

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Варава Вікторія Василівна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Психологічні засоби допомоги підліткам в поліпшенні їх
міжособистісних стосунків
053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ В. В. Варава

Науковий керівник (консультант) Сингаївська Ірина Валентинівна,
кандидат психологічних наук,
доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1.Психологічні особливості підліткового віку	6
1.2. Психологічні особливості міжособистісних стосунків підлітка з дорослими	20
1.3. Психологічні особливості міжособистісних стосунків підлітка з однолітками	24
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКА ..	30
2.1.Організація та обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження	30
2.2. Аналіз результатів рівня комунікативних здібностей та потреби у спілкуванні підлітків.....	35
Висновки до розділу 2	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ	
В ПОЛІПШЕНІ ЇХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ.....	50
3.1 Методи психологічної допомога підліткам у поліпшенні їх міжособистісних стосунків	50
3.2 Програма покращення міжособистісних стосунків	58
Висновки до розділу 3	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є одним з найкритичніших у житті людини. Він є продовженням молодшого шкільного віку і в той же час має значні відмінності від нього. Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами, в першу чергу фізіологічними, які впливають на особистісний розвиток дитини. Відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, змінюються відносини із дорослими та ровесниками, дитина освоює нові форми соціальної взаємодії, розвивається самосвідомість, пізнавальна та навчальна діяльність. Зростає прагнення підлітка бути самостійним, яке зумовлене психічним розвитком. Одночасно підлітки потребують підтримки з боку дорослих, яка допомогла б їм у становленні самостійності.

Спілкування з однолітками виходить на перший план, підліток прагне у ньому реалізувати свою особистість, знайти друзів та визначити свій статус. В той же час спілкування з дорослими перебудовується, виходячи на новий рівень, тому не можна забувати про його важливість. Дорослі мають допомогти підлітку пізнати себе, навчити вміти оцінювати їх здібності, знайти своє місце в світі дорослих.

Підлітковий вік досліджували О. Леонтьєв, М. Савчин, І. Булах, формування особистості підлітка досліджували в своїх роботах Л. Божович, Г. Костюк, Д. Ельконін, І. Кон, К. Левін. Вікові кризи досліджували Л. Виготський, Л. Божович, В. Поліщук. Питання міжособистісних стосунків підлітків досліджували І. Фельдштейн, М. Мід, М. Кле, Б. Ельконін, Л. Виготський, Л. Божович, С. Масгутова, Г. Абрамова, та інші.

Аналіз теоретико-методологічних джерел з досліджуваної теми показав, що міжособистісні стосунки в підлітковому віці впливають на все подальше життя людини, становлення самооцінки, ідентичності та «Я-концепції». Проблема становлення міжособистісних стосунків в підлітковому віці є темою багатьох емпіричних досліджень, які доводять потребу вивчення

комунікативних особливостей у цьому віці.

Це дослідження дало подальшу теоретичну розробку та можливість детально проаналізувати проблеми психологічних особливостей міжособистісних стосунків підлітків з дорослими та однолітками, враховуючи їх індивідуально-типологічні особливості, спрямованість та психологічні особливості. Усе сказане і зумовило вибір теми дослідження «Психологічні засоби допомоги підліткам в поліпшенні їх міжособистісних стосунків».

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки.

Предмет дослідження – психологічні засоби допомоги підліткам в поліпшенні їх міжособистісних стосунків.

Мета дослідження - науково обґрунтувати й емпірично дослідити міжособистісні стосунки підлітка та надати психологічні засоби допомоги для поліпшення їх комунікативних навичок.

У відповідності з поставленою метою були визначені завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз літератури та дослідити психологічні особливості міжособистісних стосунків підлітків.
2. Охарактеризувати психологічні особливості міжособистісного спілкування підлітків з дорослими та ровесниками.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей міжособистісних стосунків підлітків.
4. Надати рекомендації щодо психологічних засобів допомоги підліткам в поліпшенні їх міжособистісних стосунків; надати поради батькам для правильної комунікації з підлітками.

Методи дослідження:

1. теоретичні: аналіз; синтез; порівняння; систематизація науково-психологічних джерел інформації, які були узагальненні та систематизовані згідно теми дослідження та проблеми, яка вивчається;
2. емпіричні: «Q - сортування» дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона; методика дослідження комунікативних якостей

школяра «Потреба у спілкуванні» за Ю. Орловим; «Комунікативні та організаторські схильності» В. Синявский, В. Федоришин (КОС); опитувальник, складений для кращого розуміння міжособистісних стосунків підлітків, які приймають участь у дослідженні;

3. методи математичної обробки результатів дослідження: обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалась за допомогою електронних таблиць MS Excel 2010.

Практичне значення. Отримані в результаті виконання дипломної роботи дані про міжособистісні стосунки можуть бути використані студентами-практикантами та викладачами у подальших наукових роботах. Психологічні засоби допомоги для поліпшення міжособистісних стосунків підлітків можуть бути використані психологами у роботі.

Наукова новизна одержаних результатів:

дістало подальший розвиток:

- теоретичне питання психологічних особливостей підліткового віку та формування міжособистісних стосунків підлітків з дорослими та ровесниками;
- теоретичне питання впливу міжособистісних стосунків на подальше життя підлітка та психологічні засоби, які можуть бути використані з метою їх покращення;

удосконалено:

- питання психологічних засобів допомоги підліткам в поліпшенні їх міжособистісних стосунків;
- розроблена тренінг-програма покращення міжособистісних стосунків підлітків, де передбачено формування навичок міжособистісного спілкування.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел - 69 та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 88 сторінок, основний обсяг – 68 сторінок. Робота містить 13 таблиць, 8 рисунків, 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Вікові межі підліткового віку охоплюють період від 11 - 12 до 14 – 15 років, що відповідає середньому шкільному вікові, тобто 5- 9 класам сучасної школи. Підлітковий вік є дуже суперечливим періодом життя людини, оскільки підлітки в цей час мають як досягнення, так і втрати. Досягнення підлітків пов'язані зі збільшенням знань, життєвого досвіду, умінь, формуванням стабільного «Я». Підліткові втрати – це перехід до дорослості, тобто зникнення безтурботного життя, дитячого світосприймання.

Більшість вчених прийшли до думки, що підлітковий вік починається, коли в дитини з'являються перші статеві ознаки, а закінчується коли вона входить в світ дорослих.

Дослідження підліткового віку завжди цікавили психологів та педагогів. Підлітковий вік один з найскладніших етапів розвитку людини, саме тому психологи завжди хотіли дослідити та зрозуміти його, завдяки чому було досліджено та знайдено дані для кращого розуміння цього віку.

Е. Еріксон підкреслював, що психологічна напруженість, яка супроводжує розвиток особистості підлітка, залежить не тільки від фізіологічних особливостей дозрівання дитини, але й від духовної атмосфери суспільства, в якій він живе. Детально це було описано у книзі, присвяченій релігійному реформатору XVI століття Мартіну Лютеру [65].

О. Леонтьєв наголошував, що особистість народжується двічі: перший раз – коли у дитини проявляються у явних формах полімотивованість та супідрядність його дій, вдруге – коли виникає його свідомо особистість у підлітковому віці [27, с. 103].

Л. Божович писала, що протягом підліткового періоду ламаються і перебудовуються всі колишні відносини дитини до світу і до себе та

розвиваються процеси самосвідомості і самовизначення, які призводять в кінцевому рахунку до тієї життєвої позиції, з якою школяр починає своє самостійне життя [51, с. 349].

Л. Виготський акцентував увагу на тому, що головна особливість цього періоду криється в непогодженості процесів статевого дозрівання, розвитку та соціальних змін в цілому. Нині ця розбіжність, яка зумовлена раннім статевим дозріванням, має особливо гострий характер [52].

Л. Кондратик у своїй книзі «Він, Вона та їхні діти» називає перехідний вік «маргінальністю». Тобто підліток, на межі дитинства та дорослості, іноді поводить себе як доросла людина й водночас, реагує як дитина, може проявляти свою безвідповідальність та безтурботність. Підлітки наче утворюють, як зауважила вчена, «третій світ», не належачи ні до світу дітей, ні до дорослих [22, с. 234].

Г. Костюк писав, що психічний розвиток дитини відбувається завдяки якісним змінам особистості в цілому і його не можна звести до простого надбання соціальних навичок. Він підкреслював, що розвиток особистості змінює погляд на багато речей, почуття людини [23].

Підлітковий вік пов'язаний насамперед з фізичними змінами організму, що зумовлено процесом статевого дозрівання. Активізація діяльності статевих та інших залоз внутрішньої секреції спричиняє інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Прискорюється зріст, досягаючи у хлопчиків найвищих показників у 13 років і продовжуючись до 15-17 років. У дівчаток цей процес розпочинається та закінчується на два роки раніше. Вага головного мозку майже така, як у дорослої людини. Продовжують розвиватися ділянки мозку (лобні, частково скроневі й тім'яні), відбувається внутрішньоклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціативні зв'язки між різними його ділянками. Досконалішими стають гальмівні процеси. Інтенсивно розвивається друга сигнальна система. Усе це виражається в розумовій активності підлітка, зростанні контрольної діяльності кори великих півкуль стосовно підкірки тощо. Нерівномірність розвитку серця і

кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцебитті. Бурхливий зріст та перебудова організму спричиняють стрімке підвищення інтересу до своєї зовнішності. Формується новий образ свого фізичного «Я» [2, с.71].

У підлітковому періоді інтенсивно розвивається нервова система, під контролем якої відбувається процес статевого дозрівання. Провідну роль відіграє гіпоталамо-гіпофізарна система, яка контролює діяльність всіх залоз внутрішньої секреції (щитовидної, надниркових залоз, статевої), що в силу своєї активності впливають на поведінку підлітків. Статеве дозрівання – стадіальний процес, тому вікові зміни у стані нервової системи підлітків відбуваються поступово та знаходять відображення у психіці та поведінці підлітків [45, с.148].

Пізнавальні процеси та творча активність набувають високого рівня.

Відбувається розвиток логічної пам'яті, а механічна пам'ять навпаки вповільнюється. Її вповільнення пов'язане з появою нових навчальних предметів у школі. Підлітку потрібно одразу запам'ятати велику кількість інформації, в тому числі й механічно, тому іноді можна почути скарги на пам'ять. Поступово пам'ять набуває керованого, організованого характеру. Підліток починає використовувати логічну, довільну та опосередковану пам'ять.

Розвиток уваги відбувається разом з формуванням вміння вчитися та працювати. Вміння спрямувати увагу на певний об'єкт свідомо, зосереджуватись на ньому, переключати її, розподіляти, не відволікатися – це свідомо виробленні вміння підліткового віку. Пов'язані вони також з розвитком мислення. Згодом збільшується обсяг, концентрація та стійкість уваги. Але підліток все одно може мати деякі проблеми у керуванні увагою, коли інші люди висувають завищені вимоги до нього, що пов'язують з

імпульсивністю даного віку. Увага, як і пам'ять стає керованою та організованою.

Починається розвиток абстрактного мислення, відбувається зміна відповідності конкретно-образного мислення й абстрактного, на користь абстрактного. Підліток поступово навчається оперувати гіпотезами при вирішенні задач, розвиваються такі мислительні задачі, як узагальнення, аналогія, систематизація.

Уява підлітка також набуває змін. Процеси уяви стають довільними. Мрія стає особливо важливою формою уяви, оскільки завдяки їй можна уявляти своє бажане майбутнє. Це єдина психічна функція, якою підліток може довільно керувати.

Було проведено дослідження, яке доводить, що особистісні риси підлітка впливають на його когнітивні функції зараз та через 30 років. Особистісні риси, такі як невротизм і чесність, мають довгострокову силу для прогнозування когнітивних порушень у літньому віці. За власною оцінкою та оцінкою матері чесність у віці 16 років асоціювалася з кожним когнітивним показником у віці 16 років і з більшістю показників у віці 46 років. Відкритість, яку оцінили самі підлітки, також була пов'язана з кращими когнітивними показниками при виконанні всіх завдань у віці 16 років і прогнозованою продуктивністю у віці 46 років (матері не оцінювали відкритість). Привітність, яку оцінювали матері, була пов'язана з кращими когнітивними показниками в обидва моменти часу. Це дослідження покращує особистість і когнітивні здібності, показуючи, що особистість підлітка передбачає когнітивні здібності середнього віку через 30 років, також оцінки матері є важливими джерелами інформації про особистість, пов'язану з когнітивними здібностями середнього віку [68]. Тобто ставлення особистості підлітка впливає на все його подальше життя, з чого можна зробити висновок, що підлітковий вік є стартом для дорослого життя.

Підліткова криза, або криза 13 років – це умовний перехід від дитинства до дорослості. Її суть у повній та якісній зміні всіх процесів психічного розвитку.

Загалом тема підліткової кризи є досить неоднозначною в віковій психології. Наприклад, деякі психологи не погоджуються з тим, що вона є обов'язковою, думки з приводу того, як вона протікає також різноманітні. Л. Божович [51] вважає весь підлітковий період кризовим, Л.С. Виготський [52] і Д.Б. Ельконін [64] вважають даний вік стабільний, в якому протікає криза 13 років.

У сучасній віковій психології проблему вікових криз розвитку дитини активно вивчає та досліджує В.М. Поліщук [38], коло наукових інтересів якого окреслює проблематику перехідних періодів в онтогенезі. Науковець для з'ясування психологічної природи вікових криз розглядає необхідність поділу онтогенезу на окремі етапи із подальшим вивченням їх особливостей в експериментальних дослідженнях.

Основні причини підліткової кризи: дорослі не змінюють свої стосунки з дитиною, яка хоче збудувати нові форми відносин з ними; прояв у поведінці відображення статевого дозрівання.

Зміст вікової кризи в потребі підлітка у самопізнанні і самоствердженні через боротьбу за свою незалежність у відносно безпечних умовах. Підліткова криза не набуває крайніх форм, а кризові симптоми є епізодичними явищами, інтенсивність і способи вираження яких різні.

Симптоми кризи є такими:

1. Зниження продуктивності навчання, навіть з тих предметів, де дитина дуже здібна.

2. Негативізм, який проявляється у бажання бути самотійним. Підліток начебто самоізолюється від дорослих. Він може мати внутрішнє тривогу, стати більш конфліктним, хвилюватися набагато більше.

Однак, поведінка під час кризи не завжди має негативний характер. Л. Виготський [52] пише про три можливі варіанти:

1. Негативізм, який яскраво виражений у кожній сфері життя. Триває таке від кількох тижнів до випадків, коли підліток надовго ізолюється від родини, є занадто збудливим, або стає байдужим до всього. Такі прояви спостерігаються тільки у 20% підлітків.

2. Приблизно 60% підлітків демонструють негативізм лише в окремих життєвих ситуаціях. Це є реакцією на негативний вплив оточуючого середовища, тобто сімейні конфлікти, гнітюча атмосфера в школі, конфлікти з друзями тощо.

3. У 20% підлітків негативізм не проявляється взагалі.

Поліщук В.М. пише, що вікова криза підліткового розвитку має певні поведінкові прояви, що відображують суперечливі тенденції особистісного становлення:

- реакція емансипації: прагнення звільнитися від опіки дорослих, ігнорування або неприйняття суспільних цінностей (декларативна критика, що не передбачає конструктивних пропозицій, меркантильне протиставлення молодших і старших поколінь);
- реакція групування: бажання зайняти потрібне місце у групі, що приносило б задоволення від взаємин із однолітками; створення референтних груп, у яких посилюється власна значущість, створюються умови для самоствердження;
- хобі-реакції – захоплення певним видом занять, що може спричиняти ігнорування шкільних, домашніх обов'язків [38, с.174].

Батьки й вчителі суб'єктивно пов'язують труднощі виховання не з кризою як такою і не з докризовим періодом, коли розпочинався і відбувався процес руйнування старих психологічних структур, а з післякризовим періодом 14–15 років. Тобто для дорослих суб'єктивно найскладнішим є період появи нових і прогресивних психологічних структур, які значно змінюють переживання і поведінку підлітка [16, с.373].

Підлітковий вік характеризується такими специфічними новоутвореннями, як почуття дорослості та потреба у самоствердженні.

Почуття дорослості виявляється в намаганні підлітка зайняти місце в системі стосунків дорослих. Поява відчуття дорослості як специфічного новоутворення самосвідомості є структурним центром особистості підлітка, тією її якістю, в якій відображається нова життєва позиція у ставленні до себе, людей і світу в цілому. Саме воно визначає спрямованість і зміст активності підлітка, його нові прагнення, бажання, переживання й афективні реакції [8, с.74].

Почуття дорослості характеризується суперечливістю. Воно не могло б бути достатньо сильним, якщо б підліток був однозначно впевненим у своїй дорослості. Він усвідомлює, що не зовсім ще дорослий, в нього є багато дитячих рис. Проте він очікує від оточуючих підтримки свого прагнення, розуміння своїх складних переживань. Почуття дорослості не зводиться до бажання наслідувати дорослих, хоч це й справді трапляється у поведінці підлітків. Дорослість суб'єктивно пов'язується підлітком не так з наслідуванням, як з входженням у світ дорослих [16, с. 374-375].

Савчин М. В. пише, що з прагненням підлітка швидше стати дорослим пов'язана провідна для нього потреба в самостійності і незалежності. Його здатності самостійно регулювати свою поведінку сприяє досягнутий рівень психічного та особистісного розвитку. Підліток краще, ніж молодший школяр, розуміє себе, може аналізувати свої вчинки, хоч йому ще важко передбачати їх наслідки. Його поведінка більш осмислена, не така імпульсивна, як молодшого школяра, він краще володіє собою. Підліток ставить перед собою віддаленіші цілі, формує перші життєві плани (вибір професії), ідеали, прагне бути на когось схожим, набути певні риси характеру, моральні переконання. Потреба в самостійності реалізується у намаганні діяти без сторонньої допомоги й опіки, в здатності приймати рішення і відстоювати власні погляди, в умінні досягати поставленої мети, поводитися під впливом власних спонукань [44, с. 203].

Попри існування категорії дорослості підліткового віку, на перший план все одно виходить категорія емоційної нестабільності, яка виявляється в

досить частих змінах настрою, афективних вчинках. Підлітки починають розрізняти межі емоційних станів, краще розпізнавати та ідентифікувати власні емоції [35, с. 94].

Постійна взаємодія підлітка з однолітками породжує у нього прагнення зайняти місце серед них, тобто самоствердитись. Самоствердження – це закономірний процес соціалізації, який спрямований на реалізацію своєї індивідуальності в соціумі.

Форми самоствердження підлітка можуть бути різноманітними, а також вони можуть бути як позитивними, так і негативними. Найпростіша форма самоствердження – це зовнішнє наслідування дорослих. Саме тому у підлітковому віці є важливим поведінка важливих дорослих, оскільки підліток може її повторювати та йому потрібен гарний приклад.

До позитивних форм самоствердження можна віднести: заняття спортом, виконання суспільно-корисних справ, інтелектуальне самоствердження, заняття музикою, різного роду творчості тощо.

Негативні форми самоствердження - куріння, вживання алкоголю, наркотиків, надмірне використання косметики, використання нецензурної лексики.

В підлітковому віці дитина шукає свою ідентичність, тобто усвідомлення самої себе. Підліток прагне пізнати свою індивідуальність, зрозуміти який він та яким хоче бути. Після пошуку себе, уявлення підлітка про себе узгоджуються в цілісну систему, яка носить назву – «Я – концепція».

«Я-концепція» особистості є результатом процесу самосвідомості. Самосвідомість особистості – це усвідомлення самого себе, а також своїх потреб, бажань, переживань.

Особливе значення у розвитку самосвідомості підлітка є формування фізичного образу Я - уявлення про своє тіло, ідентифікація себе як дівчини та хлопця. Завдяки цьому підлітки починають займатися різною діяльністю та знаходять нові захоплення. Хлопці починають займатися різними видами

спорту, дівчата займаються танцями, можуть ходити в зал або займатися спортом для того щоб бути стрункими та розкутими.

«Я - концепція» - це система уявлень про себе. Підліток починає усвідомлювати свою неповторність, в його свідомості відбувається переорієнтування з зовнішніх оцінок дорослих на внутрішні. Розгортається формування нового Я-образу особистості, який пов'язаний з усвідомленням змін свого фізичного образу та нового соціального статусу.

І. Кон наголошував, що «Я-концепція» - це не просто когнітивна структура, а складна система [57].

У структурі «Я-концепції» виділяють такі її компоненти:

1. когнітивний компонент – уявлення людини про себе саму;
2. афективний компонент – ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості;
3. конативний компонент – поведінкова реакція, що виникає під час взаємодії двох перших компонентів.

У структурі «Я-концепції» виділяють такі складові:

1. Я реальне — уявлення особистості про себе в теперішньому часі, які не завжди можуть бути правдивими.
2. Я ідеальне — уявлення особистості про себе ідеального; уявлення про ті якості та властивості, якими людина хоче володіти.
3. Я динамічне — те, ким особистість має намір стати.
4. Я фантастичне — те, ким особистість хотіла би стати, якби це було можливо.

Становлення «Я» підлітка це:

- Досягнення значної вольової саморегуляції, засвоєння нових значущих цінностей, безвідносно до поглядів референтних осіб, зростання довіри до групи однолітків, потреба впливати на інших, зростання стійкості до фрустрацій.
- Потреба в самотійності, підвищення вимог до самого себе, поглиблення самооцінки, прийняття на себе відповідальності.

- Заміна гедоністичних мотивів, більш віддаленими цілями, які спрямовані на досягнення в майбутньому певного соціального статусу [24, с.58].

Центральний компонент «Я-концепції» - самооцінка особистості.

Підлітковий період – це період активного становлення самооцінки.

Згідно з психологічним словником самооцінка - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Належачи до ядра особистості, вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості [49, с. 446].

Самооцінка починає розвиватися в ранньому віці, але саме в підлітковому віці формується істина самооцінка. Формування самооцінки – це характерна особистісна риса підлітка. Самооцінка впливає на різні сфери життя: емоційне самопочуття, сприймання себе, стосунки з дорослими та ровесниками, на успіхи в навчанні та поза ним.

О. Бедлінський писав, що на розвиток самооцінки підлітка впливає майбутнє самого підлітка. Від уявлення підлітка про власне майбутнє залежить його активність, актуалізація провідної діяльності, самооцінка, відносини з іншими людьми і, що особливо важливо, провідна діяльність наступного вікового періоду [4, с. 35].

У підлітковому віці самооцінка дітей стосується переважно таких людських якостей: доброта, чесність, справедливість тощо. Самооцінка підлітків є досить різносторонньою. Підлітки оцінюють свою особистість в цілому, не виділяючи окремі риси характеру. Вони виявляють свою соціальну зрілість, усвідомлюють, що вони особистості, які готові до дорослого життя. Це виражається в оцінці своїх якостей, які дають характеристику їх особистості (рішучість, сміливість, доброта, почуття власної гідності, вміння відстоювати свої кордони). У процесі оцінки себе підліток виявляє свої риси

характеру для прийняття важливих для нього рішень, бере на себе відповідальність за ці рішення.

Самооцінка підлітків формується під впливом оцінок дорослих та ровесників, співставлення себе реального та ідеального, а також під впливом результатів власної діяльності підлітків (Д. Фельдштейн) [63].

Д. Фельдштейн виділяє такі стадії розвитку самооцінки підлітка:

1 стадія (10 – 11 років) : підлітки підкреслюють свої недоліки у них переважає критичне мислення щодо себе.

2 стадія (12 – 13 років) : актуалізується потреба в самоповазі, загальне позитивне ставлення до себе як до дорослої людини та особистості.

3 стадія (14 – 15 років) : виникає «оперативна самооцінка», яка визначає ставлення підлітка до себе в теперішній час, підліток зіставляє свої властивості з нормами [24, 63].

Нерідко самооцінка підлітка буває неадекватною, яка може проявлятися в тому, що вона переоцінює або недооцінює свої можливості.

Завищена самооцінка – неадекватна оцінка себе, перебільшення своїх рис характеру. Завищена самооцінка не дає усвідомити людині, що вона скоїла поганий вчинок, або була не права в конфлікті з іншою людиною.

Занижена самооцінка - неадекватна оцінка себе, применшення своїх рис характеру. Заниження самооцінки проявляється в постійному невдоволенні собою, нездатності справедливо себе оцінити, так як підліток невпевнений в собі. В дітей з заниженою самооцінкою можуть бути присутні депресивні реакції.

З дорослішанням самооцінка підлітка стає об'єктивнішою, таку самооцінку називають адекватною. Адекватна самооцінка – реальна та справедлива оцінка людиною самого себе, рис свого характеру, моральних якостей і вчинків.

Значна кількість дослідників відзначає поступове збільшення адекватності самооцінки в підлітковому віці. Адекватна самооцінка сприяє

формуванню впевненості в собі підлітка, самокритичність, наполегливість. Такі діти більш успішні в навчанні, мають велике коло захоплень.

Експериментально було доведено, що підліткам, які мають високу самооцінку, властивий високий рівень стресостійкості. Чим вища самооцінка особистості, тим легше їй буде протистояти стресам [3, с.60].

На рівень самооцінки впливає спілкування з батьками, а саме рівень довіри між підлітком та дорослими. Так, лише у 8,3% підлітків, які могли довірливо спілкуватися з батьками, відзначається неадекватна самооцінка. При домінуванні ж регламентованого спілкування неадекватна самооцінка мала місце у 87,9 % випадків. Стійка самооцінка формується у 79,1 % підлітків, якщо у них є можливості для довірливого спілкування, і лише у 25 % при регламентованому спілкуванні [16, с.377].

Барбуха В. В. у статті «Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю» наголошує, що соціальне середовище значно впливає на формування самооцінки. Коли самооцінка стає стійкою, то вона перетворюється на велику силу, оскільки змінити її можна за умови зміни ставлення навколишнього середовища [3].

Питання провідної діяльності є досить суперечливим, найбільш поширені точки зору – це міжособистісне спілкування з ровесниками (Б. Ельконін) [64] та суспільно-корисна праця (І. Фельдштейн) [63].

Спілкування з однолітками виходить за межі шкільного навчання, частіше вони зустрічаються та спілкуються поза школою, в них з'являються спільні інтереси, захоплення. Спілкування виходить на перший план, тому підлітки відвідують школу не тільки щоб вчитися, але також щоб спілкуватися. Іноді це негативно відображається на їхньому навчанні, успішність може знизитися.

У дитини з'являється потреба та бажання мати близького друга. Від цих відносин він вимагає чесності, довіри, взаєморозуміння, рівності, вміння зберігати таємниці. Але спілкування не обмежується тільки близьким другом, з'являються також знайомі, приятелі.

Завдяки дружбі підліток пізнає себе та інших людей, розвиваються засоби пізнання: порівняння, аналіз й узагальнення вчинків друзів та свої, дитина вчиться бачити їх етичну суть й оцінювати її, розширюється уявлення про свою особистість та особистість друга, зміни відбуваються в оцінках інших та оцінках себе.

Змінюються стосунки між хлопцями та дівчатами. Виникає інтерес з обох боків, бажання сподобатися протилежній статі, через що виникає зацікавленість до власної зовнішності. У дружбі хлопця та дівчини формується спостережливість, увага до внутрішнього світу іншої людини, бажання бути кращою версією себе. Підлітки починають проводити час разом, організовувати свій вільний час, знаходити спільні інтереси.

Спілкування з дорослими також перебудовується, оскільки підліток вимагає до себе ставлення, як до дорослої людини, що пов'язано з почуттям дорослості, при цьому ще являючись дитиною. Дорослий має з гідністю та повагою відноситися до дитини та проявляти це в їхніх взаєминах. Підліток вимагає свого визнання, поваги та довіри.

У відносинах між батьками та підлітками можуть виникати конфлікти. Однією з причин може бути різниця у віці, відповідно і у досвіді. Батьки просто не до кінця усвідомлюють, що їх дитина хоче бути самостійною та мати більшу незалежність від них, оскільки в їх очах вона досі є дитиною, але вимагає до себе відношення, як до дорослого. Ініціатором змін стосунків між підлітками та дорослими мають бути друзі. Якщо будуть побудовані міцні, довірливі стосунки можна буде запобігти конфліктам.

Стосунки з родиною, однолітками та іншими людьми можуть бути джерелом стресу і водночас джерелом підтримки, яка захищає від страждань. Підліткам легше розкритися, коли вони шукають поради або допомоги, якщо джерело підтримки надійне, знайоме, зріле, схвалює їх і з ким у вони у хороших стосунках. Однак, коли інші надмірно реагують або применшують їхні проблеми, вони відмовляються від пошуку допомоги [69].

У центрі розвитку дитини Джека Шонкоффа виявили, що наявність або відсутність підтримки з боку дорослих має вплив на переживання дитиною стресу. Адекватна підтримка з боку дорослих має колосальний вплив чи будуть фактори стресу корисними, чи навпаки руйнівними. Стрес можна перенести, коли те, що сталося компенсує участь дорослого, який може навчити дитину адаптуватися до змін його життя. Коли є людина, яка може дати свою підтримку, мозок з більшою ймовірністю відновиться; якщо такої людини немає, наслідки, швидше за все будуть руйнівними [55].

Суспільно-корисна діяльність – діяльність, що є мотивом особистої відповідальності перед суспільством та забезпечує відкриті відносини підлітка як особливу форму їх приєднання до суспільства і розвиває їх соціальну активність. Вона сприяє опануванню знань, розвитку умінь і навичок, соціалізації підлітка. Мова йдеться про спілкування з ровесниками, самоствердження серед них і дорослих. Завдяки даній діяльності дитина засвоює правила поведінки, суспільно-моральні принципи, у нього формуються власні погляди, переконання, принципи та життєві цілі.

Основне за обсягом місце у житті підлітка займає навчання. Проте, залишаючись актуальним, ця сфера життя підлітка за психологічною роллю є лише однією із форм суспільно-корисної діяльності.

Суспільно-корисна діяльність забезпечує найбільш інтенсивний розвиток соціалізації дитини, оскільки створює можливості для реалізації його потреби у самоствердженні та забезпечення визнання дорослими справжньої значимості підлітка як одиниці суспільства.

Підсумовуючи, підлітковий вік – це період переходу від дитинства до дорослості, період інтенсивного фізичного та психічного розвитку. У цьому віці відбувається ставлення самооцінки, Я-концепції, з'являються специфічні психологічні новоутворення – почуття дорослості та потреба в самоствердженні. Змінюються стосунки з дорослими та з однолітками.

1.2. Психологічні особливості міжособистісних стосунків підлітка з дорослими

Як писалося вище, стосунки з батьками відіграють значиму роль у становленні особистості підлітка, впливають на його самооцінку, соціалізацію та всі майбутні стосунки, які він буде будувати з суспільством.

Підліток прагне діяти, поводити себе і виглядати як дорослий. Тому дитина схильна рівнятися на батьків та інших важливих дорослих. Дитина може наслідувати більш старших підлітків або ровесників, які в чомусь є більш умілими. Та не зважаючи на вплив однолітків не можна применшувати значення спілкування з дорослими. Оскільки завдяки саме спільно проведеному часу дорослий має вплив на формування особистості підлітка. Тому дорослому дуже важливо зайняти правильне місце в стосунках з підлітком.

Маринн Ланге у книзі для батьків підлітків «Щоб у 16 не було запізно» так пише про взаємодію батьків з підлітком: «У 14 років у підлітка формується психіка дорослої людини. І по суті, у родині вже є три повноцінних дорослих. Дитина вже така ж доросла, як і ви. Настав час заприятелювати» [26, с. 8].

Результати сучасних досліджень показують, що існують три основних типи взаємин, які певним чином впливають на мотиви, форми і зміни у спілкуванні дорослих і підлітків. По-перше, це взаємини, які спираються на офіційно зафіксовані права і обов'язки дорослих і дітей (регламентоване спілкування). По-друге, взаємини, які будуються на потребі розуміти один одного, на прагненні до емоційного контакту і допомоги іншому (нерегламентоване або «довірливе» спілкування). По-третє, взаємини, які виникають при відсутності прихильності один до одного або байдужості (неорганізоване, випадкове спілкування) [9].

М. Кле описав сім стилів батьківського спілкування з підлітками:

- автократичний — батьки вказують підлітку, що їй робити, дитина не може висловити свою думку;

- авторитарний — підліток може виразити свою думку, але останнє слово за батьками будуть, вони приймають рішення не враховуючи думку підлітка;
- демократичний — підліток висловлює свою думку і може прийняти рішення самостійно, але має повідомити батьків про нього;
- егалітарний — однакові права у прийнятті рішень у батьків і підлітка;
- дозволяючий — здебільшого підліток сам приймає рішення;
- попускний — підліток обирає інформувати батьків про свої рішення чи ні;
- ігноруючий — підлітки не повідомляють батьків про свої рішення [56].

Стиль спілкування, який батьки використовують у міжособистісних стосунках з підлітком навчає підлітка стратегії спілкування з іншими людьми. Жорстке, негативне ставлення батьків змушує дітей фокусуватися на власних невдачах, боятися ризикувати, уникати участі у різного роду змаганнях, крім того, їм притаманні такі риси характеру, як агресія і грубість, а також високий рівень тривожності. Якщо батьки використовують автократичний або авторитарний стиль спілкування в майбутньому спілкуванні вже доросла людина може поводитися жорстоко, не враховувати думку інших, бути постійним учасником різних конфліктів. Такий стиль спілкування він буде застосовувати і до своїх батьків, що може призвести до погіршення стосунків. При ігноруючому стилі спілкування дитина не отримує достатньо уваги від батьків, тому досить рано стає самостійною. Попускний стиль спілкування схожий на ігноруючий, але за нього батьки трошки активніше цікавляться життям дитини, хоча підліток здебільшого також самостійно приймає рішення, а батьки ними не цікавляться. Дозволяючий та егалітарний стиль спілкування передбачають спілкування на однакових умовах. Батьки в такому випадку спілкуються з підлітком, як з дорослим та вирішують питання разом. Найкращі взаємини з батьками складаються, коли батьки дотримуються демократичного стилю спілкування. Він характеризується тим, що батьки

взаємодіють з підлітками. Питання вони вирішують разом, батьки вислуховують точку зору дитини, радяться з нею, показують їй, що її думка важлива, але в той же час не дають їй всю владу і всі питання вирішують разом.

О. Бедлінський наголошував, що як надмірні заборони, так і вседозволеність однаково шкідливо впливають на соціалізацію підлітка. І одне, і інше заважає випробувати новий рівень довільності [4, с.31].

У 2021 році у Китаї було проведено дослідження метою якого було дослідити, чи була якість сімейного спілкування тісно пов'язана із задоволенням життя китайських підлітків, автономією та орієнтацією на майбутнє. Учасниками цього дослідження були 442 студенти китайських коледжів, з них 67,19% дівчат. Результати кореляційного аналізу показали наявність позитивної кореляції між якістю сімейного спілкування, автономією, орієнтацією на майбутнє та задоволенням життям [67, с.31].

Батьки мають стати для підлітка другом, наставником. Вони мають допомогти дитині, навчити вміти оцінювати їх здібності, знайти своє соціумі. Для цього між батьками та підлітком має бути взаємна довіра, адже тільки в такому випадку вони зможуть побудувати гарні стосунки.

У зв'язку з появою у підлітків нових психологічних новоутворень інколи стосунки з батьками можуть бути конфліктними, з проявами грубості або впертості. Це відбувається через прагнення підлітка бути самостійним, яке дорослі можуть не сприймати і не підтримувати. Підліткам важливо щоб їхню думку враховували, вони не терплять недовіри, байдужості та насмішок з боку дорослих. Однак конфліктів можна уникнути. Попередити конфлікт набагато легше, ніж подолати його наслідки, і батьки мають відповідно вибудовувати взаємодію з підлітками. Потрібно дбайливо ставитися до внутрішнього світу підлітків, їх переживань, захоплень, труднощів та проблем, які постають перед дитиною. У такому випадку в очах підлітка дорослий стає значимим та потрібним. А бути значимим і потрібним — означає розділяти його тривоги і

переживання, стати другом, який може підтримати, що можливо лише якщо стосунки побудовані на довірі.

Важливе значення для підлітка має спільно проведений разом час із дорослими, який вони організовують на основі схожих інтересів та захоплень. Цей проведений час може бути різним. Підліток може допомагати батькам в хатніх справах, давати поради у певних питаннях, а дорослі мають враховувати його думку. Такий спільно проведений час створює спільні переживання, почуття, настрої та наміри, а також полегшує спілкування із підлітком, зумовлює емоційну та духовну близькість. Завдяки цьому підліток пізнає батьків та всіх дорослих людей, розуміє їхні думки та переживання, вчиться правильним міжособистісним стосункам.

Не можна оминати стосунки з вчителями, які також бувають не завжди легкими. Між підлітком та вчителем можуть відбуватися конфлікти з різних приводів. Якщо вчитель робить зауваження підлітку з приводу його зовнішності в присутності дітей, то це призводить до конфліктної ситуації. Ще одна проблема у спілкуванні з дорослим – це змістовий бар'єр. Він характеризується тим, що дитина ніби не чує, що говорить їй дорослий. Втрачається виховне значення слова. Щоб запобігти утворенню змістового бар'єру не варто багаторазово повторювати одні й ті ж вимоги, на які підліток не реагує. Необхідно, щоб вимога відповідала внутрішній позиції учня. Підлітки виконують усі вимоги вчителя, які роблять їх у своїх очах більш самостійними [25, с.55].

Василь Сухомлинський у книзі «Сто порад вчителю» описав вплив вчителя на розвиток особистості підлітка, зазначивши, що виховання дитини – це процес в якому беруть участь і батьки, і вчителі: « В процесі виховання людської особи беруть участь багато сил і серед них. По-перше, сім'я, а в сім'ї найбільш тонкий і мудрий творець — мати; по-друге, особа педагога зі всіма його духовними багатствами і цінностями, з мудрістю, знаннями, уміннями, захопленнями, життєвим досвідом, інтелектуальними, естетичними, творчими потребами, інтересами, прагненнями; по-третє, колектив (дитячий,

підлітковий, юнацький) зі всією його могутньою силою виховної дії на кожную особу; по-четверте, сама особа вихованця (самовиховання); по-п'яте, духовне життя вихованця в світі інтелектуальних, естетичних і моральних цінностей — я маю на увазі перш за все книгу; по-шосте, абсолютно непередбачені творці (підліток, з яким ваш вихованець подружив на вулиці; родич або близький знайомий, що приїхав на тиждень). Якби всі ці скульптори-вихователі завжди діяли як добре злагоджений симфонічний оркестр, як легко вирішувалися б багато проблем» [46, с. 42].

На ставлення підлітка до навчання впливає і особа вчителя, тому учень диференціює різні предмети, які поділяє на «цікаві і нецікаві». В особі вчителя підлітки цінують ерудованість, справедливість, доброзичливість, тактовність, вміння організувати роботу в класі. Зміна вчителя в класі призводить до зміни ставлення учнів до відповідного предмету.

Вчитель повинен будувати стосунки з підлітком по-іншому, ставитися до нього як до дорослого, надати свободу вибору, будувати свої стосунки на взаємній повазі.

Оптимальним стилем спілкування вчителя та підлітка є демократичний. При демократичному стилі спілкування вчитель всіляко підтримує та заохочує дитину, її бажання до самостійності, дає їй свободу вибору, при цьому справедливо оцінює її старання та працю.

Отже, міжособистісні стосунки з дорослими важливі для підлітка та впливають на його подальше життя. Вони формують його майбутні стосунки з суспільством, впливають на самооцінку та самоставлення, дозволяють пізнати себе та інших.

1.3. Психологічні особливості міжособистісних стосунків підлітка з однолітками

Спілкування з ровесниками — це особлива сфера життя підлітка. Відносини з однолітками є надзвичайно важливими для дитини, оскільки вони

будуються на спільних інтересах та вподобаннях, а також є абсолютно рівноправними.

Спілкування з однолітками - це провідна діяльність, під час якої відбувається практичне засвоєння моральних норм і цінностей. У спілкуванні з однолітками - це програвання найрізноманітніших сторін людських стосунків, побудова взаємостосунків, що ґрунтуються на «кодексі співтовариства», важливими нормами якого є повага гідності, рівність, вірність, допомога товаришу, чесність. У підліткових об'єднаннях залежно від загального рівня розвитку і виховання стихійно формуються свої кодекси честі, високо цінується вірність, чесність і не сприймається зрада, порушення даного слова, егоїзм тощо [37].

У міжособистісних стосунках з однолітками реалізується головна мета та потреба підліткового віку – знайти своє місце у соціумі та бути потрібним йому. Спілкування з ровесниками у цьому віці набуває такої високої цінності, що інколи відсуває на другий план і навчання, і стосунки з рідними.

Із послабленням ролі сім'ї для підлітків посилюється роль ровесників, які стають значимішими для них. Емоційна підтримка, яку підліток отримує від них, стає надзвичайно важливою для розвитку соціальних навичок.

М. Мід наголошувала, що підлітки, які з ентузіазмом включаються в життя школи або коледжу, що встановлюють добрі стосунки зі своїми власними однолітками, повертаючись додому, можуть передати це почуття невимушеності своїм близьким. Самотній підліток, який орієнтується на дорослих, здаватиметься чужим своїм товаришам, але група школярів, що виробила свій стиль поведінки, може послужити моделлю для своїх молодших братів і сестер, які вважатимуть природним слідувати їх приклад [59, с. 227]. Це ще раз підкреслює, що міжособистісне спілкування підлітка з однолітками – це провідна діяльність та можливість стати підлітку активним членом соціального життя.

Спілкування з однолітками у підлітковому періоді реалізовує такі функції:

- обмін інформацією, самопізнання;
- вдосконалення навичок взаємодії з однолітками;
- збагачення емпатійних навичок, здатності розділяти з іншими спільні заняття, інтереси і почуття;
- налагодження контактів з протилежною статтю і засвоєння гендерних ролей;
- становлення автономності підлітка, його незалежності від дорослих;
- здобуття досвіду та набуття прийнятного соціального статусу [45, с. 197].

Спілкування з однолітками виходить за межі шкільного навчання. Все частіше вони зустрічаються та спілкуються поза школою, в них з'являються спільні інтереси, захоплення. Спілкування виходить на перший план, тому підлітки відвідують школу не тільки щоб вчитися, а здебільшого щоб спілкуватися. Іноді це негативно відображається на їхньому навчанні, може знизитися успішність, увага на уроках тощо.

Дружба підлітків ґрунтується на спільних інтересах та смаках. Вони однаково проводять час, слухають однакову музику та виконавців, у них однаковий або схожий стиль одягу, манера спілкування.

В підлітковому віці у дитини з'являється потреба мати близького друга. Від цих відносин він вимагає чесності, довіри, взаєморозуміння, рівності, вміння зберігати таємниці.

Спілкування з близьким другом є темою особливих розмірковувань підлітка. Будуючи близькі стосунки з другом відбувається пізнання підлітком іншої людини і самого себе і завдяки цьому підліток вчиться порівнювати, аналізувати й узагальнювати вчинки друга і свої, бачити їх моральну суть і оцінювати її, розширює уявлення про свою особистість та особистість друга, вчиться оцінювати себе та інших людей.

Дружба впливає на розвиток особистості підлітка, виконуючи такі функції:

- виступає джерелом виникнення нових інтересів;

- розвиток самооцінки і самовдосконалення на основі того, що товариш слугує зразком;
- забезпечує досвід взаєморозуміння і взаємопідтримки;
- можливість висловлення своїх думок, мрій, планів і порівняння їх з товаришами.
- формування переконань у дискусіях та в обговореннях;
- формування рефлексивного ставлення до взаємин;
- формування ідеалу дружби;
- пізнання внутрішнього світу свого та інших людей;
- набуття вмінь впливати на поведінку іншого;
- оволодіння практикою особистих взаємин [16, с.379-380].

Але спілкування не обмежується тільки близьким другом, з'являються також знайомі, приятелі.

Змінюються стосунки між хлопцями та дівчатами. Виникає інтерес з двох боків, бажання сподобатися, через це виникає зацікавленість до власної зовнішності. У таких стосунках формується спостережливість, увага до внутрішнього світу людини іншої людини, проникливість, бажання бути кращим. Підлітки починають проводити час разом, організовувати свій вільний час, знаходити спільні інтереси.

Група однолітків має для підлітка найголовніше значення. Для підлітка дуже важливо мати групу друзів, цінності якої сходяться з його уявленнями та ідеалами, норми поведінки та оцінки на які дитина орієнтується. Часто група однолітків має певну манеру поведінки, що що може вказувати на якусь підліткову субкультуру. Майже завжди підлітки спілкуються сленгом, у різних групах він може бути різним, на його формування впливає культурна та національна приналежність, характер підлітків, які входять в групу.

Дружба у підліткому віці не завжди буває рівною та спокійною, іноді вона може нести за собою і знищуючий характер. Наприклад, може зникати будь-який інтерес до того, що раніше цікавило та захоплювало. Часом підліток може потрапити в колектив, в якому можуть не визнати його поглядів. В

такому колективі підліток не зможе задовольнити свою потребу у спілкуванні, знайти друзів для обміну цінностями. Це можливо стане причиною його пасивності, замкнутості тощо.

Найважче в підлітковому віці - відчуття самотності, відсутність близьких друзів та кола спілкування. Підліток може почати комплексувати з цього приводу, переживати почуття розгубленості і тривоги. Це впливає на рівень його впевненості у собі. Зовсім інакше, коли взаємини з однолітками будуються добре, коли дитина має близьких друзів, їй комфортно та зручно поряд з ними, саме тоді вона відчуває себе щасливою.

Підсумовуючи, спілкування з однолітками важливе для підлітка, бо так він пізнає людей та себе, має змогу знайти друзів та реалізувати головну мету підліткового віку.

Висновки до розділу 1

На основі обраної літератури було проаналізовано психологічні особливості підліткового віку. Було визначено, що підлітковий вік пов'язаний насамперед з фізичним розвитком, який зумовлений статевим розвитком. Фізичні зміни виражаються в розумовій сфері дитини, когнітивні процеси набувають високого рівня.

У підлітковому віці відбувається становлення «Я-концепції» підлітка, самооцінки, розвивається самосвідомість.

Змінюється соціальна ситуація підлітка, оскільки провідною діяльністю підліткового віку є міжособистісне спілкування з однолітками та суспільно-корисна праця.

Група однолітків стає значимішою для дитини, ніж важливі дорослі. Важливим є місце підлітка серед його однолітків, де вони можуть проявити себе, показати свої сильні сторони. Міжособистісне спілкування підлітка з ровесниками впливає на його самостворення та самооцінку, розширює уявлення про свою особистість та особистість інших людей, дитина вчиться оцінювати себе та інших людей. У групі однолітків підліток розвиває соціальні

навички, вчиться комунікації з іншими людьми, завдяки чому отримує безцінний досвід для дорослого життя.

Емпіричні дослідження підліткового віку показують, що батьківський вплив має формуюче значення на все подальше життя підлітка. Стиль міжособистісних стосунків формує стиль спілкування підлітка з усіма людьми у його житті.

Міжособистісні стосунки з дорослими перебудовуються. У підлітковому віці з'являється психологічне новоутворення – почуття дорослості, тому підліток вимагає до себе також ставлення. Йому необхідно аби з його думкою рахувалися, поважали його, прислуховувалися до нього та радилися з ним. Це ускладнюється тим, що не всі батьки сприймають підлітка як дорослого, та й власне і він таким ще не являється, оскільки підлітковий вік знаходиться на межі дитинства та дорослості. Саме через це між батьками та дитиною можуть виникати конфлікти, де перші мають виявляти мудрість та розмовляти з дитиною на його мові.

Комунікація в сім'ї є надзвичайно важливою, вона закладає фундамент усіх майбутніх соціальних зв'язків підлітка. Стосунки з дорослими вчать підлітка, як будувати взаємини в дорослому житті та правильно презентувати себе.

Підліток прагне бути дорослим, тому орієнтується та схильний наслідувати батьків або інших важливих дорослих. Завдяки спільно проведеному часу дорослий має можливість впливати на становлення особистості підлітка. Тому дорослому дуже важливо зайняти правильну позицію в стосунках з підлітком.

Отже, міжособистісні стосунки у підлітковому віці є дуже важливими, оскільки вони формують особистість підлітка, самооцінку, Я-концепцію, впливають на його соціальне життя, дають можливість зрозуміти як поводитися у дорослому житті та проявляти себе.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПІДЛІТКА

2.1. Організація та обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження

В результаті теоретико-методологічного аналізу міжособистісних стосунків підлітка було проведено емпіричне дослідження для дослідження рівня комунікативних здібностей та потреби у спілкуванні підлітків.

Етапи дослідження:

- підготовчий: вибір напрямку дослідження, методів його проведення, засобів забезпечення, підготовка до проведення дослідження;
- основний етап (етап виконання): його змістом є збір психологічних фактів, проведення дослідження;
- етап обробки даних експерименту: обробка результатів дослідження, обчислення основних показників досліджуваних психологічних явищ, виявлення основних тенденцій;
- етап аналізу та інтерпретації отриманих результатів: якісне, описове пояснення отриманих результатів, аналіз кількісних показників досліджуваних явищ, математична обробка показників, інтерпретація отриманих результатів, аналіз отриманих емпіричних даних.

Вибірка. Дослідження було проведено на базі криворізької гімназії № 94. Дослідженням було охоплено 40 учнів 8-го класу віком 13-14 років. У дослідженні взяли участь 24 дівчат та 16 хлопців.

Для дослідження міжособистісних стосунків підлітка було використано такі методики:

- «Q - сортування» дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона;

- Методика дослідження комунікативних якостей школяра «Потреба у спілкуванні» за Ю.М. Орловим;
- «Комунікативні та організаторські схильності» В. В. Синявский, В. О. Федоришин (КОС);
- Опитувальник, складений для кращого розуміння міжособистісних стосунків підлітків, які приймають участь у дослідженні (Додаток А).

У ході емпіричного дослідження для всіх школярів використовувався єдиний психодіагностичний інструментарій, що складається з трьох методик та опитувальника.

Дослідження міжособистісних стосунків за методикою “Q -сортування”
(В. Стефансон) [42]

Методика призначена для вивчення уявлень людини про себе й дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: «залежність – незалежність»; «товариськість – нетовариськість»; «прийняття боротьби - уникнення боротьби».

Опитувальник пропонує 60 тверджень, що стосуються поведінки людини у групі. Потрібно обрати відповідь «так», якщо воно відповідає уявленню про себе, або «ні», якщо не відповідає йому, у рідких випадках можна відповісти «маю сумнів» (Додаток Б).

Ключ до тесту

Залежність - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;

Незалежність - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Товариськість - 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;

Нетовариськість - 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Прийняття боротьби - 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;

Уникнення боротьби - 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

За ключем підраховується частота вияву кожної тенденції, причому кількість відповідей «так» за однією тенденцією підсумовується разом із кількістю відповідей «ні» за полярною тенденцією в парі.

Якщо одержана сума наближається до 20, то можна говорити про перевагу тієї чи іншої стійкої тенденції, яка належить індивіду і виявляється не тільки в певній групі, а й за її межами. У разі, коли кількість відповідей «так» однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, «залежність – незалежність»), то такий стан може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій.

Методика дослідження комунікативних якостей школяра

«Потреба у спілкуванні» за Ю. Орловим [1]

Методика містить 33 твердження для дослідження комунікативного рівня підлітка (Додаток В). Якщо дитина згодна з твердженням потрібно поставити знак «+», якщо не згодна, відповідно потрібно поставити знак «-».

Ключ до тесту

Підраховується кількість відповідей «-» на запитання: 3, 4, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 і відповіді «+» на всі інші запитання.

Якщо одержана сума менше 23 балів - потреба у спілкуванні дуже низька;

23-26 балів - низька;

27-28 балів - середня; 29-30 балів - висока;

31 і більше - дуже висока.

Тест «Комунікативні та організаторські схильності» В. В. Синявский,

В. О. Федоришин (КОС) [42]

Методика розроблена для діагностики потенційних можливостей людей в розвитку їх комунікативних і організаторських здібностей. Вона базується на принципі відображення і оцінки випробуваним деяких особливостей своєї поведінки в різних ситуаціях (які знайомі випробуваному за його особистого досвіду). Відповіді випробуваного будуються на основі самоаналізу досвіду своєї поведінки в тій чи іншій ситуації.

Організаторські здібності - в їх структурі не важко виділити вміння впливати на людей для успішного вирішення ними певних завдань і досягнення конкретних цілей, прагнення до прояву ініціативи, до виконання громадської роботи.

Комунікативні здатності особистості характеризуються умінням легко і швидко встановлювати ділові і товариські контакти з людьми, прагненням до розширення сфери спілкування, до участі в громадських або групових заходах, які відповідають потреба людей в широкому, інтенсивному спілкуванні.

Аналіз комунікативних і організаторських здібностей дозволяє розглянути їх структуру, виокремивши в ній такі компоненти, які можуть бути індикаторами відповідних здібностей.

Анкетна частина тесту КОС містить питання, відповіді на які можуть бути лише позитивними або негативними, тобто «так» чи «ні».

Опитувальник включає 40 питань, 20 з яких направлені на вивчення комунікативних схильностей, а 20 характеризують організаторські (Додаток Г).

Ключ до тесту

Комунікативні схильності:

«так» - 1, 5, 9, 13, 17, 21, 29, 33, 37;

«ні» - 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські здібності:

«так» - 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

«ні» - 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Відповідно до ключів підраховується кількість співпадінь з правильними відповідями по кожному розділу методики.

Обробка результатів Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей (К) - це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20:

$$K=x/20$$

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей, близькі до 0 - про низький рівень. Оціночний коефіцієнт К - це первинна кількісна характеристика матеріалів дослідження. Для якісного оцінювання результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону К відповідає визначена оцінка (таблиця 2.1 та таблиця 2.2).

Таблиця 2.1

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1,00
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Таблиця 2.2

Шкала оцінки організаторських схильностей

Коефіцієнт	0,20-0,55	0,56-0,65	0,66-0,70	0,71-0,80	0,81-1,0
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Завдяки шкалі оцінок, можна визначити рівень розвитку комунікативних схильностей. Якщо досліджувані отримали оцінку 1 - низький рівень схильностей до комунікативної діяльності.

У тих, хто отримав оцінку 2, розвиток комунікативних схильностей є на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, у вільний час люблять бути на самоті, обмежують свої знайомства, переживають труднощі при встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи.

Якщо досліджувані отримали оцінку 3, то їм притаманний середній рівень комунікативних схильностей. Вони прагнуть до контакту з людьми, не

обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують роботу. Однак «потенціал» цих схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Оцінка 4 свідчить про людей з високим рівнем комунікативних схильностей. Вони не губляться в новій ситуації, швидко знаходять друзів, постійно намагаються розширити коло знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні.

Оцінка 5 - люди з найбільш високим рівнем комунікативних схильностей, їм притаманні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Вони ініціативні, приймають самостійні рішення, відстоюють свою думку.

2.2. Аналіз результатів рівня комунікативних здібностей та потреби у спілкуванні підлітків

Було проведено анкетування серед опитаних підлітків, результати будуть подані нижче.

28 підлітків проживають в повній родині, 12 в неповній (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 Склад сім'ї досліджуваних підлітків

У більшості опитаних підлітків добрі стосунки в сім'ї – 32, нейтральні – 7, складна ситуація – 1 (рис. 2.2).

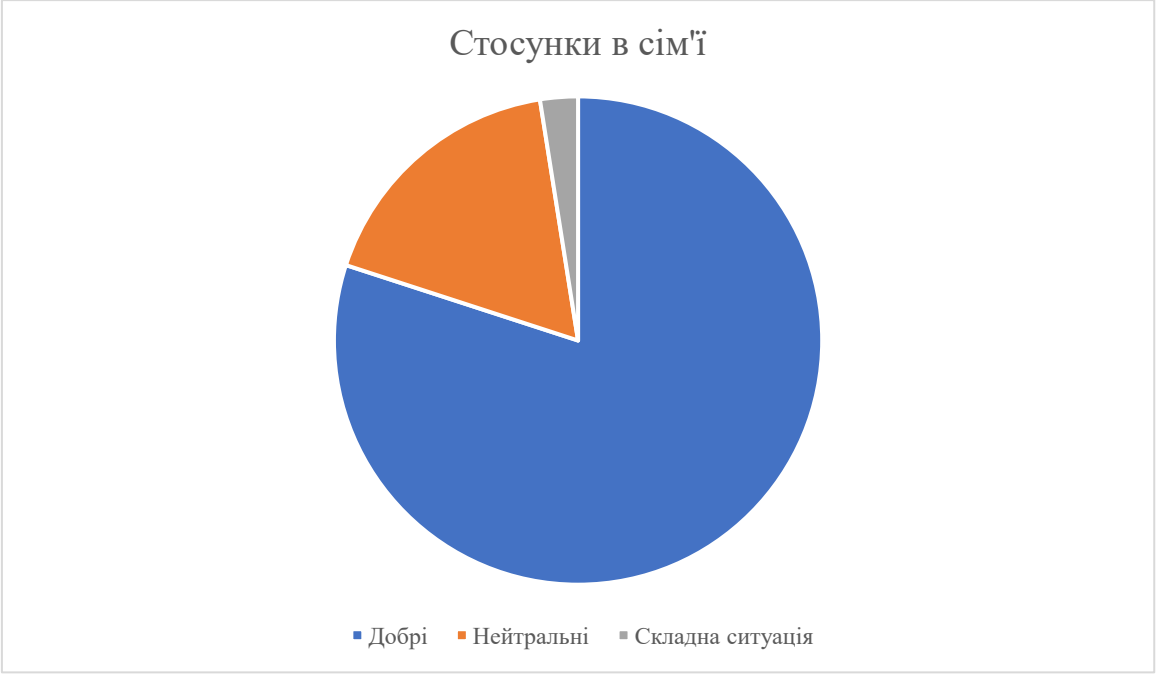


Рисунок 2.2 Стосунки в сім'ї досліджуваних підлітків

На питання чи є у дитини близькі друзі або друг відповіли таким чином: так – 37; ні – 2; є, але ми не близькі – 1 (рис. 2.3).

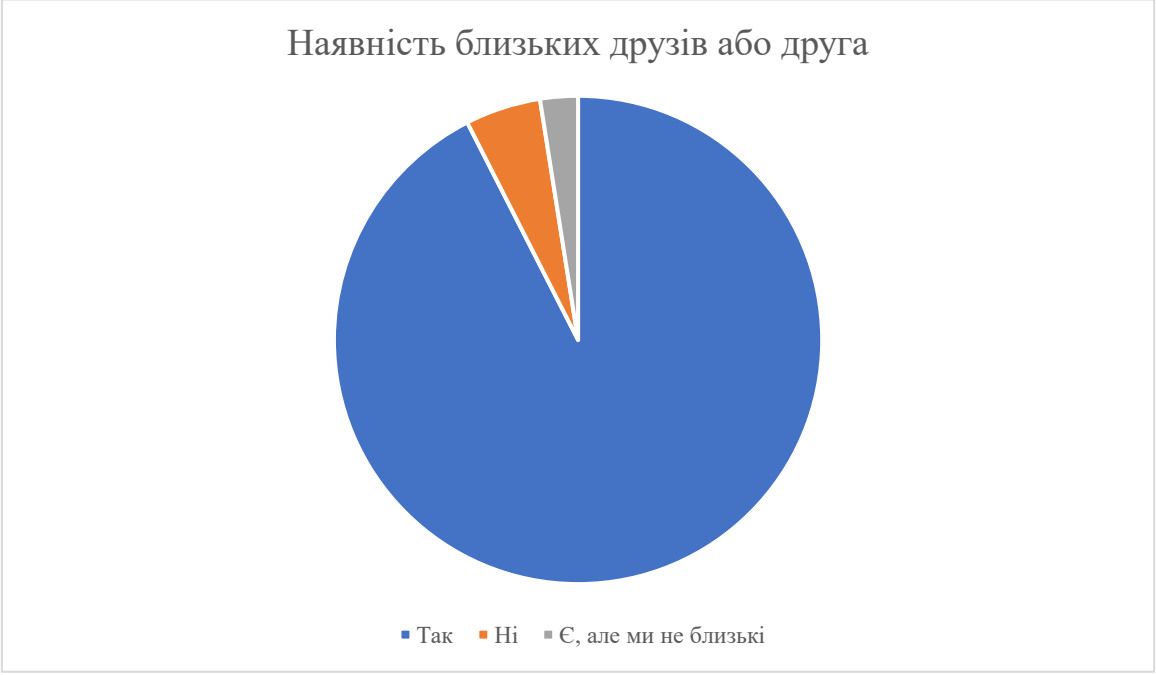


Рисунок 2.3 Наявність близьких друзів або друга досліджуваних підлітків

На питання з ким підліток порадиться перш ніж прийняти якесь рішення відповіді розділилися таким чином: з мамою – 26; ні з ким не раджусь – 7; з другом – 4; з татом – 2; З іншим важливим дорослим (бабуся, дідусь, дядько, тітка, інша людина) – 1 (рис. 2.4).



Рисунок 2.4 З ким порадиться перш ніж прийняти якесь рішення?
Методика «Q - сортування».

За даною методикою було отримано такі результати (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Q - сортування»

Тенденція	Показники	
	Кількість опитаних підлітків	Результати у %
Залежність	24	60%
Незалежність	16	40%
Товариськість	38	95%
Нетовариськість	2	5%
Прийняття боротьби	11	27%
Уникнення боротьби	29	73%

Шкала «залежність-незалежність» переважає тенденція «залежність» - 24 опитаних підлітків (60%), шкала «товариськість-нетовариськість» переважає тенденція «товариськість» – 38 опитаних підлітків (95%), шкала «прийняття боротьби - уникнення боротьби» переважає тенденція «уникнення боротьби» – 29 опитаних підлітків (72,5%). Додатково результати було проаналізовано окремо для дівчат, і для хлопців (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати за методикою «Q - сортування» для хлопців та дівчат

Тенденція	Показники	
	Дівчата	Хлопці
	Кількість опитаних підлітків	Кількість опитаних підлітків
Залежність	13	11
Незалежність	11	5
Товариськість	23	15
Нетовариськість	1	1
Прийняття боротьби	6	5
Уникнення боротьби	18	11

Серед шкал «залежність - незалежність» у дівчат та хлопців переважає «залежність», яка свідчить про бажання та прагнення підлітків до відповідності стандартів групи та її цінностей, відповідно підлітки в яких переважає показник «незалежність» не прагнуть до стандартів групи; «товариськість - нетовариськість» у дівчат та хлопців переважає «товариськість», яка свідчить про прагнення підлітків до спілкування, формування нових комунікацій, підлітки в яких переважає тенденція «нетовариськість» не прагнуть до спілкування та нових знайомств; шкала «прийняття боротьби – уникнення боротьби» переважає тенденція «уникнення боротьби» і у дівчат, і у хлопців, яка вказує на бажання підлітків зберігати нейтралітет у стосунках з товаришами, не втручатися у конфліктні історії та не бути їх ініціатором. Для кращого розуміння дані були переведені в гістограму (рис. 2.5).

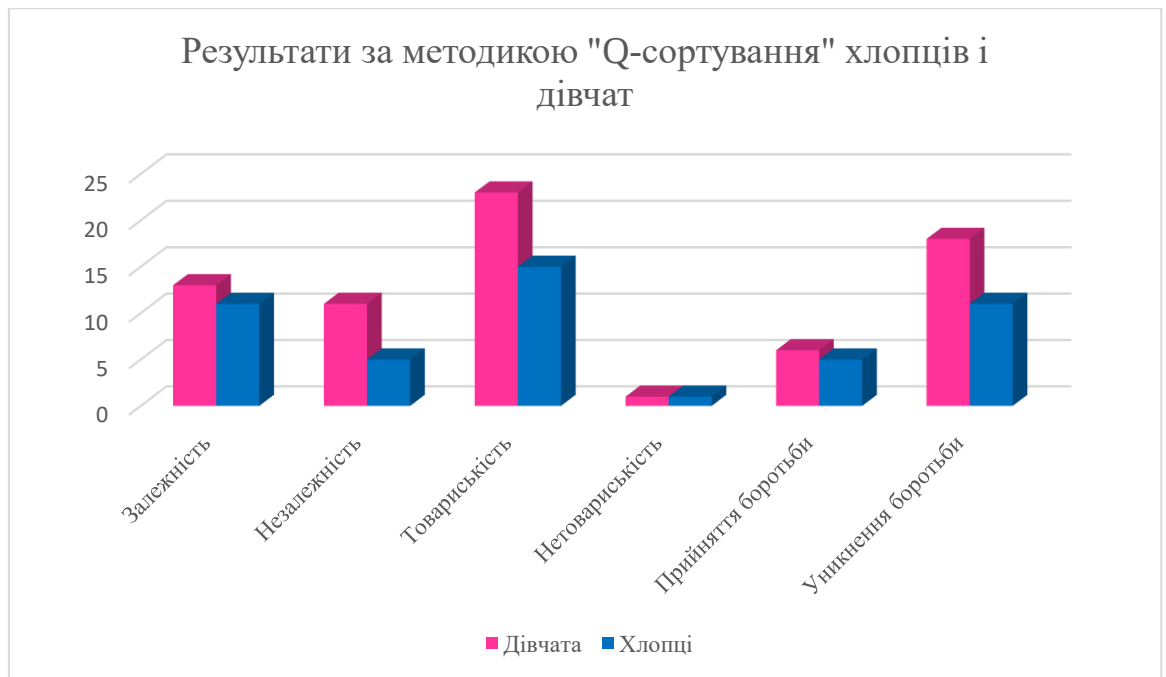


Рисунок 2.5 Результати за методикою «Q - сортування» для хлопців та дівчат

Були проведені статистичні розрахунки за методикою «Q - сортування», а саме вираховалося середнє арифметичне всієї вибірки та стандартне відхилення від нього. Середнє арифметичне за тенденцією «залежність» $x = 9,3$; стандартне відхилення $\sigma = 2,9$. Середнє арифметичне за тенденцією «незалежність» $x = 6,2$; стандартне відхилення $\sigma = 3,3$. Середнє арифметичне за тенденцією «товариськість» $x = 11,1$; стандартне відхилення $\sigma = 2,8$. Середнє арифметичне за тенденцією «нетовариськість» $x = 4,9$; стандартне відхилення $\sigma = 2,4$. Середнє арифметичне за тенденцією «прийняття боротьби» $x = 6,8$; стандартне відхилення $\sigma = 3,2$. Середнє арифметичне за тенденцією «уникнення боротьби» $x = 9,3$; стандартне відхилення $\sigma = 3,3$. Ці статистичні розрахунки підтверджують правильність отриманих даних, які були представлені в таблиці 2.1 і 2.2. Результати розрахунків представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Методика «Q - сортування»	Результати підлітків	
	Середнє арифметичне x	Стандартне відхилення σ
Залежність	9,3	2,9
Незалежність	6,2	3,3
Товариськість	11,1	2,8
Нетовариськість	4,9	2,4
Прийняття боротьби	6,8	3,2
Уникнення боротьби	9,3	3,3

Методика дослідження комунікативних якостей школяра «Потреба у спілкуванні» за Ю. Орловим

За методикою «Потреба у спілкуванні» були отримані такі результати (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Результати за методикою «Потреба у спілкуванні»

Потреба у спілкуванні	Результати	
	К-ть опитаних підлітків	Дані у %
Дуже низька	22	55%
Низька	8	20%
Середня	8	20%
Висока	2	5%
Дуже висока	-	-

Серед опитаних 40 підлітків 22 (55%) респондента мають дуже низьку потребу в спілкуванні, 8 (20%) – низьку, 8 (20%) – середню, 2 (5%) – високу, дуже високої потреби у спілкуванні немає ніхто. Результати було проаналізовано окремо для дівчат, і для хлопців (таблиця 2.5).

Результати за методикою «Потреба у спілкуванні» для хлопців та дівчат

Потреба у спілкуванні	Результати			
	Дівчата		Хлопці	
Дуже низька	16	67%	6	38%
Низька	4	17%	4	25%
Середня	4	17%	4	25%
Висока	-	-	2	13%
Дуже висока	-	-	-	-

Серед опитаних дівчат 16 (67%) мають дуже низьку потребу в спілкуванні, що може вказувати на їхню інтровертованість, закритість або певні страхи пов'язані з комунікацією з іншими людьми; низьку потребу мають 4 (17%) дівчини, що також може мати причини описані вище; середню потребу мають 4 (17%) дівчини, що вказує на більшу соціалізацію та потребу у спілкуванні; високої та дуже високої потреби у спілкуванні немає жодна з опитаних дівчат. Відповідно хлопці отримали такі результати : дуже низька потреба – 6 (38%), низька – 4 (25%), середня – 4 (25%), висока – 2 (13%). Для наочності дані були переведені у діаграми (рис. 2.6 та 2.7).



Рисунок 2.6 Результати за методикою «Потреба у спілкуванні» дівчата

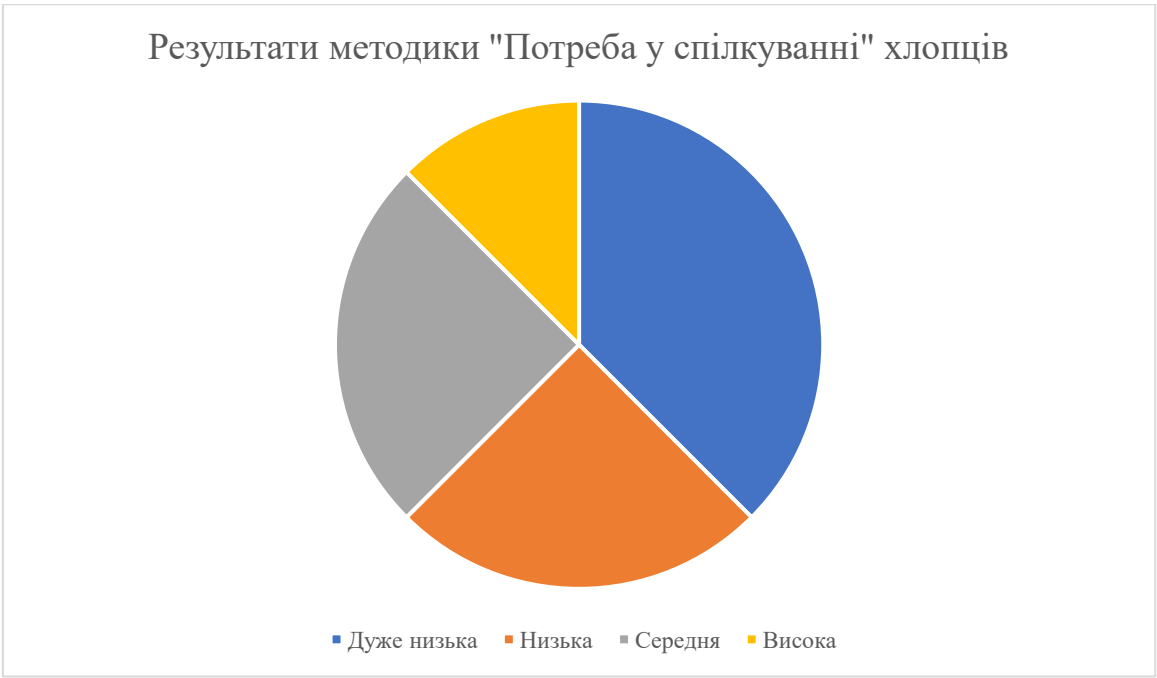


Рисунок 2.7 Результати за методикою «Потреба у спілкуванні» хлопці

Були проведені статистичні розрахунки за методикою «Потреба у спілкуванні», а саме вирахувалося середнє арифметичне всієї вибірки та стандартне відхилення від нього. Середнє арифметичне $\bar{x} = 20,8$. Стандартне відхилення $\sigma = 5,7$. Тобто в середньому на 5,7 відхиляються індивідуальні значення ознаки від їх середнього значення. Результати представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Статистичні результати за методикою «Потреба у спілкуванні»

Методика «Потреба у спілкуванні»	Результати підлітків	
	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення
	$\bar{x}$	σ
	20,8	5,7

Було також проаналізовано питання анкети «У Вас є близькі друзі чи друг?» та співставлене з результатами методики «Потреба у спілкуванні» для кращого розуміння результатів, зокрема великої кількості отриманих результатів дуже низької та низької потреби у спілкуванні. В усіх опитаних підлітків є близькі друзі або друг, тільки у двох з опитаних дівчат їх немає та

за результатами методики у них дуже низька потреба у спілкуванні. В опитаних хлопців є близькі друзі або друг, тільки в одного хлопця є друг, але вони не близькі і за результатами методики потреба у спілкуванні у нього дуже низька. Отже, можна зробити висновок, що всі опитані підлітки мають своє коло друзів, спілкуються з іншими людьми, а низькі показники за даною методикою можуть свідчити про тип темпераменту, певну особливість характеру, але також і про певні проблеми у комунікації. Важливо також наголосити на тому, що результати методики свідчать тільки про даний відрізок часу і що свої комунікаційні особливості можна підвищити.

Методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС)

Завдяки цій методиці можна визначити рівень комунікативних та організаторських здібностей. Результати методики представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати методики «Комунікативні та організаторські схильності»

Комунікативні схильності	Результати	
	К-ть опитаних підлітків	Дані у %
Низький рівень	13	33%
Нижче середнього	7	17%
Середній рівень	7	17%
Високий рівень	5	13%
Дуже високий рівень	8	20%

Низький рівень комунікативних схильностей у 13 (33%) опитаних осіб, рівень нижче середнього у 7 (17%), середній рівень – 7 (17%) осіб, високий рівень – 5 (13%), дуже високий рівень – 8 (20%). Результати було проаналізовано окремо для дівчат, і для хлопців (таблиця 2.8).

Результати методики «Комунікативні та організаторські схильності»
для дівчат та хлопців

Комунікативні схильності	Результати			
	Дівчата		Хлопці	
Низький рівень	9	38%	4	25%
Нижче середнього	3	13%	4	25%
Середній рівень	5	21%	2	13%
Високий рівень	3	13%	2	13%
Дуже високий рівень	4	17%	4	25%

Серед опитаних дівчат 9 (38%) мають низький рівень комунікативних схильностей, що означає дуже слабкі навички спілкування та комунікації, підлітки можуть мало з ким підтримувати контакти, бути соціально не активними. Рівень нижче середнього мають 3 дівчини (13%), що вказує на те, що діти не прагнуть до нових знайомств, почувають себе невпевнено в новій компанії. Середнім рівнем комунікативних схильностей володіють 5 дівчат (21%), що означає що діти прагнуть до спілкування, не обмежують коло своїх знайомств, але ці схильності не мають високої стійкості і їх потрібно розвивати. Високий рівень мають 3 дівчини (13%) і він вказує на гарний розвиток комунікації, відсутність страху перед спілкуванням. Такі підлітки легко заводять нові знайомства і їм це в задоволення, відкриті до інших людей. Дуже високим рівнем володіють 4 дівчат (17%), такий рівень вказує на найбільший розвиток комунікативних схильностей, який означає, що підлітки легко та невимушено поводять себе в новому колективі, люблять знайомитися з новим людьми, виявляють ініціативу та самостійність. Серед хлопців результати розділилися таким чином: низький рівень – 4 (25%), рівень нижче середнього 4 (25%), середній – 2 (13%), високий – 2 (13%), дуже високий рівень – 4 (25%). Серед дівчат переважає низький рівень комунікативних схильностей, серед хлопців результати розділилися порівну між низьким рівнем, рівнем нижче середнього та дуже високим рівнем.

Було також проаналізовано склад сім'ї опитаних респондентів та співставлено з результатами комунікативних схильностей для того щоб зрозуміти чи є взаємозв'язок між комунікацією та складом сім'ї.

Всього 12 підлітків з опитаних проживають у неповній сім'ї. З них 8 підлітків, зокрема 7 дівчат та 1 хлопчик, які мають низький рівень комунікативних схильностей проживають у неповній родині, тобто без одного з батьків. Усього за результатами дослідження 13 підлітків мають низький рівень комунікативних схильностей, 8 з яких з неповної родини. Середній рівень комунікативних схильностей мають двоє підлітків, які проживають в неповній родині, високий – 1, дуже високий – 1, всі вони дівчата. Отже, на низький рівень комунікативних схильностей може впливати, те що у дитини можуть бути відсутні міжособистісні стосунки з одним з батьків.

Результати організаторських схильностей були проаналізовані в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати методики «Комунікативні та організаторські схильності»

Організаторські схильності	Результати	
	К-ть опитаних підлітків	Дані у %
Низький рівень	12	33%
Нижче середнього	10	17%
Середній рівень	6	17%
Високий рівень	4	13%
Дуже високий рівень	8	20%

Низький рівень організаторських схильностей у 12 (33%) опитаних осіб, рівень нижче середнього у 10 (17%), середній рівень – 6 (17%) осіб, високий рівень – 4 (13%), дуже високий рівень – 8 (20%). Результати організаторських схильностей було додатково проаналізовано у дівчат та хлопців (таблиця 2.10).

Таблиця 2.10

Результати методики «Комунікативні та організаторські схильності»
для дівчат та хлопців

Організаторські схильності	Результати			
	Дівчата		Хлопці	
Низький рівень	8	33%	4	25%
Нижче середнього	5	21%	5	31%
Середній рівень	4	17%	2	13%
Високий рівень	3	12%	1	6%
Дуже високий рівень	4	17%	4	25%

Серед опитаних дівчат 8 (33%) мають низький рівень організаторських схильностей, рівень нижче середнього мають 5 (21%) дівчат, середнім рівнем комунікативних схильностей володіють 4 (17%) дівчини, високий рівень - 3 (13%) дівчини, дуже високий рівень - 4 (17%) дівчини. Серед хлопців результати розділилися відповідно таким чином: низький рівень – 4 (25%), рівень нижче середнього – 5 (31%), середній – 2 (12%), високий – 1 (6%), дуже високий рівень – 4 (25%). Рівень організаторських схильностей дещо відрізняється результатами від комунікативних, але незначно і вони є пов'язані між собою, тому якщо покращити комунікації, відповідно і рівень організаторських схильностей підвищиться і вони будуть на рівні.

Були проведені статистичні розрахунки за методикою «Комунікативні та організаторські схильності», а саме вирахувалося середнє арифметичне всієї вибірки та стандартне відхилення від нього. Середнє арифметичне комунікативних схильностей $x = 2,7$; стандартне відхилення $\sigma = 1,53$. Середнє арифметичне організаційних схильностей $x = 2,7$; стандартне відхилення $\sigma = 1,55$. Результати представлені в таблиці 2.11.

Статистичні результати за методикою «Комунікативні та
організаторські схильності»

«Комунікативні та організаторські схильності»	Результати підлітків	
	Середнє арифметичне $\bar{x}$	Стандартне відхилення σ
Комунікативні схильності	2,7	1,53
Організаторські схильності	2,7	1,55

Отримавши дані про рівень комунікативних схильностей підлітків за методикою «Комунікативні та організаторські схильності» та потребу у спілкуванні опитаних підлітків за методикою «Потреба у спілкуванні» був проведений кореляційний аналіз за Пірсоном між показниками комунікативних схильностей і даними за методикою «Потреба у спілкуванні». Має бути взаємозв'язок між комунікативними схильностями та потребою у спілкуванні, в саме рівень комунікативних схильностей має впливати на рівень потреби у спілкуванні.

Коефіцієнт кореляційного зв'язку дорівнює **0,17**. Даний результат кореляції вважається дуже слабким, отже можна зробити висновок, що взаємозв'язку між комунікативними схильностями та потребою у спілкуванні майже немає.

Висновки до розділу 2

Було проведено емпіричне дослідження для дослідження рівня комунікативних здібностей та потреби у спілкуванні підлітків в якому взяли участь 40 учнів 8-го класу криворізької гімназії № 94 віком 13 - 14 років, а саме 24 дівчат та 16 хлопців.

Відповідно до мети дослідження були підібрані методики, проведене емпіричне дослідження та проаналізовані результати.

Результати дослідження дали розгорнуту характеристику міжособистісних стосунків підлітків, а саме уявлень про себе та тенденції

поведінки людини в реальній групі, рівень потреби у спілкуванні, рівень комунікативних та організаторських здібностей. Було виявлено, що:

- За методикою «Q-сортування» серед шкал «залежність - незалежність» у дівчат та хлопців переважає «залежність», яка свідчить про бажання та прагнення підлітків до відповідності стандартів групи та її цінностей, відповідно підлітки в яких переважає показник «незалежність» не прагнуть до стандартів та відповідності групи; «товариськість - нетовариськість» у дівчат та хлопців переважає «товариськість», яка свідчить про прагнення підлітків до спілкування та формування нових комунікацій, підлітки в яких переважає тенденція «нетовариськість» не прагнуть до спілкування та нових знайомств; шкала «прийняття боротьби – уникнення боротьби» переважає тенденція «уникнення боротьби» і у дівчат, і у хлопців, яка вказує на бажання підлітків зберігати нейтралітет у стосунках з товаришами, а також не втручатися у конфліктні історії та не бути їх ініціатором, підлітки в яких переважає тенденція «прийняття боротьби» не бояться опинитися в конфліктній ситуації.
- Серед опитаних дівчат 67% мають дуже низьку потребу в спілкуванні, низьку потребу мають 17%, середню потребу мають 17%, високої та дуже високої потреби у спілкуванні немає жодна з опитаних дівчат. Відповідно хлопці отримали такі результати : дуже низька потреба – 38%, низька – 25%, середня – 25%, висока – 13%. Дуже низький та низький рівень є переважаючим серед підлітків, що вказує на їхню закритість, невпевненість, страхи пов'язані з спілкуванням з іншими людьми, тому для цих підлітків має бути розроблена корекційна програма.
- Серед опитаних дівчат 38% мають низький рівень комунікативних схильностей, рівень нижче середнього - 13%, середній рівень комунікативних схильностей - 21%, високий рівень - 13, дуже високий рівень - 17%. Серед хлопців результати розділилися таким чином:

низький рівень – 25%, рівень нижче середнього - 25%, середній – 13%, високий - 12%, дуже високий рівень – 25%. Серед дівчат переважає низький рівень комунікативних схильностей, серед хлопців результати розділилися порівну між низьким рівнем, рівнем нижче середнього та дуже високим рівнем. Підліткам з низьким рівнем та рівнем нижче середнього буде дуже важко у спілкуванні, нових знайомствах та соціалізації загалом, оскільки їхні комунікативні навички дуже слабкі та їх потрібно розвивати, тому для них мають бути подані поради для покращення комунікативних навичок.

- Серед опитаних дівчат 33% мають низький рівень організаторських схильностей, рівень нижче середнього 21%, середній рівень - 17%, високий рівень - 13%, дуже високий рівень - 17%. Серед хлопців результати розділилися відповідно таким чином: низький рівень – 25%, рівень нижче середнього – 31%, середній – 13%, високий – 6%, дуже високий рівень – 25%. Рівень організаторських схильностей дещо відрізняється результатами від комунікативних, але незначно і вони є пов'язані між собою, тому якщо покращити комунікації, відповідно і рівень організаторських схильностей підвищиться і вони будуть на рівні.

Також було досліджено кореляційний зв'язок між комунікативними схильностями та потребою у спілкуванні, який виявився дуже слабким. Тому був зроблений висновок, що взаємозв'язку між комунікативними схильностями та потребою у спілкуванні немає.

Дослідження дозволило детально проаналізувати компоненти міжособистісних стосунків підлітків і зрозуміти, що більшість підлітків мають низькі показники комунікаційних та організаційних схильностей, а також низьку потребу у спілкування, тому для їх покращення має бути розроблена корекційна програма, а саме програма тренінгу, яка буде детально описана у розділі 3.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ В ПОЛІПШЕНІ ЇХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

3.1 Методи психологічної допомоги підліткам у поліпшенні їх міжособистісних стосунків

Міжособистісні стосунки мають важливий вплив на все наше життя. Формування правильних комунікативних навичок дає можливість знайомитися з новими людьми, знаходити друзів, влаштовуватися на роботу яка подобається та отримувати задоволення від соціальної взаємодії з іншими людьми.

Підлітковий вік є етапом становлення особистості, активного формування самооцінки, Я-концепції, підліток стає активним учасником соціуму. Цей період онтогенезу вчить дитину перебудовувати стосунки з батьками, або іншими важливими дорослими та будувати нову систему стосунків з однолітками. Завдяки міжособистісним стосункам з іншими у підлітковому віці дитина продовжує розвивати вербальне та невербальне спілкування, опановує навичками активного слухання, вмінням заводити бесіду з різними людьми та підтримувати її. Завдяки комунікації з іншими вона може пізнати себе та вчиться пізнавати інших людей. Саме тому високі комунікативні навички розвинені в підлітковому віці – це основа подальшого дорослого життя.

Виходячи з емпіричного дослідження, яке було описане у розділі 2 у половини з опитаних підлітків є проблеми з формуванням ефективної комунікації та міжособистісного спілкування. Тому у цьому розділі будуть надані поради для батьків та дітей, щодо покращення комунікативних навичок, а також буде детально описана програма тренінгу для їх підвищення, яка може бути використана у школі, або психологом у приватній практиці.

Причини складнощів у спілкуванні можуть бути різні. Серед них можна виділити такі: занижена або завищена самооцінка, страх спілкування, погані

стосунки з батьками, низкий рівень комунікативних навичок, невміння передати інформацію та інше.

У своїй статті «Особливості попередження міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків» Ломова Ю. наголошує, що погана передача інформації є як причиною, так і наслідком міжособистісних труднощів у спілкуванні. Серед найпоширеніших проблем, що викликають ускладнення комунікації виступають наступні: неоднозначність критеріїв якості, нездатність точно визначити взаємозалежність підлітків між собою, а також пред'явлення несумісних між собою вимог [41, с.91].

Перш ніж переходити до того, як покращити підлітку міжособистісні стосунки, варто наголосити на його потребах у спілкуванні. Дитячий фонд ООН описав їх таким чином:

- бути проінформованим і спрямованим у доросле життя, в тому числі про поведінку, яка створює для нього ризик, і про відповідальну сексуальну поведінку;
- мати сильні, позитивні моделі для наслідування з високими моральними стандартами;
- мати визнання та повагу до їхніх думок та ідей;
- мати можливість вчитися на помилках [66, с.23].

Покращити свої міжособистісні стосунки підліток може звернувшись до психолога, шкільного, або приватного, якого можуть знайти батьки. Проводиться індивідуальне психологічне консультування завдяки якому можна визначити чому підліток має проблеми у спілкуванні, що заважає йому налагоджувати комунікацію з іншими людьми. Під час індивідуального консультування психолог враховує індивідуальні психологічні особливості підлітка: тип темпераменту, характер, особливості поведінки тощо. У процесі індивідуального консультування психолог допомагає правильно сформулювати запит, визначає проблеми через які підліток має проблеми міжособистісного спілкування та шляхи їх вирішення. Підліток може звернутися до психолога через проблеми у міжособистісних стосунках, а в процесі консультації буде

виявлено, що це не основний запит, а наслідок іншої проблеми. Такою проблемою може бути низька самооцінка, психічні розлади та інше. В такому випадку спочатку буде пропрацьований основний запит, а потім проблеми комунікації.

До вибору психолога для підлітка потрібно підходити серйозно, перевіряючи його освіту та кваліфікацію, запити з якими він працює та методи роботи. Важлива взаємодія підлітка з психологом, тому що дитині має бути комфортно під час консультацій.

Консультація психолога з підлітком зазвичай проводиться раз на тиждень і триває одну годину, іноді може бути дві консультації на тиждень – це залежить від конкретного випадку. Кількість сесій визначається індивідуально для кожної дитини. Психолог в роботі може використовувати різні методики, включаючи тести та опитувальники.

Не можливо не згадати про професійні та людські якості психолога, а саме:

- потрібно мати відповідну профільну освіту, постійно розвиватися у своїй роботі;
- бути емпатичним, вміти співпереживати іншій людині;
- мати адекватну, високу самооцінку;
- бути відкритим до інших людей;
- вміти створити спокійну та дружелюбну атмосферу під час роботи з клієнтом;
- мати високий інтелект, розвинену уяву;
- мати високі комунікативні навички;
- дотримуватися професійної етики у роботі з клієнтом;
- мати віру в клієнта;
- спілкуватися з клієнтом без оцінкових суджень та ярликів.

Ще одним видом роботи з підлітком для покращення його міжособистісних стосунків є групова робота. Найкращим шляхом може стати груповий тренінг, на якому може бути 8-10 учасників з однаковим запитом, в

даному випадку покращення комунікативних навичок. Оскільки міжособистісне спілкування має на увазі активну комунікацію з іншими людьми, а тренінгове заняття дає таку можливість, підлітки навчаться активно взаємодіяти з іншими учасниками, дізнаються про особливості спілкування та зможуть застосувати свої нові навички одразу.

Психологічний тренінг – це метод групової роботи з певним психологічним запитом, проблемою або обмеженням в якому використовуються різноманітні психотерапевтичні та психологічні методи, що дають змогу покращити свої комунікативні особливості, взаємодію з людьми, навички самопізнання та інше. Груповий тренінг дозволяє відтворити ситуації, які можуть трапитися у повсякденному житті, дає можливість взаємодіяти з іншими людьми завдяки чому покращуються комунікаційні та рефлексивні навички, взаємодія з іншими тощо.

Виділяють три групи цілей тренінгу - особисті, загальні і універсальні:

1. особисті цілі учасника можуть бути спочатку далекі від спрямованості тренінгу. Наприклад, людина, що йде на тренінг з розвитку асертивної поведінки насамперед щод розширити своє коло спілкування. В ході роботи наміри учасника можуть розширитися або трансформуватися. Допомогти йому в цьому можуть активна участь у вправах, обговорення і зворотний зв'язок, як від тренера, так і від інших членів групи. У зрілої групи особисті цілі здатні модифікуватися протягом всього тренінгу;

2. загальні цілі спочатку формулюються тренером і відображаються в назві тренінгу. Оскільки під тренінгом розуміється широке коло методик, що базуються на різних теоретичних засадах, спільні цілі тренінгів також вкрай різноманітні. Серед найбільш часто зустрічаються загальних цілей можна виділити: розвиток навичок саморегуляції; підвищення комунікативної компетентності; зміна стереотипів поведінки; набуття нових умінь; удосконалення професійних навичок; розвиток соціальної перцепції; особистісне зростання тощо;

3. універсальні цілі існують у всіх типах тренінгів незалежно від їх теоретичних концепцій. До них дослідники відносять передусім: поліпшення суб'єктивного самопочуття учасників групи; підвищення адекватної адаптації учасників тренінгу в соціумі за рахунок виявлення ними на власному досвіді закономірностей міжособистісної взаємодії; розвиток самосвідомості учасників групи. Саме в рамках універсальних цілей тренер повинен формулювати загальні цілі для конкретної групи [18, с. 60].

Цілі тренінгу конкретизуються в його завданнях:

1. завдання повинні відображати конкретні результати, досягнення яких планується в ході роботи, а не перетворюватися на абстрактні міркування або гасла. Наприклад, навряд чи вдалі такі формулювання: «Розкриття суб'єктного потенціалу» або «Дітям має бути весело!». У першому випадку - хоча і науково осмислена, але дуже абстрактна фраза, що допускає неоднозначне тлумачення і вимагає конкретизації. У другому - гасло, що відображає не результат, а емоційність процесу роботи;

2. результати, досягнення яких намічено в завданнях, повинні бути, по можливості, сформульовані в позитивних термінах - відображати те, що потрібно досягти, а не те, чого уникнути. Наприклад: «Не допустити конфліктів» - невдале формулювання, «Підвищити рівень групової згуртованості» - більш вдале;

3. завдання мають бути реалістичними, тобто досяжними в умовах тренінгу з урахуванням відведеного для занять часу, і водночас не дуже простими [18, с. 62].

Виділяють такі правила роботи групи під час тренінгу:

1. Щирість. Всі учасники мають буди відвертими та розповідати про свої почуття та думки.
2. Повага до інших учасників. Уважно слухати інших учасників, не перебивати поки ті виступають.
3. Правило «тут і зараз». На заняттях обговорюються питання, які стосуються теми та стосуються групи.

4. Активність. Брати активну участь в обговоренні групи, повідомляти про можливі труднощі, не боятися задавати питання, оскільки всі хто тут зібралися мають спільну мету та бажання.
5. Конфіденційність. Усе, що обговорюється в групі, залишається в групі. Не можна обговорювати учасників поза нею ні в якому разі. Психолог гарантує конфіденційність усіх учасників.
6. Правило піднятої руки. Коли учасник хоче висловити свою думку, задати питання або повідомити про можливі труднощі він має підняти руку.

Тренінгове заняття зазвичай триває годину або півтори, брати участь в ньому може не більше 18 осіб, оскільки більша кількість учасників може впливати на ефективність тренінгу. Групи підбираються за специфічним запитом, обов'язково присутні вікові рамки, наприклад в даному випадку тренінгове заняття розроблятиметься для підліткового віку.

При проведенні групового тренінгу, як і під час індивідуальної роботи важливим фактором є психолог, який його проводить. Він обов'язково повинен мати профільну освіту, працювати з питаннями, які розбираються на тренінгу. Психолог повинен бути ознайомлений з програмою тренінгу та його учасниками. Професійні якості психолога, який проводить психологічний тренінг такі ж, як і при індивідуальному консультуванні:

- емпатичність та автентичність;
- впевненість у собі, адекватна самооцінка;
- відкритість до інших людей;
- вміння помічати деталі;
- вміння створити спокійну та дружельобну атмосферу у групі;
- високий інтелект та розвинена уява;
- високі комунікативні навички;
- віра в учасників тренінгу та щире бажання їм допомогти;
- спілкування з учасниками тренінгу без оцінкових суджень та ярликів.

На тренінгах використовують різного роду вправи, індивідуальні та групові, рольові ігри, а також різноманітний спектр методик. У групових тренінгах для покращення комунікації підлітків можна використовувати такі методи: групові дискусії, тематичні вправи, рольові ігри, вправи для релаксації, творчі завдання, письмові вправи тощо. Наприклад, вправа «Ярлики» [42] (Додаток Д), яка дає можливість підлітку побувати в різних ролях, подивитися з іншого боку на різну поведінку під час спілкування та зрозуміти, як доцільно поводити себе в тій чи іншій ситуації; вправа «Я – повідомлення» [42] (Додаток Е) дає підліткам змогу зрозуміти, як висловити власні емоції співбесіднику та при цьому не образити його, допомагає розвивати ефективне та усвідомлене спілкування, формує навички толерантності та ввічливості. Дуже ефективна техніка арт терапії - техніка малювання клубками в груповій казці (модифікація Н. Левус) [20] (Додаток Ж), яка використовується для налагодження комунікації, соціальних зв'язків, а також покращення самооцінки. Техніка може бути використана в групі, а також в спільній роботі з підлітками та батьками. Основна суть техніки заключається в створенні спільної казки під час якої відбувається активна взаємодія з іншими учасниками.

У покращенні міжособистісних стосунків підлітків зацікавленні їх батьки, тому вони можуть відвідувати різного роду лекції, на яких їм розповідають про міжособистісне спілкування, шляхи його покращення, вплив батьків на цей процес.

У випадку складних міжособистісних стосунків з батьками, можна вдатися до сімейного психологічного консультування, де кваліфікований психолог допоможе вирішити цю проблему. Додатково хочу дати поради батькам для ефективної та дієвої комунікації з підлітками:

1. Уважно слухайте, те що говорить вам дитина. Для неї важливо бути почутою та розуміти, що її думками, бажаннями та інтересами цікавляться.

2. Радьтеся з дитиною. Навіть якщо це незначне питання та ви можете прийняти рішення самостійно для дитини це буде сигналом, що вона важлива та її думка враховується у родині.
3. Цікавтеся її захопленнями, мріями, цілями та планами, а не критикуйте їх. Це допоможе краще пізнати дитину та дасть нові теми для спілкування та обговорення.
4. Будьте відкриті з нею, щиро їй відповідайте та кажіть про свої почуття. Це не тільки допоможе в міжособистісному спілкуванні, а й навчить дитину чесності по відношенню до іншого.
5. При спілкуванні задавайте відкриті питання – це допоможе вести рівноправний діалог, в якому буде задіяно дві сторони.
6. Не реагуйте негативно на можливу високу емоційність дитини, залишайтеся спокійним. Не до кінця сформована нервова система підлітка, психологічні новоутворення та перебудова стосунків з навколишнім світом впливають на емоційне ставлення до інших людей, зокрема батьків.
7. Довіряйте дитині. Довіра сприяє щирим стосункам та відкритості зі сторони дитини, але це не значить повністю відсторонитися від її життя, надавши їй повну довіру. Потрібно встановити певні межі, тобто що допустимо контролювати, а за що повністю відповідає дитина і ви їй в цьому цілком довіряєте.
8. Поважайте її право на особистий простір та час. В цьому питанні, як і питанні довіри також важливо встановити межі допустимого.
9. При вирішенні складних питань або можливих конфліктах ведіть активний діалог, зважуючи всі за та проти. Вислухайте думку дитини, скажіть свою та прийдіть до компромісного рішення.

Майже усі підлітки зараз є активними користувачами смартфонів, і тому зараз є велика кількість інтернет-ресурсів і додатків в телефоні, які дозволяють отримати консультацію психолога, поради з різних психологічних питань, в тому числі з розвитку міжособистісних стосунків. Але всі вони все одно мають

перевірятися батьками, для того щоб не нашкодити психічному здоров'ю дитини та не потрапити до непрофесіоналів, які можуть нанести непоправну шкоду та мати погані наміри.

Активне користування підлітків смартфонами і встановлення додатків формує простір для креативу, створення нових каналів для надання підліткам важливої інформації та онлайн-консультацій. Одним із таких прикладів є додаток для підлітків Free2Ask. Функції додатка: онлайн-чат зі спеціалістами різного профілю, цікавий контент, який стане у пригоді, гра, що не залишить байдужим. Завдяки цьому додатку підліток з будь-якого куточка України може не тільки отримати консультацію психолога та інших фахівців онлайн, але й дізнатися адресу дружніх послуг поблизу себе [32, с.28].

Отже, поліпшення міжособистісних стосунків підлітків – комплексна робота, в якій беруть участь підлітки, їх батьки та психолог. Зацікавленість всіх учасників цього процесу приведе до налагодження міжособистісних стосунків та щасливого життя підлітків.

3.2 Програма покращення міжособистісних стосунків

У тренінгу беруть участь 8 – 10 дітей віком 11 – 15 років. Програма розрахована на 5 занять, кожне з яких триває 1-1,3 години. Програма може бути використана шкільним психологом у школі, або приватним психологом.

Заняття 1. На початку заняття психолог розповідає, що буде відбуватися на тренінгу, його мету та завдання, які стоять перед групою, а також правила взаємодії в групі.

На даному тренінгу будуть пропрацьовані міжособистісні стосунки підлітків, з низьким їх рівнем.

Мета тренінгу – покращити міжособистісні стосунки підлітків, підвищити їхні комунікативні навички.

Завдання, які стоять перед учасниками:

- покращити міжособистісні стосунки та комунікацію;
- починати першим діалог та знайомитися з людьми без страху;

- розвинути навички активного слухання;
- навчитися правильно поводитися під час конфліктних ситуацій та долати їх.

Правила групової роботи:

7. Щирість. Всі учасники мають бути відвертими та розповідати про свої почуття та думки.
8. Повага до інших учасників. Уважно слухати інших учасників, не перебивати поки ті виступають.
9. Правило «тут і зараз». На заняттях обговорюються питання, які стосуються теми та стосуються групи.
10. Активність. Брати активну участь в обговоренні групи, повідомляти про можливі труднощі, не боятися задавати питання, оскільки всі хто тут зібралися мають спільну мету та бажання.
11. Конфіденційність. Усе, що обговорюється в групі, залишається в групі. Не можна обговорювати учасників поза нею ні в якому разі. Психолог гарантує конфіденційність усіх учасників.
12. Правило піднятої руки. Коли учасник хоче висловити свою думку, задати питання або повідомити про можливі труднощі він має підняти руку.

Мета заняття:

- познайомитися з учасниками;
- створити довірливу атмосферу;
- дізнатися, що означає спілкування для кожного учасника та труднощі які з ним виникають.

Завдання 1. Кожен учасник має коротко розповісти про себе. Він має назвати своє ім'я, вік, захоплення, або якийсь цікавий факт про себе. На представлення кожному дається близько 2-5 хвилин. Для того щоб діти почувалися безпечніше представлення починає психолог, який проводить тренінг.

Завдання 2. Психолог показує дітям різноманітні малюнки або картинки, кожен обирає ту яка йому подобається, а інші учасники мають висунути свої версії, чому саме ця картинка. Потім дитина розповідає чому вона зробила такий вибір, і так кожен учасник. Це завдання дає змогу дітям, краще дізнатися один одного, звикнути та створює довірливу атмосферу у групі.

Завдання 3. Кожному учаснику дається листок паперу та ручка з цитатами, які він має продовжити : «Спілкування для мене це - ...», «У спілкуванні з людьми мене лякає...», «Я хочу спілкуватися з людьми тому що...». Час виконання завдання 10 хвилин. Після закінчення кожен учасник зачитує написане і всі переходять до групового обговорення. Під час обговорення група має прийти до висновку, що спілкування – це легко, не страшно і всі труднощі можна подолати.

По закінченню першого заняття учасники діляться своїми враженнями, розповідають чого нового вони навчилися та що дало їм це заняття.

Заняття 2.

Мета заняття:

- розвивати активну взаємодію між учасниками у групі;
- зрозуміти свої сильні сторони.

Завдання 1. Діти мають придумати спільну казку. Для цього вони роздають один одному літеру з якої має починатися фраза казки кожного учасника. Починає перший учасник кажучи свою фразу на свою літеру, наступний продовжує і так до логічного завершення. Таким чином розповідь вийде цікавою та оригінальною, а діти будуть почуватися невимушено та налаштуються на заняття. Завдання виконується протягом 10 – 20 хвилин.

Завдання 2. Кожному учаснику дається листок з ручкою з цитатами «Сильні сторони моєї особистості – це...», «Мої сильні сторони можуть допомогти мені у спілкуванні з людьми таким чином...». На виконання завдання дається 10 хвилин, після завершення кожен учасник зачитує написане і всі переходять до групового обговорення. Завдання психолога – показати, що кожна дитина має за що себе цінувати і любити. Таким чином у

дитини формується позитивне ставлення до себе і вона бачить, що є цікавою особистістю і може це використовувати у спілкуванні з людьми, знаходячи друзів за захопленнями та однодумців.

По закінченню заняття учасники діляться своїми враженнями, розповідають чого нового вони навчилися та що дало їм це заняття.

Заняття 3.

Мета заняття:

- починати першим діалог та знайомитися з людьми без страху;
- розвинути навички активного слухання.

Завдання 1. Психолог дає 10 листочків на яких написані певні види діяльності або професії (флорист, продавець, бізнесмен тощо). Кожна дитина витягує один листок і отримує свій образ. Один з учасників виходить в центр, до нього підходить інший який має почати діалог з урахуванням його образу, і так кожен наступний учасник. Виконання завдання триває 30 – 50 хвилин. Завдання дає можливість навчитися заводити першим діалог з незнайомою людиною та підтримувати його.

Завдання 2. Психолог ділить дітей на пари. В цих парах кожен з них має розповісти одну історію, наприклад зі свого життя, або історію про свій улюблений фільм тощо, виділивши ключові моменти, або те що його захоплює в цій історії чи засмучує. Мета учасника вислухати цю історію і потім розказати іншим учасникам тренінгу зберігаючи всі важливі деталі. Інший учасник повинен вислухати його переказ і сказати наскільки точно він відтворив основне і деталі, чи задав він питання під їхньої роботи в парі, чи було йому цікаво. Це завдання дозволяє розвинути навички активного слухання.

По закінченню заняття учасники діляться своїми враженнями, розповідають чого нового вони навчилися та що дало їм це заняття.

Заняття 4.

Мета заняття:

- навчитися правильно поводитися під час конфліктних ситуацій та долати їх

Завдання 1. Психолог ділить дітей на пари та задає дітям певну ситуацію з спілкування, наприклад сварка двох подруг, або конфлікт на роботі, виділяючи про цьому агресивного учасника конфлікту та спокійного. Кожен конфлікт програється та обговорюється в групі роблячи акцент на тому, що вийшло або не вийшло та які були труднощі. На завдання виділяється 30 – 40 хвилин.

Завдання 2. Психолог використовує вправу «Я – повідомлення» [42], яка допомагає уникнути багатьох конфліктних ситуацій, оскільки вчить усвідомленому спілкуванню, без обезцінювання та перекладання своїх емоцій на іншу людину. Вправа детально опитана у Додатку Е.

По закінченню заняття учасники діляться своїми враженнями, розповідають чого нового вони навчилися та що дало їм це заняття.

Заняття 5. Це заняття є узагальнюючим. На ньому підбивається підсумок з усіма учасниками. Кожен відповідає на питання та вони обговорюються в групі. Питання для аналізу тренінгу:

- Чи був корисним цей тренінг для мене?
- Що я хотів отримати від цього тренінгу?
- Що я отримав на цьому тренінгу? Чи справдились мої очікування?
- Як мені допоможуть отримані знання у міжособистісному спілкуванні?
- Яка була атмосфера у групі? Чи було мені комфортно?

Висновки до розділу 3

Були описані різні шляхи допомоги підліткам в поліпшенні їх міжособистісних стосунків. Наголошено на тому, що покращення міжособистісних стосунків комплексна робота, в якій беруть участь підлітки, їх батьки та психолог. Для підлітків – це важливо, тому що міжособистісні стосунки впливають на все подальше життя та стосунки з людьми. Батьки

хочуть, щоб у їх діти були щасливі, а психолог бажає покращити життя підлітків, тому ця взаємодія є максимально корисною та продуктивною.

Основною має бути індивідуальна робота підлітка з психологом. Під час такої роботи можна визначити причину слабкої комунікації та пропрацювати її. Було описано важливість індивідуальної роботи з психологом, професійні якості психолога та деякі важливі правила під час підліткової консультації.

Найкращий шлях для покращення міжособистісних стосунків підлітків – це груповий тренінг. Він повинен поєднуватися з індивідуальною роботою підлітка з психологом, а за потреби покращення батьківсько-дитячих стосунків потрібно проводити сімейне консультування. Додатково батькам були надані поради для побудови ефективної та дієвої комунікації з підлітками, які допоможуть створити міцні стосунки.

Детально було описано принципи роботи у групі, переваги роботи в ній, цілі та правила взаємодії учасників під час групового заняття, особистісні якості психолога, який проводить тренінгове заняття.

Зокрема були подані деякі методики, які можна використовувати в груповій роботі з підлітками для покращення їх комунікативних навичок.

Було запропоновано тренінг-програму для поліпшення міжособистісних стосунків підлітків, яку можна провести у школі шкільним психологом, або приватним психологом, яка розрахована на п'ять занять і дає можливість покращити міжособистісні стосунки та комунікацію, навчитися починати першим діалог та знайомитися з людьми без страху, розвинути навички активного слухання, навчитися правильно поводитися під час конфліктних ситуацій та долати їх.

ВИСНОВКИ

1. Було здійснено теоретико-методологічний аналіз літератури та дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків підлітків. Були описані результати досліджень, які проводилися в інших країнах, де було доведено вплив міжособистісних стосунків з батьками на когнітивні функції через 30 років, стресостійкість та задоволення життям. Було описано, що спілкування з батьками формує ядро особистості підлітка, його самооцінку, самоствавлення, Я - концепцію. Підлітки рівняються на батьків та переймають їх навички комунікації, а завдяки міжособистісним стосункам з ровесниками підліток має змогу пізнати себе та навчитися пізнавати особистість інших людей. Спілкування з однолітками виходить на перший план, завдяки чому він вчиться дружити, знаходить однодумців

2. Були охарактеризовані психологічні особливості міжособистісного спілкування підлітків з дорослими та ровесниками. Стосунки з батьками перебудовуються, а стосунки з однолітками починають формуватися, стаючи міцнішими. Оскільки одне з новоутворень у підлітковому віці – потреба у дорослості, підліток, який по факту ще є дитиною вимагає до себе ставлення як до дорослого, через що стосунки з батьками можуть супроводжуватися конфліктами. Це впливає на їхню стосунки та спілкування, але якщо батьки підтримають дитину та допоможуть йому цей етап пройде легше для них обох. Міжособистісні стосунки з батьками впливають на всі подальші стосунки у житті підлітка. Стиль спілкування дорослих з підлітком та з іншими людьми формує для дитини образ того як правильно будувати комунікацію з іншими людьми. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування з ровесниками та суспільно-корисна праця. У спілкуванні з однолітками підліток пізнає інших людей та себе, вчиться оцінювати себе та інших, отримує цінний досвід соціальної взаємодії. Група однолітків стає більш значимою ніж дорослі. Міжособистісне спілкування з батьками та ровесниками впливає на розвиток самоствавлення, самооцінки та Я-концепції.

Підсумовуючи, можна сказати, що міжособистісні стосунки з дорослими та однолітками – це фундамент усіх майбутніх стосунків з людьми та їх ефективність.

3. Було організоване та проведене емпіричне дослідження особливостей міжособистісних стосунків підлітків. Результати дослідження дали розгорнуту характеристику міжособистісних стосунків підлітків, а саме уявлення про себе та тенденції поведінки підлітка групі, рівень потреби у спілкуванні, рівень комунікативних та організаторських здібностей. За результатами дослідження було виявлено, що у підлітків в спілкуванні переважає тенденція до «залежності», яка свідчить про бажання та прагнення підлітків до відповідності стандартів групи та її цінностей, відповідно підлітки в яких переважає тенденція до «незалежності» не прагнуть до стандартів та відповідності групи; у дівчат та хлопців переважає тенденція «товариськість», яка свідчить про прагнення підлітків до спілкування та формування нових комунікацій, підлітки в яких переважає тенденція «нетовариськість» не прагнуть до спілкування та нових знайомств; також переважає тенденція «уникнення боротьби» і у дівчат, і у хлопців, яка вказує на бажання підлітків зберігати нейтралітет у стосунках з товаришами, а також не втручатися у конфліктні історії та не бути їх ініціатором, підлітки в яких переважає тенденція «прийняття боротьби» не бояться опинитися в конфліктній ситуації. Більшість підлітків мають низький рівень комунікативних схильностей – 33% та дуже низьку потребу у спілкуванні – 55%. В той же час рівень комунікативних схильностей нижче середнього мають 17% підлітків, середній рівень – 17% осіб, високий рівень – 13%, дуже високий рівень – 20%; 20% підлітків мають середню потребу у спілкуванні, 5% - високу. Отримавши дані про рівень комунікативних схильностей підлітків за методикою «Комунікативні та організаторські схильності» та потребу у спілкуванні опитаних підлітків за методикою «Потреба у спілкуванні» був проведений кореляційний аналіз за Пірсоном між показниками комунікативних схильностей і даними за методикою «Потреба у спілкуванні». Кореляційний

зв'язок виявився дуже слабким, отже можна зробити висновок, що взаємозв'язку між комунікативними схильностями та потребою у спілкуванні немає. На мою думку, на низькі показники комунікативних схильностей та потребу у спілкуванні підлітків впливає ситуація в Україні, а саме військові дії. Це може мати вплив, оскільки деякі сім'ї виїхали з країни, відповідно діти розлучилися з друзями та близькими родичами і зміна соціальної ситуації може робити дитину закритою до нових знайомств та міжособистісної взаємодії. Деякі підлітки можуть переживати це досить болісно, тому у них низька потреба у спілкуванні та низькі комунікативні і організаторські схильності. Обов'язково потрібно підкреслити той факт, що обрані методики показують результат, який є в даний час, тобто якщо покращити комунікативні схильності, наприклад пройшовши тренінг, який описано у цій роботі і пройти повторно ці методики результати можуть будуть іншими.

4. Оскільки результати емпіричного дослідження показали, що більшість підлітки мають низькі показники тенденцій спілкування, комунікативних та організаційних схильностей, а також мають низьку потребу у спілкуванні саме для таких підлітків були надані психологічні рекомендації щодо допомоги в поліпшенні їх міжособистісних стосунків. Було наголошено, що в процесі покращення міжособистісних стосунків мають бути задіяні батьки та обов'язково робота з кваліфікованим спеціалістом – психологом або психотерапевтом. Для покращення міжособистісних стосунків підлітку підійде індивідуальна робота з психологом та групова робота. Було описано процес індивідуальної та групової роботи підлітка з психологом чи психотерапевтом. Також описані методики, які підійдуть для покращення комунікації і можуть бути використані у груповій роботі, а саме: «Ярлики» [42], вправа «Я – повідомлення» [42], техніка малювання клубками в груповій казці (модифікація Н. Левус) [20]. Детально було описано принципи роботи у групі, переваги роботи в ній, цілі та правила взаємодії учасників під час групового заняття. На основі написаного було розроблено програму тренінгу, для покращення міжособистісних стосунків підлітка, завдяки якому він зможе

зрозуміти сильні сторони своєї особистості; покращити міжособистісні стосунки та комунікацію; починати першим діалог та знайомитися з людьми без страху; розвинути навички активного слухання; навчитися правильно поводитися під час конфліктних ситуацій та долати їх. Тренінг може бути використано та проведено приватним психологом або шкільним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - 108 с.
2. Алпатова О.В. Вікова психологія: Конспект лекцій. 2007. – 132 с.
3. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. - Збірник наукових праць, 2018. Вип. VII. – 57-60 с.
4. Бедлінський О.І. Психологічні особливості провідної діяльності підлітків: навч. посіб. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2011. – 136 с.
5. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія, 1996. – № 3. – с.26–33.
6. Бурлачук Л. Б. Основи психотерапії. – К.: Ника-Центр; М.: Алетея, 1999. – 232 с.
7. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. «Young Scientist». № 9.1 (36.1). September, 2016. С. 21-26.
8. Вікова психологія: курс лекцій. І.М. Ушакова. – Х.: НУЦЗУ, 2016. –123 с.
9. Вікова психологія: навч. посіб. В. В. Чумак. – Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015 – 192 с.
10. Вікова та педагогічна психологія: Навч.посіб. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. –385 с.
11. Вікова психологія: підручник за ред. проф. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1976. – 268 с.
12. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 4 (34)
13. Гірчук О.В. Умови формування самооцінки в підлітковому віці Актуальні проблеми психології, 2008. - 241-249 с.
14. Гуменюк О. Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я–концепції. Педагогіка і вікова психологія, 2005. – №1. – С.46-62
15. Гуцало Е.У. Психологія вікового розвитку особистості. – Кіровоград, поліграфічно-видавничий центр ТОВ “Імекс ЛДТ”, 2010. – 285 с.

- 16.Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
- 17.Заброцький М. М. Основи вікової психології: навч. посіб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 112 с.
- 18.Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. - 209 с
19. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.
- 20.І. Н. Левус. Арт-терапія, 2014. – 52 с. <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/PP2.1.3.1.03-Art-terapiia.pdf>
- 21.Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічної особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. - с. 130-137.
- 22.Кондратик Л. Він, Вона та їхні діти. Львів: В-во «КнигоВир», 2019. 246 с.
- 23.Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості за ред. Л. М. Проколієнко. – К.: Рад. школа, 1989. – 608 с.
- 24.Кутішенко В. П Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 128 с.
- 25.Кушнір Ю. В., Оверчук В.А., Шпортун О.М. Вікова та спеціальна психологія: навчальний посібник. Вінниця: Центр оперативного друку «Документ Принт»., 2020. - 384 с.
- 26.Ланге М. Щоб у 16 не було запізно. ІРІО, 2021. – 312 с. [електронна книга]
- 27.Леонтьєв О.М. Діяльність, свідомість, особистість – М., 1975. – 130 с.
- 28.Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення. Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: «Екс об», 2003. – 304с.
- 29.Любомира Пілецька, Юлія Когут соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків. - Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія», 2019. Вип. 22. 45-51 с.

- 30.Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова. - м. Київ. Теоретичні і практичні наукові інновації. Організаційна психологія, 2020. - 15-22 с.
- 31.Навчальний посібник із психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей / За ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна – Полтава, 2008. – 118 с.
- 32.Найкращі практики роботи з підлітками. Методичний посібник. І.О. Нерубасєва, А.П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ, 2020. - 180 с.
- 33.Наталія Журавльова. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. Психолог, 2008. - № 12. – с. 3-9.
- 34.Н. В. Сергєєва Теоретичні засади супроводу позитивного спілкування підлітків зі сімей вимушених переселенців https://lib.iitta.gov.ua/713702/1/04_18_Сергєєва_Теоретичні%20засади%20супроводу%20позитивного%20спілкування%20підлітків%20із%20сімей%20вимушених%20переселенців.pdf
- 35.Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. – с. 93-95.
- 36.О. М. Блаженко Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Інститут менеджменту та психології ДВНЗ «УМО» НАПН України. – 16 с.
- 37.Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. - Вид. 2-е, стер. - К.: Кондор, 2015. - 469 с.
- 38.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): навч.-метод. посіб. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. – 330 с.
- 39.Проблеми сучасної психології, 2011. Випуск 11. - 675-686 с.
- 40.Психологія і особистість. Науковий журнал, 2020. No 2(18)
- 41.Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Ломова Ю. М. Особливості попередження міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків

- Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми). за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2020. - 182 с.
42. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. – 616 с.
43. Сватенкова Т. І. Професійна діяльність психолога: тимчасові дитячі та підліткові групи: навчальний посібник для студентів навчальних закладів III–IV рівнів акредитації для спеціальності "Психологія". Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. - 247 с.
44. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. - К.: Академвидав, 2005. - 360 с.
45. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2020. – 376 с.
46. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / В. О. Сухомлинський. – К.: Рад. шк., 1988. – 304 с.
47. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Н. М. Токарева, А. В. Шамне. – Київ, 2017 – 548 с.
48. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. - Харків: НТУ «ХП», 2018. - 246 с.
49. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.
50. Яценко Л. Д. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Психолог, 2006. – №5. – С. 10–14.
51. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
52. Выготский Л. С. Педология подростка. — Москва — Ленинград: Государственное учебно-педагогическое издательство, 1931. — 504 с.
53. Дарвиш О. Б. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 264 с.

54. Детская и подростковая психотерапия: учебник для бакалавриата и магистратуры / под ред. Е. В. Филипповой. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 430 с.
55. Донна Джексон Наказава. Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить. — Київ: Форс Україна, 2020. — 336 с.
56. Кле М. Психология подростка. М.: Педагогика, 1991. - 176 с.
57. Кон И. С. Открытие «Я». — М.: Политиздат, 1978. — 367 с.
58. Котляр И.А., Обухова Л.Ф. Вехи на пути построения психологии подросткового возраста. На пороге взросления, 2011. - 8-11 с.
59. М. Мид. Культура и мир детства. Избранные произведения, 1988. — 275 с.
60. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. — Издание 3-е, стереотипное. — М.: Тривола, 1998. — 352 с.
61. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. Учебное пособие / Поливанова К.Н. — Учеб. Пособие. М., 2000. — 238 с.
62. Столяренко Л.Д. Психология: [учеб. для вузов] Л.Д. Столяренко. - Санкт-Петербург, 2010. — 592 с.
63. Фельдштейн Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков: монография. Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1982. — 224 с.
64. Эльконин Д. Б. Э-53 Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1989. - 560 с.
65. Эриксон, Э. Г. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование - М.: Московский философский фонд «Медиум», 1996. - 560 с.
66. Communicating with Children. Principles and Practices to Nurture, Inspire, Excite, Educate and Heal. Barbara Kolucki, Dafna Lemish, United Nations Children's Fund (UNICEF), 2011. — p. 82.
67. Parent-Adolescent Communication Quality and Life Satisfaction: The Mediating Roles of Autonomy and Future Orientation. Xinwen Bi, Shuqiong Wang. 21 July

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S317389>

68. Sutin, A., Stephan, Y., Luchetti, M., Aschwanden, D., Sesker, A., O'Súilleabháin, P., & Terracciano, A. (2022). Self-reported and mother-rated personality traits at age 16 are associated with cognitive function measured concurrently and 30 years later. *Psychological Medicine*, 52(16). - p. 3854-3864.
<https://doi.org/10.1017/S0033291721000672>

69. The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out?, Maria Camara, Gonzalo Bacigalupe and Patricia Padilla. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2017. Vol. 22, No. 2. - p. 123–136. [Full article: The role of social support in adolescents: are you helping me or stressing me out? \(tandfonline.com\)](#)

Всього джерел – 69

Джерел за останні п'ять років – 18

1. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю. - Збірник наукових праць, 2018. Вип. VII. – 57-60 с.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. - 209 с
3. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. - с. 130-137.
4. Кондратик Л. Він, Вона та їхні діти. Львів: В-во «КнигоВир», 2019. - 246 с.
5. Кушнір Ю. В., Оверчук В.А., Шпортун О.М. Вікова та спеціальна психологія: навчальний посібник. Вінниця: Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. - 384 с.
6. Ланге М. Щоб у 16 не було запізно. ІРІО, 2021. – 312 с. [електронна книга]
7. Любомира Пілецька, Юлія Когут СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ. - Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія», 2019. Вип. 22. 45-51 с.

8. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у раньому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова м. Київ. Теоретичні і практичні наукові інновації. Організаційна психологія. - 2020. С. 15-22.
9. Найкращі практики роботи з підлітками. Методичний посібник. І.О. Нерубаєва, А.П. Павловський, А.В. Шебардіна. Київ. - 2020 - 180 с.
10. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. – 2021. – с. 93-95.
11. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Ломова Ю. М. Особливості попередження міжособистісних труднощів у спілкуванні підлітків. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми). за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2020. - 182 с.
12. Психологія і особистість. Науковий журнал. 2020. No 2(18)
13. Сватенкова Т. І. С24 Професійна діяльність психолога: тимчасові дитячі та підліткові групи: навчальний посібник для студентів навчальних закладів III–IV рівнів акредитації для спеціальності "Психологія". Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. - 2019. - 247 с.
14. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2020. – 376 с.
15. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП». - 2018. - 246 с.
16. Донна Джексон Наказава. Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить. – Київ: Форс Україна, 2020. – 336 с.
17. Parent-Adolescent Communication Quality and Life Satisfaction: The Mediating Roles of Autonomy and Future Orientation. Xinwen Bi, Shuqiong Wang. 21 July 2021 Volume 2021:14 Pages 1091—1099.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S317389>
18. Sutin, A., Stephan, Y., Luchetti, M., Aschwanden, D., Sesker, A., O'Súilleabháin, P., & Terracciano, A. (2022). Self-reported and mother-rated personality traits at

age 16 are associated with cognitive function measured concurrently and 30 years later. Psychological Medicine, 52(16), p. 3854-3864.

<https://doi.org/10.1017/S0033291721000672>

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 16 (3, 18, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 32, 35, 40, 41, 43, 45, 48, 55).

Джерел іноземних авторів – 2 (67, 68).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник складений для підлітків, які приймають участь у дослідженні.

- 1.Ваша стать
А) Жіноча Б) Чоловіча
- 2.Ваш вік (відкрите питання)
- 3.Ваш склад сім'ї
А) Повна Б)Неповна
- 4.Які у Вас стосунки в родині?
А) Добрі Б) Погані В) Нейтральні Г)Складна ситуація
5. У Вас є близькі друзі чи друг?
А) Так Б) Ні В) Є, але ми не близькі
6. З ким Ви порадитесь перш ніж прийняти якесь рішення?
А) З мамою Б) З татом В) З братом або сестрою Г) З другом Д) З іншим важливим дорослим (бабуся, дідусь, дядько, тітка, інша людина) Е) Ні з ким не раджусь

Дослідження міжособистісних стосунків за методикою
«Q – сортування» (В. Стефансон)

1. Критичний щодо товаришів.
2. Виникає тривога, коли у групі назріває конфлікт.
3. Схильний діяти, зважаючи на поради лікаря.
4. Не схильний створювати надто близькі стосунки з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.
6. Схильний протистояти лідеру.
7. Відчуває симпатії до одного-двох членів групи.
8. Уникає зустрічей і зборів у групі.
9. Подобається схвалення лідера.
10. Незалежний у судженнях і манері поведінки.
11. Готовий пристати на будь-чию сторону у дискусії.
12. Схильний керувати товаришами.
13. Радий спілкуванню з одним-двома друзями.
14. Зовнішньо спокійний під час вияву ворожості з боку інших членів групи.
15. Схильний підтримувати настрої своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
17. Схильний відволікати групу від її мети.
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Бажав би зблизитися з деякими членами групи.
20. Віддає перевагу нейтральності в суперечці.
21. Подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Віддає перевагу беземоційному обговоренню суперечностей.
23. Недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагне згуртувати довкола себе однодумців.
25. Незадоволений надто формальними стосунками.
26. Коли звинувачують - хвилюється і мовчить.
27. Згоден з основними напрямками діяльності групи.
28. Прив'язаний до групи більше, ніж до певних її членів.
29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
30. Прагне бути в центрі уваги.
31. Бажав би бути членом вузького угруповання.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішнє хвилювання, коли лідер учиняє щось, що не відповідає його сподіванням.
34. Надто чутливо ставиться до зауважень товаришів.
35. Може бути підступним і улесливим.
36. Схильний взяти на себе керівництво у групі.
37. Щирий у групі.
38. Виникає нервові хвилювання під час групових суперечок.
39. Віддає перевагу лідерові, що бере на себе відповідальність під час планування робіт.

40. Не схильний до виявів дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається налаштувати інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
44. Намагається уникати того, щоб бути втягнутим у суперечку.
45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Чинить опір створенню угруповань у колективі.
47. Виявляє іронію і сарказм, коли роздратований.
48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Віддає перевагу меншій, але більш довірливій групі.
50. Намагається не виявляти своїх істинних почуттів.
51. Пристає на бік лідера у групових суперечках.
52. Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникає критикування товаришів.
54. Віддає перевагу можливості звертатися до лідера частіше, ніж до інших.
55. Не подобається, коли стосунки у групі надто фамільярні.
56. Подобається створювати суперечки.
57. Прагне втримати свій високий статус у групі.
58. Схильний вступати в контакти з товаришами і швидко руйнувати їх.
59. Схильний до суперечок, задерикуватий.
60. Схильний виражати невдоволення лідером.

Методика дослідження комунікативних якостей школяра («Потреба у спілкуванні» за Ю.М.Орловим)

1. Я залюбки беру участь у різних урочистостях.
2. Я не можу перемогти свої бажання, навіть якщо вони суперечать бажанням моїх товаришів.
3. Мені подобається висловлювати кому-небудь свою прихильність.
4. Я більше зосереджений на завоюванні впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що стосовно друзів маю більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен кому-небудь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я перебуваю серед товаришів.
9. Мої друзі мені добряче-таки набридли.
10. Коли я виконують важку роботу, присутність людей мене дратує.
11. Загнаний у глухий кут, я кажу лише ту частку правди яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям та знайомим.
12. У складній ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене таке співпереживання, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати іншим, навіть коли це завдає мені труднощів.
15. З поваги до друга я можу погодитися з його думкою навіть якщо він і не правий.
16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про кохання.
17. Сцени насильства у фільмах викликають у мене відразу.
18. На самоті я відчуваю більшу тривогу й напруженість, ніж коли перебуваю серед людей.
19. Я вважаю, що головна радість у житті - спілкування.
20. Мені шкода бездомних котів і собак.
21. Я вважаю, що краще мати менше друзів, зате близьких.
22. Я люблю бувати серед людей.
23. Я довго хвилююся після суперечки з близькими.
24. У мене, мабуть, більше близьких друзів, аніж у багатьох інших.
25. Я більше прагну досягнень, аніж дружби.
26. Я більше довіряю власній інтуїції та уяві, думаючи про людей, ніж судженням про них інших.
27. Для мене важливіше матеріальне забезпечення й добробут, ніж радість спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Люди часто невдячні мені.
30. Я люблю оповідання про безкорисливу дружбу.

31. Заради друга я можу пожертвувати своїми інтересами.
32. У дитинстві я належав до компанії, яка завжди трималася вкупі.
33. Якби я був журналістом, то із задоволенням писав би про силу дружби.

Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей
(КОС)

1. Чи є у вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго турбує вас почуття образи на своїх товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час за книжками або за якимось іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за вас?
10. Чи любите ви придумовувати і організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви, щоб ваші товариші діяли згідно з вашою думкою?
15. Чи важко вам освоюватися в новому колективі?
16. Правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі, чи виникає у вас бажання побути наодинці?
20. Чи правда, що ви, як правило, погано орієнтуєтесь в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно бути серед людей?
22. Чи виникає у вас відчуття дискомфорту, якщо вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи важко вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?
25. Чи подобається вам брати участь в колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси ваших друзів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих

людей?

28. Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?

29. Чи вважаєте ви, що вам не важко внести пожвавлення у незнайоме товариство?

30. Чи брали ви участь у громадському житті школи?

31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?

32. Чи правда, що ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?

33. Чи відчуваєте ви себе комфортно в незнайомій компанії?

34. Чи охоче ви організовуєте вечірку для своїх товаришів?

35. Чи правда, що ви губитеся, коли треба говорити перед великою кількістю людей?

36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. У вас багато друзів?

38. Чи часто ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?

39. Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх друзів?

Вправа "Ярлики"

Оснащення: набори розрізаних картинок за кількістю груп, набори «корон». На кожній «короні» написаний один з представлених виразів:

- «Посміхайся мені».
- «Будь похмурим».
- «Корчи мені гримаси».
- «Ігноруй мене».
- «Говори зі мною так, ніби мені 5 років».
- «Підбадьор мене».
- «Говори мені, що я нічого не вмію».
- «Жалій мене».

Тренер об'єднує учасників в групи по 5-7 чоловік. Кожному він одягає на голову «корону» таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано («корони» виготовляють з двох смужок білого паперу, склеєних по боках). Завдання: поспілкуватися між собою так, як написано на «ярликах».

Через 10 хв. всі учасники по черзі (не знімаючи «корон») відповідають на питання тренера: «Сподобалося вам, коли з вами спілкувалися таким чином?» Після того, як всі висловляться, тренер пропонує учасникам зняти «корони» і вийти зі своїх ролей.

Питання для обговорення

- Чим в реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Як часто ми стикаємося з ситуаціями навішування ярликів?
- Як ви почувалися в реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлик?
- Як можна змінити чиєсь уявлення про вас?
- Звідки ми беремо наші уявлення про інших?
- Легко позбавитися від ярлика, коли його вже навісили? Як це зробити?

Вправа «Я – повідомлення»

Тренер надає підліткам інформацію про спілкування з використанням «Я-повідомлень».

Інформаційне повідомлення

Важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати його і допомогти. У конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність сказати про них партнерові. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомленням».

«Я-повідомлення» – це усвідомлення і проголошення власного стану, викликаного ситуацією. Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: «Я дуже хвилююся, коли тебе немає вдома в 11 вечора» і «Ти знову прийшов додому в 11 вечора?!»).

«Я-висловлювання» – це проголошення почуттів, які ви відчуваєте в неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це ...», «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що і сказати, настільки я в розгубленості»). Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте свою проблему: це – моя проблема, я роздратована, це – мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо розуміти, що «Я-висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують, хочуть перекласти на неї відповідальність. Ваше щире вираження своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.

«Я-повідомлення» включає в себе не тільки «промовляння» свого емоційного стану, а й визначення умов і причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «Я-висловлювання»:

1. опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти ...», «Коли це відбувається ...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією ...»);
2. точне визначення власного почуття в певній ситуації («Я відчуваю ...», «Я не знаю, що і сказати ...», «У мене виникла проблема ...»);
3. побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе ...», «Я буду вдячний тобі, якщо ...»).

Після обговорення інформаційного повідомлення тренер об'єднує учасників у 3 підгрупи і пропонує (використовуючи «Я-повідомлення») обговорити або розіграти наступні ситуації:

- Твій друг / подруга) попросив (попросила) у тебе одяг і порвав (порвала) його.
- Ви з сердечним другом (подругою) домовилися про похід в кіно. Ти чекав (чекала), але так і не дочекався (не дочекалася).
- Батьки лають за пізній прихід додому.

На виконання завдання відводиться 5-7 хв. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення ситуації, що склалася, аргументуючи їх. При цьому бажано акцентувати увагу на використаних "Я-повідомлень".

На наступному етапі тренер роздає кожному учаснику бланк і пропонує заповнити його, формулюючи свої звернення до приятеля в формі "Я-повідомлень".

Питання для обговорення

- «Я-висловлювання» ми переважно використовуємо в повсякденному житті?
- Чи важко вам було оперувати «Я-повідомленнями»? Чому це важко робити?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я-повідомленнями»?

Для проведення вправи необхідно зробити ксерокопії бланків варіантів «Я-повідомлень».

Питанню толерантної поведінки і відпрацювання вміння висловлюватися за допомогою «Я-повідомлень» необхідно приділити достатньо уваги, так як формування навичок толерантності і безоціночних висловлювань є основою впровадження безконфліктного спілкування серед підлітків.

Аналіз ситуацій

Група ділиться на 3 підгрупи. Кожній дається картка з набором ситуацій та завдання підготувати і розіграти в особах описані ситуації.

Картка № 1 1. Мати відпустила свою дочку погуляти і веліла прийти додому о 22.30 вчасно і без запізнень. Дочка прийшла додому о 00.00. Мати почала лаятися, говорити дочці, що вона не слухається і змушує її переживати.

2. Хлопець призначив зустріч дівчині на 20.00. Вона прийшла, його немає, пройшло 20 хвилин. Дівчина побачила свого хлопця і відразу почала кричати на нього.

3. Мама, перш ніж піти, попросила дочку прибрати вдома. Замість цього дочка пішла гуляти і не виконала це завдання. Коли вона прийшла додому, мама почала її лаяти, а донька почала стверджувати, що до неї зателефонувала найкраща подруга Олена, яка завтра їде в Київ на місяць, запросила погуляти з нею і попрощатися.

Картка № 2 1. Батько постійно дивиться спортивний канал. В результаті мати з дочкою не можуть дивитися по телевізору те, що хочуть. Одного разу вони хотіли подивитися цікаву передачу, але тато не погодився поступитися своїм інтересам.

2. Дружина чекала чоловіка після роботи до 20.00, але чоловік прийшов на 2 години пізніше, тобто о 22.00. Чоловік сказав, що він затримався на роботі,

дружина не повірила, і між ними виник конфлікт.

3. На ринку жінка купила кавун. Продавщиця обдурила її на 2 кг. Жінка почала лаятися, продавщиця ж почала виправдовуватися і стверджувати, що це ваги. Виник конфлікт між покупцем і продавцем.

Після група збирається і обговорює такі питання:

- Як себе почували учасники ситуацій?
- Як можна було вирішити конфлікти?
- Як можна попередити виникнення таких ситуацій?
- Як себе поводити в таких ситуаціях?

Підбиття підсумків Проводиться у формі керованого діалогу.

Питання для обговорення.

- У чому переваги безоціночного спілкування?
- Чому треба намагатися висловлювати свої почуття «Я-повідомленнями»?
- Які завдання були для вас найважчими? Чому?
- Що в занятті вам найбільше сподобалося?

Техніка малювання клубками в груповій казці (модифікація Н. Левус) Малювання за допомогою клубка – це техніка, яку в арт-терапевтичній роботі вперше застосувала Норма Лебен (Norma Y. Leben). Вона вважає її альтернативною малюванню. На думку Н. Лебен цю вправу можна застосовувати з тими дітьми, які уникають гратися чи малювати (діти зі зниженою самооцінкою через страх осуду бояться малювати).

Як показала практика нашої роботи техніка в поєднанні з іншими методами може застосовуватися для всіх вікових категорій. Ми використовуємо її в груповому складанні казки з дорослими.

Мета: розвиток креативності, підвищення самооцінки; групова інтеграція та кооперація; застосування з діагностичною метою.

Покази: клієнти із заниженою самооцінкою, клієнти із опорами до малювання, клієнти із проблемами у налагодженні соціальних зв'язків.

Обладнання: 4-6 ватманів (залежно від розміру групи), які з'єднуються між собою; різнокольорові клубки ниток (1 клубок на кожного учасника), клей, ножиці.

Кількість учасників: 8-16 осіб.

Етапи роботи:

- введення і «розігрів» (10-25% сесії);
- основна робота над складанням казки (40-45%);
- обговорення і завершення сесії (15-20%).

Вступ і «розігрів» – різні види фізичної активності і способи «налаштування» на образотворчу роботу:

- знайомство учасників групи;
- вправи на консолідацію групи, встановлення довірливих стосунків.

Основна робота – полягає у створенні групою спільної казки. Група розміщається довкола полотна, складеного з ватманів. Кожен учасник обирає клубок, з якого хоче розпочинати малювання. Завдання полягає у тому, щоб під час складання казки створювати на папері візерунки за допомогою клубка. Клубки можуть передаватися наступним учасникам, які продовжують казку, а можуть залишатися в себе.

Роботу зазвичай розпочинає психотерапевт (особливо це стосується роботи з дітьми). Розмотуючи нитку та розпочинаючи казку, він показує учасникам, яким чином, створюючи на папері певні фігури, можна за її допомогою «малювати». Потім він передає клубок одному з учасників і прохає його продовжити «малювання». Кожен учасник, створивши свою частину зображення, передає клубок наступному.

Після того, як казка створена, нитки приклеюються до паперу.

Етап обговорення:

- Обговорення створеного із ниток пано:
- Чи можеш ви побачити тут якісь зображення?
- Які фігури ви тут бачите?

- Що нагадують вам ці лінії: людей, пейзажі, якісь події тощо?

Психотерапевт може порадити походити навколо «малюнка» або відійти від нього подальше – це іноді допомагає активізувати уяву.

Обговорення казки:

- *що це за світ, країна,*
- *які істоти її населяють, який у них характер, що вони вміють,*
- *звідки вони прийшли в цю країну,*
- *в яких взаємовідносинах вони знаходяться між собою,*
- *чи всім істотам добре в цьому світі, якщо ні, то що можна було б зробити, щоб їм стало краще, що можна змінити,*
- *які події будуть відбуватися в цій країні, що будуть герої робити далі?*

Етап завершення сесії – розповідь учасників про свою роботу або коментарі до неї. Пропонуємо учасникам розкрити свої почуття, асоціації, думки. Тим, хто утримується від коментарів і оцінок, пропонуємо ставити запитання. В залежності від тривалості та обмежень у часі може проводитися більш детальне обговорення робіт один одного з висловлюванням власних вражень, почуттів, думок. Цей етап може бути доповнений коментарями і оцінками психотерапевта, що стосуються процесу художньої експресії і створеної казки, ходу сесії та її результатів.

Для надання ресурсів по завершенні роботи, пано розрізається на ту кількість частин, яка відповідає кількості учасників. Кожен отримує свою «частину казки», яка буде нагадувати про роботу під час сесії.