

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТИЛІВ КОМУНІКАЦІЇ У
СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зПст-34

Махновської Наталії Романівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

кандидат психологічних наук, доцент

Сіткарь Віктор Ілліч

РЕЦЕНЗЕНТ:

практичний психолог

Кріль Надія Іванівна

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Махновська Н.Р. Взаємозв'язок типів темпераменту та стилів комунікації у старших підлітків. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 65 с.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему взаємозв'язку типів темпераменту та стилів комунікації у старших підлітків. Актуальність теми зумовлена зростанням ролі ефективної міжособистісної взаємодії у підлітковому віці, коли активно формуються соціальні навички, самоусвідомлення та індивідуальні способи спілкування.

Емпіричне дослідження проведено із застосуванням психодіагностичних методик, спрямованих на визначення типів темпераменту та стилів комунікації. **Ключові слова:** темперамент, типи темпераменту, стиль комунікації, підлітковий вік, міжособистісна взаємодія.

ANNOTATION

Makhnovska N.R. The Relationship Between Temperament Types and Communication Styles in Older Adolescents. Qualification thesis for obtaining the educational degree “Bachelor” in specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 65 p.

The qualification thesis investigates the problem of the relationship between temperament types and communication styles in older adolescents. The relevance of the topic is determined by the increasing importance of effective interpersonal interaction during adolescence, a period in which social skills, self-awareness, and individual ways of communication are actively developing.

The empirical study was conducted using psychodiagnostic methods aimed at identifying temperament types and communication styles.

Keywords: temperament, temperament types, communication style, adolescence, interpersonal interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТИЛІВ КОМУНІКАЦІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	
1.1. Поняття та психологічна природа темпераменту.....	6
1.2. Стили комунікації: сутність та класифікації.....	14
1.3. Особливості комунікації у підлітковому віці.....	21
1.4. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку темпераменту та комунікативних стилів.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТИЛІВ КОМУНІКАЦІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	
2.1. Методична база та організації дослідження.....	34
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація... ..	37
2.3. Програма «Я, ти і комунікація: як екстраверсія, інтроверсія та амбіверсія впливають на стиль спілкування».....	52
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до комунікативної компетентності особистості, особливо в підлітковому віці, коли інтенсивно формуються соціальні зв'язки, стиль міжособистісної взаємодії та уявлення про себе. Старший підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку комунікативних вмінь, самовираження та налагодження ефективного спілкування з однолітками й дорослими. Водночас індивідуально-психологічні особливості, зокрема тип темпераменту, істотно впливають на поведінку підлітка в комунікативних ситуаціях, вибір стилю спілкування, способи реагування на конфлікти та соціальні виклики.

Незважаючи на значну кількість досліджень темпераменту та комунікації, проблема їх взаємозв'язку у старшому підлітковому віці залишається недостатньо систематизованою. Особливо актуальним є вивчення того, як різні типи темпераменту зумовлюють перевагу певних стилів комунікації, що має важливе значення для психологічного супроводу підлітків, профілактики міжособистісних труднощів і оптимізації освітнього процесу.

Об'єкт дослідження – комунікативна діяльність старших підлітків.

Предмет дослідження – взаємозв'язок типів темпераменту та стилів комунікації у старших підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між типами темпераменту та стилями комунікації у старших підлітків.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення темпераменту в психології.
2. Розкрити сутність та основні класифікації стилів комунікації.
3. Охарактеризувати психологічні особливості старшого підліткового віку.
4. Підібрати та обґрунтувати методи емпіричного дослідження типів темпераменту і стилів комунікації.

5. Емпірично дослідити особливості прояву типів темпераменту та стилів комунікації у старших підлітків.

6. Визначити характер і ступінь взаємозв'язку між типами темпераменту та стилями комунікації.

7. Узагальнити результати дослідження та сформулювати висновки.

Для реалізації мети дослідження використано такі **методи**:

- **теоретичні:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової психологічної літератури з метою поглиблення знань співвідношення типів темпераменту та стилів комунікації;

- **емпіричні:** психодіагностичні методики для визначення типів темпераменту та стилів комунікації, зокрема:

- 1) методика вивчення типів темпераменту (опитувальник Айзенка);
- 2) методика «Діагностика міжособистісних стосунків (автор Тімоті Лірі)»;
- 3) оцінка комунікативних та організаторських схильностей, КОС (автори Віталій Синявський та Борис Федоришин);
- 4) тест «Виявлення схильності до емпатії»;

- **статистичні:** кількісний і якісний аналіз результатів та узагальнення даних дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у поглибленні уявлень про особливості взаємозв'язку типів темпераменту та стилів комунікації у старшому підлітковому віці, а також у виявленні домінантних стилів комунікації, характерних для різних типів темпераменту в сучасних умовах.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників для розвитку комунікативних навичок підлітків, профілактики конфліктної поведінки та індивідуалізації психолого-педагогічного супроводу.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків. Загальний обсяг

роботи становить 65 сторінок, з яких основний зміст викладено на 61 сторінці. Робота включає чотири додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТИЛІВ КОМУНІКАЦІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття та психологічна природа темпераменту

Зацікавлення індивідуальними відмінностями між людьми, з одного боку, та їх типологічною подібністю — з іншого, з'явилося ще понад дві тисячі років тому. Саме це стало підґрунтям для зародження наукових уявлень про темперамент. Термін «темперамент» походить від латинського *temperamentum* і означає «гармонійне співвідношення частин». У психології він використовується для позначення індивідуально-психологічних властивостей особистості, які зумовлюють динамічні особливості її психічної діяльності та поведінки.

Темперамент визначає стиль діяльності людини, впливає на темп і ритм її дій, однак не обумовлює результативність діяльності. Він відображає динамічний бік психічних процесів і проявляється в таких характеристиках, як швидкість перебігу психічних реакцій, рівень інтенсивності, енергійності та емоційної збудливості [32].

М. Варій трактує темперамент як відносно стійку рису особистості, що відображає індивідуальну своєрідність динамічних проявів психіки, поведінки й діяльності людини та проявляється однаковою мірою в різних видах діяльності незалежно від їхнього змісту, цілей і мотивів [3].

В. Москалець розуміє темперамент як: «Генетично зумовлені індивідуальні особливості інтенсивності (сили), швидкості (темпу), домінуючого емоційного забарвлення психічних процесів і станів та домінуюча зверненість особистості – або до свого внутрішнього, або до зовнішнього світу» [14].

На думку інших науковців, темперамент – це «врожені форми поведінки, які проявляються в динаміці, тонусі та врівноваженості наших реакцій на життєві впливи» [29].

Давньогрецька медицина, яскравим представником якої був Гіппократ (V ст. до н. е.), виходила з уявлення, що стан людського організму насамперед зумовлений кількісним співвідношенням так званих «соків» або «гуморів». Саме тому це вчення

отримало назву гуморальної теорії. До основних гуморів належали кров (*sanguis*), слиз (*phlegma*), жовч (*chole*) та чорна жовч (*melas chole*). Гармонійне поєднання і врівноважене співвідношення цих рідин визначалося терміном «красис» (грец. *κράσις*) і вважалося показником нормального, без патологічних відхилень, темпераменту людини та її психічного здоров'я.

Римський лікар і анатом Клавдій Гален (129/131 – бл. 200) у праці «*De temperamentis*» уперше запропонував розгорнуту класифікацію темпераментів. У подальшому представники античної медицини скоротили кількість виокремлюваних типів до чотирьох, хоча сам Гален у своїй початковій концепції виділяв значно більше — близько тринадцяти різновидів темпераменту.

Іммануїл Кант (1724–1804) також поділяв ідеї гуморальної теорії темпераменту, вважаючи, що її підґрунтям є якісні особливості крові людини, частково пов'язані з будовою тіла. Основними характеристиками темпераменту він визначав рівень активності психічної діяльності, який оцінюється за тривалістю та інтенсивністю фізичної й розумової праці, а також ступенем зосередженості на ній, і силу емоційних переживань.

На думку І. Канта, холерики та флегматики здатні до тривалої й напруженої роботи, на відміну від представників інших типів темпераменту. З огляду на це він відніс холеричний і флегматичний типи до «темпераментів діяльності», тоді як сангвінічний і меланхолійний — до «темпераментів почуттів», оскільки для них більш характерна емоційність, ніж активність.

Холерик, за Кантом, вирізняється запальністю, прагненням до інтенсивної та напруженої діяльності, наполегливістю в роботі й пристрасністю у взаєминах. Флегматик орієнтований на сталість і врівноваженість у всіх сферах життя, зокрема й у міжособистісних стосунках. Сангвінік прагне радості, задоволень і розваг; його почуття виникають швидко, але так само легко згасають і мають поверховий характер. Меланхолік, своєю чергою, схильний уникати тривоги та сильних переживань і їхніх причин; його емоції глибокі й стійкі, хоча зовні проявляються слабо [14].

Німецький психіатр Е. Кречмер відстоював ідею взаємозв'язку психічної організації особистості з тілесною конституцією. Він розробив типологію будови тіла, до якої відніс пікнічний, лептосоматичний (астенічний), атлетичний і диспластичний типи, вважаючи, що кожному з них відповідає специфічний темперамент.

Під час клінічних спостережень за поведінкою людей із різними типами статури Е. Кречмер виокремив основні групи психічних характеристик, які, на його переконання, становлять ядро темпераменту. До них він відніс:

- по-перше, психастенію, тобто підвищену або знижену чутливість до психічних впливів;
- по-друге, загальний емоційний фон, що проявляється у схильності до піднесеного або пригніченого настрою;
- по-третє, психічний темп, який відображає прискорення чи уповільнення психічних процесів як загалом, так і в окремих проявах;
- по-четверте, загальний руховий темп, або психомоторну сферу, що виявляється в рухливості чи загальмованості та особливостях траєкторії рухів.

З морфологічного погляду Е. Кречмер виокремив психосоматичні типи, назви яких мають грецьке походження, та співвідніс їх із трьома основними типами темпераменту.

Пікнік (*pyknos* — щільний, товстий) — це людина масивної, «широкої» та важкої статури. Для неї характерні значні жирові відкладення, округла форма голови та коротка шия. Пікнічному типу зазвичай притаманний циклотимічний темперамент. Такі люди відзначаються доброзичливістю, товариськістю, відсутністю схильності до глибокого самоаналізу; їхній емоційний стан коливається між радістю та сумом. Рішення вони часто приймають імпульсивно, під впливом поточної ситуації. Серед циклоїдів одні тяжіють до гіпоманіакальних проявів, інші — до депресивних. У разі психічних порушень у пікніків може спостерігатися схильність до циркулярного або маніакально-депресивного психозу.

Лептосоматик (*leptos* — тендітний, *soma* — тіло) — це «висока й худорлява» людина з крихкою статурою, плоскою грудною кліткою та видовженим обличчям. Для астеничного типу характерний шизотимічний темперамент. Такі особи зазвичай обмежують контакти як з людьми, так і з предметним світом, вирізняються стриманістю, замкнутістю та самодостатністю, не схильні відкрито виявляти почуття; у крайніх випадках ця замкнутість може набувати аутистичних рис. Вони вперті, важко пристосовуються до реальності, схильні до абстрактного мислення та відстороненості. За наявності психічних розладів у лептосоматиків може виявлятися схильність до шизофренії.

Атлетик (*athlon* — боротьба, змагання) — це фізично міцна людина середнього або високого зросту з добре розвиненою мускулатурою, широкими плечима та відносно вузькими стегнами, виразними вилицями. Для атлетичного типу характерний іксотимічний темперамент (*ixos* — тягучий). Такі люди зазвичай спокійні, практичні та реалістичні, зовні маловиразні в емоційних проявах, мають стриману міміку й пантоміміку, невисоку гнучкість мислення та складно адаптуються до змін умов. У разі психічних порушень у них можливі раптові емоційні спалахи та схильність до епілептичних проявів.

Інший варіант типології психологічних властивостей людини, що ґрунтується на її фізичних характеристиках, був запропонований Вільямом Шелдоном [39]. Від початку він не розглядав типи як жорстко відмежовані один від одного. На відміну від Е. Кречмера, основу своєї класифікації В. Шелдон пов'язував із домінуванням в організмі людини однієї з ембріональних тканин:

- **ендодерми**, з якої формуються органи травлення;
- **мезодерми**, що є джерелом утворення кісток, м'язів і легень;
- **ектодерми**, з якої розвиваються шкіра, волосся, нігті, нервова система та головний мозок.

Проаналізувавши близько 4000 фотографій студентів коледжу та здійснивши кореляційний аналіз між особливостями зовнішності й п'ятдесятьма поведінковими показниками, дослідник виокремив три основні типи особистості.

Ендоморфний тип (масивний тулуб, великий живіт, значні жирові відкладення в ділянці плечей і стегон, слабо розвинені кінцівки) характеризується схильністю до вісцеротонії (від лат. *viscera* — нутрощі). Для таких людей типові товариськість, лагідність, доброзичливість і прагнення до комфорту. Вони легко виражають свої почуття, у складних ситуаціях шукають підтримки в оточення, уникають напруження.

Мезоморфний тип (міцна статура, широкі плечі, «колесоподібна» грудна клітка, квадратна форма голови, великі долоні й стопи) пов'язаний із соматотонією (від лат. *soma* — тіло). Такі люди зазвичай енергійні, неспокійні, інколи агресивні, схильні до ризику та пригод. Вони стримані у вияві почуттів і думок, демонструють упевненість у позі та діях, а складні життєві проблеми намагаються вирішувати через активну зміну навколишнього середовища.

Ектоморфний (екзоморфний) тип (худорлява, висока статура, слабо розвинені внутрішні органи, вузька грудна клітка, тонкі довгі кінцівки, худе обличчя) зазвичай відповідає церебротонії (від лат. *cerebrum* — мозок). Представники цього типу схильні до інтроверсії, стриманості та замкнутості, не вирізняються товариськістю. У їхній поставі відчувається скутість, а в складних ситуаціях вони схильні до усамітнення.

Польський дослідник Ян Стреляу запропонував розглядати темперамент не лише через призму його зв'язку з анатомічними особливостями людини, а з точки зору його ролі у пристосуванні людини до умов життя та діяльності [33] .

Спираючись на концепції І. Павлова щодо значення темпераменту в адаптації до навколишнього середовища та враховуючи ідею Д. Хебба про оптимальний рівень збудження, він розробив так звану регулятивну теорію темпераменту.

Ян Стреляу визначає фундаментальні характеристики темпераменту як реактивність та активність. Реактивність відображає величину відповідних реакцій організму на впливи, чутливість та витривалість, тобто здатність до роботи. Активність

характеризує інтенсивність та тривалість поведінкових актів, а також обсяг виконаних дій за певного рівня стимуляції.

Основні положення теорії Я. Стреляу можна сформулювати так:

1. Існують відносно стабільні індивідуальні відмінності у формальних характеристиках поведінки, зокрема в інтенсивності (енергетичний аспект) та темпі (темпоральний аспект).

2. Темперамент у цих аспектах характеризує не лише людей, але й ссавців загалом.

3. Темпераментальні риси є результатом біологічної еволюції та мають генетичний фундамент, який разом із впливами середовища визначає індивідуальні прояви темпераменту.

4. Проте, за словами Я. Стреляу, у процесі дорослішання та під впливом особливих умов середовища темперамент у певних межах може зазнавати змін.

У сучасній психології часто використовують гіппократівську класифікацію темпераментів: сангвінік, холерик, флегматик та меланхолік. Розглянемо їх психологічні особливості: [36]

Сангвінік – сильний, врівноважений та рухливий тип темпераменту. Люди цього типу енергійні, товариські, комунікабельні, оптимістичні, жартівливі, відкриті й балакучі. Вони активні, швидко включаються в роботу, володіють високою працездатністю та витривалістю, не втомлюючись від тривалих завдань. Для сангвініків характерні винахідливість, гнучкість мислення, швидка мова та рухи, багата міміка та жести, емоційність і лабільність настрою. Вони легко пристосовуються до нових умов, швидко набувають навичок і проявляють високу мінливість почуттів, інтересів та прагнення до різноманітності вражень.

Холерик – сильний, неуврівноважений та рухливий тип темпераменту. Ці люди відзначаються високою реактивністю та активністю (з переважанням реактивності), менш пластичні й більш інертні, ніж сангвініки. Вони товариські, наполегливі, пристрасні в роботі, швидкі, нетерплячі, іноді схильні до емоційних спалахів і різких змін настрою, а при недостатньому вихованні можуть проявляти запальність.

Холерикам властиві стрімкі й різкі рухи, яскраво виражені емоції, енергійна швидка мова з насиченою мімікою та жестами. Завдяки природній схильності до лідерства холерикам корисно навчитися контролювати емоції, налагоджувати позитивні стосунки з іншими та уникати прагнення домінувати над оточенням.

Флегматик – сильний, врівноважений та малорухливий тип темпераменту. Для нього характерні низька активність поведінки, уповільненість переключення уваги, виваженість дій, мовлення та міміки, стабільність настрою й почуттів. Емоції флегматика проявляються рідко; він зазвичай спокійний, врівноважений, повільний і миролюбний. Ці люди пасивні, старанні, розмірені, здатні довго виконувати справу, не поспішаючи з рішенням. Вони слабо реагують на зовнішні впливи та переживання інших. При недосконалому вихованні флегматик може стати млявим, емоційно збіднілим, схильним виконувати лише звичні дії. Працьовитим флегматикам корисно розвивати емпатійність і комунікабельність.

Меланхолік – слабкий, нерівноважений та інертний тип темпераменту. Ці люди відзначаються високою чутливістю та низькою реактивністю, через що навіть незначна подія може викликати сильні емоційні реакції або образу. Меланхоліки замкнуті, недовірливі, стримані у рухах і мовленні, глибоко переживають почуття, хоча зовні вони майже не проявляються. При неправильному вихованні можливий розвиток емоційної вразливості, замкнутості та відчуженості. Меланхолікам із їхньою вдумливістю та чутливістю радять обережно включатися у діяльність та спілкування з жорсткою субординацією і уникати надмірної оцінки авторитету інших.

Темперамент, як динамічна характеристика психічної діяльності особистості, проявляється через певні властивості, які можуть позитивно чи негативно впливати на поведінку людини. До основних властивостей темпераменту відносять сенситивність, реактивність, пластичність, ригідність, резистентність, екстравертність та інтровертність [12].

Сенситивність – це рівень чутливості людини до явищ реальності, що стосуються її особистості. Одні люди яскраво реагують на незадоволені потреби, конфлікти чи

соціальні події, переживаючи страждання, тоді як інші залишаються спокійними та байдужими. За словами відомого психолога Б. Г. Ананьєва, сенситивність пов'язана з орієнтувальною рефлекторною діяльністю і є складовою частиною структури темпераменту. Існують не лише різновиди чутливості конкретних аналізаторів, а й загальна для людини чутливість, яка визначає її сенсорну організацію. Сенситивність є відносно стійкою характеристикою особистості, яка пов'язана з типом нервної системи та впливає на схильність до певних видів діяльності.

Реактивність характеризує, як особистість реагує на різноманітні подразники, визначає темп, силу та форму відповіді, насамперед впливає на емоційну вразливість і ставлення до себе та оточення. Інтенсивні реакції на успіх чи невдачу відображають різні особливості темпераменту. В умовах психічних травм реактивність виявляється особливо яскраво, наприклад, у реактивній депресії (загальмованість рухів та мовлення) або афективно-шокових станах (паніка, хаотична чи повністю загальмована активність).

Пластичність проявляється у здатності швидко пристосовуватися до змінних обставин. Вона дозволяє певним аспектам психічної діяльності перебудовуватися або компенсувати слабкі сторони нервної системи, що сприяє позитивним змінам у поведінці та діяльності людини.

Ригідність, навпаки, характеризує труднощі або нездатність адаптуватися до нових умов. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється у сповільненій зміні уявлень, в емоційній сфері – у загальмованості чи млявості почуттів, а у поведінці – у негнучкості та інертності мотивів, навіть коли вони не відповідають обставинам.

Резистентність – це здатність протидіяти негативним чи несприятливим умовам. Вона особливо проявляється під час стресу чи при високому навантаженні: одні люди зберігають ефективність навіть в екстремальних обставинах (аварії, конфлікти), тоді як інші легко розгублюються, хоча за звичайних умов демонструють стійкість.

Екстравертність та інтровертність визначають спрямованість реакцій та діяльності особистості: екстравертів характеризує орієнтація на зовнішній світ та

інших людей, інтровертів – на власні внутрішні стани та переживання. Екстравертованим людям властиві сила та рухливість нервних процесів, імпульсивність, гнучкість та активність у поведінці, тоді як інтровертовані мають слабші, інертні нервові процеси, схильні до самоаналізу, замкнуті та часто стикаються з труднощами соціальної адаптації.

1.2. Стили комунікації: сутність та класифікації

У наукових джерелах подається чимало підходів до тлумачення поняття «комунікація», зупинимося лише на деяких із них [5].

Комунікація (від індоєвропейського кореня «mei» — обмінюватися, змінюватися) розглядається як особливий різновид взаємодії між людьми, що передбачає обмін інформацією. Водночас її доцільно відмежовувати від діалогу, метою якого є досягнення єдності між учасниками, а також від спілкування, оскільки останнє пов'язане з процесами відтворення соціального досвіду та створення нових смислів. Попри це, проблеми комунікації історично розглядалися саме у контексті досліджень діалогу та спілкування.

За визначенням Ч. Кулі, комунікація виступає механізмом, що забезпечує функціонування та розвиток людських взаємин, охоплюючи всі розумові символи, а також засоби їх передавання у просторі та збереження у часі.

У філософському словнику комунікація трактується як поняття ідеалістичної філософії, що означає форму спілкування, завдяки якій «Я» розкривається через «Іншого».

О. Звіринців та О. Панфілова визначають комунікацію як особливий вид обміну інформацією, що полягає у передаванні емоційного та інтелектуального змісту[7].

На думку Г. Почепцова, комунікація є процесом взаємного перекодування: переведення вербальних форм у невербальні і навпаки. Історично ж комунікація виступала засобом впливу на іншого з метою спонукання його до певних дій, що реалізується через передання значень між двома автономними системами — людьми [21].

Наведені підходи (які становлять лише невелику частину наявних) підтверджують багатовимірність та складність поняття «комунікація».

Нерідко значення комунікації зводять лише до передавання трьох ключових різновидів повідомлень: спонукальних, які включають накази чи упевнення і спрямовані на суспільство та його членів; інформативних, що містять реальні чи вигадані відомості; а також фактичних, пов'язаних із встановленням та підтриманням контакту між учасниками взаємодії.

До основних форм здійснення комунікації належать: комунікація через засоби масової інформації, зокрема друковані (газети, журнали, книги, афіші, плакати) та електронні (радіо, телебачення, Інтернет, мобільний зв'язок тощо); комунікація за посередництвом організацій, зокрема політичних партій, які виконують роль посередників між владою та суспільством, а також комунікація, що відбувається у межах неформальних міжособистісних контактів.

Комунікацію можна систематизувати за різними критеріями. Залежно від мовного оформлення повідомлень розрізняють вербальну та невербальну комунікацію. За характером взаємин між учасниками виділяють міжособистісну, громадську та масову комунікації; за способом використання знакових систем - мовну, паралінгвістичну (жести, міміка, інтонація) та предметно-знакову комунікацію. Зокрема, О. Соколов обґрунтовано пропонує розглядати форми комунікативної дії (наслідування, управління, діалог), а також рівні комунікативної діяльності — мікро-, міді- та макрокомунікацію [27].

Традиційно виокремлюють три основні типи комунікації: безпосередню взаємодію, тобто міжособистісне спілкування «обличчям до обличчя»; опосередковану взаємодію, що здійснюється через засоби масової інформації; та опосередковану квазівзаємодію, або «псевдовзаємодію». Квазікомунікація є різновидом громадських відносин, сформованих ЗМІ, і має монологічний характер, оскільки передбачає односторонній обмін інформацією (наприклад, телевізійні програми).

За цільовою направленістю комунікація поділяється на інструктивну, мотивувальну та інформувальну, що забезпечують надходження інформації для прийняття управлінських рішень, їх реалізації та контролю виконання. Для досягнення організаційних цілей та налагодження ефективного інформаційного обміну застосовують висхідні, низхідні, вертикальні та горизонтальні комунікації. Вихідні комунікації зазвичай реалізуються у формі звітів, пропозицій та пояснювальних записок та спрямовані на інформування керівництва про діяльність нижчих рівнів управління. Низхідні комунікації, своєю чергою, покликані донести до підлеглих зміст рішень, ухвалених на найвищих щаблях ієрархії, зокрема стратегічні напрями подальшої діяльності. До висхідних та низхідних комунікацій також належить обмін інформацією між організацією та зовнішнім середовищем [30].

Крім цього, розрізняють формальну та неформальну комунікацію. За сферами реалізації комунікація може виступати в політичній, соціальній, економічній та інших формах.

Функції комунікації можна подати у вигляді таких основних напрямів:

- **інформаційна** - полягає у передаванні відомостей окремій особі, групі чи широкій аудиторії, а також інформуванні про певні події (наприклад, радіоповідомлення);
- **емоційно-тонізуюча** - спрямована на регулювання емоційного стану аудиторії та виклик у неї визначених емоційних реакцій;
- **переконувальна** - орієнтована на здійснення впливу на інших, зокрема через висловлення захоплення, прохань чи аргументованих суджень;
- **соціально-ритуальна** – реалізується через дотримання норм і традицій соціокультурної поведінки, наприклад, у процесі знайомства;
- **соціалізуюча** - пов'язана із соціальним вихованням членів суспільства, формуванням чи зміною інтенсивності й спрямованості соціальних установок, цінностей та ціннісних орієнтацій аудиторії. Зокрема, цю функцію можна розглядати як основу стратегічного PR, на якому значною мірою ґрунтується громадська життя;

– **організаційно-поведінкова** - передбачає ініціювання, регулювання чи припинення певних дій масової аудиторії. Вона тісно пов'язана з тактичним PR, зокрема у межах політичних, виборчих чи рекламних кампаній;

– **функція формування громадської думки** та інші.

Основними характеристиками стилю спілкування є варіативність, ситуаційна доцільність та конкретність. Він постає як динамічна система використання комунікативних засобів та способів взаємодії, що можуть змінюватися відповідно до умов конкретної ситуації [28].

Залежно від ступеня відповідності засобів та способів спілкування ситуативним умовам взаємодії виокремлюють гнучкий, ригідний та перехідний стилі [1].

Гнучкий стиль відзначається високим рівнем орієнтації у ситуації спілкування, адекватним сприйняттям та оцінюванням інших людей та самого себе, умінням розуміти скритий зміст висловлювань та емоційний стан співрозмовника. Ригідний стиль, наоборот, характеризується недостатнім аналізом власної поведінки та поведінки оточуючих, низьким рівнем самооцінки та оцінки інших, слабким самоконтролем, нерозумінням підтексту спілкування та невмінням обирати ефективні форми впливу на співрозмовника. Перехідний стиль є проміжним: у ньому поєднуються риси обох попередніх стилів, що зумовлює неповне розуміння людей і ситуацій та не завжди адекватне та результативне вплив на оточуючих [22].

Важливо розмежовувати поняття стилю спілкування особистості та особливості її поведінки в окремих ситуаціях. Специфіку комунікації у конкретних умовах неможливо пояснити без урахування параметрів самої ситуації. Однак стиль спілкування не зводиться до ситуативних проявів, а охоплює відносно стійкі, індивідуально специфічні риси, які мають здатність виявлятися в різних умовах соціальної взаємодії в межах певної сфери діяльності або соціальної групи.

Стиль спілкування зумовлюється контекстом діяльності, в межах якої він реалізується, тому індивідуально-типологічні особливості взаємодії виступають визначальними факторами формування стилю спілкування [32].

У науковій літературі існують різні підходи до класифікації стилів спілкування. Зокрема, О. Петровський запропонував двокомпонентну типологію взаємодії, у якій виокремив дисциплінарну та особистісно орієнтовану модель спілкування. Відмінності між цими моделями визначаються специфікою розуміння цілей діяльності, а також особливостями методів та тактик комунікативної взаємодії. У межах цього підходу виокремлюють такі стилі спілкування:

- авторитарний (відкритий, домінантний, доброзичливий);
- діловий (замкнутий, домінантний, доброзичливий);
- зверхній (замкнутий, домінантний, непривітний);
- поступливий (відкритий, пасивний, доброзичливий);
- байдужий (відкритий, пасивний, непривітний);
- відчуження (замкнутий, пасивний, непривітний);
- формально-толерантний (замкнутий, пасивний, доброзичливий);
- агресивний (відкритий, домінантний, недружній) [11].

Стиль спілкування відіграє важливу роль у регуляції поведінки людини у процесі її взаємодії з іншими. Вибір конкретного стилю комунікації зумовлюється низкою факторів, зокрема індивідуально-психологічними особливостями особистості, її світоглядом, соціальним статусом, а також специфікою суспільства, в якому вона перебуває. Якщо розглядати стиль спілкування як міру готовності людини до комунікації у певних умовах, можна виокремити кілька основних стилів: авторитарний, демократичний, ліберальний, ритуальний, маніпулятивний та гуманістичний. При цьому ритуальний стиль характерний для міжгрупових ситуацій; авторитарний, демократичний, ліберальний та маніпулятивний переважно реалізуються у діловій взаємодії; гуманістичний стиль найбільш притаманний міжособистісному спілкуванню.

Стиль спілкування доцільно розглядати як схильність до певного типу взаємодії, загальну спрямованість і готовність людини діяти відповідним чином у більшості комунікативних ситуацій. Водночас, жодний стиль не є універсальним і не визначає

поведінку особистості повністю: за потреби людина може використовувати й інші, нетипові для неї стилі спілкування. Так, орієнтація на маніпулятивний стиль у професійній сфері не означає, що у взаємодії з близькими людьми спілкування також матиме діловий чи прагматичний характер [38].

Ритуальне спілкування спрямоване насамперед на підтримання соціальних зв'язків і підтвердження належності людини до певної соціальної спільноти. У цьому випадку партнер виступає необхідним елементом виконання соціального ритуалу. У повсякденному житті існує велика кількість подібних ритуалів, в межах яких учасники взаємодіють у ролі своєрідних «масок» із наперед заданими характеристиками. Для такого спілкування достатньо лише знання встановлених правил. Прикладами ритуального спілкування є вітання, обмін стандартними репліками про погоду, побутові труднощі чи загальні справи.

Маніпулятивне спілкування характеризується ставленням до партнера як до способу досягнення власних цілей, що не завжди пов'язані з його інтересами. У цьому процесі співрозмовникові демонструється лише та інформація або ті риси, які сприяють досягненню бажаного результату. Фактично партнеру нав'язується певний образ чи стереотип, що є найвигіднішим у конкретній ситуації. Ефективність такого спілкування залежить від уміння маніпулятора розуміти мотиви, цілі та психологічні особливості іншої сторони, а також від володіння відповідними комунікативними техніками.

Водночас маніпулятивне спілкування не слід однозначно оцінювати як негативне явище. Багато професійних видів діяльності – навчання, переконання, управління – неминуче включають елементи маніпуляції. Саме тому результативність цих процесів значною мірою визначається рівнем оволодіння законами та прийомами маніпулятивної взаємодії.

Гуманістичне спілкування є найбільш особистісно значущим видом взаємодії, оскільки дозволяє задовольнити потреби людини в розумінні, співпереживанні та емоційній підтримці. На відміну від ритуального та маніпулятивного спілкування, воно не має заздалегідь визначених цілей. Його результатом стає взаємна зміна уявлень

партнерів, що зумовлена глибиною та щирістю комунікації. До прикладів гуманістичного спілкування належать довірливі міжособистісні стосунки, педагогічна взаємодія, спілкування лікаря з пацієнтом, а також психотерапевтична практика.

Авторитарний стиль спілкування ґрунтується на домінуванні однієї сторони, яка одноособово приймає рішення, віддає накази та вказівки. Представники цього стилю зазвичай характеризуються догматичним мисленням, визнаючи правильність лише власної позиції, тоді як ініціатива та думки інших учасників ігноруються чи не заохочуються.

Демократичний стиль передбачає колективне прийняття рішень, активну участь усіх суб'єктів комунікації, відкритий обмін інформацією та врахування потреб, інтересів та бажань кожного учасника. Для нього характерна поінформованість щодо цілей та способів виконання завдань.

Ліберальний стиль спілкування відзначається поступливістю та низьким рівнем ініціативності. Людина, що його використовує, часто уникає активного впливу, схильна підлаштовуватися під співрозмовника та «пливти за течією».

У процесі комунікації можуть виникати різноманітні комунікативні бар'єри, які ускладнюють взаєморозуміння. Серед них виокремлюють бар'єри розуміння, соціокультурні бар'єри та бар'єри відносин.

Бар'єр взаєморозуміння може бути спричинений як психологічними факторами, так і порушеннями у передачі інформації. Однією з його форм є фонетичне нерозуміння, що виникає через невизначену, надто швидку або перевантажену словами-паразитами мову.

Семантичний бар'єр пов'язаний із різним тлумаченням значень слів. Одні й ті самі поняття можуть сприйматися по-різному залежно від професійного чи життєвого досвіду людини.

Стилістичний бар'єр виникає у разі невідповідності мовного стилю ситуації спілкування або емоційного стану слухача. Невдале використання мовних формул може призвести до непорозумінь та навіть конфліктів.

Логічний бар'єр пов'язаний із труднощами сприйняття логіки міркувань співрозмовника, якщо вона здається надто складною, суперечливою або не відповідає звичайному способу мислення слухача.

Соціокультурний бар'єр зумовлений відмінностями соціального статусу, професії, політичних поглядів, релігійних переконань чи культурного досвіду учасників спілкування, що призводить до різного розуміння одних і тих самих явищ.

Бар'єр авторитету виникає тоді, коли сприйняття інформації залежить від статусу, віку, професії чи соціальної ролі мовця. Чим вищий авторитет особи, яка передає інформацію, тим менш імовірним стає виникнення комунікативних перешкод. У межах бар'єрів відносин особливу роль відіграють почуття недовіри чи ворожості до співрозмовника, які автоматично поширюються і на зміст переданої ним інформації.

1.3. Особливості комунікації у підлітковому віці

Підлітковий вік є особливо чутливим періодом до розширення та збагачення взаємин із ровесниками. Це виявляється у формуванні довірливого особистісного спілкування з однолітками, яке стає провідною діяльністю цього вікового етапу. Спілкування з ровесниками у підлітковому віці виконує ряд важливих функцій: обмін інформацією та процес самопізнання; розвиток та удосконалення навичок міжособистісної взаємодії; збагачення емпатійних умінь, здатності до спільної діяльності, обміну інтересами та емоціями; встановлення контактів із представниками протилежної статі та засвоєння гендерних ролей; формування автономності підлітка та поступове відокремлення від дорослих; набуття досвіду досягнення соціально прийнятного статусу. Саме у групі однолітків формується нова соціальна ситуація розвитку [32].

Розвиток особистості у підлітковому та юнацькому віці зумовлює посилення прагнення до емоційної самостійності та актуалізує потребу у спілкуванні з ровесниками. Важливою сферою життєдіяльності стає взаємодія з однолітками, що опосередковується механізмами самооцінки, зокрема через порівняння собі з іншими. Відносини підлітків зі ровесниками супроводжуються появою нових форм поведінки,

таких як об'єднання у групи, пошук друзів та товариства за інтересами, захоплення хобі, а також прагнення до здобуття значного статусу в референтній групі [26].

Реакція групування відображає потребу підлітка належати до певної спільноти, що виявляється у прагненні перебувати поруч і підтримувати активне спілкування з однолітками. На основі цієї групової орієнтації поступово розширюється коло соціальних контактів, однак такі взаємини на початкових етапах вирізняються підвищеною емоційністю та конфліктністю, що зумовлено його центризмом підлітків у сфері дружби. Приблизно у віці 14–15 років міжособистісні стосунки зазнають диференціації та поділяються на знайомства, дружні та близькі дружні зв'язки. Спочатку провідними є дружні взаємини з представниками однієї статі, тоді як наприкінці підліткового віку можливе формування дружби з особами протилежної статі.

Динаміка дружби у підлітковому віці насамперед пов'язана з встановленням взаємин на основі спільних інтересів, усвідомленням власного «Я» та самопізнанням, що згодом сприяє формуванню емоційних зв'язків і зміцненню соціальної взаємодії [16, с. 69]. Важливим аспектом дитячої дружби є подолання відчуття самотності.

У підлітковому віці формується так званий «код дружби» — набір ціннісних якостей, якими має володіти друг, таких як щирість, вірність, чесність, відданість тощо. Особливістю підліткової дружби є активне спілкування та обговорення різних питань, дискусії, що стають центральними у взаємовідносинах. Йогоцентризм підліткової дружби виявляється у схильності до перебільшеної критики друзів і водночас у відданості власним переконанням. Для цього віку характерна висока чутливість до оцінок ровесників, яка іноді суперечить оцінкам дорослих.

Крім того, у підлітковому віці активно відбувається пошук референтної групи. Ця потреба характерна для всіх підлітків, однак прагнення досягти високого статусу у групі найчастіше виражене у хлопців. Для підлітка важливо мати групу близькості, цінності якої він приймає та на норми поведінки та оцінки якої орієнтується.

Інтелектуально-естетичні захоплення підлітків ґрунтуються на глибокому інтересові до певної галузі знань або діяльності, наприклад, історії, музики, малювання, комп'ютерного програмування тощо. Егоцентричні захоплення мають схожий зміст, однак їхня основна мета полягає не в поглибленні знань, а у розвитку умінь, що слугують способом самоперевірки та досягнення лідерства серед ровесників. Підлітки з такими зацікавленнями прагнуть виділитися оригінальністю своєї діяльності, привернути увагу та підвищити власний авторитет у колі однолітків [20].

Фізичні захоплення обумовлені прагненням підлітків підвищити силу, витривалість, спритність або здобути певні майстерні навички. Окрім спорту та бодібілдингу, до таких захоплень належать катання на скейтбордах, роликах та інші активні заняття. Спільною рисою для підлітків обох статей є орієнтація не на процес заняття, а на досягнуті результати.

Деякі підлітки займаються колекціонуванням, яке може поєднуватися з пізнавальними інтересами, схильністю до накопичення матеріальних цінностей або бажанням слідувати молодіжним тенденціям (наприклад, збір етикеток, наклейок, платівок тощо).

Найпоширенішими серед сучасних підлітків є пізнавально-комунікативні захоплення, що іноді набувають примітивного характеру. До них належать багатогодинні розмови у вуличному середовищі або з випадковими знайомими, некритичне спостереження за подіями навколо (від вітрин магазинів до вуличних пригод), поверхнєве спілкування з однолітками через мобільні телефони чи інтернет, а також тривале перебування перед телевізором або комп'ютером [10].

Перегляд телевізора у підлітків може тривати кілька годин поспіль, причому особливий інтерес викликають кримінально-пригодницькі фільми та бойовики. Інформація, отримана під час перегляду, сприймається поверхнєво, часто одразу передається іншим і швидко забувається, замінюючись новою порцією даних. По суті, таке проведення часу важко класифікувати як хобі, проте воно властиве значній частині підлітків.

Спілкування з ровесниками також здійснюється через ігрову діяльність. Гра залишається привабливою для підлітка, якщо відповідає його інтересам. Найпопулярнішими серед цієї вікової групи є комп'ютерні ігри, водночас поширені спортивні ігри та, рідше, інтелектуальні.

Інформаційно-комунікаційні захоплення підлітків відображають прагнення до отримання нової, хоча й малозначущої інформації, що не потребує критичного аналізу, а також потребу у легкому спілкуванні з однолітками. Важливою особливістю є велика кількість контактів, яка дозволяє обмінюватися отриманою інформацією [23].

Комунікативну культуру підлітків доцільно розглядати як складне, багаторівневе психічне утворення особистості, яке у своїй структурі поєднує чотири провідні компоненти: мотиваційний, когнітивний, поведінковий та вольовий. Вона постає як структурно-функціональна система комунікативних знань, умінь та особистісних якостей підлітка, що мають для нього суб'єктивну значущість та сприяють досягненню соціально-комунікативних цілей.

У психологічній науці серед основних факторів формування особистості насамперед виокремлюють діяльність, процеси пізнання та спілкування. Феномен спілкування посідає особливо важливе місце, оскільки саме в його межах виникають такі психологічні явища, як передумання та обмін інформацією, міжособистісне сприймання, лідерство та управління, згуртованість та конфліктність, симпатія та антипатія тощо.

Комунікативна культура постає як структурно-функціональна цілісність комунікативних знань, умінь та особистісних якостей індивіда, які мають для нього суб'єктивну значущість та сприяють реалізації життєвих цілей.

У широкому розумінні комунікативну культуру можна трактувати як систему сформованих у процесі міжособистісної взаємодії якостей, навичок та умінь, що забезпечують людині успішну соціальну адаптацію, ефективне здійснення комунікативної та предметної діяльності, створення психологічно комфортних умов спілкування та досягнення взаєморозуміння з оточенням.

Підлітковий вік характеризується суттєвими трансформаціями мотиваційної, когнітивної, комунікативної та емоційно-вольової сфер особистості, зумовленими навчально-пізнавальною діяльністю та неформальним міжособистісним спілкуванням. У цей період у процесі навчання відбувається подальше опанування соціально сформованих способів і засобів діяльності, водночас формується і розвивається специфічний вид діяльності, що набуває провідного значення в житті підлітка. За своїм змістом він постає як інтимно-особистісне спілкування, тобто неформальна міжособистісна взаємодія.

У процесі такого спілкування найбільш інтенсивно формуються особистісні смисли життя, мотиви діяльності, ставлення до інших людей, подій та вчинків, а також відбувається засвоєння культурних зразків поведінки та моральних норм міжособистісних відносин. Водночас здійснюється становлення особистості як суб'єкта спілкування та розвиток її самосвідомості, що постає як інтеріоризована форма суспільної свідомості. Розвиток операційно-технічних можливостей підлітка відбувається у тісному взаємозв'язку з формуванням його потребово-мотиваційної сфери, яка є провідним фактором опанування способів і засобів пізнання та комунікації.

Р. Бенедикт зазначає, що характер переходу від дитинства до дорослої життя зумовлюється ступенем розбіжності між нормами та вимогами суспільства, які висуваються до дитини та до дорослого людини [2].

Слід підкреслити, що саме підлітковий вік має визначальне значення для становлення особистості як суб'єкта спілкування, засвоєння соціальних ролей та моделей поведінки, набуття комунікативного досвіду та формування культури спілкування. Цей віковий період є сенситивним щодо розвитку комунікативної функції. Умови шкільного навчально-виховного процесу та міжособистісної взаємодії створюють можливості для того, щоб підліток оволодів не лише навичками культурної поведінки (знанням і дотриманням соціально-комунікативних норм) та операційно-технічними прийомами спілкування, але й сприяють формуванню глибинних мотиваційно-змістових структур особистості.

У підлітковому віці для дитини є природним прагнення до взаємодії та активного спілкування з однолітками. Особливої значущості набуває потреба мати друзів, підтримувати стосунки з ровесниками та посідати серед них достойне місце. Водночас група однолітків виступає сприятливим соціальним середовищем, в якому підліток має змогу розвивати власні здібності й навички, а також перевіряти та вдосконалювати вже сформовані вміння. Опанування мовленнєвих засобів спілкування, засвоєння соціально-психологічних норм, зразків і стереотипів поведінки, правил ввічливості відбувається не лише в процесі навчальної діяльності, а й у ході безпосередньої міжособистісної взаємодії з ровесниками [27].

Спілкування з товаришами у цьому віці набуває такої високої цінності, що навчання часто приваблює підлітків не стільки своїм змістом, скільки можливістю перебувати серед однолітків і взаємодіяти з ними. Впродовж підліткового віку істотно змінюються мотиви спілкування та пов'язані з ним емоційні переживання. Так, С. Масгутова зазначає, що у 5–6 класах провідним є прагнення набути певного статусу в колективі, тоді як у 7–8 класах на перший план виходить потреба в автономії та визнанні власної значущості з боку однолітків. Дослідження показують, що незадоволення потреби бути авторитетним серед товаришів часто стає для підлітків джерелом найглибших негативних переживань [6].

На мою думку, ефективний розвиток комунікативних здібностей підлітків можливий за умови дотримання низки найважливіших педагогічних передумов, а саме:

- урахування індивідуальних особливостей підлітка;
- спрямованості навчального процесу на формування та розвиток комунікації;
- гуманістичної орієнтації особистісно - орієнтованого навчання, що забезпечує становлення культурної та духовно розвиненої особистості, здатної до саморозвитку, пізнання світу та власного внутрішнього потенціалу;
- організації освітнього комунікативного середовища на засадах розвивального навчання, що передбачає орієнтацію форм, методів, засобів і характеру взаємодії всіх учасників освітнього процесу на особистість підлітка;

- поетапного формування комунікативних здібностей;
- забезпечення високого рівня комунікативної насиченості як індивідуальної, так і групової діяльності підлітків, а також значущості для них носіїв комунікативної культури;
- обізнаності підлітка щодо рівня сформованості власних комунікативних здібностей.

Основою культури спілкування підлітка є формування його моральних засад, зокрема поваги до інших людей, доброзичливого ставлення, толерантності, чуйності, скромності та почуття власної гідності.

Одним з важливих завдань виховання є навчання підлітків організовувати власне спілкування відповідно до встановлених правил, адже мовленнєві особливості визначають характер їх взаємодії з оточенням і слугують показником рівня культури та вихованості. Культура мовлення виявляється не лише в умінні чітко та доречно висловлювати свої думки, а й у здатності поважно слухати співрозмовника. Дотримання правил мовленнєвої поведінки дає змогу учням демонструвати доброзичливість, тактовність, ввічливість, приязнь та уваження до інших.

Для ефективного формування комунікативної культури підлітків важливо організувати освітній процес так, щоб учні вміли практично застосовувати набуті знання та навички, ставали компетентними співрозмовниками у різних життєвих ситуаціях - у побуті, навчанні, культурних закладах. Важливо, щоб їхнє мовлення було грамотним, змістовним і багатим, сприяло вільному висловленню власних думок, а засвоєні норми спілкування сприймалися як невід'ємне правило повсякденної життя.

Крім цього, важливо формувати у підлітків вміння дотримуватися правил культури спілкування в різних життєвих ситуаціях, зокрема:

- постійно збагачувати власний словниковий запас;
- уникати вживання грубих та нецензурних висловів;
- під час дискусій не прагнути будь-що довести власну правоту, а висловлювати незгоду тактовно та коректно;

- у громадських місцях говорити помірним тоном: не надто голосно, щоб не заважати іншим, але й не дуже тихо, аби співрозмовникам не доводилося напружувати слух;
- утримуватися від пліток та негативних висловлювань для відсутніх;
- не принижувати гідність інших, не ображати співрозмовника і не намагатися самоствердитися за його рахунок;
- уникати тем і висловлювань, які можуть викликати дискомфорт або образити співрозмовника.

Цього можна ефективно досягти шляхом використання різноманітних педагогічних методів, зокрема таких, як бесіда, рольова гра, система тренінгових занять, диспут, літературний вечір, тематичні заходи, вікторини, конкурси, круглі столи, усні журнали.

Особливої уваги вимагає формування вміння розпочинати та підтримувати розмову. З цією метою підлітків слід навчати: давати чіткі та доброзичливі відповіді на запитання; ставити доречні запитання, безпосередньо пов'язані з темою спілкування; висловлювати власну позицію лише за потреби, уникаючи різких і категоричних суджень; тактовно і з повагою слухати співрозмовника.

Важливим завданням є також навчання підлітків культурі ведення суперечки. Зазвичай спірні ситуації нерідко завершуються образами та конфліктами, проте за умови дотримання певних правил їх можна розв'язувати конструктивно та мирно. Для цього необхідно вміти зацікавити опонента, поважно його вислухати, запропонувати прийнятні шляхи розв'язання конфлікту, а також об'єктивно оцінити особистість співрозмовника та його позитивні якості. У такому разі суперечка спрямовується не на протистояння, а на досягнення злагоди, взаєморозуміння та поваги до поглядів іншої людини.

Велику роль у формуванні розвитку комунікативних умінь підлітків відіграє рольова гра. Як засіб оволодіння мистецтвом спілкування вона передбачає розв'язання поставленого комунікативного завдання шляхом імпровізованого відтворення певної

життєвої ситуації, в якій учасники виконують ролі окремих персонажів. Одна й та сама ситуація, як правило, розігрується кілька разів, що дає змогу учням спробувати себе в різних ролях, запропонувати власні варіанти розв'язання проблеми та проаналізувати доцільність і життєвість поведінки кожного учасника. Завдяки рольовій грі підлітки можуть побачити та порівняти різні індивідуальні способи виконання однієї ролі у заданих умовах, співвіднести вимоги до різних ролей у різних ситуаціях із власною поведінкою у подібних життєвих обставинах.

Тренінг розглядають також як спосіб перепрограмування вже сформованої в людини моделі управління поведінкою та діяльністю. Нині виокремлюють кілька видів тренінгів, зокрема тренінг партнерського спілкування, сенситивності та креативності. Вони тісно пов'язані з психогімнастичними вправами, спрямованими на формування та удосконалення умінь, навичок та установок ефективної комунікації.

Диспут є різновидом публічного обговорення, що відбувається у формі зіткнення різних поглядів між учасниками. Його обов'язковими умовами є наявність альтернативних позицій щодо обговорюваної проблеми та відсутність заздалегідь підготовлених відповідей. Теми диспутів мають спонукати підлітків до глибокого осмислення, самостійного аналізу та пошуку власних шляхів розв'язання проблеми. Вибираючи тему, необхідно враховувати рівень поінформованості підлітків, їх погляди та переконання.

Застосування дискусійних методів сприяє самоствердженню підлітків у процесі взаємодії як з дорослими, так і з ровесниками.

Важливу роль відіграє й залучення підлітків до читання художньої та пізнавальної літератури, переказу прочитаного, регулярного обговорення книг, кінофільмів та концертів, декламування віршів, укладання словників нових зрозуміти та термінів, проведення словесних ігор на добір слів за певною тематикою тощо [19].

1.4. Теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку темпераменту та комунікативних стилів.

Проблематика взаємозв'язку темпераменту та комунікативних стилів посідає важливе місце у структурі сучасних психологічних досліджень, зокрема в галузях диференціальної психології та психології особистості. Її актуальність зумовлена необхідністю глибшого розуміння індивідуальних особливостей поведінки людини у процесі міжособистісної взаємодії. У науковій літературі наголошується, що темперамент виступає базовою, біологічно детермінованою складовою особистості, яка впливає на перебіг психічних процесів і визначає динамічні характеристики комунікації - швидкість реагування, емоційну насиченість, інтенсивність і стабільність поведінки.

У сучасній психології сформувалися кілька провідних підходів до аналізу взаємозв'язку темпераменту та комунікативних стилів, кожен із яких акцентує увагу на різних аспектах цього явища.

1. Біологічний підхід.

Біологічний підхід ґрунтується на уявленні про природну, фізіологічну зумовленість індивідуальних відмінностей у поведінці людини. У його межах темперамент розглядається як результат функціонування нервової системи, зокрема таких її властивостей, як сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів [13].

Відповідно до цього підходу, особливості комунікативної поведінки безпосередньо пов'язані з типом нервової системи. Наприклад, особи з сильною та рухливою нервовою системою, як правило, відзначаються високим рівнем соціальної активності, швидкою адаптацією до нових умов, здатністю легко встановлювати контакти та підтримувати взаємодію. Їхнє спілкування є енергійним, емоційно виразним і гнучким [25].

Натомість люди зі слабшою нервовою системою частіше демонструють підвищену чутливість до зовнішніх подразників, обережність у соціальних контактах і схильність до уникнення надмірного емоційного навантаження. Їхній стиль спілкування є більш стриманим, обдуманим і менш експресивним [4].

Особливу увагу в межах цього підходу приділяють таким характеристикам, як реактивність (швидкість і сила реакції на стимули) та активність (здатність до свідомого регулювання поведінки). Саме співвідношення цих параметрів значною мірою визначає індивідуальний стиль комунікації [18].

Таким чином, біологічний підхід розглядає комунікативний стиль як похідний від природжених властивостей нервової системи.

2. Типологічний підхід.

Типологічний підхід базується на класифікації людей за типами темпераменту та передбачає наявність відносно стійких моделей поведінки, притаманних кожному типу [15].

У межах цього підходу виділяють чотири основні типи темпераменту, кожен із яких має характерні прояви у спілкуванні.

Особи з холеричним темпераментом вирізняються високою енергійністю, імпульсивністю та емоційною інтенсивністю. У комунікативній діяльності це проявляється у прагненні до лідерства, прямолінійності, іноді — у надмірній категоричності та конфліктності.

Сангвінічний тип характеризується відкритістю, життєрадісністю та соціальною активністю. Такі люди легко встановлюють контакти, швидко адаптуються до співрозмовників і демонструють гнучкість у спілкуванні, що сприяє формуванню партнерського стилю взаємодії [4].

Флегматичні особистості відзначаються врівноваженістю, стабільністю та послідовністю. У комунікації вони проявляють стриманість, логічність і низький рівень емоційної експресії, що забезпечує передбачуваність і надійність взаємодії [18].

Меланхолійний тип пов'язаний із підвищеною емоційною чутливістю, тривожністю та схильністю до глибоких переживань. У спілкуванні такі люди часто є обережними, замкнутими, уникають конфліктів і надають перевагу пасивним формам взаємодії [15].

Водночас сучасні дослідники наголошують, що наведені відповідності є умовними, оскільки реальна поведінка людини формується під впливом багатьох факторів, включаючи соціальне середовище та індивідуальний досвід [25].

3. Особистісно-діяльнісний підхід.

Особистісно-діяльнісний підхід пропонує більш комплексне бачення проблеми, розглядаючи темперамент як один із елементів структури особистості, який взаємодіє з іншими її складовими [31].

У межах цього підходу комунікативний стиль трактується як результат активної діяльності особистості у соціальному середовищі. Він формується у процесі життєвого досвіду та залежить не лише від природних особливостей, а й від рівня розвитку самосвідомості, мотивації, ціннісних орієнтацій і комунікативної компетентності [17].

Значну роль відіграють механізми саморегуляції, які дозволяють людині контролювати свої емоції, коригувати поведінку та обирати найбільш ефективні стратегії спілкування. Наприклад, навіть імпульсивна за темпераментом особа може навчитися конструктивній взаємодії, розвинути навички слухання та уникати конфліктних ситуацій.

Таким чином, у межах цього підходу комунікативний стиль розглядається як динамічне утворення, що формується у процесі соціалізації та діяльності, тоді як темперамент визначає лише темп і енергетичні характеристики поведінки [31].

4. Соціально-психологічний підхід

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на впливі соціального середовища на формування комунікативної поведінки. Відповідно до цього підходу, стиль спілкування значною мірою залежить від соціальних норм, ролей, очікувань і конкретних умов взаємодії [9].

Темперамент у цьому випадку розглядається як потенційна основа поведінки, яка реалізується або трансформується залежно від соціального контексту. Наприклад, людина може демонструвати різні стилі спілкування у формальному та неформальному середовищі, залежно від ролі та ситуації.

До ключових чинників, що впливають на комунікативну поведінку, належать соціальний статус, рольова позиція, культурні норми, специфіка ситуації (конфлікт, співробітництво, переговори) та особливості взаємин між учасниками взаємодії.

Отже, у межах цього підходу комунікативний стиль розглядається як гнучка і змінна характеристика, що адаптується до умов соціального середовища.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТИЛІВ КОМУНІКАЦІЇ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методична база та організація дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку типів темпераменту та стилів комунікації у старшому підлітковому віці проводилося на базі Гає–Розтоцького НВК ім. Казимира Патриляка. Вибірку склали учні 9, 10 та 11 класів. Загальна кількість досліджуваних 54 особи, з них 22 дівчини та 32 хлопці.

У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, які у взаємодії дозволяють всебічно дослідити як індивідуально-типологічні особливості особистості, так і специфіку її міжособистісної взаємодії.

Підібрані методики не є ізольованими, а утворюють логічно пов'язану систему, де кожна з них досліджує окремий аспект комунікативної поведінки, що у сукупності забезпечує цілісне бачення проблеми.

Враховуючи особливості даної вибірки та теми нашого дослідження застосовано такі методики:

- методика вивчення типів темпераменту (опитувальник Айзенка);
- методика «Діагностика міжособистісних стосунків (автор Тімоті Лірі)»;
- оцінка комунікативних та організаторських схильностей, КОС (автори Віталій Синявський та Борис Федоришин);
- тест «Виявлення схильності до емпатії»;

Методика вивчення типів темпераменту (опитувальник Айзенка) є фундаментальною в даному дослідженні, оскільки дозволяє визначити індивідуально-типологічні особливості особистості, зокрема рівень екстраверсії–інтроверсії (спрямованість людини або на зовнішній світ, або на власні переживання) та нейротизму (ступінь емоційної стабільності чи нестабільності). Саме ці характеристики безпосередньо впливають на активність у спілкуванні, емоційну реактивність, стиль взаємодії з іншими.

Поєднання цих двох характеристик дає змогу визначити належність людини до одного з чотирьох типів темпераменту: холерика, сангвініка, флегматика чи меланхоліка [35].

Таким чином, результати цієї методики задають психофізіологічну основу, на якій формуються комунікативні стилі підлітків.

Методика діагностики міжособистісних відносин, створена Тімоті Лірі у 1954 році, використовується для вивчення уявлень людини про себе та своє «ідеальне Я», а також для аналізу взаємодії у малих групах. Вона дозволяє визначити домінуючий тип ставлення особистості до інших як у самооцінці, так і у взаємооцінці.

На основі отриманих показників виділяють різні типи орієнтацій у спілкуванні з оточенням. Це дає можливість оцінити ступінь вираженості певного типу поведінки та рівень її адаптивності — тобто наскільки результати діяльності відповідають поставленим цілям. Значна неузгодженість між ними може свідчити про неадаптивність поведінки, що іноді пов'язано з невротичними проявами, труднощами у прийнятті рішень чи впливом складних чи екстремальних життєвих ситуацій [40].

Її взаємозв'язок з темпераментом виявляється в тому, що:

- екстраверти частіше демонструють домінантні чи соціально активні стилі;
- інтроверти схильні до більш стриманих чи підпорядкованих форм взаємодії;
- високий нейротизм може зумовлювати конфліктність чи тривожність у спілкуванні.

Таким чином, методика Лірі відображає поведінковий рівень реалізації темпераменту в міжособистісній сфері.

Методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС) використовується для дослідження рівня розвитку комунікативних та організаторських якостей у підлітків та юнаків віком 14–17 років, зокрема під час первинної професійної консультації.

Комунікативні та організаторські здібності відіграють ключову роль у тих професіях, які пов'язані з активною взаємодією між людьми. Вони є важливими

умовами успішності у сферах типу «людина – людина» (зокрема у діяльності вчителя, тренера, лікаря тощо). Ці здібності також мають велике значення у формуванні міжособистісних відносин, сприяють згуртуванню колективу, допомагають організовувати різні види діяльності (навчальну, спортивну, ігрову) та забезпечують здатність впливати на інших та ефективно координувати їх діяльність [8; 11].

Її значення в дослідженні полягає в тому, що вона доповнює результати Лірі, переходячи від стилю до ефективності спілкування, дозволяє оцінити, наскільки темперамент сприяє чи ускладнює розвиток комунікативних здібностей.

Наприклад: екстравертовані підлітки, як правило, мають вищі показники комунікативних здібностей, тоді як інтроверти можуть демонструвати нижчий рівень комунікативної активності, але не обов'язково низьку якість спілкування.

Методика «Виявлення схильності до емпатії», призначена для визначення рівня розвитку емпатії — здатності людини розуміти емоційний стан інших людей, розпізнавати їх переживання та внутрішні стани. Вона дозволяє оцінити, наскільки особистість чутлива до емоцій оточуючих, чи вміє помічати невербальні прояви почуттів та правильно інтерпретувати поведінку інших у різних життєвих ситуаціях.

Крім того, методика спрямована на виявлення здатності до співпереживання та адекватного емоційного реагування. Вона допомагає визначити, наскільки людина готова підтримувати інших, виявляти співчуття та будувати гармонійні міжособистісні стосунки, що є важливим для ефективного спілкування та соціальної взаємодії [37].

Емпатія модифікує вплив темпераменту на комунікацію (наприклад, навіть інтроверт може бути ефективним у спілкуванні за рахунок високої емпатії), високий рівень емпатії сприяє розвитку комунікативних здібностей (за КОС). Саме тому емпатія виступає емоційно-регулятивним компонентом комунікативної поведінки.

Взаємозв'язок між використаними методиками відображає перехід від природно зумовлених властивостей особистості до соціально сформованих форм поведінки. Темперамент визначає базові параметри психічної активності, емпатія модифікує емоційно-соціальні реакції, стилі міжособистісної взаємодії відображають їх

поведінкову реалізацію, а комунікативні здібності демонструють рівень ефективності цієї реалізації у реальному соціальному середовищі.

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

У результаті психодіагностичного дослідження ми отримали наступні показники по методиках.

За методикою вивчення типів темпераменту (опитувальник Айзенка) виявлено такі результати: (рис. 2.1)

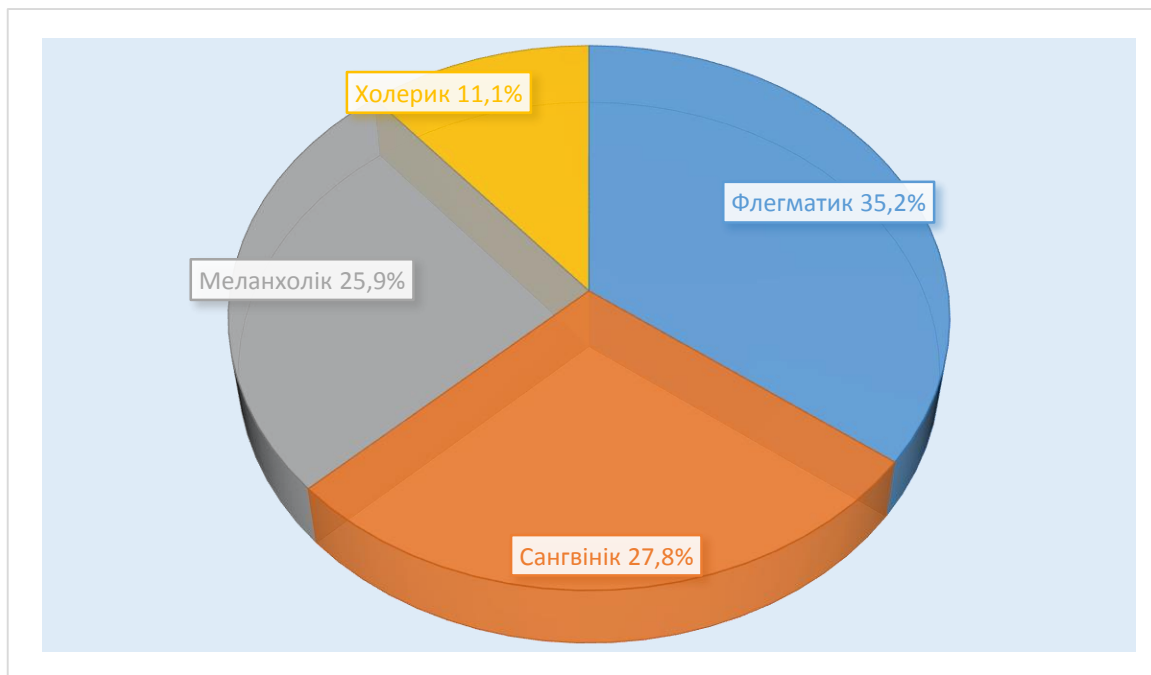


Рис. 2.1. Результати виявлення типів темпераменту за методикою Айзенка.

- Флегматик - 19 підлітків - 35,2%
- Сангвінік - 15 підлітків - 27,8%
- Меланхолік - 14 підлітків - 25,9%
- Холерик - 6 підлітків - 11,1%

За результатами кількісного аналізу емпіричних даних встановлено, що у вибірці старших підлітків переважає флегматичний тип темпераменту, частка якого становить 35,2%. Це свідчить про домінування серед досліджуваних таких індивідуально-психологічних характеристик, як емоційна стабільність, врівноваженість, стриманість,

послідовність у поведінці та схильність до помірного темпу діяльності. Особи з таким типом темпераменту, як правило, відзначаються низьким рівнем реактивності та високою стійкістю до стресових ситуацій, що сприяє їхній здатності до тривалої концентрації уваги та підтримання стабільних міжособистісних взаємин.

Досить значною є також частка підлітків із сангвінічним типом темпераменту (27,8%). Це свідчить про виражену екстравертованість, соціальну активність та відкритість у спілкуванні серед досліджуваних. Представники цього типу зазвичай легко встановлюють контакти, характеризуються комунікативною гнучкістю, емоційною врівноваженістю та позитивним емоційним тлом, що сприяє ефективній взаємодії з оточенням і швидкої адаптації до нових соціальних умов.

Меланхолійний тип темпераменту представлений у 25,9% випадків, що також є вагомим показником. Це вказує на наявність у частини підлітків підвищеної емоційної чутливості, схильності до глибоких внутрішніх переживань, тривожності та внутрішньої напруженості. Такі індивідуальні особливості можуть позначатися на специфіці їхньої комунікації, зокрема зумовлювати обережність в установленні міжособистісних контактів, уникнення конфліктів та підвищену потребу в емоційній підтримці.

Найменшу частку у вибірці становить холеричний тип темпераменту (11,1%). Це може свідчити про відносно невисоку поширеність серед досліджуваних таких рис, як імпульсивність, підвищена збудливість, емоційна нестійкість та схильність до різких реакцій. Водночас представники цього типу відзначаються високим рівнем активності, ініціативності та енергійності, що може відігравати важливу роль у груповій взаємодії.

Загалом отримані результати демонструють різноманітність типів темпераменту серед старших підлітків із певним переважанням більш емоційно стабільних типів — флегматичного та сангвінічного. Це може свідчити щодо відносно сприятливих передумов для формування ефективних стилів комунікації. Водночас значна частина меланхолійного типу підкреслює необхідність урахування індивідуально-

психологічних особливостей підлітків у процесі організації міжособистісної взаємодії та здійснення психолого-педагогічного супроводу.

За результатами проведеної методики «Діагностика міжособистісних стосунків (автор Тімоті Лірі)» ми отримали наступні дані: (рис. 2.2)

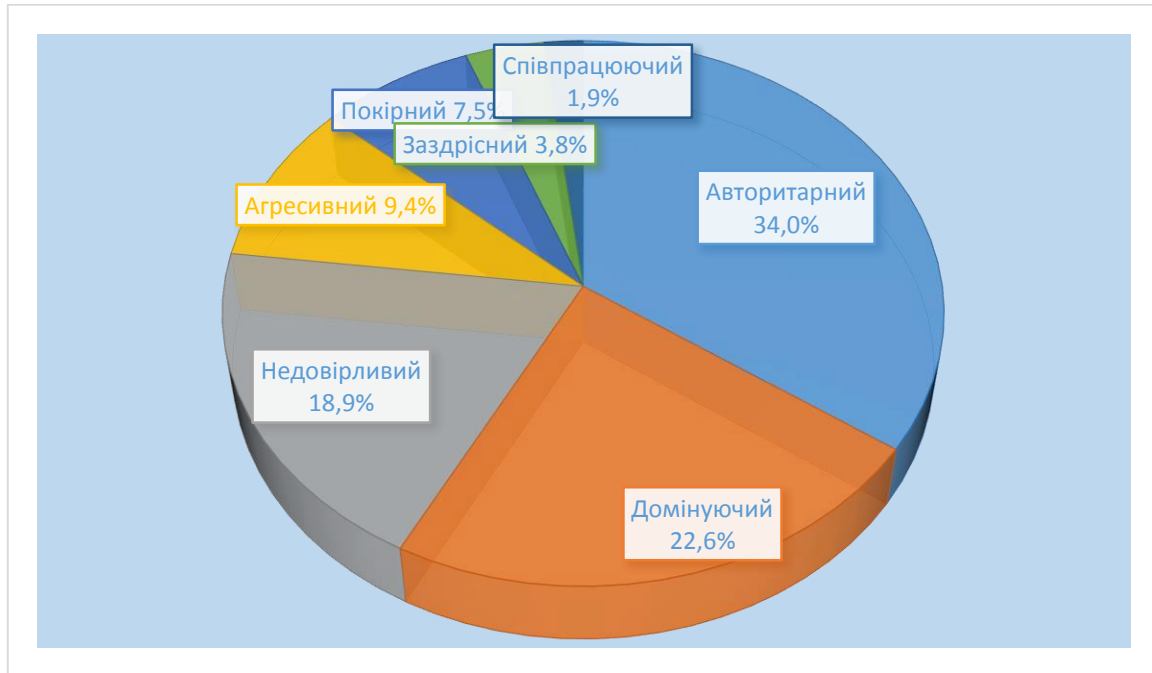


Рис. 2.2. Результати виявлення типів міжособистісних стосунків за методикою Лірі.

- Авторитарний – 18 підлітків – 34,0%
- Домінуючий – 12 підлітків – 22,6%
- Недовірливий – 10 підлітків – 18,9%
- Агресивний – 5 підлітків – 9,4%
- Покірний – 4 підлітки – 7,5%
- Заздрісний – 2 підлітки – 3,8%
- Співпрацюючий – 1 підліток – 1,9%
- Альтруїстичний – 1 підліток – 1,9%

Проведений аналіз результатів за методикою діагностики міжособистісних відносин засвідчив, що у вибірці старших підлітків найбільш вираженим є авторитарний тип взаємодії, частка якого становить 34,0%. Це свідчить про те, що значна частина

досліджуваних орієнтується на зайняття провідних позицій у спілкуванні, прагне до контролю над ситуацією та іншими людьми, а також демонструє схильність до лідерства й домінування у міжособистісних стосунках. Така тенденція є характерною для підліткового віку, оскільки саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості та потреби у визнанні з боку оточення.

Досить значною є також представленість домінуючого (22,6%) та недовірливого (18,9%) типів взаємодії. Це вказує на те, що підлітки часто зосереджені на власних інтересах, потребах і переживаннях, прагнуть до самоствердження та незалежності. Водночас наявність недовірливого типу свідчить про певний рівень критичності, настороженості та недовіри у взаємодії з іншими, що може бути зумовлено як індивідуальними особливостями, так і специфікою соціального середовища, у якому перебувають підлітки.

Менш вираженими у вибірці є агресивний (9,4%) та покірний (7,5%) типи міжособистісних відносин. Це дозволяє припустити, що відкрито конфліктна поведінка не є провідною характеристикою більшості досліджуваних, хоча в окремих випадках вона все ж проявляється. Водночас відносно невисокий рівень покірності свідчить про те, що підлітки не схильні до повного підкорення іншим, а прагнуть зберігати власну автономію у взаємодії.

Найменш представленими виявилися заздрісний (3,8%), співпрацюючий (1,9%) та альтруїстичний (1,9%) типи міжособистісних відносин. Це може свідчити про недостатню сформованість орієнтації на співпрацю, взаємодопомогу та емоційну підтримку інших. Зокрема, низькі показники альтруїзму та дружелюбності можуть вказувати на те, що підлітки ще перебувають на етапі розвитку соціальної зрілості та не завжди готові до безкорисливої взаємодії з оточенням.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що у вибірці старших підлітків переважають такі стилі міжособистісної взаємодії, які пов'язані з прагненням до самоствердження, незалежності та визначення власної соціальної ролі. Домінування авторитарних і егоцентричних тенденцій у поєднанні з певною недовірою до інших

відображає специфіку підліткового віку, коли особистість активно шукає власну ідентичність і намагається утвердитися в соціальному середовищі. Водночас отримані результати підкреслюють необхідність цілеспрямованого розвитку у підлітків навичок ефективної комунікації, співпраці та емпатійного ставлення до інших.

За результатами методики «Оцінка комунікативних та організаторських схильностей, КОС (автори Віталій Синявський та Борис Федоришин)» ми отримали наступні дані: (рис. 2.3, рис. 2.4)

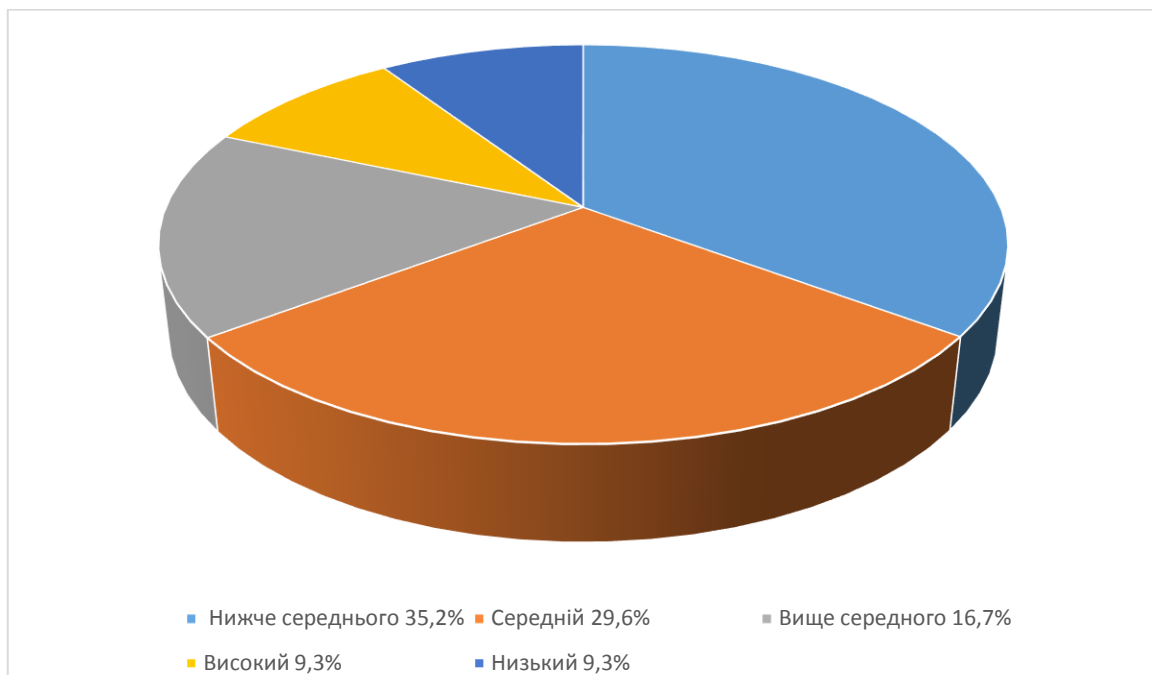


Рис. 2.3. Результати оцінки комунікативних здібностей за методикою КОС.

1. Нижче середнього рівня – 19 підлітків – 35,2%
2. Середній рівень – 16 підлітків – 29,6%
3. Вище середнього рівня – 9 підлітків – 16,7%
4. Високий рівень – 5 підлітків – 9,3%
5. Низький рівень – 5 підлітків – 9,3%

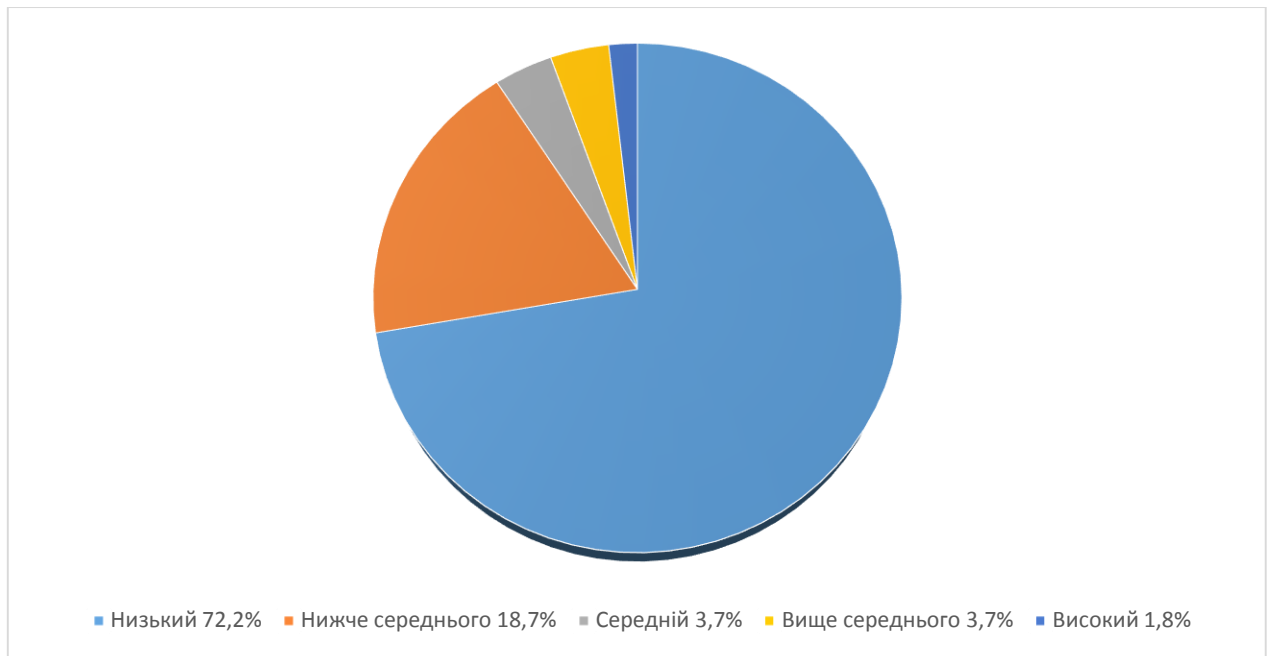


Рис. 2.4. Результати оцінки організаторських здібностей за методикою КОС.

1. Низький рівень – 39 підлітків – 72,2%
2. Нижче середнього рівня – 10 підлітків – 18,5%
3. Середній рівень – 2 підлітки – 3,7%
4. Вище середнього рівня – 2 підлітки - 3, 7%
5. Високий рівень – 1 підліток – 1,8%

Результати дослідження, отримані за методикою оцінки комунікативних та організаторських схильностей, свідчать про те, що у більшості старших підлітків рівень розвитку комунікативних здібностей перебуває на нижчому від середнього (35,2%) та середньому рівнях (29,6%). Це вказує на те, що значна частина досліджуваних володіє базовими навичками міжособистісного спілкування, однак вони ще потребують подальшого розвитку та удосконалення. Водночас однакова представленість високого і низького рівнів (по 9,3%) свідчить про наявність індивідуальних відмінностей у сформованості комунікативної компетентності: частина підлітків демонструє достатньо розвинені вміння встановлювати контакти, підтримувати розмову та ефективно взаємодіяти з іншими, тоді як інші можуть відчувати труднощі в спілкуванні, бути менш відкритими або не відкритими.

Аналіз організаторських схильностей показав значне домінування низького рівня (72,2%), що свідчить про недостатню сформованість у підлітків умінь планувати діяльність, розподіляти обов'язки, приймати відповідальні рішення та координувати взаємодію у групі. Низькі показники можуть бути зумовлені як віковими особливостями розвитку, так і недостатнім досвідом виконання організаторських ролей у навчальній чи позанавчальній діяльності. Інші рівні організаторських схильностей представлені значно меншою мірою, що підкреслює загальну тенденцію до їх недостатнього розвитку у вибірці.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що у старших підлітків комунікативні схильності розвинені краще, ніж організаторські. Це є закономірним для цього вікового періоду, оскільки саме у підлітковому віці активно формується потреба у спілкуванні, встановленні соціальних контактів та входження до групи однолітків. Натомість організаторські схильності, які передбачають найвищий рівень відповідальності, саморегуляції та соціального досвіду, ще перебувають на етапі становлення.

Отримані результати вказують на необхідність цілеспрямованого розвитку як комунікативних, так і організаторських схильностей у старших підлітків. Особливої уваги потребує формування навичок лідерства, планування діяльності, відповідальності за прийняті рішення, а також розвиток впевненості у взаємодії з іншими.

За результатами проведення методики «Виявлення схильності до емпатії» були отримані наступні дані: (рис. 2.5)

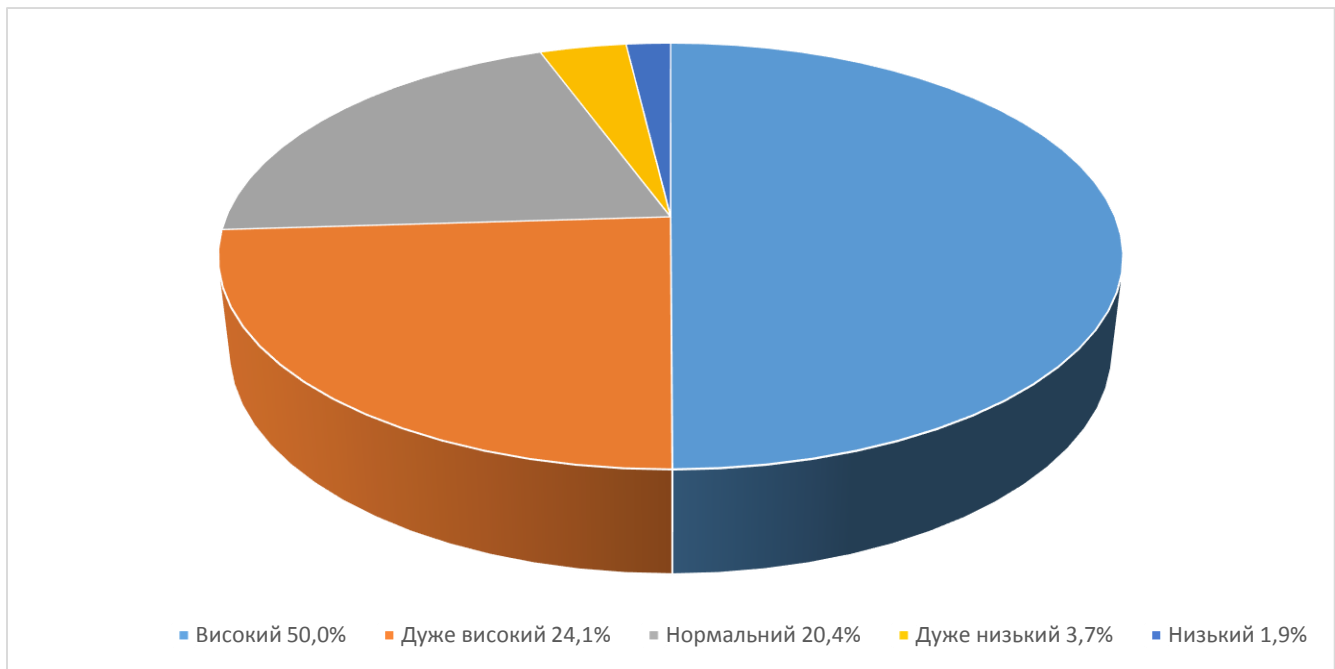


Рис. 2.5. Результати виявлення схильності до емпатії.

1. Високий рівень – 27 підлітків - 50%
2. Дуже високий рівень – 13 підлітків – 24,1%
3. Нормальний рівень - 11 підлітків – 20,4%
4. Дуже низький рівень – 2 підлітки – 3,7%
5. Низький рівень – 1 підліток – 1,9%

Аналіз результатів методики виявлення схильності до емпатії показав, що у більшості старших підлітків переважає високий рівень емпатії (50,0%), а також значною є частка досліджуваних із дуже високим рівнем (24,1%). Це свідчить про добре розвинену здатність підлітків розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати їм та адекватно реагувати на їх почуття.

Нормальний рівень емпатії виявлено у 20,4% досліджуваних, що характеризує достатній, але не максимально виражений рівень емоційної чутливості та здатності до міжособистісного розуміння.

Низький (1,9%) та дуже низький (3,7%) рівні емпатії представлені незначною мірою, що свідчить про відносно невелику кількість підлітків, які мають труднощі у розумінні емоцій інших або схильні до емоційної відстороненості.

Загалом отримані результати вказують на досить високий рівень розвитку емпатії у старших підлітків, що є позитивним фактором формування ефективної комунікації, міжособистісних відносин та соціальної адаптації.

У результаті емпіричного дослідження проблеми взаємозв'язку типів темпераменту та стилів комунікації у старших підлітків встановлено, що індивідуально-психологічні особливості, зокрема тип темпераменту, істотно впливають на характер міжособистісної взаємодії та особливості комунікативної поведінки.

Аналіз отриманих даних показав, що у вибірці переважають флегматичний (35,2%) та сангвінічний (27,8%) типи темпераменту, які характеризуються відносною емоційною стабільністю, врівноваженістю та здатністю до адаптації у соціальній середовищі. Саме ці типи створюють передумови для формування більш конструктивних та гнучких стилів комунікації. Натомість значна частка меланхолійного типу (25,9%) свідчить про наявність підвищеної емоційної чутливості, що може зумовлювати обережність у спілкуванні, схильність до переживань та вибір більш стриманих чи унікальних стилів взаємодії. Холеричний тип (11,1%), представлений у меншій кількості, пов'язаний із імпульсивністю та емоційною реактивністю, що може проявлятися у більш напружених чи конфліктних формах комунікації.

Результати дослідження міжособистісних відносин підтвердили зв'язок між темпераментом та стилями взаємодії. Перевага авторитарного (34,0%), домінуючого (22,6%) та недовірливого (18,9%) типів свідчить про прагнення підлітків до самоствердження, незалежності та контролю в спілкуванні. Такі стилі взаємодії можуть бути зумовлені як віковими особливостями розвитку, так і властивостями темпераменту, зокрема рівнем екстраверсії та емоційної стабільності. Водночас низький рівень вираженості співпрацюючого та альтруїстичного типів вказує на недостатню орієнтацію на співпрацю та взаємопідтримку, що потребує цілеспрямованого розвитку.

Дослідження комунікативних та організаторських здібностей показало, що більшість підлітків мають середній і низький рівні комунікативних здібностей, що свідчить про сформованість базових навичок спілкування, але водночас вказує на необхідність їх подальшого удосконалення. Значне домінування низького рівня організаторських здібностей (70,4%) може ускладнювати реалізацію ефективних комунікативних стратегій, особливо в ситуаціях групової взаємодії. Це також може бути пов'язане з особливостями темпераменту, зокрема з рівнем активності, ініціативності та саморегуляції.

Водночас результати дослідження емпатії засвідчили переважання високого та дуже високого рівнів, що є важливим ресурсом для формування ефективних стилів комунікації. Розвинена здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших людей створює передумови для конструктивної взаємодії, навіть за наявності різних типів темпераменту.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що тип темпераменту є важливим фактором формування стилю комунікації у старших підлітків. Емоційно стабільні типи темпераменту сприяють більш гармонійній та врівноваженій взаємодії, тоді як підвищена емоційна чутливість чи імпульсивність можуть зумовлювати специфічні труднощі у спілкуванні. Водночас комунікативні стилі підлітків формуються не лише під впливом темпераменту, а й залежать від рівня розвитку емпатії, комунікативних умінь та соціального досвіду.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між типами темпераменту та стилями комунікації у старших підлітків та підкреслюють необхідність комплексного підходу до розвитку комунікативної компетентності. Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання для розробки та впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток ефективного спілкування, формування конструктивних стилів взаємодії та гармонізацію особистісного розвитку підлітків.

Отримані результати дослідження можна відобразити у нижче наведеній таблиці.

Таблиця 2.1

Порівняльна таблиця результатів дослідження

№	Прізвище, ім'я досліджуваного	Вік	Визначення типів темпераменту	Діагностика міжособистісних стосунків	Оцінка комунікативних та організаторських схильностей		Тест «Виявлення схильності до емпатії»
					Кк	Ко	
1	Б.К.	14	Меланхолік	Авторитарний	Середній рівень	Низький рівень	Дуже високий рівень
2	В.Т.	14	Сангвінік	Недовірливий	Вище середнього рівня	Нижче середнього рівня	Дуже високий рівень
3	Г.І.	14	Флегматик	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Низький рівень
4	Д.Д.	14	Флегматик	Заздрісний	Низький рівень	Низький рівень	Дуже низький рівень
5	З.В.	14	Меланхолік	Покірний	Низький рівень	Низький рівень	Нормальний рівень
6	К.Д.	15	Флегматик	Домінуючий	Вище середнього рівня	Нижче середнього рівня	Високий рівень
7	К.В.	14	Флегматик	Авторитарний	Високий рівень	Низький рівень	Нормальний рівень
8	М.М.	14	Флегматик	Домінуючий	Вище середнього рівня	Низький рівень	Дуже низький рівень
9	Н.А.	14	Холерик	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
10	О.К.	14	Меланхолік	Агресивний	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень
11	П.В.	15	Флегматик	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Нормальний рівень
12	П.Н.	14	Сангвінік	Недовірливий	Середній рівень	Нижче середнього рівня	Дуже високий рівень
13	С.Д.	15	Холерик	Недовірливий	Середній рівень	Вище середнього рівня	Дуже високий рівень

14	Ч.О.	15	Флегматик	Заздрісний	Середній рівень	Низький рівень	Нормальний рівень
15	Б.А.	15	Сангвінік	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
16	Б.М.	15	Флегматик	Агресивний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Нормальний рівень
17	Б.К.	16	Меланхолік	Агресивний	Середній рівень	Нижче середнього рівня	Нормальний рівень
18	Д.Б.	15	Флегматик	Авторитарний	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень
19	З.О.	15	Флегматик	Домінуючий	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
20	К.Х.	15	Меланхолік	Авторитарний	Низький рівень	Низький рівень	Високий рівень
21	К.А.	15	Меланхолік	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Нормальний рівень
22	М.А.	16	Холерик	Недовірливий	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
23	М.А.	15	Сангвінік	Покірний	Високий рівень	Низький рівень	Високий рівень
24	М.Н.	15	Флегматик	Покірний	Середній рівень	Низький рівень	Нормальний рівень
25	Н.З.	15	Сангвінік	Авторитарний	Середній рівень	Нижче середнього рівня	Високий рівень
26	П.Д.	15	Холерик	Авторитарний	Вище середнього рівня	Високий рівень	Дуже високий рівень
27	Р.О.	16	Холерик	Агресивний	Високий рівень	Вище середнього рівня	Високий рівень
28	Х.В.	16	Флегматик	Недовірливий	Нижче середнього рівня	Нижче середнього рівня	Високий рівень
29	Х.М.	15	Сангвінік	Недовірливий	Вище середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
30	Ю.А.	15	Флегматик	Агресивний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
31	Б.О.	17	Сангвінік	Недовірливий	Середній рівень	Нижче середнього рівня	Високий рівень

32	Б.І.	16	Меланхолік	Домінуючий	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
33	Б.Р.	16	Флегматик	Домінуючий	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
34	В.Б.	16	Сангвінік	Альтруїстичний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Нормальний рівень
35	Д.К.	17	Холерик	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
36	К.О.	16	Флегматик	Домінуючий	Середній рівень	Середній рівень	Високий рівень
37	К.Я.	16	Меланхолік	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
38	М.Д.	16	Флегматик	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
39	Н.М.	17	Меланхолік	Домінуючий	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
40	П.В.	17	Меланхолік	Домінуючий	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень
41	С.Н.	16	Сангвінік	Авторитарний	Середній рівень	Нижче середнього рівня	Високий рівень
42	Б.І.	16	Флегматик	Домінуючий	Низький рівень	Низький рівень	Нормальний рівень
43	В.Н.	16	Сангвінік	Недовірливий	Вище середнього рівня	Низький рівень	Дуже високий рівень
44	В.Т.	16	Сангвінік	Домінуючий	Вище середнього рівня	Нижче середнього рівня	Дуже високий рівень
45	Д.Т.	17	Меланхолік	Недовірливий	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Дуже високий рівень
46	К.О.	16	Сангвінік	Недовірливий	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень
47	К.Д.	17	Сангвінік	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень
48	К.Х.	17	Меланхолік	Покірний	Низький рівень	Низький рівень	Високий рівень
49	Л.Д.	16	Флегматик	Домінуючий	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень

50	П.О.	16	Меланхолік	Авторитарний	Вище середнього рівня	Нижче середнього рівня	Дуже високий рівень
51	Р.М.	17	Меланхолік	Домінуючий	Високий рівень	Середній рівень	Дуже високий рівень
52	С.Р.	16	Сангвінік	Авторитарний	Середній рівень	Низький рівень	Дуже високий рівень
53	Т.А.	16	Флегматик	Авторитарний	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Дуже високий рівень
54	Ф.О.	17	Сангвінік	Співпрацюючий	Нижче середнього рівня	Низький рівень	Високий рівень

На основі узагальнених результатів, поданих у таблиці, було встановлено, що тип темпераменту, рівень емпатії та комунікативні здібності безпосередньо пов'язані з формуванням певного стилю комунікації у старших підлітків.

Встановлено, що авторитарний стиль комунікації найбільш характерний для флегматиків (35,2%) та меланхоліків (25,9%). Це свідчить про схильність підлітків цих типів темпераменту до контролю взаємодії, прагнення домінувати або захищати власну позицію у спілкуванні. Для меланхоліків авторитарність може виступати як компенсаторний механізм психологічного захисту при внутрішній невпевненості. Авторитарний стиль комунікації супроводжується низьким або середнім рівнем комунікативних схильностей, низькими організаторськими схильностями, при цьому часто високою емпатією.

Демократичний стиль комунікації виявлено переважно у сангвініків (27,8%). Такий результат пояснюється відкритістю, комунікабельністю та здатністю сангвініків до конструктивної взаємодії з оточенням. Представники цього типу темпераменту легше встановлюють соціальні контакти та демонструють орієнтацію на співпрацю. Демократичний стиль доповнюється середнім або вище середнього рівня комунікативних здібностей. Він є найбільш адаптивним, але ще недостатньо сформований у підлітковому віці через незавершеність соціалізації.

Ліберальний стиль комунікації найбільше притаманний меланхолікам (25,9%) та сангвінікам (27,8%). Для меланхоліків це проявляється у пасивності, униканні конфліктів і залежності від думки інших, тоді як у сангвініків ліберальність частіше проявляється у гнучкості та прагненні підтримувати позитивні взаємини. Ліберальний стиль характеризується низькими комунікативними схильностями, середнім або нормальним рівнем емпатії. Цей стиль часто пов'язаний з невпевненістю або страхом оцінювання.

Маніпулятивний стиль комунікації найбільш виражений у флегматиків (35,2%), сангвініків (27,8%) та холериків (11,1%). Це свідчить про використання непрямих способів впливу на оточення з метою досягнення власних цілей. Для холериків маніпулятивність пов'язана з імпульсивністю та прагненням до лідерства, тоді як у флегматиків вона може проявлятися більш приховано та стримано. Маніпулятивний стиль супроводжується середнім або вище середнього рівня комунікативних схильностей та високою емпатією (як інструмент впливу). У підлітків маніпулятивність часто є способом адаптації або ж спробою контролювати соціальні ситуації.

Ритуальний стиль комунікації виявлено переважно у флегматиків (35,2%). Це характеризує їх як підлітків, схильних до формального спілкування, емоційної дистанційованості та дотримання установлених соціальних норм. Ритуальний стиль комунікації характеризується нижче середнього рівня комунікативних схильностей та середнім рівнем емпатії.

Гуманістичний стиль комунікації характеризується орієнтацією на взаєморозуміння, повагою до співрозмовника, емоційною відкритістю, здатністю до підтримки та співпереживання. Є найбільш вираженим у сангвініків (27,8%) і супроводжується середнім або вище середнього рівня комунікативних схильностей та високим або дуже високим рівнем емпатії.

Гуманістичний стиль є показником психологічної зрілості особистості та результатом поєднання емпатії та сформованих комунікативних навичок. Водночас у даній вибірці він проявляється обмежено, тому що навіть за високої емпатії підлітки

не завжди вміють реалізувати її у поведінці, а комунікативні навички ще перебувають у процесі формування.

Отримані результати свідчать, що у старших підлітків домінують авторитарний, маніпулятивний та частково ритуальний стилі комунікації, що пов'язано з особливостями темпераменту та недостатнім рівнем сформованості комунікативних навичок. Незважаючи на переважно високий рівень емпатії, гуманістичний та демократичний стилі виражені недостатньо, що вказує на незавершеність розвитку соціально зрілої комунікативної поведінки.

2.3 Програма «Я, ти і комунікація: як екстраверсія, інтроверсія та амбіверсія впливають на стиль спілкування»

У сучасному суспільстві ефективна комунікація є необхідною умовою соціальної, професійної та особистісної реалізації людини. Особливе значення це набуває в умовах постійної соціальної взаємодії, де здатність будувати продуктивні міжособистісні стосунки напряду впливає на якість життя. Однак комунікативна ефективність значною мірою залежить від індивідуально психологічних особливостей особистості, зокрема таких рис темпераменту, як екстраверсія або інтроверсія.

У зв'язку з цим актуальним постає впровадження цілеспрямованих психопрофілактичних програм, які враховують індивідуальні особливості комунікативної поведінки та сприяють розвитку навичок ефективної взаємодії. Такі програми дозволяють не лише знижувати рівень міжособистісних непорозумінь і психоемоційного напруження, а й формувати психологічну готовність до продуктивної комунікації у представників різних типів темпераменту. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню якості соціального функціонування особистості та запобігає розвитку дезадаптивних форм поведінки.

Мета тренінгу полягає у розвитку ефективної комунікації старших підлітків шляхом формування навичок самопізнання та міжособистісної взаємодії з урахуванням типологічних особливостей особистості.

Основні завдання тренінгу:

- ознайомити учасників із поняттями інтроверсії, екстраверсії та амбіверсії;
- сприяти усвідомленню власних індивідуальних особливостей;
- виявити специфіку комунікації різних типів особистості;
- розвинути навички ефективного спілкування;
- формувати толерантне ставлення до індивідуальних відмінностей;

Характеристика вибірки та організаційні умови:

Цільову аудиторію становлять старші підлітки віком 15-17 років (учні 9-11 класів).
Оптимальна кількість учасників у групі – 10-15 осіб, що забезпечує можливість активної взаємодії та індивідуального включення кожного учасника.

Тривалість тренінгу становить 4–5 годин та може бути реалізована як у форматі одного інтенсивного заняття, так і у вигляді двох окремих сесій.

Форма проведення — груповий психологічний тренінг із використанням інтерактивних методів.

Зміст та структура тренінгу:

1. Вступний етап.

Метою даного етапу є створення сприятливої психологічної атмосфери, формування довіри та мотивації до участі у тренінгу.

На цьому етапі застосовуються вправи на знайомство, самопрезентацію та узгодження правил групової роботи.

2. Психоосвітній етап.

На даному етапі учасники отримують базові знання про типи особистості. Теоретичний матеріал подається у доступній формі з використанням прикладів із повсякденного життя підлітків.

Розглядаються такі поняття:

- інтроверсія;
- екстраверсія;
- амбіверсія як поєднання обох типів;

3. Діагностичний етап.

Метою є визначення учасниками власного типу особистості. Для цього використовується адаптований психодіагностичний інструментарій (тестування), результати якого обговорюються у групі.

Особлива увага приділяється рефлексії та усвідомленню індивідуальних особливостей.

4. Аналітичний етап.

Учасники об'єднуються у підгрупи відповідно до виявленого типу особистості та виконують завдання, спрямовані на аналіз власного стилю комунікації.

Зокрема, визначаються:

- характерні особливості спілкування;
- типові труднощі у взаємодії;
- очікування від інших людей;

Результати презентуються у формі міні-виступів або сценок.

5. Тренувальний етап.

Цей етап є ключовим і спрямований на розвиток практичних комунікативних навичок.

Використовуються такі методи:

- рольові ігри;
- моделювання ситуацій;
- вправи на активне слухання;

Учасники відпрацьовують поведінку в типових для підлітків ситуаціях:

- спілкування з однолітками;
- вирішення конфліктів;
- взаємодія у груповій діяльності;

6. Рефлексивно-корекційний етап.

Метою є усвідомлення власних труднощів у спілкуванні та пошук ефективних стратегій їх подолання.

Здійснюється аналіз отриманого досвіду, обговорення бар'єрів у комунікації та способів їх подолання.

7. Завершальний етап.

На завершальному етапі підбиваються підсумки тренінгу, здійснюється рефлексія та узагальнення отриманого досвіду.

Учасники формують особисті висновки та визначають можливості застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Методи та форми роботи:

У процесі реалізації програми використовуються такі методи:

- інтерактивні вправи;
- групова дискусія;
- рольове моделювання;
- психодіагностика;
- саморефлексія;

Застосування зазначених методів відповідає віковим особливостям старших підлітків та сприяє підвищенню ефективності засвоєння матеріалу.

Очікувані результати реалізації програми.

У результаті участі у тренінгу передбачається:

- підвищення рівня самопізнання підлітків;
- усвідомлення індивідуальних особливостей комунікації;
- розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії;
- формування толерантного ставлення до інших;
- зниження рівня комунікативних труднощів і конфліктності;

Отже, розроблена програма психологічного тренінгу спрямована на розвиток комунікативної компетентності старших підлітків з урахуванням їхніх індивідуально-

типологічних особливостей. Її структура є логічно послідовною та включає етапи від психоосвіти до практичного відпрацювання навичок і рефлексії отриманого досвіду.

Використання інтерактивних методів, рольових ігор та групових форм роботи забезпечує активне залучення учасників і відповідає віковим потребам підлітків у спілкуванні та самовираженні.

Запропонована програма може бути ефективним засобом розвитку навичок міжособистісної взаємодії, підвищення рівня саморозуміння та формування конструктивних моделей поведінки у спілкуванні.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено взаємозв'язок між типами темпераменту та стилями комунікації у старших підлітків.

Актуальність проблеми зумовлена підвищеними вимогами сучасного суспільства до рівня комунікативної компетентності особистості та необхідністю врахування індивідуально-психологічних особливостей підлітків у процесі формування ефективної міжособистісної взаємодії.

У процесі теоретичного аналізу узагальнено наукові підходи до розуміння темпераменту як базової властивості особистості, що визначає динамічні характеристики поведінки, а також розкрито сутність і класифікацію стилів комунікації. Встановлено, що стиль комунікативної поведінки формується під впливом як соціальних факторів, так і індивідуально-психологічних особливостей, зокрема темпераменту.

Охарактеризовано психологічні особливості старшого підліткового віку, що є сенситивним періодом для розвитку комунікативних навичок, становлення самосвідомості та формування стійких моделей соціальної взаємодії. Водночас саме у цей період особливо яскраво виявляються індивідуальні відмінності у поведінці, зумовлені типом темпераменту.

Підібрано та обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили емпірично дослідити особливості прояву типів темпераменту та стилів комунікації у вибірці старших підлітків. Застосування методів математичної статистики забезпечило об'єктивність інтерпретації отриманих результатів.

Емпіричне дослідження показало, що у вибірці переважають сангвінічний (27,8 %) та флегматичний (35,2 %) типи темпераменту, що свідчить про відносно збалансовані емоційні та поведінкові характеристики більшості підлітків. Водночас у структурі комунікативних стилів домінують авторитарні, маніпулятивні та ритуальні форми

взаємодії, що може вказувати на недостатню сформованість демократичних та гуманістичних моделей спілкування.

Аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними засвідчив наявність чітких тенденцій: флегматичний тип темпераменту у 35,2 % досліджуваних пов'язаний із авторитарним та ритуальним стилями комунікації, що характеризуються емоційною стриманістю, формальністю та схильністю до контролю. Сангвінічний тип у 27,8 % досліджуваних асоціюється з демократичним та гуманістичним стилями, що відображають відкритість, емпатійність та орієнтацію на співпрацю. Меланхолійний тип у 25,9 % пов'язаний із ліберальним стилем, що виявляється у пасивності та униканні конфліктів, тоді як холеричний тип (11,1%) демонструє схильність до авторитарних та маніпулятивних форм взаємодії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тип темпераменту є значним фактором формування стилю комунікативної поведінки у старшому підлітковому віці, визначаючи особливості міжособистісної взаємодії, рівень соціальної активності та способи реагування у комунікативних ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бех І.Д. Розвиток особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні основи. Київ: Либідь, 2013. 344 с.
- 2.Benedict R. *Patterns of Culture*. Boston : Houghton Mifflin, 1934. 290 p.
- 3.Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
- 4.Варій М. Й. Загальна психологія. Львів: Світ, 2016. 592 с.
- 5.Денисюк С. Г. Комунікологія: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2015. 102 с.
- 6.Заброцький М. М. Основи вікової психології: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. 220 с.
- 7.Звіринцев, О. М., Панфілова, О. О. Основи теорії комунікації. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. 150 с.
- 8.Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
- 9.Карамушка Л. М. Психологія управління. Київ : Міленіум, 2015. 344 с.
10. Лосниця В. С. Психологія і педагогіка: навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. Київ : ЕксОб, 2013. 304 с.
11. Лучина Т. Формування емоційної культури підлітка. Шкільний світ. 2006. № 43. 6–7 с.
12. Максименко С.Д. Диференційна психологія: підручник Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 600 с.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
14. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 390 с.
15. Москалець В. П. Психологія особистості. Київ: Либідь, 2017. 320 с.

16. Обозов Н. Н. Психологічна культура взаємин. Київ, 2014. 69 с.
17. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2019. 448 с.
18. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2020. 576 с.
19. Палатко О. М. Чи вміємо ми спілкуватись. Рідна школа. № 7. С. 34–38.
20. Підліткове міжособистісне спілкування: методичні рекомендації. Шкільний світ. 2007. № 17. 2–11 с.
21. Почепцов, Г. Г. Теорія комунікації. Київ: Видавничий центр «Київський університет», 1999. 120 с.
22. Психологія підлітка : навчальний посібник / за ред. А. Реана. СПб.: Прайм-ЄВРО-ЗНАК, 2003. 480 с.
23. Райгородський Д. Я. Практична психодіагностика. Методи та дослідження. Київ, 2001. 102 с.
24. Різун В. В. Теорія масової комунікації : підручник. Київ : Просвіта, 2008. - 260 с.
25. Савчин М. В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2018. 368 с.
26. Сергієнко І. М. Корекція підліткових відносин. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. Київ: Міленіум, 2003. Т. 3. Вип. 2. С. 115–122.
27. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Київ: Просвіта, 2001. 450 с.
28. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Київ: Просвіта, 2015. 416 с.
29. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ: Каравела, 2023. 464 с.
30. Соколов О. В. Теорія соціальної комунікації : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 336 с.

31. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
32. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія: підручник за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ : Либідь, 2003. 103с, 560 с.
33. Strelau J. O temperamentie i jego poznawaniu. Warszawa: Nasza Księgarnia, 1965. 179 p.
34. Щербакова І.М., Стадник Г.А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. Посібник. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 324 с.
35. URL:https://proforientator.info/?page_id=6020 (дата звернення: 15.12.2025)
36. URL: [https:// file:///C:/Users/Admin/Downloads/temperament.pdf](https://file:///C:/Users/Admin/Downloads/temperament.pdf)
37. URL:https://stud.com.ua/112592/pedagogika/metodika_diaagnostika_rivnya_emp_atiyi_yusupov (дата звернення: 15.12.2025)
38. URL:<https://studfile.net/preview/7399221/page:4/> (дата звернення : 18.12.2025)
39. URL:<https://studfile.net/preview/9001109/page:19/> (дата звернення: 18.12.2025)
40. URL:<https://studfile.net/preview/9089335/page:45/> (дата звернення: 21.12.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика вивчення типів темпераменту (опитувальник Айзенка)

Опитувальник Айзенка (ЕРІ або ЕРQ) є однією з найвідоміших і найнадійніших методик для визначення темпераменту. Теоретичною основою методики є біологічна концепція особистості Г. Айзенка, згідно з якою індивідуальні відмінності зумовлені особливостями нервової системи.

Опитувальник містить від 57 до 100 тверджень (залежно від версії), на які респондент відповідає «так» або «ні». Він оцінює три основні шкали:

Екстраверсія — інтроверсія - відображає рівень соціальної активності, потребу у взаємодії, імпульсивність, енергійність.

Нейротизм — емоційна стабільність - характеризує емоційну чутливість, схильність до тривоги, напруження, емоційної нестійкості.

Шкала щирості - дозволяє оцінити тенденцію до соціально бажаних відповідей.

Комбінація показників екстраверсії та нейротизму дозволяє визначити класичний тип темпераменту: сангвінічний, холеричний, флегматичний або меланхолічний. Це дає змогу оцінити:

- рівень активності та енергійності;
- швидкість реакцій;
- емоційну стійкість;
- особливості соціальної поведінки;

Методика має високу надійність (коефіцієнти $\alpha = 0.70-0.85$) та широко використовується у наукових дослідженнях.

Методика «Діагностика міжособистісних стосунків» Тімоті Лірі

Методика Т. Лірі є одним із найвідоміших інструментів для аналізу міжособистісної поведінки. Вона ґрунтується на інтерперсональній теорії, яка розглядає соціальну взаємодію як систему відносин домінування та доброзичливості.

Лірі виділив два головні виміри:

домінування — підлеглість;

дружність — агресивність;

На їх перетині формується вісім октантів, що описують різні стилі поведінки.

Респондент оцінює твердження, що описують типові моделі взаємодії. Результати наносяться на кругову діаграму (інтерперсональне коло), що дозволяє:

- визначити домінуючий стиль поведінки;
- оцінити гнучкість та адаптивність у спілкуванні;
- виявити потенційні труднощі у взаємодії;

Методика дозволяє глибоко проаналізувати: стиль спілкування, рівень асертивності, схильність до співпраці або конфліктності, соціальну адаптованість.

Її часто застосовують у консультуванні, груповій роботі, психотерапії та соціальній психології.

Методика оцінки комунікативних та організаторських схильностей (КОС)**Автори: В. Синявський, Б. Федоришин**

Методика КОС спрямована на визначення рівня розвитку соціально важливих умінь, що забезпечують ефективну взаємодію та організацію діяльності.

Комунікативні схильності відображають: легкість встановлення контактів, уміння підтримувати розмову, здатність впливати на співрозмовника, соціальну активність.

Організаторські схильності характеризують: уміння планувати та координувати діяльність, здатність брати відповідальність, лідерські якості, здатність приймати рішення.

Опитувальник містить 40 тверджень, що описують типові ситуації. Респондент оцінює, наскільки вони йому властиві. Після обробки результатів визначаються рівні:

- Низький;
- Середній;
- Високий;

Методика має хороші психометричні показники та широко використовується у професійному доборі, педагогіці та психології праці.

Тест «Виявлення схильності до емпатії»

Емпатія є ключовою характеристикою соціального інтелекту, тому її вимірювання є важливим для розуміння міжособистісної взаємодії.

Тест складається з тверджень, що описують різні емоційні та соціальні ситуації. Респондент оцінює, наскільки вони йому властиві.

Методика дозволяє оцінити:

емоційну емпатію — здатність емоційно відгукуватися;

когнітивну емпатію — уміння розуміти мотиви та переживання інших;

поведінкову емпатію — готовність допомагати та підтримувати;

Рівень емпатії пов'язаний із: ефективністю спілкування, здатністю до співпраці, толерантністю, емоційною зрілістю.

Тест дозволяє визначити загальний рівень емпатійності та виявити потенційні труднощі у міжособистісних стосунках.