

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему: «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ
ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО СОЦІАЛЬНИХ
МЕРЕЖ»

Виконала студентка 2 курсу, групи МПс-21
напряму підготовки 053 «Психологія»

Зінченко Ксеенія Андріївна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Ткачук Ольга Володимирівна

Рецензент:
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Балашов Едуард Михайлович

Допущено до захисту
Завідувач кафедри:
_____ О.МАТЛАСЕВИЧ

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ МОЛОДІ	7
1.1. Поняття дезадаптації у психології та педагогіці.....	7
1.2 . Вплив соціальних мереж на психіку молоді	17
1.3. Психолого-педагогічні чинники дезадаптації юнаків	22
1.4. Юнацький вік як критичний період для розвитку адаптивних навичок ..	40
Висновок до розділу 1	48
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	51
2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження проблеми.....	51
2.2 Характеристика вибірки: статевий розподіл та особливості.....	53
2.3 Результати емпіричного осібною юнацького віку в умовах залученості до соціальних мереж	54
2.3.1 Психолого-педагогічні чинники дезадаптації та особливості осіб юнацького віку в умовах залученості до соціальних мереж	57
2.3.2. Аналіз взаємозв'язків показників залученості до соціальних мереж та особливостями дезадаптації	58
Висновки до розділу 2	60
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....	61
3.1 Принципи розробки та особливості застосування допомоги в психолого- педагогічній адаптації дітей.....	61
3.2 Практичні рекомендації щодо допомоги психолого-педагогічній адаптації дітей в умовах залученості до соціальних мереж	64
Висновок до розділу 3.....	68
ВИСНОВОК.....	69

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність даної теми полягає в тому, що саме XXI століття - це століття інформаційних технологій та новітніх гаджетів, де абсолютно все можливо знайти, купити, вирішити, дізнатися можна за допомогою Інтернет ресурсів. Ця проблема є дуже гострою тому, що зараз більшість батьків дозволяють дітям реєструватися в соціальних мережах в досить ранньому віці. У юнацькому віці соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя, тому що на даний момент юнакам значно зручніше спілкуватися онлайн та навчання проходить онлайн, що і до призводить можливої дезадаптації. Гаджети можуть впливати на дезадаптацію дітей і підлітків через кілька аспектів, пов'язаних із психологічним, соціальним та когнітивним розвитком. Як соціальна ізоляція бо через мірне використання смартфонів або інших гаджетів для спілкування повністю замінюють реальне. Через це також призводить до залежності від соціальних мереж, бо коли в підлітка забирають гаджет або телефон він втрачає звичне йому спілкування через соціальні мережі.

Так само є проблеми з емоційною регуляцією через те що гаджети або телефони мають змогу надавати підліткам повний доступ до швидкого задоволення (Дофаміна) наприклад як відео (ТікТок,Ютуб), Ігри (мобільні), і звісно соціальних мереж. Через те ще воно ніяк не регулюється йде надмірне споживання контенту підлітка або дитини і в нього йде емоційне виснаження що в майбутньому може викликати стрес, тривогу та навіть депресію і так само знижувати терпіння до вирішення складних проблем або завдань у майбутньому.

Так само є проблеми з емоційною регуляцією через те що гаджети або телефони мають змогу надавати підліткам повний доступ до швидкого задоволення (Дофаміна) наприклад як відео (ТікТок,Ютуб), Ігри (мобільні), і звісно соціальних мереж. Через те ще воно ніяк не регулюється йде надмірне

споживання контенту підлітка або дитини і в нього йде емоційне виснаження що в майбутньому може викликати стрес, тривогу та навіть депресію і так само знижувати терпіння до вирішення складних проблем або завдань у майбутньому.

Також присутні когнітивні труднощі, постійне перемикання з відео на відео та між додатками формує звичку лише до поверхневого сприйняття інформації через це йде зниження концентрації уваги і звісно через це йде залежність від гаджетів бо діти та підлітки втрачають здатність до критичного мислення і вирішенні проблем без інтернету.

Через гаджети йде дезадаптація у школі знижується успішність через гаджети, конфлікти з батьками через гаджети та втрата впевненості у собі бо є залежність від віртуальної реальності.

Що ж таке дезадаптація? В першу чергу це часткова або повна нездатність особи пристосуватися до соціального середовища, що є повністю протилежне соціальній адаптації.

Інформаційна мережа Інтернет надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані в реальній дійсності. Разом з тим, у певної категорії користувачів оперування її ресурсами забирає все більше часу та стає настільки домінуючим, що згодом у них прогресує зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих та соціальних негараздів. Звичайно ж, саме Інтернет зробив наше життя мобільнішим і зручнішим, бо будь-коли і будь-де тепер можна отримати доступ до необхідної інформації. Але саме він забирає і весь наш вільний час.

Мета дослідження: Виявити психолого-педагогічні чинники дезадаптації осіб юнацького віку в умовах залученості до соціальних мереж

Об'єкт дослідження: особистість юнацького віку.

Предмет дослідження: Психолого-педагогічні чинники дезадаптації в умовах залученості до соціальних мереж

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати в науковій літературі поняття «Деадаптація», «Вплив соціальних мереж»
2. Емпіричні методи: психодіагностичні методи (анкети, опитувальники); статистичний аналіз для виявлення кореляції між деадаптацією та впливом соціальних мереж

Емпірична база: Дослідження охопило 30 школярів (15 хлопців і 15 дівчат) та 30 студентів (також рівний гендерний розподіл).

Наукова новизна:

На основі проведеного дослідження вперше розроблено практичні рекомендації щодо профілактики деадаптації осіб юнацького віку, пов'язаної із залученістю до соціальних мереж, уточнено поняття «деадаптація» у контексті цифрового середовища, підкреслюючи його зв'язок із емоційним станом, соціальними взаємодіями та навчальною діяльністю, а також емпірично підтверджено взаємозв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж і рівнем емоційної нестабільності, самооцінки та соціальної ізоляції осіб юнацького віку.

Практичне застосування:

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм і заходів, спрямованих на профілактику деадаптації осіб юнацького віку, зумовленої надмірною залученістю до соціальних мереж.

Структура роботи: Робота складається з трьох розділів, одинадцяти підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 81 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття дезадаптації у психології та педагогіці

Дезадаптація (від латинського префікса "dez" або французького "des", що означає зникнення або усунення чогось) — це стан, за якого соціально-психологічний і психофізіологічний статус людини не відповідає вимогам умов її життєдіяльності. У такій ситуації людина не може ефективно пристосуватися до середовища, в якому перебуває. Дезадаптація може виникати в будь-якому середовищі. Наприклад, вдома дитина може почуватися впевнено і комфортно, тоді як у дитячому садку вона відчуває значний дискомфорт.

Як і адаптація, дезадаптація розглядається в трьох аспектах: як процес, прояв і результат. Як процес, дезадаптація характеризується зниженням здатності людини пристосовуватися до умов навколишнього середовища (наприклад, у групі, класі або колективі). Такий стан може тривати певний час і мати різні наслідки.

Іноді дезадаптація проявляється незначно і майже непомітно, але за певних умов може перерости у серйозну проблему для особистості. У більш важких випадках вона виявляється різко: людина відчуває себе абсолютно непридатною до ситуації й не може знайти способів взаємодії з нею, що може призвести до значних негативних наслідків. У дітей тривала дезадаптація здатна викликати затримку в розвитку, формування негативних установок або підвищену тривожність. (23)

Дезадаптація — це порушення здатності людини пристосовуватися до умов навколишнього середовища, що проявляється у невідповідних реакціях на зовнішні стимули [1]. Розвиток дезадаптації можна представити у вигляді взаємопов'язаного ланцюга подій. Зазвичай цей процес запускається сильним

психотравмуючим фактором, який супроводжується зміною життєвих обставин і руйнує вже сформовані механізми адаптації психіки [2].

В останні роки явище дезадаптації часте у дітей і підлітків стали предметом багатьох медичних, психофізіологічних досліджень. Дослідження в масових школах виявили ознаки дезадаптації без виражених невротичних порушень у 22,5 % учнів [3, с. 23]. При психологічній дезадаптації розвиваються непродуктивні форми реагування, симптоми порушення поведінки та емоційних порушень різного ступеню вираженості, які у випадках тотальної дезадаптації досягають клінічного рівня. Емоційні порушення у учнів виражаються у зниженні рівня спілкування, емоційної стійкості, самоконтролю, так званої соціальної сміливості і, навпаки, підвищення показників емоційної збудливості, тривожності, нейротизму. Відмічається іноді також виражене почуття неповноцінності у відношеннях з товаришами, вчителями, батьками і в поведінці. В цілому, замкненість у собі, сором'язливість, тривожність, негативізм, а в навчальній діяльності – падіння рівня успішності, недостатність уваги та зосередженості, падіння мотивації та погане самопочуття. Через деякий проміжок часу стан дитини з такими емоційними порушеннями буде погіршуватися і соціальна дезадаптованість стає явною. В.Каган одним з перших ввів поняття психогенної шкільної дезадаптації, яку він обмежує від інших форм дезадаптації, пов'язаних з психозами, психопатіями, непсихотичними порушеннями на основі органічних уражень мозку, затримками психічного розвитку, легкою розумовою відсталістю, гіперактивністю, дефектами аналізаторів та іншими клінічними синдромами. Більш того саме цей автор вважає що за 13 допомогою цього терміну можливо дати характеристику психогенним реакціям, а також психогенним захворюванням дитини, які порушують його суб'єктивний та об'єктивний статус у школі та родині та соціумі. За даними сучасних досліджень при такому розумінні психогенної шкільної дезадаптації 15 – 20% дітей, що навчаються у школі, потребують короткочасної або

систематичної психотерапії для того щоб у майбутньому дезадаптація не прогресувала [16, с. 23].

Дослідження процесу дезадаптації у підлітковому віці базується на сучасних психологічних підходах до визначення змісту, структури, сутності та чинників цього явища [17]. Основу аналізу тенденцій дезадаптації в цьому віковому періоді становлять численні зміни у фізіологічному, психологічному та соціальному розвитку дитини, які визначають підлітковий вік як «критичний» або «кризовий».

Зазначена проблема викликає широкий інтерес, що обумовлює існування багатьох гіпотез і теорій щодо її пояснення.

Як Гіпотези дезадаптації. Це припущення, які пояснюють, чому у дітей або підлітків виникають проблеми з адаптацією до середовища (школи, сім'ї, однолітків). Гіпотеза про гаджети про надмірне використання смартфонів і комп'ютерів відволікає дітей від реального життя, зменшує їхню здатність спілкуватися та пристосовуватися до шкільних вимог. Гіпотеза стресу. Якщо дитина стикається з надмірними вимогами (наприклад, у школі), це викликає постійний стрес, через що їй важко пристосуватися. Гіпотеза про недостатнє спілкування що якщо дитина мало спілкується з друзями чи сім'єю, їй важче розвивати соціальні навички, що призводить до дезадаптації. Гіпотеза про негативний вплив середовища. Токсичне середовище (насмішки, булінг, непорозуміння в сім'ї) заважає дитині нормально адаптуватися до життя. А також існують теорії це вже більш детальні пояснення механізмів дезадаптації, створені вченими на основі досліджень. Теорія стресу Коли людина постійно стикається зі складними ситуаціями, її внутрішні ресурси (психологічні сили) виснажуються, і вона перестає справлятися з труднощами. Теорія соціальної ізоляції. Якщо дитина або підліток почувається самотньо, її зв'язок із суспільством слабшає, через що виникають труднощі у спілкуванні та адаптації до нових умов. Теорія когнітивного дисонансу.

Деадаптація виникає, коли дитина чи підліток бачить невідповідність між своїми бажаннями, думками й реальністю. Наприклад, дитина хоче бути кращою у школі, але не може справитися із завданнями, через що з'являється внутрішній конфлікт. Психоаналітична теорія. Внутрішні переживання дитини (страхи, сумніви) конфліктують із вимогами оточення, через що виникає деадаптація. Біосоціальна теорія. Поєднання біологічних факторів (темперамент, спадковість) і соціальних умов (виховання, школа) може як сприяти адаптації, так і заважати їй.

Одним із перших учених, які запропонували концепцію перехідного віку, був С. Холл, автор теорії рекапітуляції. Разом із З. Фрейдом, який розробив теорію стадій психосексуального розвитку (де вторинне виникнення Едипової ситуації на початку підліткового періоду розглядається як універсальне й генетично обумовлене явище), С. Холл заклав основу уявлень про біологічну зумовленість кризових змін у підлітковому віці [18].

К. Левін вважав, що специфіка підліткового віку полягає в тому, що підліток знаходиться «між» двома соціальними групами. Цей стан можна порівняти з явищем «marginal man» або «неприкаяної людини» у соціальній психології. Такий стан стає джерелом специфічної поведінки й емоційних реакцій, які характеризуються напруженістю, підвищеною чутливістю, невпевненістю, різкими змінами настрою, епізодичною агресивністю, що може призводити до деадаптації особистості [8].

На відміну від С. Холла, який вважав прагнення до дорослості лише одним із багатьох аспектів розвитку підлітків, Л. Виготський визначав це прагнення як центральний елемент, або ядро особистості. Він вбачав у ньому основу, яка формує зміст і спрямованість соціальної активності підлітка, а також систему його переживань і реакцій. Л. Виготський виділяв кілька джерел формування «почуття дорослості»:

1. **Фізіологічні зміни** – зрушення у фізичному розвитку та початок статевого дозрівання, що об'єктивно робить підлітка більш дорослим у його власних очах.

2. **Соціальні чинники** – виникнення почуття дорослості за умов зростання самостійності та довіри з боку дорослих.

3. **Соціальне порівняння** – формування почуття дорослості через ставлення старших товаришів як до рівного або через уподібнення себе тій людині, яку підліток вважає дорослою [20].

В. Скрипник зазначає, що встановлення нового типу взаємин між підлітками та дорослими залежить від кількох чинників, які можуть як сприяти цьому процесу, так і перешкоджати йому, викликаючи шкільну дезадаптацію. До таких перешкод належать відсутність готовності дорослих до розширення самостійності й прав підростаючої особистості, надмірна опіка (гіперпротекція), матеріальна залежність підлітків від батьків, а також збереження батьками й учителями ролі вихователів із попереднього періоду. Іншими факторами є інерція дорослих у прагненні постійно спрямовувати й контролювати дитину, а також недостатність навичок самостійних дій у підлітків, що призводить до переоцінки власних можливостей і необхідності зовнішнього контролю.

Як зазначає Н. Коцур, характер зміни взаємин значною мірою визначається тим, хто ініціює цей процес – дорослі чи сам підліток. У випадку ініціативи дорослих є можливість керувати змінами й уникнути труднощів. Однак, якщо ініціатива виходить від підлітка, ризик виникнення шкільної дезадаптації значно зростає, і це залежить від ставлення дорослих до підлітків.[14]

В. Казміренко виокремлює три можливі сценарії розвитку взаємин між дорослими та підлітками:

1. **Поглиблення шкільної дезадаптації.** Цей варіант виникає, коли дорослий сприймає претензії підлітка на самостійність, довіру і повагу як

необґрунтовані. Таке ставлення викликає опір у підлітка, що затягує процес зміни старих стереотипів взаємин на весь підлітковий період. У результаті формується хронічний конфлікт, який гальмує розвиток окремих аспектів дорослості та призводить до деформації особистості. Це може проявлятися у вигляді агресивно-деспотичних тенденцій, брехливості, конформізму тощо. Підліток поступово віддаляється, а авторитет дорослого стрімко падає.

2. Часткові поступки дорослого. У цьому сценарії дорослий спочатку не змінює свого ставлення, але з часом, під тиском підлітка, починає поступово дозволяти те, що раніше заборонялося, навіть у супереч власним переконанням. Це зменшує ризик шкільної дезадаптації, але повністю не усуває проблему, оскільки основні взаємини між підлітком і дорослим залишаються незмінними.

3. Зміна ставлення дорослого. У цьому випадку дорослий поступово починає бачити в підліткові вже не дитину, а майже дорослу людину, і відповідно змінює своє ставлення до нього. Завдяки цьому напруга у стосунках поступово знижується, що сприяє кращій адаптації підлітка [11].

М. Кондратьєв виділяє кілька видів "діяльнісних деформацій", які лежать в основі дезадаптації підлітків.

1. Однією з них є ситуація, коли навчальна діяльність, яка була провідною в молодшому шкільному віці, продовжує домінувати і в підлітковому періоді у своїй традиційній формі. Це не тільки заважає переходу до навчально-професійної діяльності, а й ускладнює залучення підлітка до повноцінного інтимно-особистісного спілкування з дорослими та однолітками.

М. Кондратьєв виділяє ще одну "діялісну деформацію", яка сприяє дезадаптації підлітків. Вона виникає у випадку, коли через особливості соціальних обставин на попередніх етапах розвитку підліток не пройшов повноцінного ігрового періоду. У результаті гра, потенціал якої залишився незадіяним у молодшому віці, стає провідною діяльністю в підлітковому

періоді. Це проявляється не в природному розширенні спектра активностей, а в домінуванні ігрових цілей і завдань, що супроводжується мінімальним залученням підлітка до інших соціально значущих і схвалюваних видів діяльності.

Ще однією формою "діяльнісної деформації", за М. Кондратьєвим, є ситуація, коли багатопланова діяльність, що відіграє ключову роль у психічному та особистісному розвитку підлітка, стає збідненою через дисбаланс між її інтимно-особистісною та навчально-професійною складовими. Якщо підліток надає перевагу цінностям інтимно-особистісного спілкування, це свідчить про пріоритетність для нього сьогоденних проблем, що знижує значущість професійних питань і особистісного розвитку.

З іншого боку, надмірна орієнтація на навчально-професійну діяльність, що часто схвалюється педагогами, супроводжується недостатньою готовністю підлітка відмовитися від важливого інтимно-особистісного спілкування, особливо з ровесниками. Це може відображати прагнення підлітка прискорити процес професіоналізації, намагаючись "перескочити" підлітковий вік або максимально його скоротити, аби уникнути емоційних витрат. Таке поєднання посиленого почуття дорослості та незадоволеності своєю соціальною позицією нерідко призводить до дезадаптації [13].

Шкільна дезадаптація, або педагогічна дезадаптація, пов'язана з різними відхиленнями у поведінці молоді, які можуть проявлятися в навчальній та дослідницькій діяльності. Це можуть бути ускладнення або затримка в навчанні, конфлікти з однокласниками чи однолітками, неадекватна поведінка або будь-яка інша, що відрізняється від норми. Такі проблеми можуть призвести до об'єктивних ускладнень, а також до відсутності бажання відвідувати школу.

Природно, що подолання будь-якої форми дезадаптації має бути спрямоване на усунення причин, які її викликають. Дитина або підліток потрапляє в нову соціальну групу, що може бути для неї стресовою ситуацією

через невизначеність щодо вимог вчителів, умов навчання та норм поведінки в новому колективі. Цей стресовий стан можна описати як внутрішню напругу, настороженість та знижену здатність вирішувати інтелектуальні завдання.

Неможливо говорити або бачити адекватне та нормальне сприйняття дитиною оточуючого її світу, через призму своєї власної тривоги. Все це повністю ускладнює весь навчально-виховний процес, продуктивність фокус дитини на праці на уроці стає проблемною. Є вірогідність що навіть потенційний відмінник може стати відстаючим в умовах повної дезадаптації що приведе до нових психологічних або психотравматичних відхилень у майбутньому.

Але також не менш важливим звісно є процес адаптації вчителя або вчителів, якщо вчитель або вчителів не знають своїх учнів, він повністю не може успішно організувати та навчити їх самообслуговування, індивідуалізувати, диференціювати навчання. І це не має значення яким чином вже розпочався навчальний рік в школі тому що, процес адаптації все одно йде. Питання в тому, скільки часу, і на скільки ефективно це буде.

Сама суть адаптаційного періоду у самій школі полягає в тому, щоб створити неминучий процес адаптації більш інтенсивнішим та ефективнішим. Ефективність самого процесу шкільної адаптації значною мірою визначає у майбутньому успішність навчальної діяльності, збереження фізичного і психічного здоров'я дитини або дітей. Саме уцьому є суть адаптаційного періоду в школі.

Дезадаптованість — це не процес, а стан, який виникає внаслідок незадоволення основних потреб через використання неадекватних способів поведінки.

У майбутньому дезадаптованість учнів може призвести до неадекватної, погано контрольованої поведінки в соціумі, конфліктних відносин і проблем у навчальній діяльності.

Причини шкільної дезадаптації різноманітні і включають низький рівень розвитку загально-розумових здібностей, високу емоційну нестійкість, не сформовану мотиваційну сферу, високі домагання при низьких можливостях, характерологічні особливості, незрілість психіки, особливості сімейного виховання та стиль керівництва педагогів. Ці фактори можуть призвести до загрози розвитку неврозів, психопатій і інших психічних розладів.

Аналіз цих ситуацій підкреслює важливість створення умов для адаптації, особливо в перехідний період, коли діти вступають у нові колективи або стикаються з новими формами навчання, як, наприклад, змішання класів чи зміна школи.

Шкільна дезадаптація є симптомом ускладнень або неможливості подальшого розвитку дітей у вже сформованих умовах. Особливу увагу потрібно приділяти учням 5-х класів, які часто стикаються з проблемами адаптації, і потребують підтримки з боку дорослих для безболісного проходження адаптаційного періоду. Це особливо актуально при переході з початкової ланки навчання, де діти навчалися чотири роки, до середньої школи з новими, більш складними вимогами та правилами.

Для ефективної адаптації дітей 5-х класів і уникнення дезадаптації необхідно враховувати особливості підліткового віку. Підлітковий вік деякі науковці характеризують як період біологічного дозрівання та соціальної затримки. Завершення молодшого шкільного віку (10-11 років) ознаменує кінець етапу дитинства, після чого починається перебудова всього організму під дією статевих гормонів. Ця біологічна перебудова не завжди співпадає з соціальним дозріванням, і криза зазвичай виникає ближче до кінця підліткового віку при переході до юнацького.

У підлітків виникають нові фізіологічні відчуття, і це може призвести до аутизму — орієнтації на внутрішню картину світу та зосередженості на собі. Одночасно спостерігається підвищення соціальної активності: підлітки активно шукають спілкування, утворюють тісні дружні зв'язки, а також

переживають перші романтичні почуття. Також у цей період підлітки можуть демонструвати посилений конформізм — прагнення бути схожими на інших, але водночас бажання відрізнятись від них.

У підлітковому віці з'являється потреба в самоствердженні та демонстрації незалежності. Ранній підлітковий вік характеризується загостренням емоцій, і в цей період світ людських відносин часто не викликає таких емоцій, як предметний світ навколо. Недостатня увага з боку дорослих робить особистий світ підлітка соціально вузьким, а з формуванням рефлексії дитина стає надзвичайно чутливою до безтактовності дорослих. Часто в цей період спостерігається авторитарний стиль спілкування в системі «Дорослий-Підліток».

Біологічні фактори також суттєво впливають на психологічний розвиток підлітка. Змінюється збудливість нервових процесів, що може спричинити неадекватні реакції. В результаті значно збільшується кількість немотивованих, грубих афективних вчинків, а дівчатка можуть ставати більш плаксивими в емоційному плані. Одночасно з цим формується статевий потяг.

У соціальному плані підліток починає активно входити в світ дорослих, з'являються авторитетні фігури серед дорослих, і змінюється оцінка особистості. Однак дорослі часто не встигають помітити ці зміни, що призводить до збільшення негативних оцінок з їхнього боку, оскільки вони ще не розуміють, що дитина вже переходить зі стану дитини до стану підлітка. У мотивах спілкування підлітка часто переважає потреба в підтримці з боку дорослих. Основні потреби підлітка пов'язані з успішністю у школі, але водночас часто спостерігається погіршення результатів навчання. Це, в свою чергу, може змінювати стосунки з батьками через погані оцінки та відвідування школи.

Американський психолог Адлер зазначав, що 30% підлітків стикаються з труднощами у спілкуванні з батьками, 70% переживають ці стосунки, 20% мають конфліктні ситуації, а 10% підлітків протестують, іноді покидаючи

рідну домівку. У цей період зростає потреба у спілкуванні з однолітками. Особливо часто дівчата-підлітки відчують почуття самотності, що може призводити до труднощів залишатися наодинці з собою. Вчені вважають, що підлітковий вік характеризується вакуумом мотивації, проте водночас це період прагнення до самоствердження.

1.2 . Вплив соціальних мереж на психіку молоді

Що таке соціальна мережа для Українців? Соціальна мережа — це онлайн-платформа, де люди можуть спілкуватися, ділитися інформацією, створювати контент і будувати стосунки з іншими користувачами. Основними соціальними мережа для Українців зараз є інстаграм, телеграм, снечат, твіттер, фейсбук, меседжер та пінтерест. Загально вони використовуються для обміну інформацією, ділитися фото, відео або посиланнями, але основою для використання різних месенджерів зараз є спілкування та показ того як живе людина через фото, відео та короткі відео. Але це призводить до залежності, рейкової інформації, боулінгу та втрати конфіденційності.

Соціальна мережа — це онлайн-платформа, яка дозволяє користувачам створювати профілі, взаємодіяти з іншими користувачами, обмінюватися інформацією, ідеями, інтересами та емоціями. Це можуть бути сайти або мобільні додатки, які об'єднують людей на основі їхніх спільних інтересів, зв'язків чи інших факторів. Соціальні мережі дають змогу користувачам підтримувати зв'язки з друзями, родиною, колегами, знаходити нові контакти, ділитися контентом (фото, відео, статуси) і брати участь у різних онлайн-спільнотах.

В Україні соціальні мережі вже стали важливою частиною повсякденного життя, однак, порівняно з західними країнами, їхній вплив на політичні та виховні процеси іноді недооцінюється. На Заході соціальні

мережі активно використовуються не тільки для особистої комунікації, але й для політичних кампаній, мобілізації громадськості, формування суспільних думок та організації протестних рухів. В Україні, хоча соціальні мережі також впливають на політику і суспільне життя, їхній потенціал у цих сферах ще не реалізовано повною мірою.

Соціальна мережа — це структура, яка складається з індивідів або організацій, що з'єднані різноманітними соціальними взаємовідносинами, які можуть варіюватися від випадкових знайомств до тісних родинних зв'язків. Термін «соціальна мережа» був вперше запропонований Дж. А. Барнесом у 1954 році в його роботі *Class and Committees in a Norwegian Island Parish*, опублікованій у журналі *Human Relations*.

Згідно з дослідженнями, максимальний розмір соціальної мережі складає близько 150 осіб, а середній — 123 людини, що було виявлено в роботах Хілла та Данбера (2002). Ці розміри вказують на те, що кожна людина здатна підтримувати значущі соціальні зв'язки в межах цієї кількості осіб. Поза цим числовим межем людина може втратити здатність утримувати тісні зв'язки з кожним індивідом, що входить до її соціальної мережі.

Соціальна мережа — це віртуальна платформа, де люди обмінюються інформацією, спілкуються і створюють зв'язки між собою. Вона є невід'ємною частиною сучасного Інтернету, де користувачі можуть взаємодіяти, ділитися думками, новинами, фотографіями та іншими матеріалами. Причини існування соціальних мереж очевидні: в умовах сучасного життя люди витрачають багато часу в Інтернеті, і обмін інформацією в електронному вигляді стає найбільш зручним і швидким способом взаємодії. Це дозволяє заощаджувати час, а також дає можливість бути в курсі новин, підтримувати зв'язки з близькими і навіть заводити нові знайомства, не виходячи з дому.

Дослідник К. Лесто зазначає, що "соціальна мережа" є структурою, що базується на людських зв'язках або взаємних інтересах. У контексті Інтернету соціальна мережа виступає як платформа, на якій користувачі можуть

взаємодіяти, спілкуватися та об'єднуватися за спільними інтересами. Основне завдання соціальних мереж — забезпечити користувачам різноманітні способи взаємодії, такі як відео, чати, зображення, музика, блоги та інше. [14]

Щодо терміну "Інтернет", у повсякденному вжитку він найчастіше означає не фізичну мережу, а Всесвітню павутину (всесвітню мережу), що є доступною для користувачів для обміну інформацією. Таке вживання терміна можна порівняти з іншими медіа-термінами, такими як "радіо" чи "телебачення", де ми здебільшого маємо на увазі не технічну інфраструктуру, а сам процес передачі і споживання контенту.

В україномовних джерелах термін "Інтернет" часто перекладається дослівно з англійської як "Міжмережжя" (від лат. *inter* — між, посеред і англ. *net* — мережа). Окрім цього, в неформальному та професійному середовищі можна зустріти й інші варіанти, такі як "мережа", "тенета", "нетрі".

Зі зростаючим використанням соціальних мереж важливо звертати увагу на їх вплив на психічне здоров'я дітей та підлітків. Надмірне користування соціальними мережами може призвести до різноманітних проблем, таких як розлади настрою, соціальне порівняння, тривожні розлади, порушення харчових звичок, вживання алкоголю, самоушкодження та кіберзалякування. Для попередження і лікування цих проблем необхідно розробити ефективні стратегії.

Це включає в себе створення рекомендацій для батьків, учителів та інших дорослих, які можуть допомогти дітям та підліткам правильно використовувати соціальні мережі. Сюди можуть входити стратегії обмеження часу, проведеного в Інтернеті, освіта з питань безпеки в Інтернеті, а також заохочення здорових онлайн-звичок, що сприяють гармонійному розвитку особистості.

У сучасних умовах Інтернет як чинник соціалізації має пріоритетне значення, надаючи нові можливості для засвоєння соціальних норм, розвитку технічних навичок і експериментування з новими формами самовираження.

Результати численних досліджень показують, що Інтернет займає важливе місце в повсякденному житті молоді, а використання сучасних медіа є важливою складовою соціального капіталу молодого покоління. Саме соціалізація через Інтернет робить його таким адиктивним.

Аналіз теорій соціалізації і соціального навчання дозволяє припустити, що, вперше зіткнувшись з Інтернетом і його можливостями, недосвідчений користувач прагне якнайшвидше освоїти цей вид медіа. Інтернет-залежні користувачі все більше часу проводять онлайн, що призводить до ефекту «витіснення» — коли онлайн-активність витісняє інші важливі сфери життя. Це, в свою чергу, може викликати проблеми в навчанні, роботі, стосунках і здоров'ї.

Аналіз результатів дослідження показав, що глобальна мережа або

Інтернет суттєво та дуже сильно впливає на життя сучасної молоді. За рейтингом занять у вільний час перебування у мережі Інтернет на першому місці- більш як третина респондентів зазначили, що можуть проводити свій особистий та вільний час в Інтернеті «Майже завжди», половина – «Завжди».Відповідаючи на запитання «З якою метою Ви відвідуєте Інтернет?», 33% респондентів групи 1 і 77% групи 2 зазначили, що відвідують Інтернет,щоб переглянути фільми, проскролити новини, оновити данні у своїх соц. Мережах та повидитися на інших (відповідно 33% та 77%), послухати музику (19% і 91%).

На запитання «Як часто ви використовуєте інтернет ?» 93% групи 1 і 85% групи 2 відповіли «Щодня коли просинаюся», 29% групи 1 і 33% групи 2 перебувають у соціальній мережі «1–2 години», а відповідно 23% і 29% «3–4 години», 54% і 49% – «5–6 годин», а 16% – «більше 6 годин у день».

Респонденти мають декільна зареєстрованих різних соціальних мереж- у «Facebook» – 19% і 27%, «Instagram» – 85% і 90%, «Telegram» – 80% і 95%, «Twitter» – 31% і 55%. Самими популярними темами які можуть розглядатися в соц. Мережах відилили саме такі «Драма, конфлікти» – 77% і 89%,

«Проблеми у відносинах або у навчанні» – 30% і 66%, «Питання про моду та як вдягнутися» – 11% і 29%, «Які можуть бути взаємини між чоловіком або жінкою» – 9% і 22%.

Тому рахується що, соц. мережі можуть допомагати у вирішенні питань, які у з'являються у індивіда в реальному світі, але рахується що вирішити важко або неможливо- «Люди та їх відносини», особливо з протиположною статтю (40%), «Товариство» (45% і 59%), «Як я можу створити сім'ю та бути ідеальним?» (62% і 73%), «Додаткова інформація для знання» (51% і 45%). Часто та особливо починає цінуватися у соц. Мережах або у мережі інтернет чесність яку вони дають «Правда» (70% і 59%), «Свобода та її незалежність» (79% і 53%), Обмеженність яка є у реальному світі (14% і 29%). Найблише індивіди популяризують саме такі фільми «Воно» (66% і 36%), «Володар Перстнів» (35%), «Тихе місце» (35% і 43%), «Гаррі Поттер» (15% і 39%). Якщо ми будемо дивитися на попереднє покоління то головними героями які симпатизують у молоді змінилися на Гаррі Поттера, Subway Serf, Анжеліна Джолі, наразі це улюблені герої КОМП'ЮТЕРНИХ ігор. Інтернет та доступність до нього почала та вмає вплив на молодь та підлітків. Усім підліткам, молоді, дітям спілкування по соціальних мережах замінило основне і їм це подобається та влаштовує, оскільки «у соц. Мережах можна донести свою думку або змінити її», «У інтернеті мене ніхто не бачить і я не відчуваю себе скованною» (56% і 77%), «Я можу не читати повідомлення і вирішити потім або закінчити спілкування» (49% і 33%), «У інтернеті та соц. Мережах все легше ніж у реальному світі» (45% і 34%), «Я маю можливість показати себе, бути тим ким я є» (49% і 66%), «Я можу стати тим ким я хочу, навіть якщо такого не існує» (33% і 29%). Загальна частина респондентів впевнено каже що використання соц. Мереж та інтернету використовують всі та повинні використовувати усі бо так легше у повсякденному житті (86% і 73% за тим числом скільки людина могла відвідувати соц. Мережі та інтернет

респонденти були поділені на соц. Та інтернет залежних (адикти) та та інших людей які вважали що в них немає залежність. [5]

1.3 Психолого-педагогічні чинники дезадаптації юнаків

Дезадаптація – нездатність або як ще її можна називати неадаптованість до умов в якій опинився індивід та мати можливість пристосуватися до них , а саме до змінених або нових умов соціального середовища. У літературі цей термін зустрічається рідко, замість нього використовують поняття дезадаптації, яким недиференційовано визначають стан невідповідності людини вимогам середовища. Безумовно, введення поняття “дезадаптація” значно уточнює особливості процесу адаптації, бо локалізує увагу саме на тому, що адаптація відбувається незадовільно [14, с. 65]. Адаптація наразі є ключовим поняттям у психології, яке повністю та загально описує процес, за допомогою якого людина або якась група людей змінюють свою поведінку, мислення чи емоції, щоб впоратися зі змінами в які відбулися в оточенні або життєвих обставинах які з’явилися. Дослідження адаптації привели до створення низки теоретичних підходів, які можуть пояснювати механізми цього процесу. Таким чином, адаптація залишається центральним концептом у психології та її науки, дослідженим у межах різних теоретичних моделей. Ці моделі розкривають механізми адаптації та можуть сприяти розробці ефективних втручань які будуть у подальшому спрямовані на підтримку адаптивних здібностей та загального благополуччя.

Психолого-педагогічні чинники дезадаптації юнаків є актуальною та складною темою, оскільки юнацький вік – це критичний період, коли відбувається активне формування особистості, соціальної ролі та світогляду. У цей час молоді люди стикаються з численними викликами, які можуть призводити до психологічної та соціальної дезадаптації.

До психологічних чинників, які можуть якось взагалі впливати на дезадаптацію, є саме такі як пам'ять, нерозуміння та несформованість прийнятної соціальної поведінки, акцент на характері, зникнення або втрата мотиваційної сфери, особливості уваги, інтелект підлітків, педагогічна запущеність. За Н. Максимовою – якщо у дитини не задовольняються її базові потреби, тоді у подальшому це може призводити до дезадаптації. Але також є особливості юнацького віку що призводять до дезадаптації – Юнацький вік (16–21 років) характеризується специфічними психофізіологічними змінами та формуванням ідентичності

Психолого-педагогічні чинники дезадаптації юнаків є актуальною та складною темою, оскільки юнацький вік – це критичний період, коли відбувається активне формування особистості, соціальної ролі та світогляду. У цей час молоді люди стикаються з численними викликами, які можуть призводити до психологічної та соціальної дезадаптації. До психологічних чинників, які впливають на дезадаптацію, належать – особливості уваги, пам'яті, інтелекту підлітків, деформація мотиваційної сфери, акцентуації характеру, несформованість способів соціально прийнятної поведінки, педагогічна запущеність. За Н. Максимовою – незадоволення базових потреб дітей є основою дезадаптації. Але також є особливості юнацького віку що призводять до дезадаптації – Юнацький вік (16–21 років) характеризується специфічними психофізіологічними змінами та формуванням ідентичності.

Психологічні особливості -

Насамперед йде формування ідентичності та самосвідомості як пошук себе, підлітки активно розмірковують про те ким вони зараз є, там ким вони хочуть стати та бачать себе у майбутньому і яку роль будуть займати у суспільстві. Самооцінка підлітка посилюється дуже сильно через прагнення до самопізнання, саморозвитку та аналізу своїх самих сильних сторін та самих слабких сторін які в них є наразі. Ідентичність де визначається життєві

цінності підлітка , його ідеали , моральні переконання які в нього є та його життєвих цілей. Розвиток мислення та когнітивних функцій супроводжується абстрактними мисленнями яка дає здатність розмірковувати та уявляти гіпотетичні ситуації які можуть в нього бути та аналізувати їх і синтезувати всю цю інформацію. Критичність підвищує здатність ставити під сумнів авторитети які є, оцінювати норми які є у суспільстві. Формується також світогляд підлітка бо починається формування своєї особистої філософії життя , нові або забуття релігійних або моральних переконань. Все це супроводжується емоційною нестабільністю бо з'являється емоційна глибина яка посилює здатність до співпереживання в підлітка яке виникає через потребу у глибоких емоційних зв'язках. Коливання настрою підлітків бо вони часто переживають свої суперечливі емоції через невпевненість у собі та очікуванні їх майбутнього. Потреба у любові яка розкриває та посилює інтерес до романтичних та любовних стосунків та особистої близькості.

Соціальні зміни перш за все йдуть через пошук самостійності та незалежності підлітки починають прагнути бути більше або зовсім незалежними від батьків, у таких випадках щоб показати свою самостійність підлітки вперше йдуть працювати. Починається формування власних та особистих цінностей які будуть для нього у майбутньому важливим орієнтиром як переконання та його інтереси. Як і бажання самостійно приймати СВОЇ рішення які іноді можуть призводити до конфліктів з дорослими, найчастіше якими виступаються батьки та вчителі підлітків. Зміна ролі у сім'ї де сім'я залишається дуже важливою для підлітка , але вплив та авторитет не такий як був раніше бо він зменшується порівнянно із однолітками. Зростає потреба у довірливих стосунках із батьками, але також підлітки у цей момент можуть відстоювати свою особисту думку і якщо вона не сходиться із батьками то відстоювання своєї думки можуть бути навіть через конфлікти. Але важливість сім'ї підлітка та підтримка є ключовою та основною у моменті кризи. Вплив однолітків є також вкрай важливою бо вони

стають основною референтною групою якою підліток починає порівнювати і себе. Друзі та однолітки впливають на формуванні звичок, інтересів та поведінки, дуже часто в цей проміжок кризи підлітки отримують погані звички. Соціальні групи в яких є підліток у момент кризи можуть стати джерелом підтримки або навпаки соціального тиску. Підлітки починають та вчаться встановлювати стосунки, вести переговори та активно вирішувати конфлікти. Розвиваються навички емпатії, відповідальності, співпраці у межособистісних стосунках. Для підлітка є важливим мати здатність розуміти соціальні норми та є гостра потреба відповідати їм. Соціальні мережі для підлітка стають ключовим простором де вони можуть спілкуватися та вільно самовиражатися. Дуже сильно зростає та впливає онлайн-репутація саме лайків, підписників що можуть повністю впливати на самооцінку підлітка. Виникають нові форми взаємодії які тісно пов'язані із кібербулінгом та залежністю від гаджетів. Найголовнішими проблемами вважається Соціальний тиск- Страх не відповідати очікуванням друзів чи суспільства. Булінг- Негативний досвід у колективі може спричинити ізоляцію чи втрату впевненості. Невпевненість у собі- Часто пов'язана із соціальними порівняннями чи критикою. Ризикована поведінка- Через вплив однолітків підлітки можуть спробувати шкідливі звички (алкоголь, наркотики).

Педагогічні труднощі, зниження навчальної мотивації, бо у підлітка набагато знижується інтерес до навчання через відсутності розуміння практичної цінності та використання знань, одноманітності методів у навчанні від вчителів та вплив зовнішніх факторів такими як соціальні мережі які є у кожного, однолітками яким також не цікаво та різноманітними розвагами, підлітки можуть вважати навчання нудним та неактуальним. Конфлікти з педагогами, як було раніше прописано підлітки починають ставити під сумнів авторитет дорослих якими є вчителі через що бувають конфлікти. Також конфлікти відбуваються через нереальні або складні вимоги, порушення дисципліни чи різні підходи у вирішенні проблем

які відбуваються. Проблеми з дисципліною бо підлітки починають прагнути до самовираження і протестують проти обмежень які можуть проявлятися у пропусках уроків, порушень правил поведінки які є у школі , як форма та ігнорування вчителів та класних керівників. У підлітків часто є проблема з тайм-менеджментом та самоорганізацією, через це вони вони не вміють ефективно планувати свій час, через що не встигають зробити завдання та вкластися у дедлайни які ставлять вчителі. Нерівномірність також заважає, бо різні підлітки мають різні темпи розвитку пам'яті, мислення, уваги що ускладнює роботу для вчителів. Деякі підлітки можуть відставати у засвоєнні матеріалу або зовсім навпаки, деякі підлітки можуть випереджати програму яку їм надають. Психоемоційна нестабільність може впливати на навчання, самокритичність може повністю змінити ставлення підлітка до навчання, поганні оцінки або зауваження зі сторони класного керівника або вчителя починаються сприйматися як особиста образа. Вплив однолітків впливає на успішність у навчанні , це може залежати від соціальної групи до якої він належить.

Частіше за все це Основні психолого-педагогічні чинники дезадаптації юнаків, а саме –

Психологічні чинники-

Внутрішньоособистісні конфлікти у підлітків це Період самовизначення та формування особистості

Підліток намагається зрозуміти, хто він є, яким хоче бути у майбутньому, що є для нього важливим.

Відбувається боротьба між дитячими уявленнями про себе та новими, дорослими прагненнями.

Суперечності між потребою в автономії та залежністю від дорослих

Підліток прагне самостійності, але одночасно залежить від батьків та вчителів.

Виникає конфлікт між бажанням робити все «по-своєму» та реальними обмеженнями.

Зіткнення ідеалів з реальністю. У підлітковому віці формується ідеалізоване бачення світу, людей та себе.

Коли реальність не відповідає очікуванням, виникає розчарування та внутрішнє протиріччя.

Фізіологічні зміни та психоемоційна нестабільність

Гормональні зміни впливають на емоційний стан, що загострює внутрішні конфлікти.

Підліток може одночасно відчувати агресію, тривогу, страх та ентузіазм.

Конфлікт між «хочу» і «треба».

Виникає через протиріччя між бажаннями підлітка та обов'язками (навчанням, сімейними вимогами).

Вплив соціальних норм та очікувань

Підліток відчуває тиск соціальних норм і намагається їм відповідати, але одночасно хоче зберегти індивідуальність.

Основні типи внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків-

Конфлікт між потребою у незалежності та бажанням підтримки.

Підліток прагне свободи та самостійності, але в кризові моменти відчуває потребу в підтримці з боку дорослих.

Приклад- Підліток хоче самостійно вирішувати свої проблеми, але коли стикається з труднощами, очікує допомоги від батьків.

Конфлікт між самооцінкою та оцінкою з боку оточення

Підліток хоче виглядати успішним і компетентним, але часто стикається з критикою чи нерозумінням.

Приклад- Учень вважає себе талановитим, але отримує погані оцінки, що підриває його віру в себе.

Конфлікт між ідеалами та реальністю

Підліток прагне досягти високих цілей, але не завжди має для цього достатньо можливостей чи ресурсів.

Приклад- Підліток мріє стати спортсменом, але не може досягти значних успіхів через фізичні обмеження.

Конфлікт між бажанням належати до групи та потребою в індивідуальності

Підліток хоче бути частиною групи однолітків, але боїться втратити свою унікальність.

Приклад- Підліток наслідує однолітків у поведінці чи одязі, але водночас відчувається нещирим із самим собою.

Моральний конфлікт

Виникає через зіткнення особистих цінностей із зовнішніми вимогами чи нормами.

Приклад- Підліток вагається, чи допомогти другу списати на контрольній (дружба проти чесності).

Конфлікт амбіцій та можливостей

Підліток ставить перед собою високі цілі, але стикається з реальними обмеженнями (час, здібності, ресурси).

Приклад- Хлопець хоче вступити до престижного університету, але не встигає підготуватися через відсутність самоорганізації.

Прояви внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків-

Психологічні- тривожність, невпевненість у собі, апатія, перепади настрою.

Емоційні- дратівливість, агресивність, замкнутість.

Поведінкові- протестна поведінка, ізоляція, схильність до ризикованих вчинків.

Незрілість емоційної сфери у підлітків є Гормональні зміни- Різкі перепади настрою, дратівливість.

Недостатній розвиток мозку- Труднощі з контролем імпульсів.

Психологічна невизначеність- Пошук себе, внутрішні конфлікти.

Недостатній життєвий досвід- Труднощі зі стресом, конфліктами.

Соціальні чинники- Тиск однолітків, сімейні проблеми, булінг.

Особливості виховання- Гіперопіка або емоційна відстороненість.

І мають такі прояви як Імпульсивність- Спонтанні реакції, агресія.

Перепади настрою- Радість змінюється на смуток.

Гіперчутливість до критики- Болісно сприймають зауваження.

Тривожність, невпевненість- Страх помилитися.

Потреба в самоствердженні через емоції- Використовують емоції для привернення уваги.

Схильність до афективних реакцій- Конфлікти, агресія, замкнутість.

Проблеми з самооцінкою, причини можуть бути багато факторів таких як Фізичні зміни- Зміна зовнішності, порівняння себе з ідеалами з соцмереж.

Соціальний тиск- Очікування батьків, однолітків, булінг.

Порівняння з іншими- Відчуття меншовартості.

Критика та негативне середовище- Формування негативного образу себе.

Невдачі та розчарування- Підрив віри у власні сили.

Проблеми у сім'ї- Недостатня підтримка, завищені очікування.

Нерозуміння власного «Я»- Труднощі з самоідентифікацією.

Види проблем з самооцінкою- Занижена- Невпевненість, страх помилок, відсутність ініціативи.

Завищена- Самопевність, зневага до критики, прагнення домінувати.

Нестабільна- Постійна зміна самооцінки залежно від ситуацій.

Прояви проблем з самооцінкою- Емоційні- Тривога, депресія, перепади настрою.

Соціальні- Замкнутість, агресивність, уникнення контактів.

Навчальні- Відсутність мотивації, страх висловлювати думку.

Поведінкові- Ризикована поведінка, перфекціонізм або байдужість.

Наслідки низької самооцінки-

Психологічні проблеми- Депресія, тривожність, почуття неповноцінності.

Проблеми у спілкуванні- Труднощі у встановленні контактів.

Зниження навчальної мотивації- Відсутність віри у власні сили.

Схильність до деструктивної поведінки- Вживання шкідливих речовин, агресія.

Формування комплексу неповноцінності- Довгострокові наслідки для життя.

Дефіцитом соціальних навичок можуть бути багато причини та різних проявів у яких будуть наслідки, а саме Причини-

Недостатній соціальний досвід- Обмежена взаємодія з однолітками та дорослими.

Вплив гаджетів та соцмереж- Заміна реального спілкування віртуальним.

Психологічні особливості- Сором'язливість, тривожність, низька самооцінка.

Проблеми у сім'ї- Недостатня увага, неконструктивні моделі спілкування, критика.

Булінг та соціальне відторгнення- Боязнь контактів з іншими людьми.

Психологічні розлади- Аутизм, СДУГ.

Прояви-Труднощі в комунікації- Нездатність підтримувати розмову, слухати, висловлювати думки.

Замкнутість та ізоляція- Уникнення соціальних контактів, відмова від участі в групових заходах.

Незрілість у поведінці- Невміння контролювати емоції, агресивність.

Низька емпатія- Нездатність розуміти почуття інших.

Конфліктність- Труднощі з співпрацею та компромісами.

Проблеми з адаптацією- Труднощі у нових соціальних ситуаціях.

Наслідки-

Соціальна ізоляція- Самотність, депресія.

Низька самооцінка- Почуття неповноцінності.

Проблеми у навчанні- Труднощі з груповою роботою.

Конфліктність та агресія- Сварки, бійки.

Ризик деструктивної поведінки- Шкідливі звички, втечі з дому.

Проблеми у майбутньому- Труднощі у побудові кар'єри та особистих відносин.

Психологічний стрес Одним з найпоширеніших явищ є стрес. Причини це Фізіологічні зміни- Гормональні перебудови, зміни зовнішності, статеве дозрівання викликають внутрішній дискомфорт і невпевненість.

Навчальне навантаження- Високі вимоги в школі, іспити, домашні завдання, страх невдачі.

Соціальний тиск- Бажання бути прийнятим, булінг, конфлікти з однолітками, відчуття самотності.

Сімейні проблеми- Конфлікти між батьками, завищені очікування, відсутність підтримки або надмірний контроль.

Проблеми самоідентифікації- Пошук свого місця в житті, невпевненість у майбутньому.

Соціальні мережі та гаджети- Порівняння себе з ідеальними образами, залежність від інтернету.

Фінансові труднощі- Складне матеріальне становище сім'ї.

Втрата близьких або зміна обставин- Переїзд, розлучення батьків.

Прояви стресу-

Емоційні- Часті перепади настрою, тривога, депресія, дратівливість, плаксивість.

Фізичні- Головний біль, втома, безсоння, проблеми зі шлунком, зниження імунітету.

Поведінкові- Замкнутість, агресія, небажання виконувати обов'язки, ризикована поведінка.

Когнітивні- Проблеми з концентрацією, зниження успішності, негативне мислення.

Наслідки стресу-

Психологічні проблеми- Розвиток тривожних розладів, депресії.

Зниження самооцінки- Втрата віри у власні сили.

Соціальна ізоляція- Відмова від спілкування.

Фізичні захворювання- Хронічна втома, проблеми зі здоров'ям.

Проблеми у навчанні- Зниження успішності.

Деструктивна поведінка- Шкідливі звички, конфлікти.

Педагогічні чинники-

Невідповідність педагогічного підходу

Невідповідність педагогічного підходу – це ситуація, коли методи навчання та виховання, що застосовуються до підлітків, не відповідають їхнім віковим, психологічним та соціальним особливостям. Це призводить до зниження мотивації до навчання, виникнення конфліктів та негативного впливу на психологічний стан підлітка.

Основні причини невідповідності-

Ігнорування вікових особливостей- Підлітки прагнуть самостійності та потребують визнання. Авторитарні методи виховання можуть викликати спротив.

Відсутність індивідуального підходу- Стандартні підходи не враховують індивідуальні особливості кожного учня.

Невідповідність форм навчання- Застарілі методи не відповідають сучасним потребам молоді.

Недостатність позитивного підкріплення- Постійна критика знижує самооцінку.

Конфліктність у педагогічному процесі- Відсутність довіри між учнями та вчителями.

Завищені або занижені вимоги- Надмірний тиск або знецінення здібностей.

Ігнорування соціальних змін- Не враховується вплив сучасних технологій та соціальних мереж.

Наслідки невідповідності-

Зниження мотивації до навчання- Байдужість до навчального процесу.

Погіршення успішності- Труднощі зі сприйняттям матеріалу.

Підвищення рівня тривожності та стресу- Емоційне виснаження.

Протестна поведінка- Агресія, конфлікти.

Зниження самооцінки- Відчуття невдачі та непотрібності.

Соціальна ізоляція- Уникнення контактів з однолітками та вчителями.

Низька якість освітнього середовища

Низька якість освітнього середовища – це сукупність негативних умов, які перешкоджають ефективному навчанню, розвитку особистості та соціалізації підлітків. Це комплексний феномен, який охоплює фізичні, психологічні та соціальні аспекти навчального процесу.

Ознаки низької якості освітнього середовища-

Матеріально-технічна недостатність- Відсутність сучасного обладнання, підручників, навчальних засобів.

Перевантаженість учнів- Надмірна кількість завдань, відсутність балансу між навчанням і відпочинком.

Недружня соціальна атмосфера- Конфлікти, булінг, відсутність підтримки.

Монотонність навчання- Застарілі методики, відсутність інтерактивності.

Ігнорування індивідуальних потреб- Стандартні підходи для всіх учнів.

Емоційна напруга- Постійний контроль, критика, високі вимоги.

Недостатня увага до соціальних навичок- Відсутність програм розвитку комунікації та емоційного інтелекту.

Причини низької якості-

Недостатнє фінансування- Брак коштів на модернізацію.

Низька кваліфікація педагогів- Відсутність підвищення кваліфікації.

Відсутність підтримки індивідуальних особливостей учнів.

Конфліктність у навчальному закладі- Неповага до думки учнів.

Застарілі навчальні програми.

Високий рівень стресу у педагогів- Емоційне вигорання.

Наслідки-

Зниження мотивації- Втрата інтересу до навчання.

Погіршення успішності- Низькі оцінки, пропуски занять.

Емоційний дискомфорт- Тривожність, стрес, депресія.

Соціальна ізоляція- Відсутність друзів.

Протестна поведінка- Агресія, конфлікти.

Зниження самооцінки- Втрата впевненості в собі.

Невирішені проблеми у навчанні-

Невирішені проблеми у навчанні підлітків – це складне явище, яке впливає на успішність, мотивацію та загальне благополуччя молодого покоління. Ці труднощі можуть мати різноманітні причини, від індивідуальних особливостей підлітка до системних недоліків освітньої системи.

Основні причини-

Особистісні фактори- низька мотивація, труднощі зі сприйняттям інформації, емоційна нестабільність.

Проблеми навчального середовища- невідповідність педагогічного підходу, низька якість освітнього середовища, відсутність підтримки.

Соціальні фактори- конфлікти з однолітками, булінг, відсутність соціальних навичок.

Фізіологічні та психологічні фактори- втомлюваність, проблеми зі здоров'ям, зміни в емоційній сфері.

Типові прояви-

Зниження академічної успішності.

Втрата інтересу до навчання.

Емоційна нестабільність.

Протестна поведінка.

Соціальна ізоляція.

Наслідки-

Зниження самооцінки.

Зростання рівня стресу.

Погіршення соціальної адаптації.

Формування негативного ставлення до освіти.

Ризики девіантної поведінки.

Відсутність підтримки з боку педагогів

Відсутність підтримки педагогів – це серйозна проблема, яка може негативно вплинути на навчання, емоційний стан та соціальну адаптацію підлітків. Це ситуація, коли вчителі не забезпечують належного емоційного, мотиваційного та навчального супроводу для своїх учнів.

Ознаки відсутності підтримки-

Ігнорування індивідуальних потреб- Стандартні підходи до навчання без урахування здібностей та інтересів підлітків.

Емоційна байдужість- Відсутність співпереживання, невміння допомогти учню ускладній ситуації.

Критика без конструктивності- Постійна негативна оцінка дій без конкретних рекомендацій.

Відсутність інтересу до особистості учня- Ігнорування думок, переживань та проблем підлітка.

Недостатнє залучення до навчального процесу- Відсутність заохочення, підтримки ініціатив.

Причини-

Перевантаженість педагогів- Велике навантаження, брак часу для індивідуальної роботи.

Емоційне вигорання- Втоmlеність, розчарування професією.

Низький рівень кваліфікації- Відсутність знань і навичок у сучасних методах роботи з підлітками.

Конфлікти в освітньому середовищі- Напружені відносини між учнями і педагогами.

Нерозуміння особливостей підліткового віку- Ігнорування психологічних і соціальних змін.

Наслідки для підлітків-

Зниження мотивації до навчання- Втрати інтересу до шкільних предметів.

Зниження самооцінки- Сумніви у власних здібностях.

Емоційний дискомфорт- Самотність, тривожність, стрес.

Соціальна ізоляція- Труднощі у спілкуванні з однолітками і педагогами.

Формування протестної поведінки- Агресія, порушення дисципліни.

Погіршення академічних результатів.

Але також не треба забувати про те що є такі фактори як що є соціокультурні та сімейні аспекти які також треба розглядати для повного аналізу , а саме –

Дезадаптація юнаків значно посилюється під впливом соціуму та сімейного оточення-

Сімейні проблеми Сімейні проблеми в підлітковому віці – це складне явище, яке може негативно вплинути на розвиток особистості. Вони виникають внаслідок напруженої атмосфери в родині, нерозуміння, конфліктів або недостатньої підтримки.

Основні види сімейних проблем Конфлікти між батьками і дітьми-
Нерозуміння інтересів, потреб, поведінки підлітка. Надмірний контроль або,
навпаки, байдужість.

Розлучення або розлад у сім'ї- Емоційні труднощі через втрату
стабільності.

Брак уваги з боку батьків- Постійна зайнятість дорослих, що призводить
до емоційної відчуженості.

Насильство в сім'ї- Фізичне, психологічне або емоційне насильство.

Алкоголізм або залежності у членів сім'ї- Нестабільність у родині через
шкідливі звички.

Фінансові труднощі- Нестача матеріальних ресурсів.

Відсутність емоційної підтримки- Недостатня увага до переживань і
емоційних потреб підлітка.

Порушення меж у стосунках- Надмірна критика, втручання у приватне
життя.

Прояви сімейних проблем у підлітків-

Емоційні- Тривожність, депресія, занижена самооцінка, агресія,
замкнутість.

Поведінкові- Конфліктність, протестна поведінка, ризикована
поведінка.

Навчальні- Зниження мотивації, погіршення успішності, пропуски
занять.

Соціальні- Відчуження від однолітків, проблеми у побудові стосунків.

Причини сімейних проблем-

- Нерозуміння особливостей підліткового віку.
- Нестача часу для спілкування.
- Невміння вирішувати конфлікти.
- Сімейна модель стосунків.

Наслідки-

- Емоційні розлади.
- Формування негативних моделей поведінки.
- Погіршення стосунків з однолітками.
- Зниження навчальної успішності.
- Труднощі у дорослому житті.

Соціальна ізоляція

Соціальна ізоляція – це стан, коли підліток уникає соціальних контактів, відчуває себе самотнім та відірваним від інших людей. Це може бути викликано різноманітними факторами, як внутрішніми, так і зовнішніми.

Причини соціальної ізоляції-

Особистісні- низька самооцінка, тривожність, інтровертність.

Соціальні- булінг, проблеми адаптації до нового середовища.

Сімейні- відсутність емоційної підтримки, конфлікти в родині.

Цифрові- надмірне захоплення віртуальним світом.

Психічні розлади- депресія, соціофобія.

Ознаки соціальної ізоляції-

Поведінкові- уникання групових активностей, відмова від участі в заходах, часте перебування вдома.

Емоційні- почуття самотності, відсутність радості від спілкування.

Соціальні- відсутність друзів, пасивність у комунікації.

Академічні- зниження успішності.

Наслідки соціальної ізоляції-

Емоційні- розвиток депресивних станів, тривожності, підвищення ризику суїцидальних думок.

Соціальні- втрата соціальних навичок, труднощі у побудові стосунків.

Фізичні- психосоматичні розлади.

Ризик девіантної поведінки- алкоголь, наркотики, самопошкодження.

Негативний вплив медіа та Інтернету.

Медіа та Інтернет стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків. З одного боку, вони відкривають перед ними безмежні можливості для навчання, розвитку та спілкування. З іншого боку, надмірне використання цифрових технологій та споживання медійного контенту може мати серйозні негативні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я, соціальної адаптації та академічної успішності.

Основні негативні аспекти впливу медіа та Інтернету
Формування нереалістичних стандартів- Ідеалізовані образи в медіа створюють у підлітків комплекс неповноцінності та занижену самооцінку.

Залежність від соціальних мереж- Постійна перевірка оновлень, лайків та коментарів призводить до зниження концентрації, продуктивності та заміщення реального спілкування.

Кібербулінг- Цькування в Інтернеті може спричинити емоційні травми, депресію та навіть спроби суїциду.

Розповсюдження шкідливого контенту- Доступ до насильства, порнографії та шкідливих ідей може негативно вплинути на психіку підлітка.

Зниження фізичної активності- Заміщення реальної активності віртуальними розвагами призводить до проблем зі здоров'ям.

Вплив на психіку- Перевантаження інформацією, емоційна нестабільність, зниження навичок живого спілкування, ризик залежностей.

Наслідки негативного впливу Психологічні- зниження самооцінки, тривожність, депресія, синдром емоційного вигорання.

Соціальні- соціальна ізоляція, труднощі у встановленні реальних контактів.

Освітні- зниження успішності.

Фізичні- погіршення зору, проблеми з поставою, ожиріння.

Ризики поведінки- девіантна або ризикована поведінка.

Аналіз джерел наукової літератури свідчить про те, що адаптивні механізми у старшому підлітковому віці розвинуті ще недостатньо (вчені І.

Булах, Т. Драгунова, Л. Закутська, В. Каган, І. Кон, О. Личко, Н. Максимова, С. Подмазін, Г. Прихожан, І. Сабанадзе, Г. Чуткіна, О. Яковлева та інші). Саме тому підлітки важко адаптуються до нових умов життєдіяльності. Крім того, проблемні аспекти процесу адаптації старших підлітків підсилюються «кризовістю» та «критичністю» цього вікового етапу, що виражається у підвищеній тривожності, пов'язаній з особливостями самооцінки, необхідністю вибору майбутньої професії, труднощах входження у доросле життя, недостатньою підготовленістю до виконання нових соціальних ролей, суперечностями у сфері спілкування з оточуючими тощо. Проблемам шкільної дезадаптації, її психологічним детермінантам, емоційним та соціально-психологічним чинникам присвячені праці Н. Вострокнутова, Н. Максимової, В. Трубникова, Г. Федоришин [9] та ін. Проте, незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, соціологів до процесу соціального становлення особистості, розв'язання проблеми дезадаптованих старших підлітків потребує подальшого розроблення

1.4 Юнацький вік як критичний період для розвитку адаптивних навичок

Підлітковий вік є ключовим етапом у розвитку людини, який характеризується значними когнітивними, емоційними та соціальними змінами, які формують адаптаційні навички людини. У цей період стимуляція творчого мислення та прагнення до знань є життєво важливими для вдосконалення здібностей розв'язувати проблеми, оскільки підлітки активно беруть участь у пізнавальній діяльності, яка розвиває критичне мислення та аналітичні навички [1]. Ці навички є важливими, оскільки вони дають підліткам змогу критично оцінювати інформацію та аналізувати складні ситуації, що зрештою дає їм змогу приймати обґрунтовані рішення у своєму житті [1]. Розвиток таких навичок не тільки сприяє формуванню незалежної

особистості, але й закладає основу для стійкої ідентичності, яка може орієнтуватися в складнощах сучасного суспільства [1]. Коли підлітки переходять через цей критичний етап, вони стикаються з унікальними проблемами, які вимагають сприятливого середовища, яке може суттєво вплинути на їхні довгострокові адаптивні можливості [1]. Крім того, виховання емоційного інтелекту та сприяння позитивним міжособистісним стосункам у цей час є вирішальними для їхнього емоційного та соціального розвитку, зміцнюючи їхню здатність ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій [1]. Отже, розуміння тонкощів розвитку підлітків і надання відповідної підтримки може призвести до глибокого довгострокового впливу на їхні адаптаційні навички та загальне благополуччя [1].

Юнацький вік є важливим та критичним етапом у формуванні особистості, соціальних ролей і адаптивних навичок. У цей період відбуваються інтенсивні біологічні, психологічні та соціальні зміни, що вимагають від індивіда розвинених механізмів адаптації до нових умов. Адаптивні навички, а саме емоційна гнучкість яка допомагає контролювати свої емоції та адекватно сприймати та реагувати на труднощі щоб залишатися спокійним під час конфлікту або мати змогу змінювати свою реакцію залежно від ситуації, критичне мислення щоб мати змогу аналізувати ситуацію та знаходити кращий варіант для виходу із ситуацій та уникати хибних дій , розв'язання проблем що є умінням знаходити ефективно вихід із можливих непередбачуваних ситуацій або також стресових, соціальна адаптація що допомагає здатність збудувати і підтримувати стосунки із іншими людьми навіть якщо умови є зовсім новими, самостійність яка надає уміння виконувати різноманітні завдання без постійного контролю або постійної стороною допомоги, управління стресом щоб зберігати продуктивність у звичайних та стресових ситуаціях, навички саморегуляції щоб мати змогу планувати свої дії та в майбутньому ставити собі реалістичні цілі та дотримуватися та слідкувати за ними та фізична адаптивність яка наділя

людину змогою пристосовуватися до нових умов життя пов'язаних із фізичним середовищем. Все це є основою для подальшого успішного життя, оскільки вони допомагають долати труднощі, реагувати на зміни та інтегруватися в суспільство.

Адаптивність - це здатність індивіда або системи до пристосування до змінних умов і вимог середовища, зберігаючи при цьому високу продуктивність та ефективність. Теоретичні основи адаптивності досліджувалися в багатьох наукових дисциплінах, таких як психологія, соціологія, біологія, кібернетика та інші. [2] У цілому, теоретичні основи адаптивності можуть включати різноманітні концепції та підходи, що допомагають індивідуумам та організаціям пристосовуватися до змін у своєму оточенні. Для досягнення адаптивності необхідно мати деякі важливі властивості, такі як відкритість до нового досвіду, гнучкість, інноваційність, терпимість до несхвалення, досвідченість, спроможність до самокритичності та відкритості до навчання. Однією з ключових концепцій у теорії адаптивності є теорія еволюції, яка стверджує, що організми, які пристосувалися до змін середовища, мають більше шансів на виживання та розмноження. Іншою важливою концепцією є теорія гнучкості поведінки, яка виходить з припущення, що індивіди мають здатність до множинного поведінкового реагування на різні стимули середовища. Таким чином, адаптивність вважається здатністю до гнучкої поведінки та здатністю до пристосування до змін. [2] Одним з головних чинників, що впливають на адаптивність, є рівень стресу. Він може викликати негативні емоції та зниження продуктивності, але в той же час може стати стимулом для розвитку адаптивних механізмів, які дозволяють змінювати свої звички та дії, адаптуючись до нових вимог. Також важливим аспектом адаптивності є здатність до саморегуляції та управління своїми емоціями, що дозволяє зберігати рівновагу під час викликів та стресу. [13] Особливу значущість у психології вчені надають ускладненням процесу адаптації та визначають такі

полярні тенденції функціонування цілеспрямованої системи, як “адаптивність – неадаптивність” (Г. Акофф, Ф. Емері, В. Петровський та ін.). Розглядаючи загальні питання адаптації, дослідники найчастіше виокремлюють такі її напрями: – за видами адаптивного середовища, до якого пристосовується (або пристосовує до себе) індивід (виробнича, подружня, сусідсько-приятельська, політико-правова, навчальна адаптація та ін.); – за структурними компонентами адаптивного середовища (предметнодіяльнісна, особистісна адаптація до соціально-психологічного клімату колективу та до домінуючих у ньому настроїв, ціннісних орієнтацій і системи ролей, що впливають із соціального статусу цього працівника тощо) [14]. На психологічному рівні адаптація виявляється як відчуття внутрішнього дискомфорту, невпевненості, зростання психічної напруженості, підвищення тривожності, явний або прихований конфлікт із соціальним оточенням. [13] У процесі адаптації В. Лебедев виділяє стан нестійкої психічної активності особистості – дезадаптацію, при якій під впливом психогенних факторів відбувається розпад стереотипної системи відносин, втрата значущих цінностей, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та нездатністю до реальної оцінки ситуації [12, с. 21]. Ю. Ільченко виділяє три ступені прояву стану дезадаптації: – перший ступінь характеризується порушенням процесу адаптації лише в момент впливу дезадаптаційного фактора; – другий – порушенням процесу відновлення адаптаційних функцій організму після впливу дезадаптаційного фактора; – третій – відзначається порушенням адаптаційних функцій організму в стані спокою без впливу дезадаптаційного фактора [15, с. 53-54]. Наслідки та вияв дезадаптації пов’язують із виникненням різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань [15; 99].

Юнацький вік– це період перехідного розвитку від підліткового до дорослого життя, коли молода людина стикається з багатьма викликами:

1. Фізіологічні зміни — це процеси, які відбуваються в організмі людини на різних етапах її життя, а також під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів у випадку з підлітків фізіологічні зміни відбувається їх віковим розвитком починається ріст тіла та зміна її пропорції, гормональні перебудови що називають статеве дозрівання , формування нервової системи, а саме покращення уваги та пам'яті та зміна м'язів та скелета.

2. Психологічні зміни — це процеси, які відбуваються у психіці людини внаслідок її розвитку, життєвого досвіду, соціальних умов або впливу внутрішніх і зовнішніх факторів у підлітків першочергово завжди йде пошук своєї ідентичності та само сприйняття, також через гормональні перебудови йде схильність до емоційних перепадів у підлітка та також йде первинна сепарація, посилення самостійності у підлітка та віддалення від батьківського контролю.

3. Соціальні зміни — це трансформації в структурі, функціях, цінностях, нормах і відносинах у суспільстві, які виникають унаслідок різних факторів . Вплив однолітків, підлітки проводять більше часу з друзями та їх вплив стає набагато сильніший ніж у батьків, формуються соціальні в яких підлітки знаходять підтримку через спільні інтереси та взаєморозуміння, підлітки починають виконувати більше ролей у суспільстві, також з'являються нові обов'язки пов'язані із навчанням, сім'єю та соціальними взаємодіями , розвиток соціальної комунікації через вирішення конфліктів та співпрацю у групах, підлітки починають вчитися долати соціальні труднощі та знаходити баланс між власними потребами та очікуванням від того хто їх оточує, зміни у сприйнятті у суспільства , підлітки починають аналізувати суспільні явища , розпочинають критикувати соціальні норми та ставити під сумнів традиційні явища які їм відомі та йде зацікавленість у соціальній справедливості у правах людини, екології, тощо.

Цей період можна назвати критичним, оскільки від здатності молодої людини адаптуватися до змін залежить її подальша ефективність у дорослому житті.

Адаптивні навички – це здібності індивіда пристосовуватися до нових умов, змінювати свою поведінку відповідно до вимог середовища та ефективно реагувати на стресові ситуації.

Компоненти адаптивних навичок:

1. Емоційна адаптація:
 - Уміння керувати емоціями (самоконтроль, стійкість до стресів).
 - Психологічна гнучкість та стійкість.
2. Соціальна адаптація:
 - Налагодження міжособистісних взаємин.
 - Соціальні комунікації та ефективне спілкування.
 - Уміння працювати в команді та знаходити спільну мову з іншими.
3. Поведінкова адаптація:
 - Готовність до змін та прийняття нових викликів.
 - Організація часу, самодисципліна та відповідальність.
4. Когнітивна адаптація:
 - Уміння вирішувати проблеми та приймати рішення.
 - Критичне мислення, гнучкість у пошуку альтернатив.

Чому юнацький вік є критичним для розвитку адаптивних навичок?

Біологічні та нейрофізіологічні фактори

- У цей період завершується формування головного мозку, особливо його лобних часток, що відповідають за прийняття рішень, контроль імпульсів і планування.

- Підвищений рівень гормонів може впливати на емоційну нестабільність та підвищену чутливість до стресу.

Психологічні особливості юнацького віку

1. Формування ідентичності (Е. Еріксон):

- Юнак шукає відповідь на питання «Хто я?», визначає свої цінності, цілі та майбутнє.
 - Невизначеність у цьому питанні може призводити до кризи ідентичності та труднощів в адаптації.
2. Підвищена потреба у самостійності:
 - Прагнення відокремитися від батьків і довести свою незалежність.
 - Водночас виникає страх перед відповідальністю за свої дії.
 3. Розвиток самосвідомості та самооцінки:
 - Самооцінка стає більш стабільною, але вразливою до невдач.
 - Низька самооцінка може стати бар'єром для ефективної адаптації.

Соціальні виклики юнацького віку

Адаптація до навчальних вимог

- Перехід від шкільної до університетської системи навчання вимагає нових навичок: самостійної організації часу, планування та вміння вчитися.

Професійне самовизначення

- Юнак стикається з необхідністю обрати майбутню професію та розпочати професійну діяльність.
- Невпевненість у виборі може викликати тривогу та фрустрацію.

Соціальна інтеграція

- Побудова нових дружніх, романтичних та професійних відносин вимагає комунікативних навичок.
- Соціальна ізоляція через невміння адаптуватися до групових норм є значним ризиком

Проблеми розвитку адаптивних навичок у юнацькому віці

1. Психологічні фактори:
 - Відсутність стійкості до стресу та тривожність.
 - Низька самооцінка та страх невдачі.
2. Соціальні фактори:
 - Негативне оточення (конфлікти, булінг, соціальний тиск).

- Відсутність підтримки з боку батьків чи друзів.
3. Педагогічні фактори:
- Неefективні методи навчання та відсутність мотивації до саморозвитку.
 - Відсутність розвитку критичного мислення та гнучкості мислення.
4. Соціокультурні виклики:
- Вплив соціальних мереж, медіа та стереотипів.
 - Невпевненість у майбутньому через соціально-економічні труднощі.

Висновки до розділу 1

У результаті аналізу теоретичних основ дезадаптації молоді можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, дезадаптація є складним психологічним і педагогічним феноменом, що включає порушення адаптаційних механізмів та проявляється у різних сферах життя молоді особистості. Вона охоплює широкий спектр проявів, починаючи від емоційної нестабільності та проблем у поведінці до серйозних труднощів у соціальній взаємодії та навчальній діяльності. Порушення адаптаційних механізмів може спричинити тривалі негативні наслідки для розвитку особистості, включаючи хронічний стрес, депресію, тривожність та соціальну ізоляцію.

По-друге, вплив соціальних мереж на психіку молоді відіграє значну роль у формуванні їхнього психоемоційного стану та може бути як позитивним, так і негативним. Соціальні мережі створюють нові можливості для самовираження, підтримання соціальних зв'язків та доступу до інформації. Проте надмірна інтеграція в цифровий простір часто стає причиною таких проблем, як залежність від контенту, кібербулінг, викривлене сприйняття реальності, негативне порівняння себе з іншими та зниження реального соціального контакту. Відсутність навичок критичного мислення та інформаційної гігієни лише посилює ці ризики, сприяючи дезадаптації.

По-третє, психолого-педагогічні чинники, такі як міжособистісні конфлікти, недостатня підтримка з боку сім'ї та школи, несприятливе соціальне середовище, негативний медіавплив і недостатній розвиток соціально-емоційних навичок, відіграють ключову роль у формуванні дезадаптації молоді. Недостатня емоційна підтримка, жорстке виховання чи надмірний контроль у сім'ї можуть спричинити зниження самооцінки, тривожність та відчуття самотності у молоді людини. Школа, яка є важливим середовищем для соціалізації, також може стати джерелом стресу через надмірні академічні вимоги, нерозуміння з боку педагогів чи булінг з боку однолітків. У свою чергу, доступність великої кількості інформації у медіа

часто перевищує можливості молоді адекватно її оцінити, що також сприяє посиленню дезадаптації.

Юнацький вік є критичним періодом, у якому особистість перебуває у стані активного формування самоідентичності, цінностей і соціальних зв'язків. Цей період супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що може сприяти як позитивним, так і негативним змінам у розвитку. Однією з ключових особливостей цього віку є інтенсивний пошук соціальної підтримки, прагнення до самоствердження та побудови незалежності. Водночас нестача досвіду, нестабільність самооцінки та недостатність адаптивних навичок можуть ускладнювати здатність молоді адекватно реагувати на життєві виклики.

Зростання рівня стресу, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього та стрімкі соціокультурні зміни є додатковими факторами, які посилюють ризики дезадаптації. В умовах глобалізації та цифровізації суспільства молодь стикається зі збільшеним обсягом інформаційного впливу, що потребує нових підходів до розвитку критичного мислення, навичок саморегуляції та психологічної стійкості. Важливо зазначити, що юнацький вік також є періодом високого потенціалу для навчання та розвитку, і правильна підтримка в цей час може мати довготривалий позитивний ефект.

Розуміння процесів, що впливають на дезадаптацію молоді, є основою для створення ефективних психолого-педагогічних програм. Такі програми повинні бути інтегрованими, поєднувати роботу з родиною, школою та самою молоддю, а також враховувати індивідуальні потреби кожного учасника. Зокрема, важливо розвивати емоційний інтелект, навички саморегуляції, здатність до ефективної комунікації та управління стресом. Підтримка позитивного соціального середовища та забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги є ключовими умовами профілактики дезадаптації.

У перспективі необхідно продовжувати дослідження впливу сучасних соціокультурних тенденцій, включаючи цифровізацію, глобалізацію та зміни у сімейних структурах, на дезадаптацію молоді. Це дозволить удосконалити

існуючі методики профілактики та розробити нові, адаптовані до реалій сучасного суспільства. Профілактика дезадаптації сприятиме не лише гармонійному розвитку особистості, а й її успішній інтеграції у суспільство, формуючи основу для побудови стійкого і благополучного майбутнього

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАЛУЧЕНОСТІ ДО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

2.1 Обґрунтування методичного забезпечення та процедури емпіричного дослідження проблеми

Актуальність дослідження зумовлена швидким розвитком інформаційних технологій та всеохоплюючим впливом соціальних мереж на повсякденне життя молоді. В умовах, коли юнацький вік є критичним етапом формування особистості, залученість до соціальних мереж може як сприяти соціалізації, так і провокувати дезадаптацію. Надмірна залежність від соціальних мереж впливає на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування особи, що створює значні ризики для її психологічного та педагогічного розвитку.

Юнаки та дівчата, активно взаємодіючи в цифровому середовищі, нерідко стикаються з викликами, пов'язаними з формуванням ідентичності, самооцінкою, міжособистісними конфліктами та порушеннями в реальному спілкуванні. Це може призводити до зниження рівня соціальної компетентності, порушення навчальної діяльності, емоційного вигорання та навіть депресивних станів. У зв'язку з цим дослідження психологічних та педагогічних чинників дезадаптації осіб юнацького віку в умовах залученості до соціальних мереж є вкрай актуальним.

Ця тема була обрана через її значущість для сучасного суспільства та потребу в удосконаленні підходів до профілактики дезадаптації молоді. Розуміння впливу соціальних мереж на психолого-педагогічний розвиток дозволить створити умови для гармонійного зростання юнацької особистості. Особливої важливості набуває вивчення того, як залученість до цифрового

середовища впливає на формування саморегуляції, комунікативних навичок та адаптивності до різних життєвих ситуацій.

Практична значущість дослідження полягає в можливості розробки рекомендацій для педагогів, психологів та батьків, спрямованих на зниження негативних наслідків дезадаптації молоді. У сучасному світі, де цифрова залежність стає дедалі поширенішою, це дослідження допоможе знайти ефективні способи формування здорового інформаційного середовища.

Для емпіричного дослідження оптимальним є використання опитувальників, анкет та методів спостереження, які дозволяють отримати об'єктивні та кількісні дані. Застосування психологічних тестів для вимірювання рівня дезадаптації, таких як шкали соціальної тривожності чи оцінки рівня залежності від соціальних мереж, сприяє глибокому аналізу чинників, що впливають на молодь.

Процедура емпіричного дослідження включатиме кілька етапів:

1. Підготовчий етап – формулювання гіпотез, розробка інструментарію та підбір респондентів.
2. Збір даних – проведення анкетування, тестування, спостереження та інтерв'ювання.
3. Аналіз даних – обробка отриманої інформації за допомогою статистичних методів.
4. Інтерпретація результатів – узагальнення висновків щодо впливу соціальних мереж на дезадаптацію осіб юнацького віку.
5. Розробка рекомендацій – створення практичних порад для педагогів, психологів та батьків.

Таким чином, обране методичне забезпечення та процедура дослідження дозволять всебічно вивчити проблему дезадаптації молоді в умовах залученості до соціальних мереж і запропонувати шляхи її вирішення.

2.2 Характеристика вибірки: статевий розподіл та особливості

Для дослідження психолого-педагогічних чинників дезадаптації осіб юнацького віку в умовах залученості до соціальних мереж було сформовано вибірку з 60 осіб віком від 14 до 18 років. Вибірка включала учнів шкіл Києва, які змушені були змінити навчальний заклад, та студентів перших курсів університетів. Такий підхід дозволив дослідити дезадаптаційні процеси у перехідних періодах: зміна шкільного середовища та адаптація до студентського життя.

Ці групи були обрані через їхню підвищену вразливість до впливу соціальних мереж, які часто виступають основним каналом комунікації та джерелом соціальної підтримки в умовах змін соціального оточення.

Дослідження було спрямоване на вивчення таких аспектів:

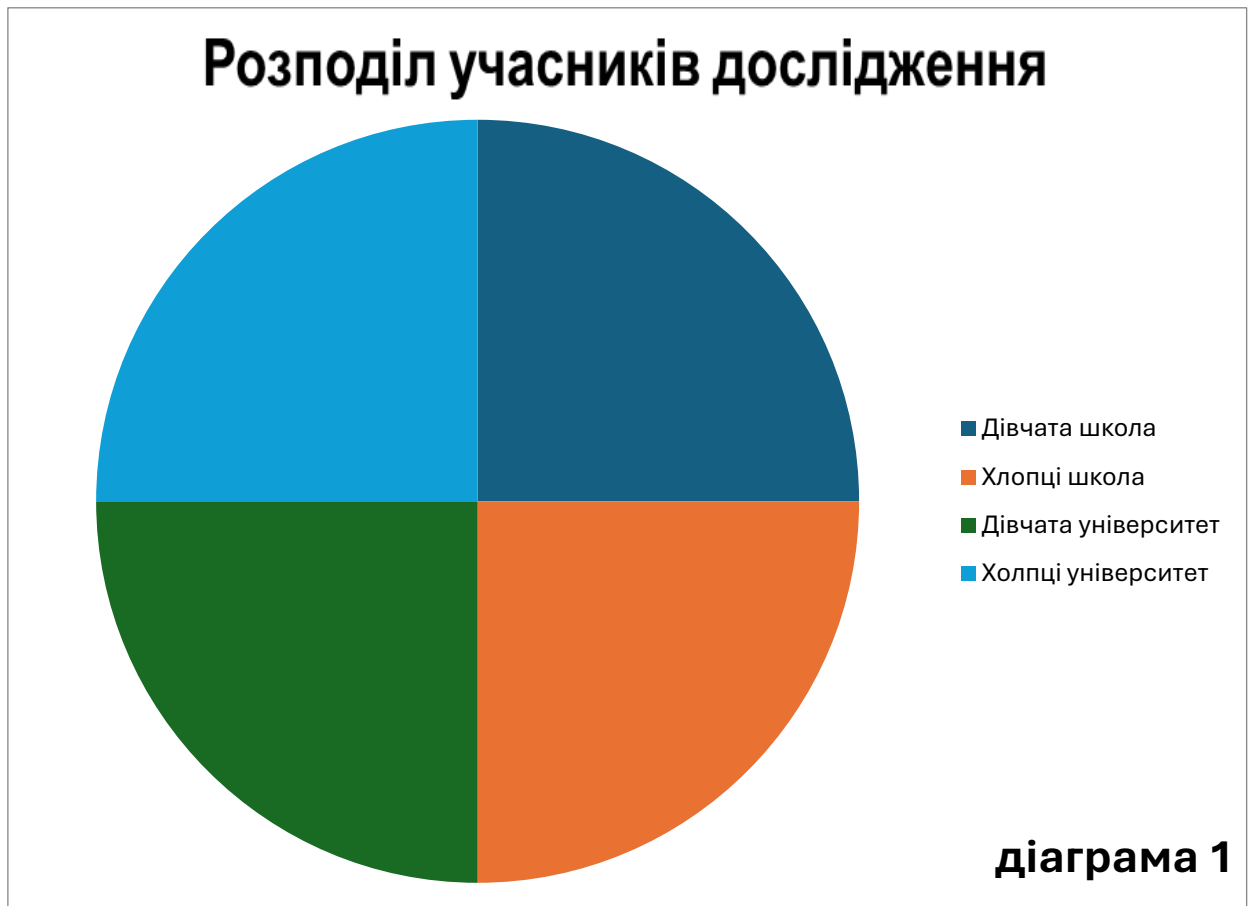
- частота та характер використання соціальних мереж під час адаптації до нового середовища;
- рівень дезадаптації (емоційної, соціальної, когнітивної);
- соціальні та психологічні фактори, які сприяють адаптації або ускладнюють її;
- роль соціальних мереж у формуванні емоційного стану та самосприйняття.

Процедура збору даних здійснювалася в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило зручність для учасників. Запитання опитувальника були структуровані для оцінки частоти користування соціальними мережами, та рівня адаптації.

У вибірці було представлено 30 школярів (15 хлопців і 15 дівчат) та 30 студентів (також рівний гендерний розподіл), що дозволило порівняти особливості дезадаптації у двох групах. Учасники вибірки перебували на етапі інтеграції до нового навчального середовища, що є важливим для дослідження

впливу соціальних мереж як інструменту комунікації та підтримки. Представлені в діаграмі 1

Такий підхід дозволив отримати репрезентативні дані про роль соціальних мереж у процесах адаптації та дезадаптації осіб юнацького віку в умовах змін соціального середовища.

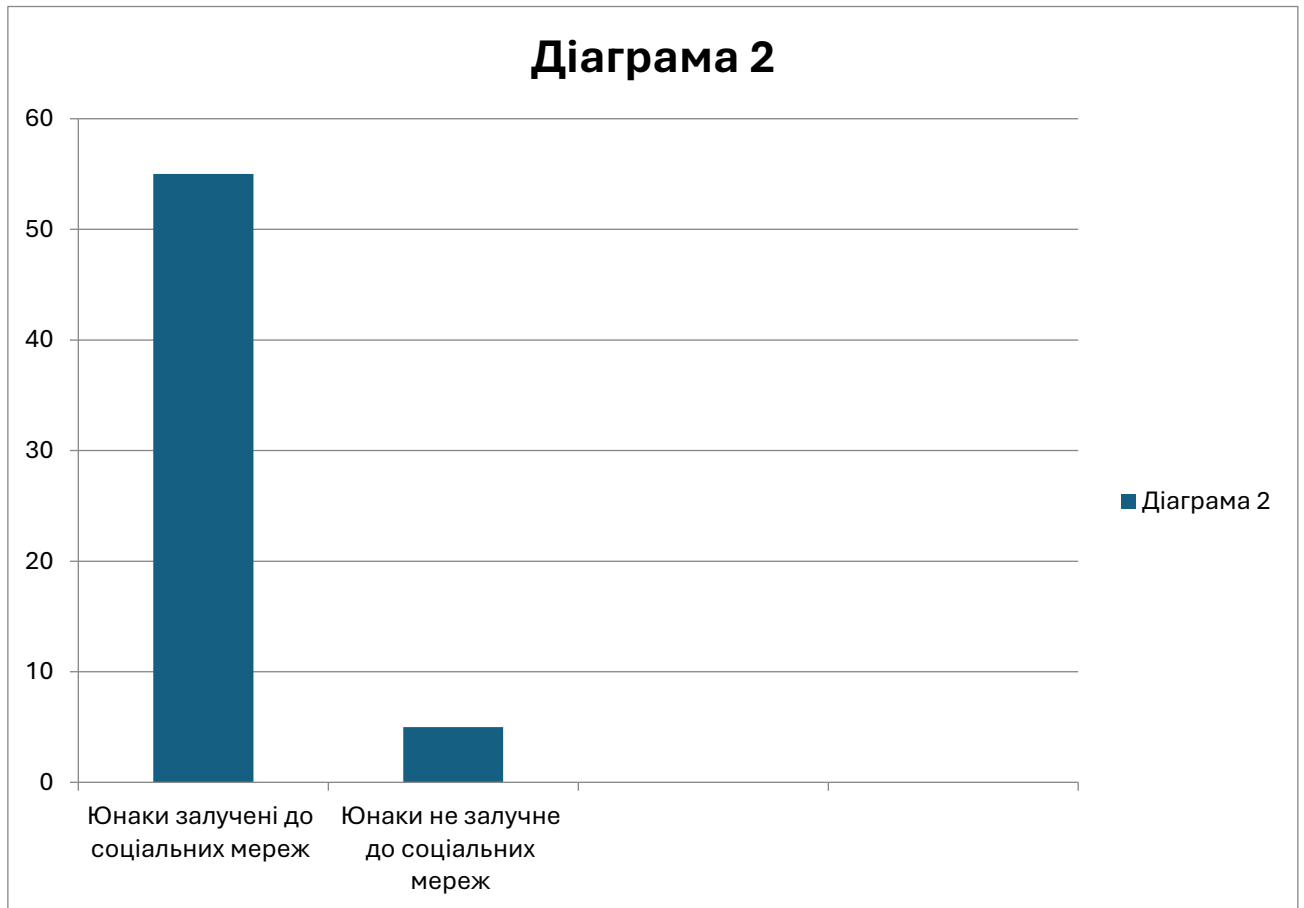


2.3 Результати емпіричного осіб юнацького віку в умовах залученості до соціальних мереж

У дослідженні було використано опитувальник «Я та соціальні мережі» та Тест Янг на інтернет-залежність (Додаток 1,2)

Не в залежності від гендеру результати дослідження показали, що юнаки залучені до соціальних мереж на високому рівні. 5 дітей не мають залежність

від соціальних мереж та 55 дітей залучені до соціальних мереж, що представлено в діаграмі 2



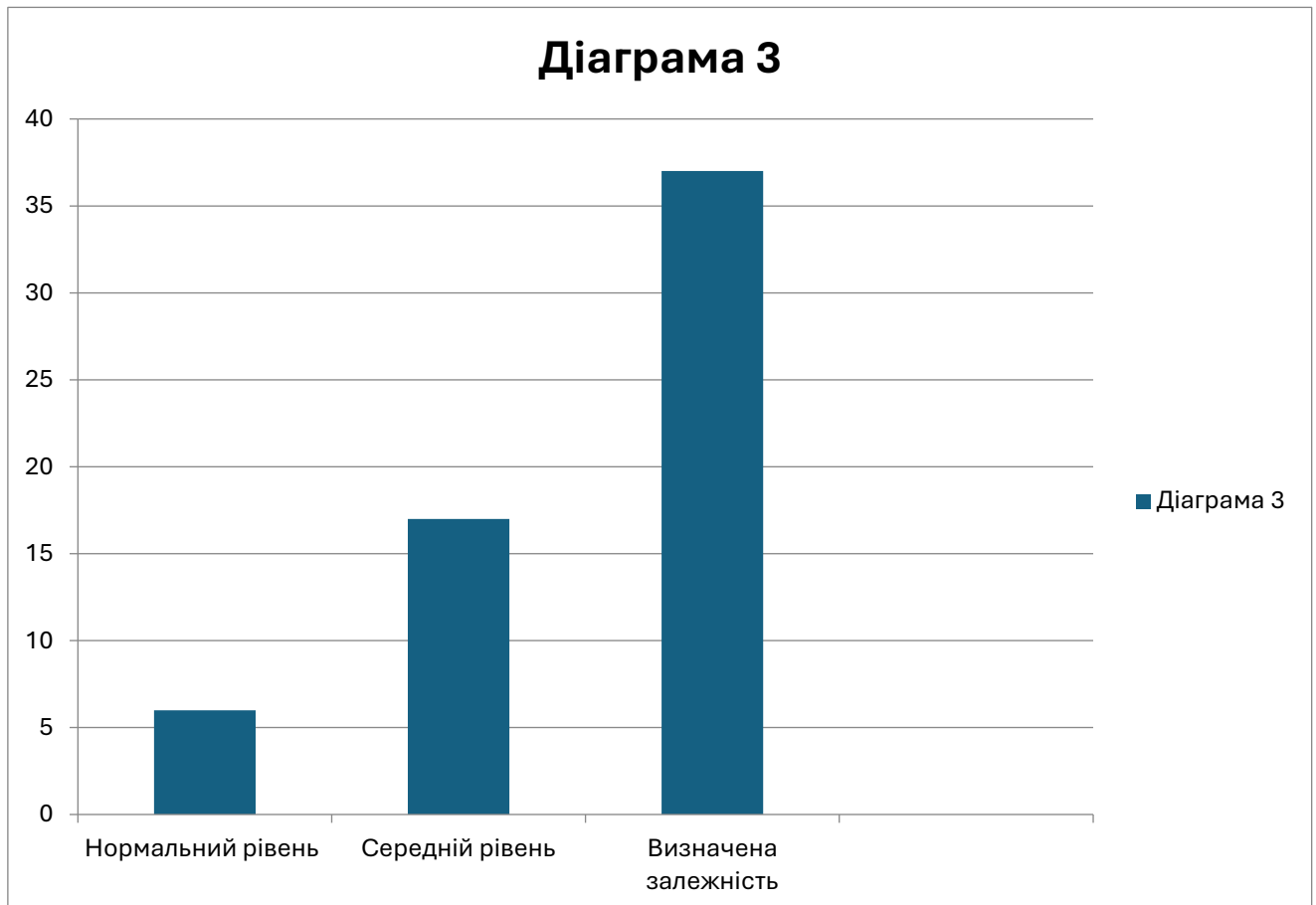
Також за результатами дослідження на визначення інтернет-залежності було виявлено такі результати представлені в діаграмі 3. 6 дітей мають нормальний рівень, 17 дітей мають середній рівень, однак вивіється залежність та 37 дітей мають високий рівень залежності від інтернету.

Результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою опитувальника «Я та соціальні мережі» та Тесту Янг на інтернет-залежність, демонструють високий рівень залученості осіб юнацького віку до соціальних мереж, незалежно від їхнього гендеру.

Залученість до соціальних мереж:

Лише 5 респондентів не мають залежності від соціальних мереж, тоді як переважна більшість (55 осіб) виявили високий рівень активності в соціальних мережах. Це свідчить про те, що використання соціальних мереж є невід'ємною частиною життя сучасної молоді.

Аналіз даних, отриманих із двох інструментів, виявляє чітку кореляцію між високою залученістю до соціальних мереж і рівнем інтернет-залежності. Опитувальник «Я та соціальні мережі» відображає частоту й інтенсивність використання соціальних мереж, тоді як Тест Янг детальніше діагностує залежність, оцінюючи її вплив на повсякденну діяльність, емоційний стан та

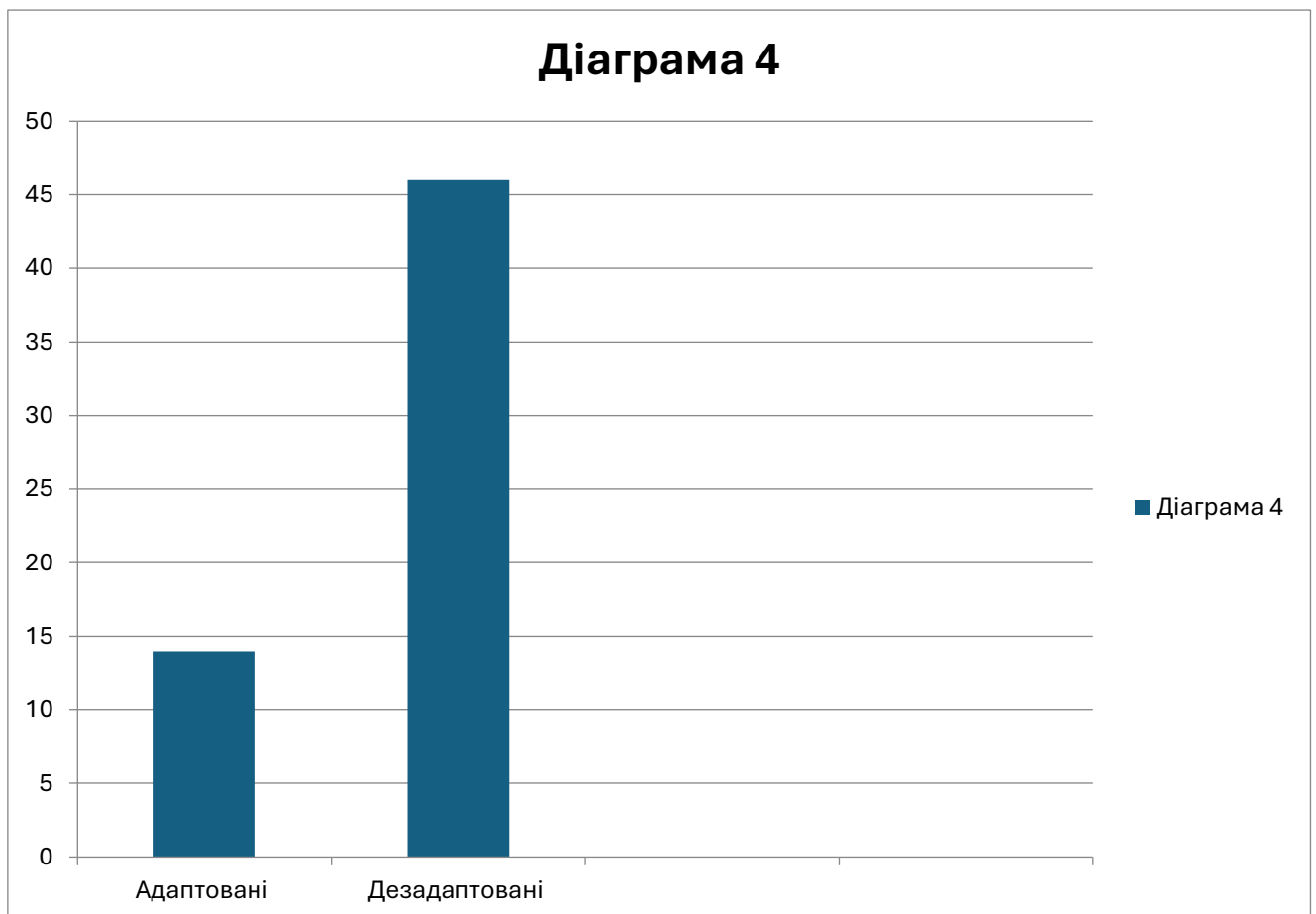


взаємини з оточенням. Спільне використання цих методик дозволяє комплексно вивчити проблему залежності.

Дослідження показало, що високий рівень залученості до соціальних мереж є тісно пов'язаним із формуванням інтернет-залежності. Це підкреслює необхідність розробки цілеспрямованих профілактичних і корекційних програм для роботи з молоддю, спрямованих на розвиток саморегуляції, критичного мислення та навичок здорового використання цифрових технологій.

2.3.1 Психолого-педагогічні чинники дезадаптації та особливості осіб юнацького віку в умовах залученості до соціальних мереж

Після проведення двох опитувань та аналізу результатів було проведено тест на виявлення рівня адаптації\дезадаптації завдяки методиці «К. Роджерса для визначення адаптованості / дезаптованості особистості» (Додаток 3), було виявлено такі результати: 14 юнаків адаптовані та 46 юнаків дезадаптовані. Такі результати були через те що частина дітей мала середній рівень залежності від інтернету. Результати було представлені в діаграмі 4.



2.3.2. Аналіз взаємозв'язків показників залесност до соальних мреж та особливостями дезадаптаї

1. Кореляція між залученістю до соціальних мереж і інтернет-залежністю:

- Коефіцієнт кореляції (Спірмена): 0.94
- Рівень значущості ($p < 0.001$)

Висновок: Сильний позитивний зв'язок між залученістю до соціальних мереж і рівнем інтернет-залежності. Це означає, що з підвищенням залученості зростає рівень інтернет-залежності.

2. Кореляція між інтернет-залежністю і адаптацією:

- Коефіцієнт кореляції (Спірмена): -0.76
- Рівень значущості ($p < 0.001$)

Висновок: Сильний негативний зв'язок між інтернет-залежністю та адаптацією. Це підтверджує, що високий рівень залежності від інтернету асоціюється із дезадаптацією.

3. Кореляція між залученістю до соціальних мереж і адаптацією:

- Коефіцієнт кореляції (Спірмена): -0.71
- Рівень значущості ($p < 0.001$)

Висновок: Значний негативний зв'язок між залученістю до соціальних мереж і рівнем адаптації. Це вказує на те, що більша залученість до соціальних мереж супроводжується вищим рівнем дезадаптації.

Узагальнення:

Зв'язок між змінними	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості (p-value)	Висновок
Залученість до соцмереж ↔ Інтернет-залежність	0.94	< 0.001	Дуже сильний позитивний зв'язок: чим вища залученість, тим сильніша інтернет-залежність.

Зв'язок між змінними	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості (p-value)	Висновок
Інтернет-залежність ↔ Адаптація	-0.76	< 0.001	Сильний негативний зв'язок: чим вища залежність, тим сильніша дезадаптація.
Залученість до соцмереж ↔ Адаптація	-0.71	< 0.001	Значний негативний зв'язок: чим вища залученість, тим більша дезадаптація.

1. Залученість ↔ Інтернет-залежність (0.94)

- Сильний позитивний зв'язок ($r_{s=0.94}$ $r_s = 0.94$):

Чим активніше молодь користується соцмережами, тим сильніше у них виявляється інтернет-залежність.

2. Інтернет-залежність ↔ Адаптація (-0.76)

- Сильний негативний зв'язок ($r_{s=-0.76}$ $r_s = -0.76$):

Чим сильніша залежність, тим менше людина здатна адаптуватися до реального життя (виникають емоційні чи соціальні труднощі).

3. Залученість ↔ Адаптація (-0.71)

- Негативний зв'язок ($r_{s=-0.71}$ $r_s = -0.71$):

Чим більше часу в соцмережах, тим вищий ризик дезадаптації.

Висновки до розділу 2

Результати статистичного аналізу підтверджують, що залежність від соціальних мереж і висока залученість тісно пов'язані з дезадаптацією юнацької молоді. Ці висновки можуть бути використані для обґрунтування необхідності профілактичних заходів

Ми перевірили, чи пов'язані такі фактори:

Залученість до соціальних мереж (як часто та активно молодь використовує соціальні мережі).

Рівень інтернет-залежності (чи є залежність, і наскільки вона сильна).

Адаптація або дезадаптація (чи легко молодь справляється зі своїм життям і взаєминами, або має труднощі).

Чим більше часу молодь проводить у соціальних мережах, тим сильніша інтернет-залежність.

Ми отримали коефіцієнт кореляції 0.94 (дуже сильний зв'язок).

Це означає, що якщо респондент дуже залучений у соціальні мережі, то в нього з високою ймовірністю буде сильна інтернет-залежність.

Інтернет-залежність заважає молоді адаптуватися.

Ми виявили сильний негативний зв'язок (-0.76): чим більша залежність, тим менше адаптації.

Це означає, що інтернет-залежність сприяє дезадаптації: у таких дітей більше проблем у навчанні, стосунках, емоційному стані.

Часте використання соціальних мереж пов'язане з дезадаптацією.

Кореляція між залученістю до соцмереж і дезадаптацією теж значна (-0.71).

Це підтверджує, що активне користування соцмережами може сприяти проблемам із пристосуванням до реального життя.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

3.1 Принципи розробки та особливості застосування допомоги в психолого-педагогічній адаптації дітей

Психолого-педагогічна адаптація є одним із ключових аспектів, що впливає на успішну соціалізацію та навчальну діяльність дітей. Процес адаптації передбачає здатність дитини адаптуватися до нових умов, середовища, а також освоювати нові соціальні ролі та взаємодіяти з однолітками, педагогами, батьками. Важливість цього процесу полягає в тому, що успішна адаптація сприяє формуванню стійких психологічних механізмів у дітей, що дозволяють їм подолати труднощі, зберегти психічну рівновагу і стати успішними учнями та громадянами. Розробка і застосування допомоги в цьому процесі повинна базуватися на ряді принципів, які забезпечують ефективність психолого-педагогічної підтримки дітей.

1. Принцип індивідуального підходу

Індивідуальний підхід є одним з основоположних принципів психолого-педагогічної допомоги дітям. Кожна дитина є унікальною особистістю з власними психічними, фізіологічними особливостями, особистісними якостями, попереднім досвідом і рівнем розвитку. Тому важливо виявити індивідуальні потреби і труднощі дитини, виходячи з яких і має будуватися система допомоги. Це дозволяє коригувати методи навчання і виховання, створюючи оптимальні умови для адаптації кожної дитини.

У процесі допомоги варто враховувати рівень когнітивного, емоційного та соціального розвитку дитини. Наприклад, дитина з високим рівнем емоційної чутливості потребує особливої підтримки в соціалізації та розвитку навичок спілкування. Водночас дитина, яка має труднощі в адаптації через

низький рівень мотивації, потребує специфічних підходів для стимулювання інтересу до навчання.

2. Принцип комплексності

Комплексність психолого-педагогічної допомоги передбачає необхідність врахування всіх аспектів розвитку дитини — емоційного, когнітивного, соціального, а також фізичного здоров'я. Цей підхід передбачає не лише застосування методик корекції, але й активне залучення до процесу психологів, педагогів, батьків та інших спеціалістів (наприклад, лікарів, соціальних працівників).

У зв'язку з цим необхідно розглядати кожну дитину не ізольовано, а в контексті її взаємодії з навколишнім світом: родиною, однолітками, навчальним середовищем. Психолого-педагогічна допомога має бути направлена на створення гармонійного середовища для розвитку дитини, де її емоційні та інтелектуальні потреби задовольняються в комплексі.

3. Принцип превентивності

Превентивний принцип є важливим елементом психолого-педагогічної адаптації, оскільки запобігання труднощам адаптації є більш ефективним, ніж їх подолання в майбутньому. Це означає, що психолого-педагогічна допомога повинна включати в себе не тільки корекційні заходи, але й профілактичні. Вже на ранніх етапах навчання та розвитку дитини необхідно визначати потенційні труднощі, що можуть виникнути у майбутньому, і вживати відповідних заходів для їх запобігання.

Це можуть бути спеціальні тренінги для розвитку навичок самоорганізації, емоційної стабільності, а також програми, які сприяють розвитку соціальних навичок і здатності до адаптації в колективі. Наприклад, програми для дітей, які мають труднощі в спілкуванні, допомагають їм налаштувати позитивні взаємини з однолітками та вчителями ще до виникнення серйозних труднощів.

4. Принцип динамізму і гнучкості

Психолого-педагогічна допомога повинна бути динамічною та гнучкою, що дає можливість коригувати методи і підходи в процесі адаптації. Оскільки розвиток дитини є процесом, що постійно змінюється, важливо, щоб психолого-педагогічні стратегії коригувалися відповідно до змін у психоемоційному стані дитини та її навчальних досягнень. Цей принцип передбачає, що допомога повинна надаватися не лише на старті адаптації, а й протягом усього періоду, поки дитина проходить процес адаптації в новому середовищі.

Зокрема, у процесі навчання педагоги та психологи мають коригувати підходи залежно від успіхів або труднощів дитини в певних сферах (наприклад, навчання, соціалізація). Динамізм підходів також важливий, коли дитина стикається з новими видами труднощів у процесі адаптації (наприклад, зміна школи, перехід до середньої ланки).

5. Принцип участі родини

Родина є одним із найважливіших факторів, що впливають на процес психолого-педагогічної адаптації дитини. Для досягнення успіху в адаптації важливо забезпечити тісну співпрацю з батьками, оскільки вони найкраще знають дитину, її сильні сторони, а також можливі труднощі. Психолого-педагогічна допомога має включати в себе інформування та навчання батьків методам підтримки розвитку дитини, а також навчання тому, як краще реагувати на її труднощі в адаптаційному процесі.

Родина повинна брати активну участь у розробці індивідуальних планів адаптації та корекційних заходів. Це дозволить забезпечити єдність у підходах до дитини, а також зміцнити довіру до процесу адаптації.

6. Принцип розвитку самооцінки і самовизначення

Одним із основних аспектів психолого-педагогічної допомоги є розвиток у дітей здорової самооцінки та почуття власної гідності. Важливо створити умови, за яких дитина буде відчувати свою значущість і здатність досягати успіхів, навіть якщо вона стикається з труднощами на шляху

адаптації. Це забезпечить їй впевненість у своїх силах і здатність долати нові перешкоди.

Самооцінка дітей безпосередньо пов'язана з їх успіхами в навчанні та соціалізації. Тому необхідно активно використовувати позитивні заохочення, підкреслюючи кожен прогрес і досягнення дитини, а також працювати з її емоційними переживаннями.

3.2 Практичні рекомендації щодо допомоги психолого-педагогічної адаптації дітей в умовах залученості до соціальних мереж

Сучасний етап розвитку технологій створює нові можливості та виклики для соціалізації дітей, зокрема в контексті їх залученості до соціальних мереж. Інтернет і соціальні платформи стали важливим аспектом повсякденного життя молоді, проте надмірне використання цих ресурсів може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану дітей, їх навчальної мотивації та соціальних навичок. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки психолого-педагогічних рекомендацій для підтримки дітей під час їх адаптації до нових умов, пов'язаних з використанням соціальних мереж.

1. Розвиток критичного мислення та медіаграмотності

Одним із важливих аспектів допомоги в адаптації дітей до соціальних мереж є розвиток у них критичного мислення та медіаграмотності. Сучасні діти часто використовують Інтернет як основне джерело інформації, проте не завжди здатні оцінювати її достовірність або розуміти механізми маніпуляцій. Тому важливо вчити їх правильно аналізувати контент, що вони споживають у соціальних мережах, і відрізнити правду від вигадки чи маніпуляцій.

Практичні рекомендації:

- Проводити заняття та тренінги з медіаграмотності, на яких діти зможуть навчитися перевіряти факти, розпізнавати фейки та маніпуляції в медіа-просторі.

- Використовувати приклади з реального життя для пояснення дітям різниці між правдою і вигадкою. Залучення до розбору конкретних новин або постів з соціальних мереж може допомогти дітям зрозуміти, як працюють маніпуляції.

- Створювати ситуації, коли учні можуть самостійно аналізувати інформацію, надаючи їм можливість формулювати свої власні судження та висновки.

2. Підтримка емоційного самопочуття та регулювання впливу соціальних мереж

Залученість до соціальних мереж може призводити до різних емоційних переживань у дітей, таких як тривога, депресія, почуття ізоляції або занижена самооцінка через порівняння з іншими. Це особливо актуально для підлітків, які тільки формують свою ідентичність і часто порівнюють себе з іншими, створюючи уявлення про власну "недосконалість".

Практичні рекомендації:

- Регулярно проводити бесіди з дітьми щодо їх емоційного самопочуття у контексті користування соціальними мережами. Обговорювати вплив інтернет-контенту на їхнє самовідчуття та допомагати їм зрозуміти, що онлайн-образи часто є лише відображенням певного етапу життя, а не реальним відображенням особистості.

- Вчити дітей балансувати між офлайн та онлайн-активностями. Це можна досягти шляхом організації активних групових ігор або занять, що відволікають від екранів і сприяють соціалізації в реальному житті.

- Проводити тренінги та заняття, на яких діти навчатимуться технік емоційного саморегулювання, таких як глибоке дихання, медитація, або фізичні вправи, що допомагають зменшити стрес і тривогу.

3. Розвиток соціальних навичок та реального спілкування

Незважаючи на активне використання соціальних мереж, багато дітей не мають достатньо розвинених соціальних навичок для ефективної взаємодії з однолітками в реальному житті. Спілкування в Інтернеті часто заміщає безпосереднє живе спілкування, що може призводити до порушень у розвитку емоційної інтелігенції та здатності до конструктивного взаємодії в соціумі.

Практичні рекомендації:

- Організовувати заходи, які сприяють розвитку живого спілкування серед дітей. Це можуть бути як індивідуальні зустрічі, так і групові заняття (клуби за інтересами, творчі майстер-класи, спортивні ігри).
- Використовувати соціальні мережі як інструмент для організації офлайн-активностей. Наприклад, створення тематичних груп для організації реальних зустрічей або заходів дасть дітям можливість поєднувати інтернет-спілкування з реальними взаємодіями.
- Вчити дітей виявляти емоції через невербальне спілкування (міміка, інтонація голосу) та ефективно будувати діалоги, що допоможе їм адаптуватися до реального світу поза екраном.

4. Управління часом та встановлення меж у використанні соціальних мереж

Інтернет може стати джерелом надмірного часу та емоційної залежності для дітей, особливо якщо їхньої уваги не вистачає на реальні заняття або фізичну активність. Важливо навчити дітей правильно організовувати свій час, щоб соціальні мережі не відволікали їх від навчання, відпочинку та інших важливих справ.

Практичні рекомендації:

- Встановлювати чіткі правила користування соціальними мережами. Наприклад, обмежити час, який дитина може проводити в Інтернеті протягом дня, і визначити години, коли використання гаджетів заборонено (наприклад, під час сну, під час навчання або під час сімейних обідів).

- Рекомендувати батькам використовувати спеціальні програми або функції на пристроях, що дозволяють контролювати час, проведений в Інтернеті, і забезпечувати контроль за онлайн-активністю дітей.
- Створювати структуру для щоденних занять, яка включає час для навчання, фізичних вправ, відпочинку та спілкування з родиною чи друзями, таким чином допомагаючи дітям організувати свій день та зберігати баланс між онлайн і офлайн активностями.

5. Психологічна підтримка в разі онлайн-залякування та конфліктів

Діти, які активно користуються соціальними мережами, можуть стати жертвами кібербулінгу або стикаються з іншими видами психологічного насильства в Інтернеті. В таких випадках важливо надавати своєчасну психологічну допомогу та забезпечити підтримку для збереження психоемоційного благополуччя дитини.

Практичні рекомендації:

- Проводити навчальні заняття з основ безпеки в Інтернеті, в тому числі щодо захисту від кібербулінгу, з правильними алгоритмами дій у разі інтернет-залякування.
- Важливо створювати атмосферу довіри, щоб дитина могла звернутися до дорослих за допомогою, якщо вона стає жертвою агресії в Інтернеті.
- Психологи та педагоги мають активно співпрацювати з батьками для розпізнавання перших ознак стресу або депресії у дитини, що може бути пов'язано з її онлайн-активністю.

Висновок до розділу 3

Принципи розробки та застосування допомоги в психолого-педагогічній адаптації дітей формують основи для ефективної роботи з дітьми, які проходять процес адаптації в навчальному середовищі. Індивідуальний підхід, комплексність, превентивність, гнучкість, участь родини та розвиток самооцінки є основними орієнтирами для того, щоб адаптація проходила успішно і дитина могла повноцінно функціонувати в новому середовищі. Дотримання цих принципів є запорукою створення сприятливих умов для психоемоційного та соціального розвитку дітей.

ВИСНОВОК

Адаптація дітей до сучасного інформаційного середовища, зокрема до соціальних мереж, потребує комплексного підходу, що включає розвиток критичного мислення, емоційної грамотності, соціальних навичок і здатності до ефективного управління часом. Психолого-педагогічна підтримка має бути спрямована на створення здорових звичок користування соціальними мережами, підтримку психоемоційного стану дітей і забезпечення їхнього розвитку як повноцінних особистостей, здатних ефективно взаємодіяти як в онлайн, так і в офлайн-середовищі.

Дослідження психологічних і педагогічних чинників дезадаптації молоді в умовах залученості до соціальних мереж дозволило комплексно розглянути проблему, визначити її ключові аспекти, провести емпіричний аналіз і сформулювати практичні рекомендації для роботи з молоддю.

Теоретичний аналіз свідчить, що дезадаптація є багатоаспектним феноменом, який у психології розглядається як порушення емоційної, когнітивної та поведінкової взаємодії особистості із зовнішнім середовищем. У педагогічному контексті дезадаптація проявляється в труднощах у навчанні, порушеннях дисципліни, проблемах у спілкуванні з однолітками і педагогами. Юнацький вік визначено як критичний період для розвитку адаптивних навичок, коли активне формування ідентичності та здатності до соціальної взаємодії може бути ускладнене впливом зовнішніх факторів.

Соціальні мережі, що стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді, значною мірою визначають характер взаємодії юнаків із соціальним середовищем. Надмірна залученість до них нерідко сприяє формуванню залежності, яка супроводжується емоційним виснаженням, тривожністю, порушенням саморегуляції та зниженням рівня критичного мислення. Водночас соціальні мережі можуть виступати як позитивний інструмент для

розвитку комунікативних і творчих навичок, за умови їх збалансованого використання.

Емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про існування взаємозв'язку між високим рівнем залученості до соціальних мереж, розвитком інтернет-залежності та проявами дезадаптації. Аналіз вибірки показав, що переважна більшість респондентів демонструють високий рівень активності в соціальних мережах, що корелює з ознаками залежності та дезадаптаційних проявів. Статистичний аналіз встановив значущу позитивну кореляцію між залученістю до соціальних мереж і інтернет-залежністю ($r_s = 0.94$), а також негативну кореляцію між рівнем адаптації та інтернет-залежністю ($r_s = -0.76$). Це підтверджує, що надмірне використання соцмереж є ключовим фактором розвитку дезадаптаційних проявів.

Методичний підхід, використаний у дослідженні, передбачав застосування опитувальника «Я та соціальні мережі», тесту Янг на визначення інтернет-залежності та методики К. Роджерса для оцінки рівня адаптації. Отримані результати дали змогу класифікувати учасників дослідження на групи залежно від рівня адаптації, що дозволило точніше визначити особливості взаємозв'язку між активністю в соціальних мережах та дезадаптацією.

Практична частина роботи була спрямована на розробку психологічного супроводу та рекомендацій для профілактики дезадаптації молоді. Розроблено комплекс заходів, спрямованих на формування у молоді навичок саморегуляції, емоційної стабільності та критичного мислення. Рекомендації для батьків і педагогів акцентують увагу на важливості контролю часу, проведеного дітьми у соціальних мережах, стимулювання реальної соціальної взаємодії, а також створення середовища, яке сприяє гармонійному розвитку особистості.

Таким чином, дослідження довело, що вплив соціальних мереж на психіку молоді є значним і багатогранним. Надмірна залученість до цифрових технологій стає одним із ключових факторів дезадаптації, яка може проявлятися у порушенні соціальної, емоційної та навчальної активності. Запропоновані рекомендації можуть бути використані в освітніх і психологічних практиках для мінімізації негативного впливу соціальних мереж і створення умов для гармонійного розвитку молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Miller G.F. Mate choice: From sexual cues to cognitive adaptations. Ciba Foundation Symposium. 1997. № 208. P. 74–87.
2. Buss D.M. The great struggles of life: Darwin and the emergence of evolutionary psychology. American Psychologist. 2009. № 64 (2). P. 140–148.[]
3. Алмазов Б.М. Психологічна середовищна дезадаптація неповнолітніх. Свердловськ, 1986. 112с.
4. Біддл С. Дж. Х., Чаччоні С., Томас Р., Вергер І., Флекседер К. Фізична активність та психічне здоров'я дітей та підлітків: оновлений огляд оглядів та аналіз причинно-наслідкового зв'язку. Психологія спорту та фізичних вправ. 2020. № 52. С. 1-14.
5. Гуменюк Л. Й. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ
6. Дутчак І. Соціально-психологічні чинники дезадаптації у старшому підлітковому віці: теоретичний аспект. Магістерський науковий вісник ТНПУ. 2020. Вип. № 35. С. 122.
7. Ейме Р. М., Янг Дж. А., Харві Дж. Т., Чаріті М. Дж., Пейн В. Р. Систематичний огляд психологічних та соціальних переваг зайняти спортом для дітей та підлітків: Інформаційна розробка концептуальної моделі здоров'я через спорт. Міжнародний журнал поведінкового харчування та фізичної активності. 2013. №10 (1). С. 98.
8. Єрмакова І., Даниленко О. Адаптація підлітків. Народна освіта. 2008. № 5. С. 157-165.v3.
9. Зданевич А.В. Як живеться підлітку? Системне дослідження процесу адаптації. Гуманітарні науки. 2012. № 2. С. 174–179.
10. Заячук Ю. Розвиток самостійності у підлітковому віці: роль самоефективності та соціальної підтримки. Журнал молодіжних досліджень. 2015. №18 (7). С.924-941. 14.

11. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації підлітків. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №6. С. 76–78.
- 12.. Карпентьер Ф. Р. Медіа та переговори про переходи молоді. Міжнародна енциклопедія медіа-досліджень: медіа-ефекти / медіапсихологія. 2011. № 4. С. 359-371.
- 13.. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков. Вопросы психологии. 1997. № 3. С. 99-103.
- 14.. Коцур Н. Адаптація підлітка: психолого–педагогічні та медичні критерії. Рідна школа. 2008. №10. С. 38-42.
- 15.. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стресс, оцінка та подолання. Спрінгер,1984. С.148-163.
16. Личко А.С. Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: Медицина, 1983. 256с.
17. Психологія людини від народження до смерті / за ред. А.А. Реана. Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 656 с.
- 18.Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. Психологія і суспільство. 2001. № 4. С. 16–40.
- 19.Скрипник В. Особливості перебігу соціально–психологічної адаптації підлітків. Психологія і суспільство. 2005. №2. С. 87–93.
- 20.Федоришин Г.М. Психологічні детермінанти шкільної дезадаптації підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Рівне, 2002. 19 с.
22. Фредріксон Б. Л. Роль позитивних емоцій у позитивній психології:теорія розширення та побудови позитивних емоцій. Американський психолог.2001. 56 (3). С. 218-226.
23. Холковська І.Л. Корекційна педагогіка. - Вінниця- ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007.- 328 с()

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник «Я та соціальні мережі»

Клас _____ Вік _____ Стать _____

Дайте відповіді на запитання. Варіанти відповіді: ТАК або НІ

Запитання:

1. Ви часто перевіряєте сповіщення чи повідомлення у соціальній мережі?
2. Ви витрачаєте на соцмережі в середньому 2–3 години на день і помічаєте певну ізоляцію від реальності?
3. Вранці ви спершу перевіряєте соціальні мережі, а вже потім – піднімаєтеся і виконуєте ранкові процедури?
4. Ви нервуете, панікуєте чи відчуваєте злобу, коли не можете відвідати соціальні мережі?
5. Чи помічали ви, що, заходячи до соціальної мережі лише для того, щоб відповісти на повідомлення, затримуєтеся там надовго?
6. Виконуючи роботу, не пов'язану з комп'ютером чи Інтернетом, ви відчуваєте потребу бути онлайн та знати останні новини?
7. Ви можете оцінювати людей за тим, яка у них сторінка у соціальних мережах?
8. Чи помічали ви, що постійно відчуваєте брак часу?
9. Ви пізно лягаєте спати та скаржитесь на постійне недосипання?
10. Чи помічали ви, що реальне спілкування відходить на другий план у порівнянні з соціальними мережами?
11. Радість від реакції інших людей на ваші дописи у соцмережах значно вища, ніж від отримання високої оцінки у школі?

Порахуйте скільки разів ви відповіли ТАК і запишіть нижче.

ТАК = _____

Ключ.

Якщо ви відповіли «так» хоча б на три запитання – вам варто замислитися, адже залежність уже поряд.

Додаток 2 Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали,
«часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали,
«завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?
15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?
18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?
19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?
20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Опитувальник К. Роджерса для виявлення адаптованості /
неадаптованості особистості

1. Я пред'являю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.

3. Перед навколишніми я ховаю своє обличчя під маскою, щоб сховати те, що в мене на душі.

4. Я часто випробую почуття неповноцінності серед ровесників, у спілкуванні з педагогами, колегами, іншими людьми. Мені здається, що до мене відносяться трохи зневажливо, не достатньо поважають мене, не бачать в мені особистість.

5. У мене теплі, гарні відносини з однокурсниками, з педагогами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.

6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна у всьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких повинні діяти люди.

11. У мене мало власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає почуття, немов я злий на увесь світ, всім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій навколишнім. Важко стримуюся.

13. Я вмю керувати собою і своїми вчинками, наприклад, цілком відключитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ у той час, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, чи іспиту звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Всі люди, з якими мені доводилось зіштовхуватися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все

кинути, куди-небудь сховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходиться зі мною поприятельськи більше, ніж я того очікую.

17. Я завжди стримую свої обіцянки, навіть якщо це мені не вигідно.

18. Я завжди кажу тільки правду.

19. Я ніколи не спізнююся.

20. Усі свої звички я вважаю гарними.

21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття в спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене - задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.

22. Звичайно я легко ладжу з навколишніми.

23. Звичайно в житті я почуваю себе не ведучим, а відомим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я почуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хто-небудь ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.

25. Мені трудніше всього боротися із самим собою.

26. В душі я оптиміст і вірю в краще у всіх сферах життя - у навчанні, у відносинах у колективі, в особистому житті.

27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.

28. Я почуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість тих, хто мене знає, добре до мене відносяться, любить мене і поважає.

30. У мене красива фігура.

31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе для того, щоб моя робота була більш ефективною, доставляла мені дійсне задоволення.

32. Я почуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі).

Спочатку мені було на них цікаво, тепер же вони стали мені байдужні. Я не почуваю підйому, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Звичайно я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.

34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми,

успіхами в навчанні.

35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони підводять мене іноді.

36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою.

37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій.

38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий.

39. Мені здається, що те що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, щоб здраво глянути фактам в обличчя, тлумачу їх на свій лад, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття.

40. Я намагаюся ніколи не задумуватися про свої проблеми.

41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжусь розумно.

42. Я терпимий у своєму відношенні до людей і приймаю кожного таким, який він є.

43. Я соромливий, легко тушуюся.

44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, щоб довести справу до кінця.

45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість.

46. Я - честолюбний. Небайдужий до успіхів, похвали. У тому, що я вважаю істотним, мені треба бути в числі кращих.

47. У процесі навчання, роботі я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє "Я»

48. Я себе зараз нехтую.

49. Буває, що я брешу.

50. Трапляється, що я говорю про речі, в яких зовсім не розбираюся.

51. Іноді я люблю похвастати.

52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися.

53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.

54. В цілому я відношуся до себе добре, яким би я не був.

55. Коли в мене псується з ким-небудь з однолітків відносини, мені неприємно, що це стане усім відомо.

56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваю

ся в його правильності.

57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо настояти на своєму.

58. Я не вдоволений собою.

59. Я в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалося в мене.

60. Я невдаха. Мені просто в усьому не везе.

61. Я приємна, симпатична, приваблива до себе людина.

62. Я, може бути, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість.

63. Я нехтую всяке спілкування з дівчатами (жінками).

64. Я нехтую всяке спілкування з юнаками (чоловіками).

65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що силь-
но б тривожило мене.

66. Я вмю завзято працювати, якщо це необхідно.

67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні.

68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як варто настояти, і я уступлю, зламаюся.

69. Я почуваю, що змінююсь, расту, виростаю. Мої почуття стають більш зрілими.

70. Я вважаю себе розумним, вмю здраво аналізувати й оцінювати себе й інших.

71. Я почуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому.

72. Я часто буваю змушений захищати себе, будувати до-
води, що мене виправдують і роблять мої вчинки обґрунтова-
ними.

73. Я намагаюся покладатися на власні сили, не розрахо-
вуючи на чию не будь допомогу завжди і в усьому.

74. Я відрізняюся від інших людей.

75. Я не поважаю себе.

76. Я безнадійний. Приймаю рішення і відразу їх пору-
шую. Нехтую своє безсилля, а поробити із собою нічого не мо-
жу. У мене немає волі і немає бажання її виробити.

77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію.

78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з на-
вколишніми.

79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покла-
стися.

80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають.

81. Мої сили і можливості цілком відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою.

82. Мої думки занадто займає особиста сфера, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

«Ключ^ до опитувальника.

Шкала об'єктивності (щирості відповідей): відповіді "так» на твердження 17, 18, 19, 20; відповіді "ні» на твердження 49, 50, 51, 52. Якщо збіглося більш половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції на предмет щирості відповідей з боку того хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1,2, 5, 6,9,10,13,14,21, 22,25,26,29, 30, 33,34, 37, 38,41,42,45,46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала не адаптованості: позитивні відповіді на питання:

3,4,7,8,11,12,15,16,23,24,27,28,31,32, 35,36,39,40,43,1 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.