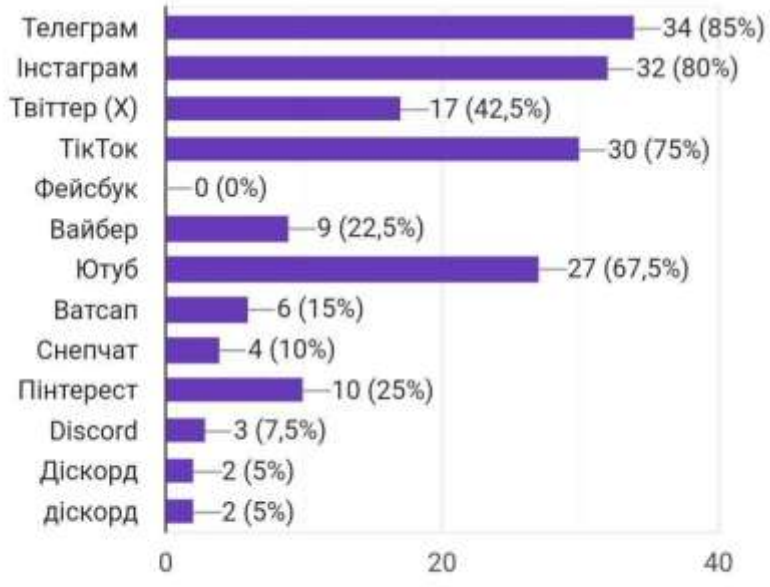
40 відповідей



Які соціальні мережі ви використовуєте?

Копіювати діаграму

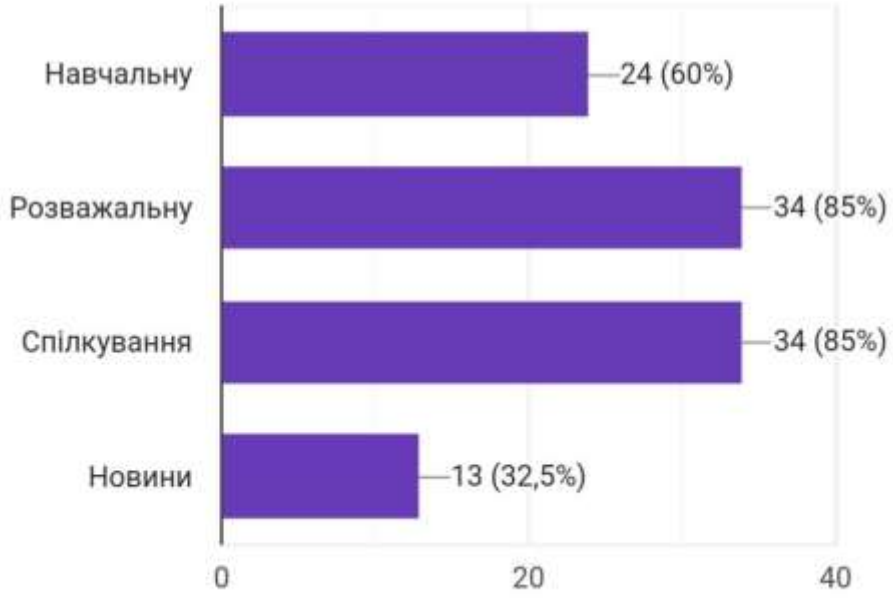
40 відповідей



Яку інформацію ви зазвичай шукаєте в інтернеті?

Копіювати діаграму

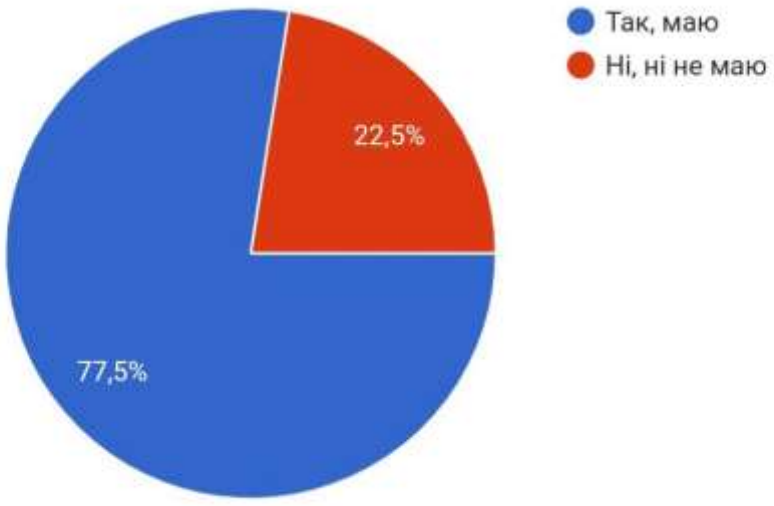
40 відповідей



Чи маєте ви інтернет друзів?

Копіювати діаграму

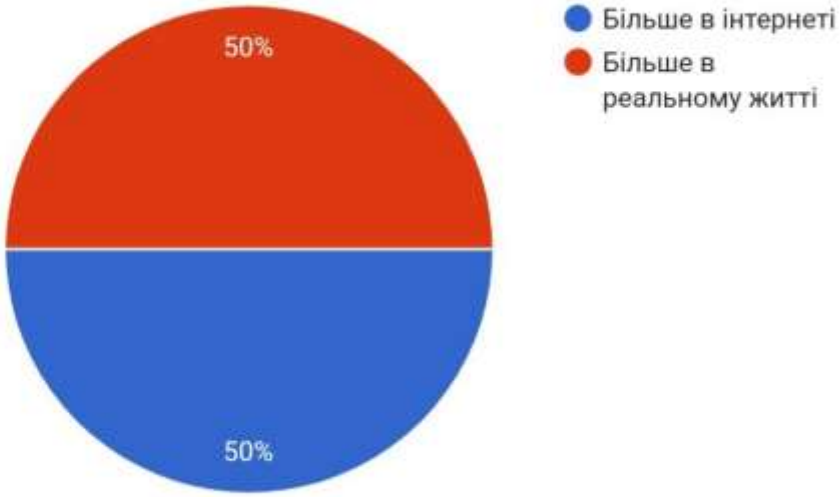
40 відповідей



У вас більше друзів в інтернеті, чи в реальному житті?

Копіювати діаграму

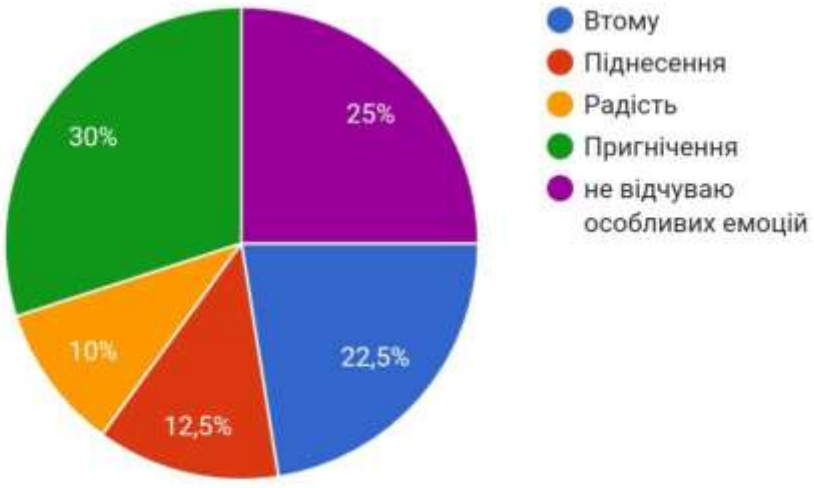
40 відповідей



Після проведення часу в соціальних мережах ви відчуваєте

Копіювати діаграму

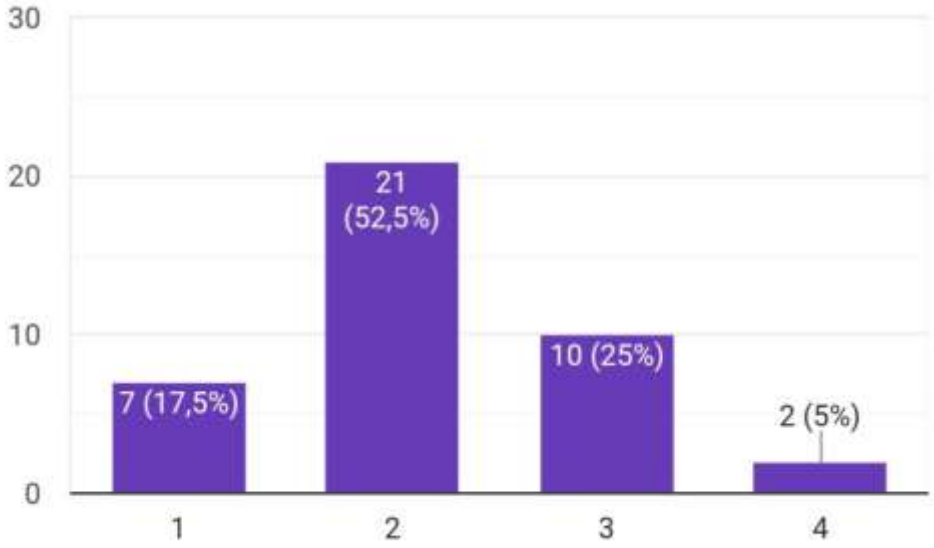
40 відповідей



Я загалом задоволена/ний собою.

Копіювати діаграму

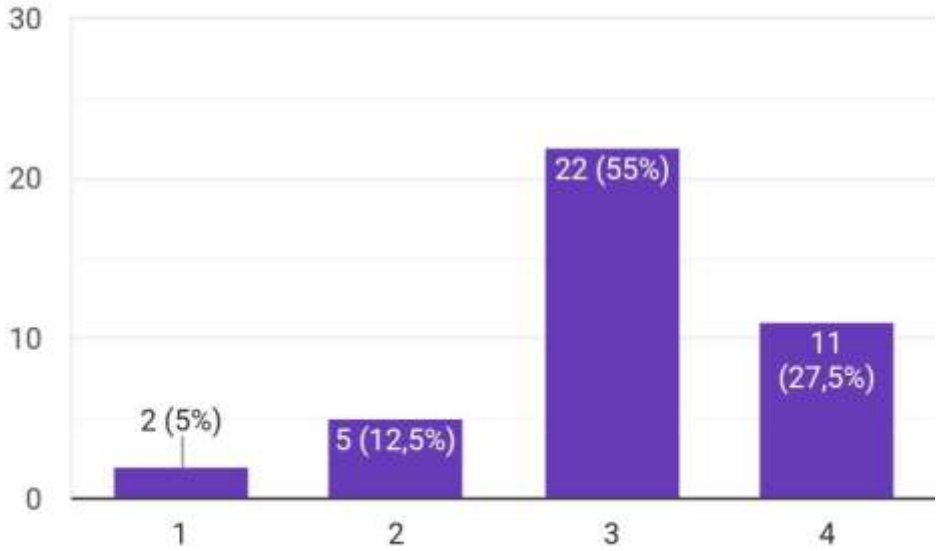
40 відповідей



Я вважаю себе доброю людиною.

Копіювати діаграму

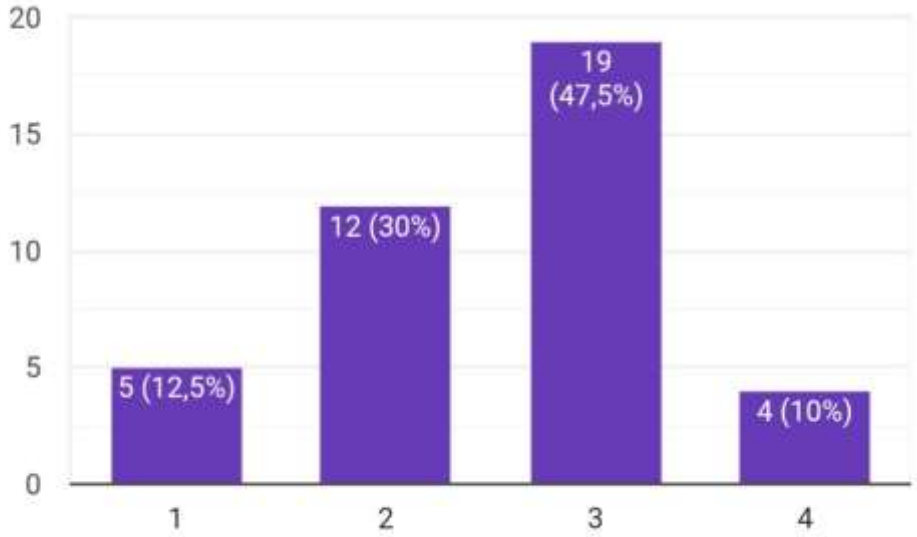
40 відповідей



Я часто відчуваю, що нічого не вартий.

Копіювати діаграму

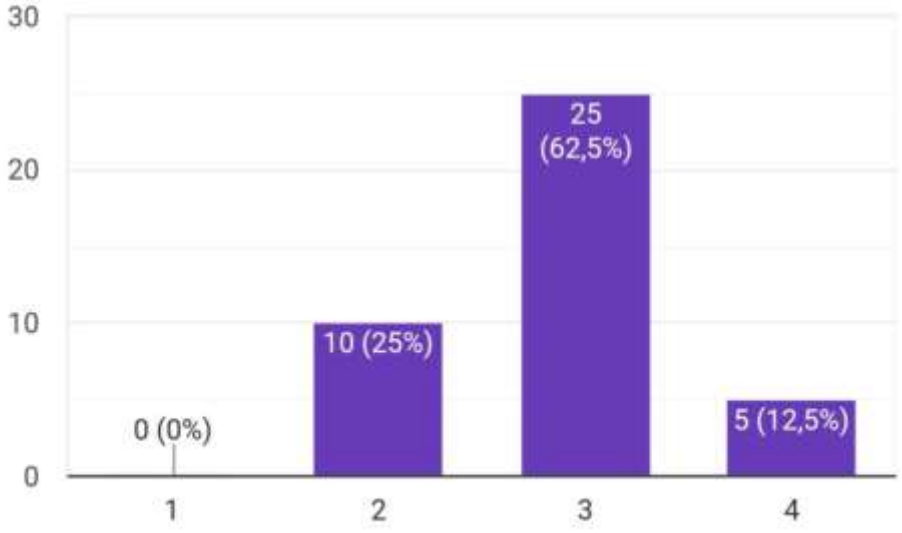
40 відповідей



Я вважаю, що в мене багато хороших якостей.

Копіювати діаграму

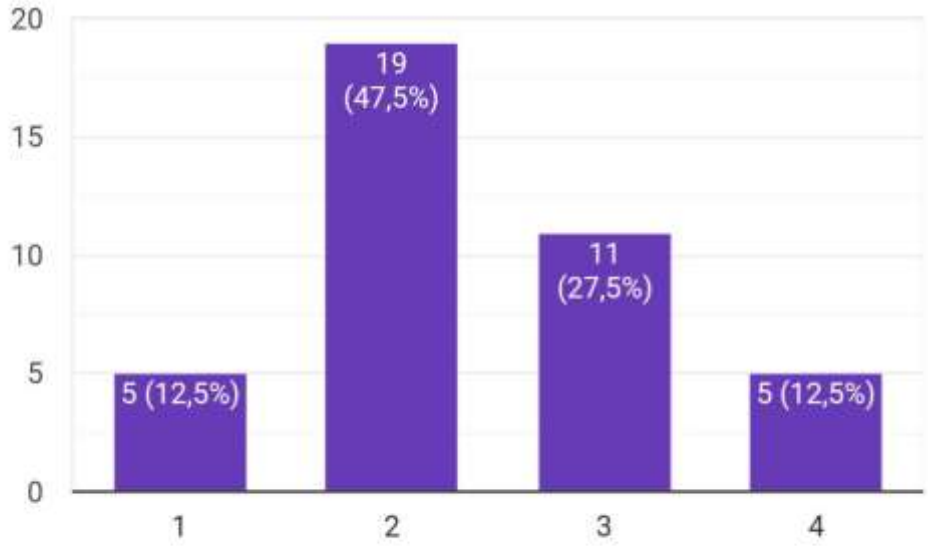
40 відповідей



Я відчуваю, що приношу користь.

Копіювати діаграму

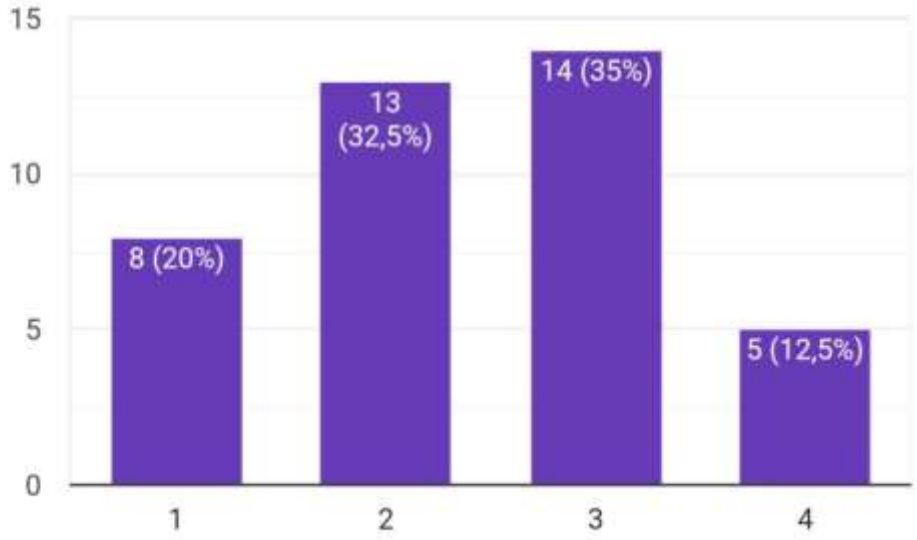
40 відповідей



Я думаю, що мені особливо немає чим пишатися.

Копіювати діаграму

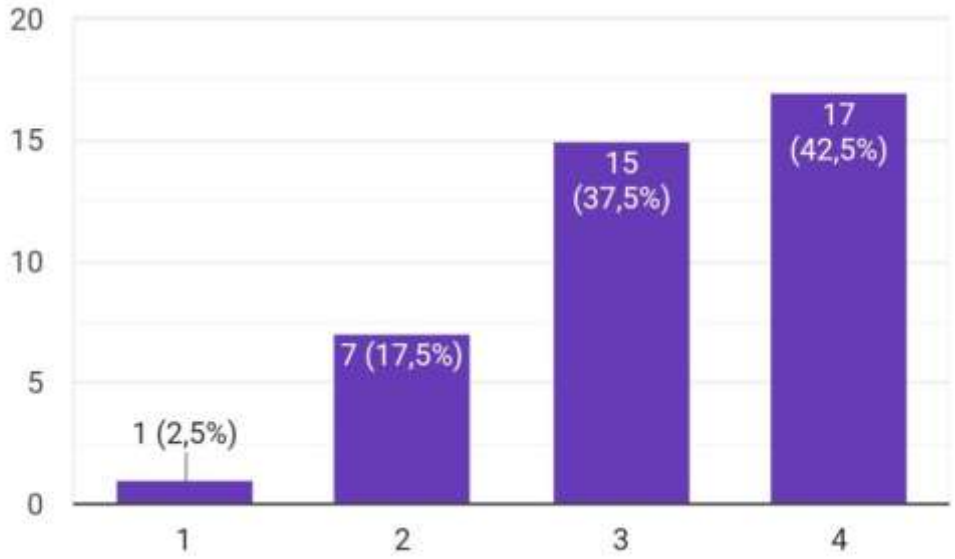
40 відповідей



Я хотіла/в би мати більше поваги для себе.

Копіювати діаграму

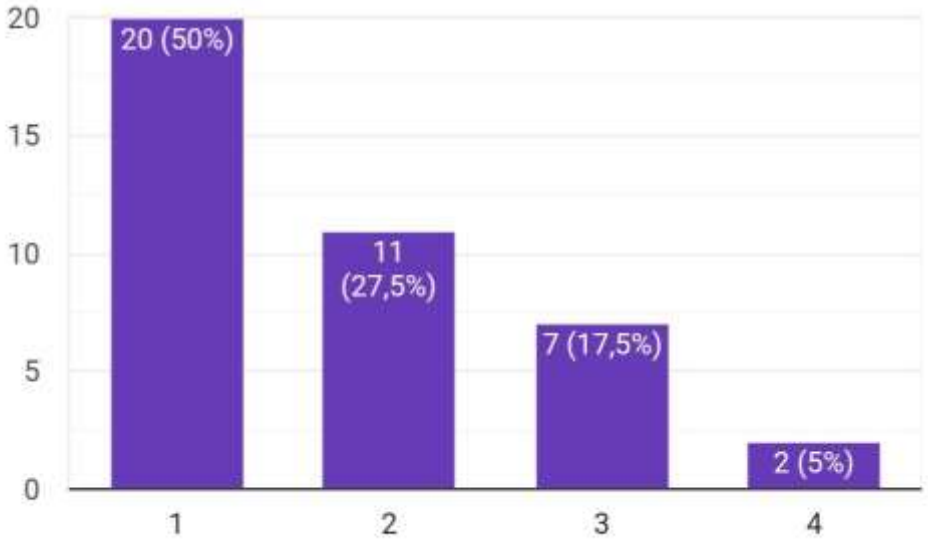
40 відповідей



Я відчуваю, що я цінна/й.

Копіювати діаграму

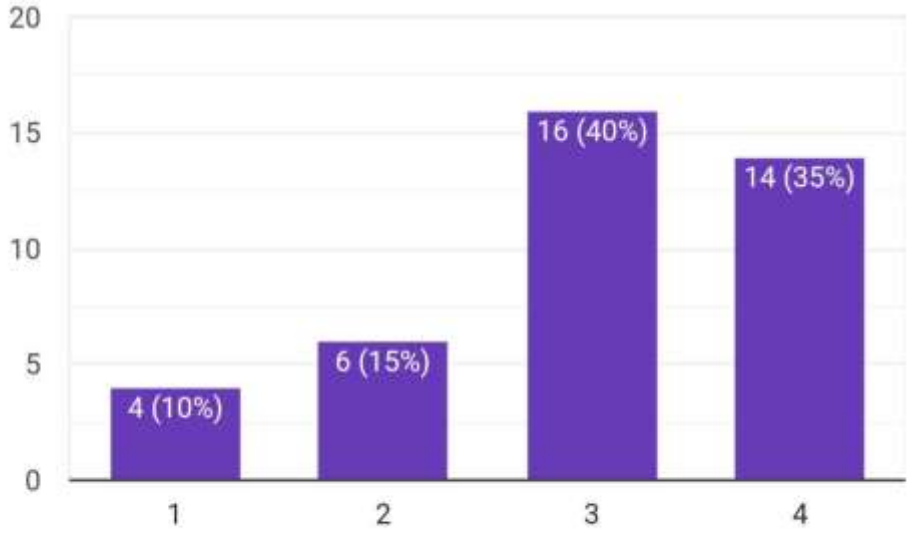
40 відповідей



Я часто бажаю бути кимось іншим.

Копіювати діаграму

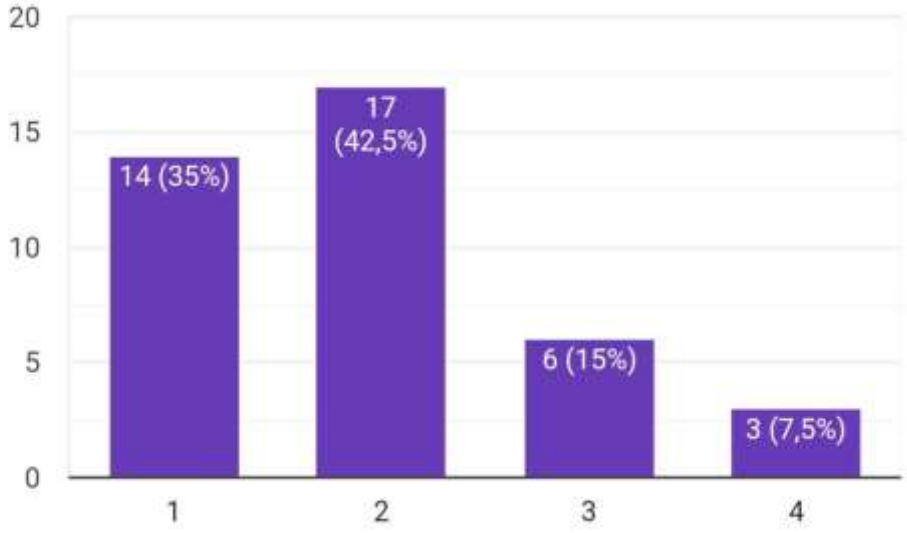
40 відповідей



Я доволі часто відчуваю себе пригніченим.

Копіювати діаграму

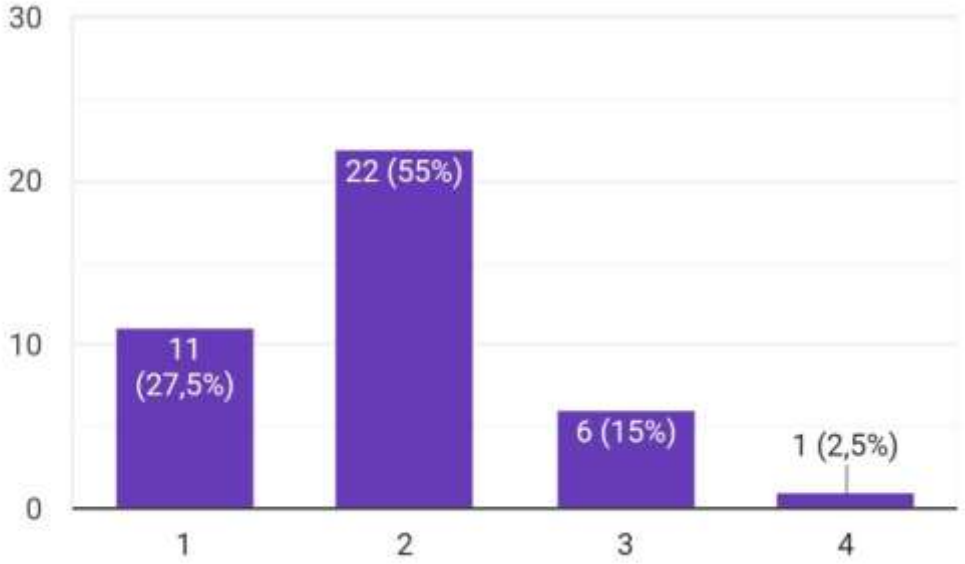
40 відповідей



Мені важко зосередитися на чомусь одному.

Копіювати діаграму

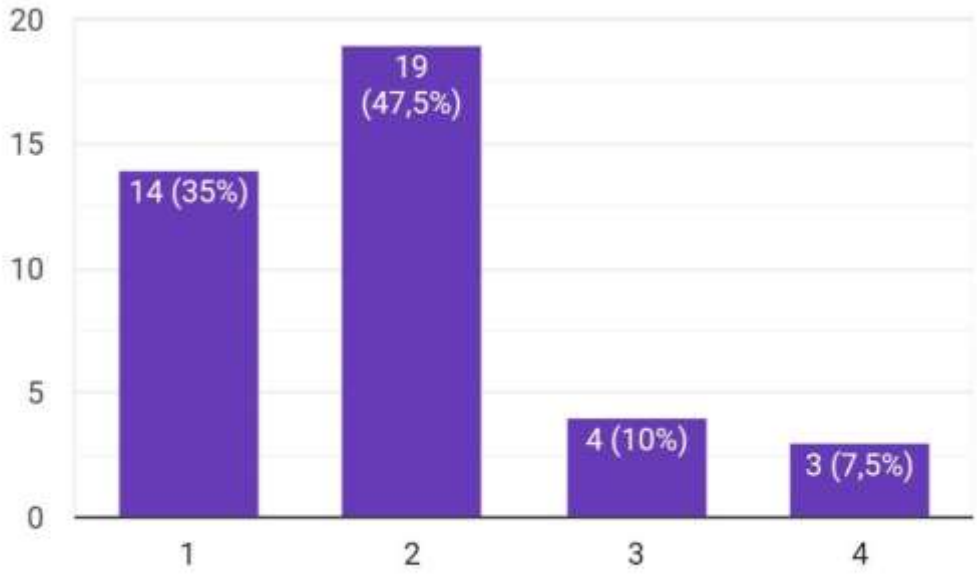
40 відповідей



Я часто відчуваю сум.

Копіювати діаграму

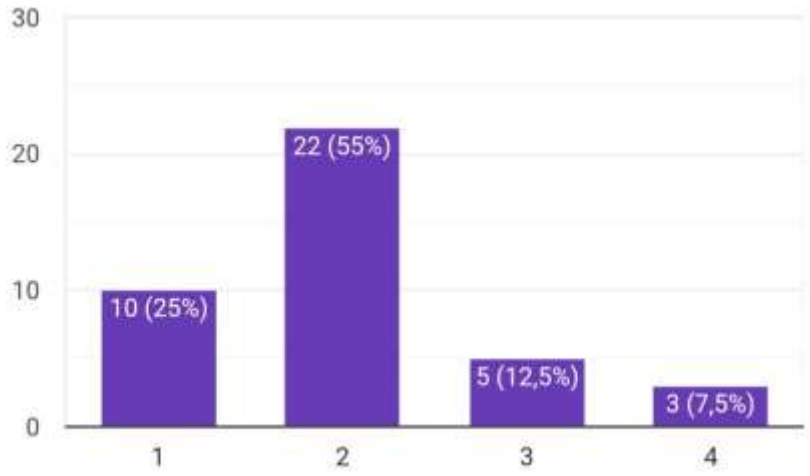
40 відповідей



Я маю певні проблеми зі сном. (важко засинати/ просинати, ненормований графік сну, безсоння)

Копіювати діаграму

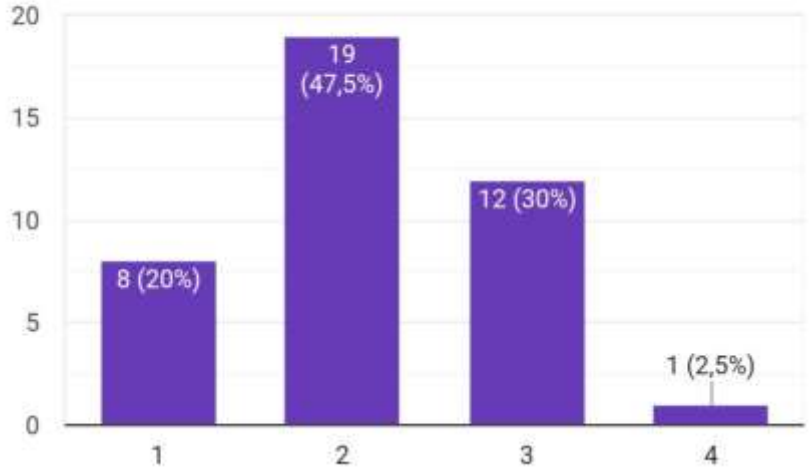
40 відповідей



Я швидко втрачаю інтерес до речей, навіть якщо вони мені подобаються.

Копіювати діаграму

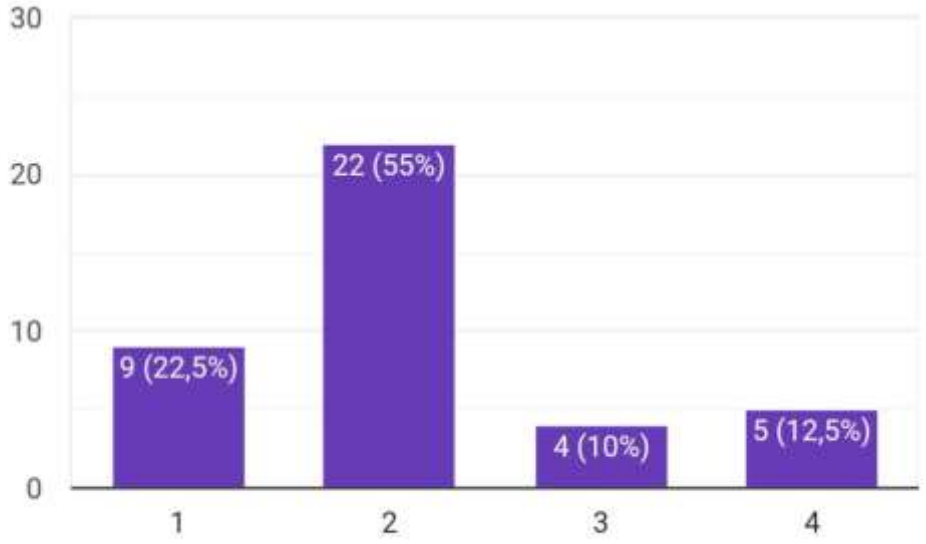
40 відповідей



У мене немає сил і енергії.

Копіювати діаграму

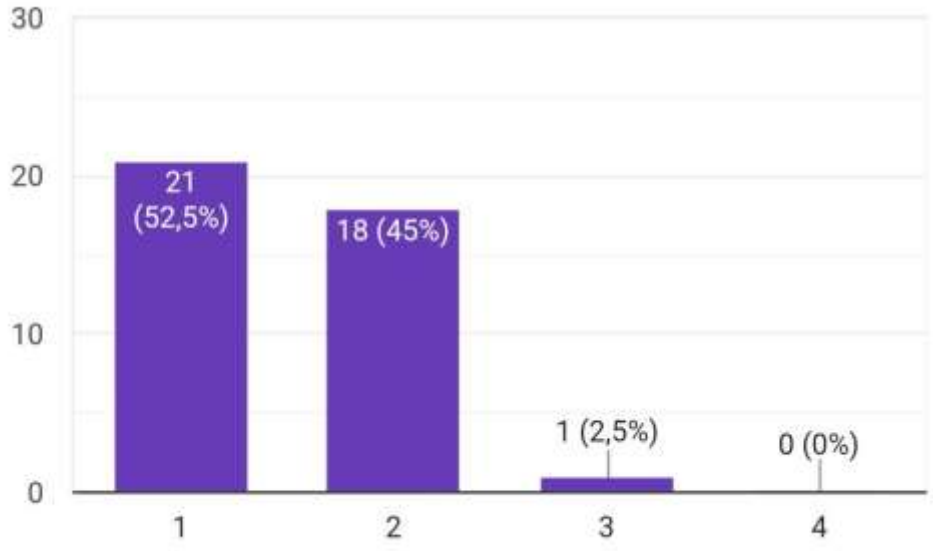
40 відповідей



Я відчуваю певний тиск з боку оточення.

Копіювати діаграму

40 відповідей



Я часто відчуваю, що мені бракує мотивації аби діяти.

Копіювати діаграму

40 відповідей

