

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У
МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зП-44
Олійник Христини Миколаївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Андрійчук Іванна Петрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Кальба Ярослава Євгенівна

АНОТАЦІЯ

Олійник Х. М. Психологічні особливості міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 91 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз основних підходів до вивчення міжособистісних стосунків у психологічній науці; розкрито психологічні особливості молодшого підліткового віку; визначено чинники, що впливають на формування та розвиток міжособистісних стосунків молодших підлітків; обґрунтовано емпіричні показники міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці; проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей міжособистісних стосунків молодших підлітків; розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо оптимізації міжособистісної взаємодії та покращення соціальних взаємин підлітків.

Ключові слова: міжособистісні стосунки, міжособистісна взаємодія, молодший підлітковий вік, спілкування, оптимізація стосунків.

ABSTRACT

Oliinyk K. M. Psychological Characteristics of Interpersonal Relationships in Early Adolescence. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 91 p.

The qualification thesis provides a theoretical and methodological analysis of the main approaches to the study of interpersonal relationships in psychological science; reveals the psychological characteristics of early adolescence; identifies the factors influencing the formation and development of interpersonal relationships among younger adolescents; substantiates empirical indicators of interpersonal relationships in early adolescence; presents an empirical study of the psychological characteristics of interpersonal relationships among younger adolescents; and develops practical recommendations for psychologists, teachers, and parents aimed at improving interpersonal interaction and social relationships of adolescents.

Keywords: interpersonal relationships, interpersonal interaction, early adolescence, communication, optimization of interpersonal relationships.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1 Поняття міжособистісних стосунків у психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2 Психологічні особливості молодшого підліткового віку	14
1.3 Чинники формування міжособистісних стосунків у молодших підлітків	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.	24
2.1 Організація та методи дослідження міжособистісних стосунків підлітків ..	24
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	27
2.3 Визначення рівнів сформованості міжособистісних стосунків у молодших підлітків.....	44
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	50
3.1 Психолого-педагогічні умови гармонізації міжособистісних стосунків у підлітковому віці	50
3.2 Психологічні рекомендації для педагогів і батьків.....	53
3.3 Розробка корекційно-розвивальної програми для підлітків	57
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема міжособистісних стосунків у підлітковому віці сьогодні набуває особливої значущості, що зумовлено як соціальними трансформаціями, так і змінами у психологічному розвитку сучасних дітей. Молодший підлітковий вік є перехідним етапом між дитинством і юністю, коли відбувається активне становлення особистості, формування самооцінки, системи цінностей та моделей соціальної взаємодії. Саме в цей період міжособистісні стосунки стають провідним фактором психічного розвитку, визначаючи емоційний стан підлітка, його соціальну адаптацію та подальший особистісний розвиток.

У сучасних умовах, зокрема в контексті цифровізації спілкування, зростання рівня тривожності, впливу соціальних мереж та воєнних подій в Україні, характер міжособистісних взаємин зазнає істотних змін. Підлітки дедалі частіше стикаються з труднощами у встановленні довірливих контактів, проявами агресії, конфліктністю та емоційною нестабільністю. Це актуалізує необхідність глибшого психологічного аналізу особливостей їхніх взаємин та пошуку ефективних шляхів їх гармонізації.

Проблематика міжособистісних стосунків у підлітковому віці знайшла відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Зокрема, психологічні аспекти взаємодії підлітків досліджували О. Андросюк, А. Васильєва, У. Михайлишин, В. Гаврилькевич, які акцентували увагу на ролі емоційного інтелекту, самооцінки та соціального середовища у формуванні взаємин. Питання впливу особистісних характеристик на міжособистісні стосунки розглядали В. Берданова, О. Артемова, С. Коношенко. Особливості конфліктної поведінки та комунікації підлітків досліджували С. Копшева, А. Яновська, а роль соціального контексту та сучасних викликів висвітлювали В. Свириденко, А. Тимошенко та інші. Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема

залишається відкритою, оскільки сучасні соціальні умови зумовлюють нові виклики у сфері підліткових взаємин, що потребують подальшого дослідження.

Таким чином, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічних особливостей міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці та розробки практичних рекомендацій щодо їх оптимізації.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування та прояву міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості міжособистісних стосунків у молодших підлітків, а також розробити практичні рекомендації щодо їх гармонізації.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми міжособистісних стосунків.
2. Охарактеризувати психологічні особливості молодшого підліткового віку.
3. Визначити чинники, що впливають на формування міжособистісних стосунків у підлітків.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей міжособистісних взаємин.
5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.
6. Розробити психологічні рекомендації для оптимізації міжособистісних стосунків у підлітковому середовищі.

Методи дослідження.

- Теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення наукових джерел) застосовувалися з метою осмислення основних підходів до розуміння міжособистісних стосунків, уточнення змісту ключових понять і визначення чинників, що впливають на їх формування у підлітків.
- Емпіричні методи: методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі застосовувалася для виявлення домінуючих типів міжособистісної

поведінки підлітків; методика Q-сортування В. Стефансона використовувалася для більш глибокого аналізу уявлень підлітків про себе та своє місце серед однолітків; опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO) було застосовано для дослідження базових соціальних потреб підлітків – у включеності, контролі та емоційній близькості; методика КОС-2 (комунікативні та організаторські схильності) використовувалася для оцінки рівня розвитку комунікативних умінь підлітків.

- Методи кількісного та якісного аналізу, що дозволило не лише зафіксувати рівень розвитку досліджуваних показників, а й інтерпретувати їх у контексті реальних взаємин підлітків.

Експериментальна база дослідження – дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти Горішньовигнанська гімназія, у якому брали участь 50 учнів молодшого підліткового віку. До вибірки увійшли учні 6 класів, що дало змогу отримати більш репрезентативні результати та ширше охопити особливості міжособистісних стосунків у підлітковому середовищі.

Теоретичне значення отриманих результатів полягає в уточненні психологічних особливостей міжособистісних стосунків сучасних підлітків з урахуванням актуальних соціальних умов, а також у виявленні специфічних взаємозв'язків між особистісними характеристиками та типами міжособистісної взаємодії.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками у процесі роботи з підлітками. Розроблені рекомендації можуть застосовуватися для покращення психологічного клімату в учнівських колективах, профілактики конфліктів та розвитку комунікативних навичок.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 92 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття міжособистісних стосунків у психолого-педагогічній літературі

Проблема міжособистісних стосунків у сучасній психолого-педагогічній науці посідає одне з ключових місць, оскільки саме через взаємодію з іншими людьми формується соціальна сутність особистості. У процесі спілкування людина не лише обмінюється інформацією, а й вибудовує систему відносин, яка визначає її поведінку, емоційний стан і рівень соціальної адаптації. Особливої ваги це питання набуває у підлітковому віці, коли зростає значення однолітків і формується потреба у визнанні та прийнятті.

Міжособистісні стосунки у загальному розумінні виступають як система взаємодії між людьми, яка формується у процесі спільної діяльності та спілкування. М. Горбатюк наголошує, що ці стосунки є не просто формою контакту, а важливим механізмом соціалізації особистості, через який індивід засвоює норми, цінності та моделі поведінки. Вони виникають не спонтанно, а поступово, проходячи етапи становлення та трансформації під впливом життєвого досвіду. Важливо, що міжособистісні стосунки завжди мають двосторонній характер, тобто залежать як від власних установок людини, так і від реакцій інших [9, с. 61].

Види міжособистісних відносин класифікуються наступним чином:

- офіційні міжособистісні та неофіційні міжособистісні відносини, що формуються на основі посадової ієрархії та регульовані наказами, постановами, статутами, законами;
- ділові та особисті міжособистісні стосунки, що формуються на основі спільної трудової діяльності людей;

- раціональні та емоційні міжособистісні відносини, критеріями відмінності яких є розрахунок і розум чи емоційне сприйняття, у процесі якого переважно випадків відсутня об'єктивна інформація [9, с. 61].

Міжособистісні стосунки охоплюють широкий спектр зв'язків між індивідами. Ці стосунки можуть відрізнятися з точки зору інтимності, тривалості та мети. [22, с.705]

Ось деякі поширені типи міжособистісних стосунків: [22, с.705]

1. Сімейні: це зв'язки між всіма членами сім'ї, включають як батьків, так і решту членів родини.
2. Романтичні: також відомі як інтимні стосунки або партнерства, вони передбачають романтичне кохання, фізичний потяг і емоційний зв'язок між партнерами.
3. Дружба – це добровільні відносини, побудовані на взаємній довірі, підтримці та спільних інтересах. Друзі забезпечують спілкування, емоційну підтримку та соціальну взаємодію.
4. Професійні: ці стосунки виникають на робочому місці та характеризуються професійними межами та цілями. Вони включають відносини між колегами, керівниками, підлеглими, наставниками та клієнтами.
5. Знайомства: це випадкові стосунки між людьми, які певною мірою знають один одного, але можуть не мати глибокого особистого зв'язку. Серед них можуть бути сусіди, однокласники або люди з соціальних кіл.
6. Онлайн-стосунки: із розвитком соціальних медіа та онлайн-спільнот люди можуть будувати стосунки виключно через цифрові взаємодії. Ці стосунки можуть варіюватися від випадкової онлайн-дружби до більш інтимних стосунків.
7. Наставницькі стосунки: наставники надають вказівки, поради та підтримку підопічним, як правило, у професійному чи освітньому контексті. Ці стосунки часто включають одну людину з більшим

досвідом або знаннями, яка допомагає іншій людині розвиватися та рости.

8. Терапевтичні стосунки: це стосунки між терапевтами або консультантами та їхніми клієнтами. Вони зосереджені на вирішенні емоційних, психологічних або поведінкових проблем клієнта та сприянні особистому зростанню та зціленню.
9. Відносини в громаді: люди формують зв'язки всередині спільнот на основі спільних цінностей, інтересів або географічної близькості. Ці стосунки можуть передбачати участь у громадських заходах, волонтерство або підтримку місцевих справ.
10. Випадкові стосунки: ці стосунки, як правило, короточасні та можуть передбачати мінімальні емоційні вкладення чи зобов'язання. Вони можуть включати випадкові побачення, зв'язки або дружбу з перевагами.

У психолого-педагогічній літературі підкреслюється багатовимірність структури міжособистісних стосунків, які включають когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. О. Білецька зазначає, що когнітивний компонент пов'язаний із процесом сприйняття та оцінювання іншої людини, емоційний – із переживаннями, симпатіями чи антипатіями, а поведінковий – із конкретними формами взаємодії. Взаємодія цих складових забезпечує цілісність міжособистісних відносин і визначає їх якість [4, с. 43].

Суттєвим аспектом розуміння міжособистісних стосунків є їх зв'язок із процесом спілкування, який виступає основною формою їх реалізації. О. Дудар підкреслює, що саме через спілкування відбувається встановлення контактів, обмін інформацією та формування взаєморозуміння між людьми. Важливо, що спілкування не обмежується лише вербальними засобами, а включає також невербальні прояви, такі як міміка, жести, інтонація. Саме ці складові часто визначають емоційне забарвлення взаємодії. Міжособистісні стосунки можна розглядати як результат і водночас умову ефективного спілкування [12, с. 388].

Як зазначає А. Васильєва у підлітковому міжособистісній стосунки набувають особливого значення, оскільки саме в цей період змінюється структура

соціальних контактів. Підлітки починають орієнтуватися не лише на дорослих, а й на однолітків, які стають основним джерелом підтримки та оцінювання. Це зумовлює появу нових форм взаємодії, таких як дружба, групова ідентифікація, неформальні об'єднання. Водночас підлітки стають більш чутливими до оцінок з боку інших, що може впливати на їхню самооцінку. У цей період формуються навички співпраці, емпатії та взаєморозуміння [5, с. 194].

Важливою складовою дослідження міжособистісних стосунків є їх зв'язок із особистісними характеристиками індивіда. В. Берданова підкреслює, що самооцінка виступає одним із провідних чинників, який визначає характер взаємин підлітка з іншими. Люди з адекватною самооцінкою зазвичай демонструють більш відкриту та конструктивну поведінку у спілкуванні. Натомість занижена або завищена самооцінка може призводити до труднощів у встановленні контактів. Це проявляється у невпевненості, замкненості або, навпаки, агресивності [3, с. 80].

Окрему увагу дослідники приділяють емоційній складовій міжособистісних стосунків, яка визначає їх глибину та стійкість. В. Гаврилькевич вважає, що емоційний інтелект відіграє важливу роль у здатності підлітків розуміти інших та будувати ефективні взаємини. Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню емпатії, толерантності та здатності до співпереживання. Це, у свою чергу, позитивно впливає на якість міжособистісних стосунків. Натомість низький рівень емоційної компетентності може ускладнювати процес взаємодії [7, с. 285].

А. Добровольська наголошує на тому, що умови навчального середовища, сімейне виховання та культурні особливості значною мірою визначають характер взаємин підлітків. Соціальне оточення створює певні моделі поведінки, які засвоюються у процесі взаємодії. Крім того, групові норми можуть як сприяти розвитку позитивних стосунків, так і провокувати конфлікти. Важливо, що підлітки активно реагують на соціальні впливи та адаптують свою поведінку відповідно до них [10, с. 90].

Сучасні дослідження також акцентують увагу на зміні характеру міжособистісних стосунків у зв'язку з новими соціальними умовами.

В. Свириденко підкреслює, що в умовах нестабільності та соціальних викликів підлітки можуть демонструвати підвищений рівень тривожності та агресивності у взаєминах. Це пов'язано з впливом стресових факторів, які змінюють звичні моделі поведінки. У таких умовах особливо важливо формувати навички конструктивного спілкування та емоційної регуляції [32, с. 321].

Міжособистісні стосунки формуються впродовж усього життя людини, однак саме в дитячому та підлітковому віці вони набувають особливої значущості, оскільки визначають рівень соціальної адаптації особистості. Через взаємодію з іншими людьми дитина засвоює правила поведінки, соціальні ролі та норми спілкування. У процесі міжособистісної взаємодії формується уявлення людини про себе, власні можливості та місце в соціальному середовищі. Саме тому якість взаємин безпосередньо впливає на емоційний стан, самооцінку та рівень психологічного благополуччя особистості. Дослідники наголошують, що позитивний досвід взаємодії сприяє гармонійному розвитку, тоді як конфліктні або нестабільні стосунки можуть ускладнювати процес соціалізації [5; 12].

У сучасній психології міжособистісні стосунки розглядаються не лише як форма зовнішньої взаємодії, а і як складна система емоційних, когнітивних і поведінкових зв'язків між людьми. Важливу роль у їх формуванні відіграє взаємне сприйняття партнерів по спілкуванню, адже людина оцінює інших не тільки через їхні дії, а й через власний досвід, установки та очікування. Це пояснює, чому одна й та сама ситуація може по-різному сприйматися різними людьми. У міжособистісних стосунках значення мають не лише реальні вчинки, а й емоційне ставлення до співрозмовника. Саме тому психологічний клімат у колективі значною мірою залежить від характеру емоційної взаємодії між його учасниками [4; 9].

Окремої уваги заслуговує проблема довіри у міжособистісних стосунках. Довіра є важливою умовою відкритого спілкування та формування позитивних взаємин між людьми. За її відсутності людина може відчувати емоційну напругу, невпевненість і труднощі у встановленні контактів. Особливо важливою довіра є у підлітковому віці, коли дитина потребує підтримки, розуміння та прийняття з боку

однолітків. Саме через довірливі взаємини підліток отримує можливість вільно висловлювати власні переживання, формувати почуття безпеки та емоційної стабільності. Натомість негативний досвід спілкування може призводити до замкнутості та уникнення взаємодії [7; 10].

У психолого-педагогічній літературі також підкреслюється роль спільної діяльності у формуванні міжособистісних стосунків. Саме в процесі виконання спільних завдань люди навчаються домовлятися, розподіляти обов'язки, враховувати інтереси інших та нести відповідальність за спільний результат. Для підлітків спільна діяльність має особливе значення, оскільки через неї вони отримують досвід соціальної взаємодії та самоствердження у групі. Позитивний досвід співпраці сприяє розвитку взаємоповаги та згуртованості, тоді як постійні суперечності можуть формувати негативне ставлення до колективної взаємодії [15; 22].

Сучасні науковці звертають увагу на те, що характер міжособистісних стосунків значною мірою змінюється під впливом цифрового середовища та соціальних мереж. Значна частина комунікації сучасних підлітків переноситься у віртуальний простір, що впливає на способи вираження емоцій, побудову дружніх контактів та формування самооцінки. З одного боку, онлайн-спілкування розширює можливості для взаємодії, а з іншого — може знижувати рівень емоційної близькості та ускладнювати розвиток навичок безпосереднього спілкування. У зв'язку з цим проблема міжособистісних стосунків набуває нових аспектів і потребує подальшого дослідження в сучасних соціальних умовах [16; 32].

У таблиці 1.1. узагальнено теоретичні підходи науковців до розуміння міжособистісних стосунків у психолого-педагогічній літературі.

Таблиця 1.1

**Теоретичні підходи до розуміння міжособистісних стосунків у
психолого-педагогічній літературі**

Автор	Сутність підходу	Ключові положення
М. Горбатюк	Міжособистісні стосунки як механізм соціалізації	формуються у взаємодії, залежать від досвіду, мають двосторонній характер
О. Білецька	Структурний підхід до міжособистісних стосунків	виділяє когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти
О. Дудар	Спілкування як основа стосунків	взаємодія включає вербальні й невербальні аспекти
А. Васильєва	Віковий підхід	у підлітків зростає роль однолітків і потреба у визнанні
В. Берданова	Роль самооцінки	самооцінка впливає на відкритість і характер взаємин
В. Гаврилькевич	Емоційний підхід	емоційний інтелект визначає якість взаємин
А. Добровольська	Соціально-середовищний підхід	сім'я, школа та група впливають на поведінку
В. Свириденко	Контекстуальний підхід	соціальні умови впливають на емоційний стан підлітків

Отже, міжособистісні стосунки є складним і багатогранним психологічним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вони формуються у процесі спілкування, залежать від особистісних характеристик та соціального середовища і відіграють ключову роль у розвитку підлітка. Міжособистісні стосунки не лише відображають рівень соціального розвитку особистості, а й активно впливають на нього. Саме тому їх вивчення є необхідною умовою розуміння особливостей підліткового віку та побудови ефективної психолого-педагогічної роботи.

1.2 Психологічні особливості молодшого підліткового віку

Молодший підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найбільш динамічних етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються суттєві зміни як у психічній, так і в соціальній сфері. Цей віковий етап характеризується переходом від дитячої безпосередності до більш усвідомленого ставлення до себе та оточення. Підліток починає активно шукати своє місце серед інших людей, формує власну систему цінностей і намагається зрозуміти себе як особистість. Саме тому психологічні особливості цього віку безпосередньо впливають на характер міжособистісних стосунків. Для глибшого розуміння цієї проблеми доцільно розглянути основні характеристики розвитку молодших підлітків (Рис.1.1.).

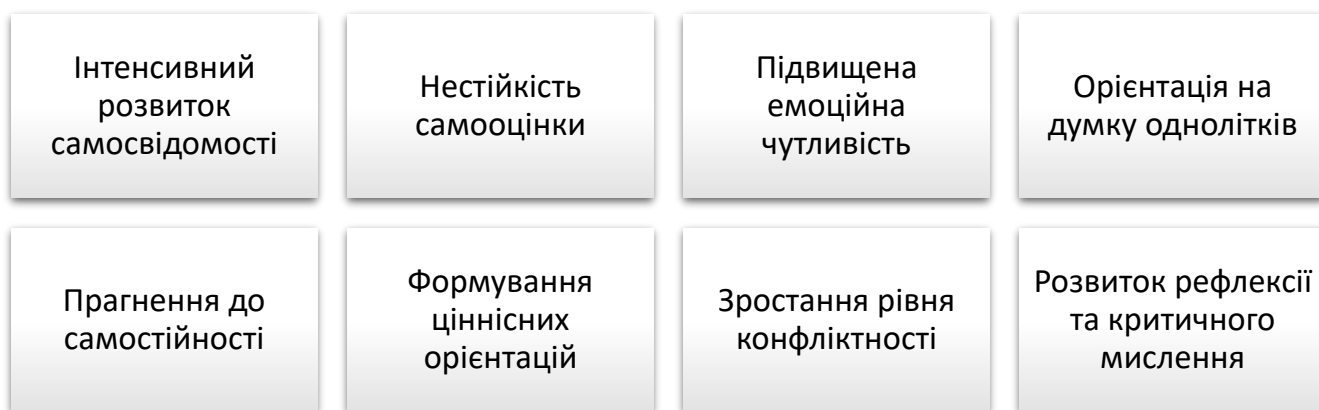


Рис.1.1 Основні психологічні особливості молодшого підліткового віку

Однією з ключових характеристик молодшого підліткового віку є активний розвиток самосвідомості, який визначає подальший особистісний шлях дитини. Р. Танащук підкреслює, що саме в цей період підліток починає усвідомлювати себе як окрему особистість, здатну оцінювати власні дії, риси характеру та місце в соціумі. Цей процес супроводжується внутрішніми переживаннями, сумнівами та пошуком ідентичності. Водночас формування самосвідомості не є рівномірним, що зумовлює появу суперечностей у поведінці. Підліток може одночасно прагнути незалежності та потребувати підтримки дорослих [34, с. 118].

Важливою психологічною особливістю є нестійкість самооцінки, яка часто змінюється під впливом зовнішніх факторів. В. Берданова зазначає, що у молодшому підлітковому віці самооцінка ще не є сформованою і значною мірою залежить від оцінок однолітків та дорослих. Це робить підлітків особливо вразливими до критики або неприйняття. У разі негативного досвіду вони можуть проявляти замкнутість або агресивність. Водночас позитивна підтримка сприяє формуванню впевненості у собі [3, с. 80].

Емоційна сфера підлітка також зазнає значних змін, що проявляється у підвищеній чутливості та емоційній нестабільності. Як вважає В. Здоровецький, що підлітки часто переживають сильні емоційні реакції навіть на незначні події, що пов'язано з особливостями розвитку нервової системи. Це може проявлятися у різких змінах настрою, підвищеній тривожності або імпульсивності. Водночас емоційні переживання сприяють формуванню глибших міжособистісних зв'язків. Підлітки починають краще розуміти почуття інших людей і розвивають здатність до співпереживання [13, с. 319].

Суттєвою особливістю є орієнтація підлітка на думку однолітків, яка часто переважає над авторитетом дорослих. А. Васильєва підкреслює, що саме група однолітків стає основним соціальним середовищем, у якому формується самооцінка та соціальна ідентичність підлітка. Визнання з боку ровесників має велике значення і може визначати поведінку дитини. Підлітки прагнуть відповідати груповим нормам і уникати відчуження [5, с. 195].

Ще однією важливою характеристикою є прагнення до самостійності, яке проявляється у бажанні приймати власні рішення та відстоювати свою позицію. У. Михайлишин зазначає, що підлітки починають критично оцінювати дії дорослих і прагнуть більшої свободи у виборі поведінки. Це може призводити до конфліктів із батьками та педагогами. Водночас саме через такі ситуації формується здатність до відповідальності. Поступово підліток навчається самостійно визначати свої дії та наслідки [22, с. 706].

Значну роль у розвитку підлітка відіграє формування ціннісних орієнтацій, які визначають його ставлення до світу та інших людей. У цей період відбувається

переосмислення раніше засвоєних норм і формування власної системи цінностей. Підлітки починають замислюватися над питаннями дружби, справедливості, довіри та відповідальності. Ці процеси безпосередньо впливають на характер їхніх взаємин [31, с. 81].

У підлітковому віці також спостерігається зростання рівня конфліктності, що пов'язано з внутрішніми суперечностями та прагненням до самоствердження. С. Копшева зазначає, що підлітки часто вступають у конфлікти через непорозуміння, емоційну нестабільність або бажання відстояти свою позицію. Конфлікти можуть виникати як у взаєминах з однолітками, так і з дорослими. Водночас вони відіграють важливу роль у розвитку соціальних навичок [16, с. 143].

М. Синюшко зазначає, що розвиток рефлексії сприяє усвідомленню власної поведінки та її наслідків. Підліток починає оцінювати себе очима інших, що впливає на його самооцінку та взаємини. Це відкриває можливості для саморозвитку, але водночас може викликати внутрішні переживання. Рефлексія допомагає підлітку краще розуміти як себе, так і інших людей [33, с. 120].

Важливою характеристикою молодшого підліткового віку є також інтенсивний розвиток комунікативних умінь, які поступово переходять від ситуативних форм спілкування до більш усвідомлених і вибіркових. В цьому віці підлітки починають краще розуміти соціальні ролі, правила взаємодії та значення ефективної комунікації для досягнення взаєморозуміння. Вони вчаться не лише висловлювати власну думку, а й враховувати позицію іншого, що є важливим кроком у розвитку соціальної зрілості. Водночас недостатній рівень сформованості цих умінь може призводити до труднощів у взаєминах, непорозумінь і конфліктів [19; 32].

Важливою особливістю є вплив соціального досвіду підлітка на формування його поведінки у міжособистісній взаємодії, що підлітки активно засвоюють моделі поведінки через спостереження за іншими, насамперед однолітками та значущими дорослими, і намагаються відтворювати їх у власному житті. Цей процес може мати як позитивний, так і негативний характер залежно від

соціального оточення. У сприятливих умовах підліток набуває досвіду співпраці, взаємоповаги та підтримки, тоді як у несприятливих – може засвоювати агресивні або деструктивні моделі поведінки [19; 32].

Молодший підлітковий вік супроводжується не лише фізіологічними змінами, а й суттєвими змінами у внутрішньому світі дитини. У цей період підліток починає більш глибоко аналізувати власні переживання, поведінку та взаємини з іншими людьми. Саме тому зростає інтерес до власної особистості, з'являється потреба у самопізнанні та оцінці себе через ставлення однолітків. Такі зміни нерідко супроводжуються емоційною нестійкістю, суперечливістю поведінки та підвищеною вразливістю до критики. Підліток прагне бути самостійним, але водночас потребує підтримки та схвалення з боку дорослих і ровесників [3; 34].

Однією з важливих психологічних особливостей молодшого підліткового віку є підвищена потреба у самоствердженні. Підлітки прагнуть відчувати власну значущість, отримати визнання у колективі та довести свою дорослість. Це може проявлятися у бажанні відстоювати власну думку, протестувати проти надмірного контролю або прагнути незалежності у прийнятті рішень. Водночас недостатня сформованість життєвого досвіду нерідко призводить до імпульсивних вчинків і труднощів у саморегуляції. Саме тому поведінка підлітків часто характеризується суперечливістю та нестабільністю [5; 13].

У молодшому підлітковому віці особливого значення набуває проблема самооцінки, оскільки саме в цей період формується уявлення дитини про власні можливості та соціальну значущість. Самооцінка підлітка є нестійкою й значною мірою залежить від зовнішніх оцінок. Схвалення або критика з боку однолітків можуть суттєво впливати на емоційний стан дитини та її впевненість у собі. Позитивне ставлення з боку соціального оточення сприяє розвитку адекватної самооцінки, тоді як постійне неприйняття або конфлікти можуть формувати невпевненість і замкнутість. Саме тому психологічний клімат у підлітковому колективі має надзвичайно важливе значення [7; 22].

Ще однією важливою особливістю цього вікового періоду є розвиток рефлексії. Підліток починає аналізувати не лише власні дії, а й те, як його сприймають інші люди. Це сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до власної поведінки та взаємин. Водночас надмірна зосередженість на оцінці з боку оточення може викликати внутрішню напругу, тривожність і невпевненість. Підлітки стають більш чутливими до несправедливості, нерозуміння та неприйняття, що впливає на характер їхніх міжособистісних стосунків [31; 33].

Психологічні особливості молодшого підліткового віку безпосередньо впливають на розвиток комунікативної сфери. Саме у цей період спілкування поступово переходить від ситуативного до більш особистісного й вибіркового. Підлітки починають більш усвідомлено ставитися до дружби, довіри та взаємної підтримки. Для них важливими стають емоційна близькість, прийняття та відчуття належності до групи. Водночас недостатній рівень сформованості комунікативних умінь може призводити до конфліктності, труднощів у взаємодії або соціальної ізоляції. Саме тому розвиток навичок спілкування є одним із важливих завдань психолого-педагогічної роботи з підлітками [16; 35].

Отже, молодший підлітковий вік характеризується глибокими психологічними змінами, які охоплюють розвиток самосвідомості, емоційної сфери, самооцінки та соціальних установок. У цей період формуються ключові особистісні якості, що визначають подальший розвиток людини. Всі розглянуті особливості безпосередньо впливають на характер міжособистісних стосунків, роблячи їх більш складними та емоційно насиченими.

1.3 Чинники формування міжособистісних стосунків у молодших підлітків

Формування міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці є складним і багаторівневим процесом, який залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. У цей період дитина активно взаємодіє з різними

соціальними групами, що значною мірою впливає на характер її взаємин. Водночас розвиток особистості підлітка супроводжується внутрішніми змінами, які також визначають специфіку його поведінки у спілкуванні.

Одним із ключових чинників формування міжособистісних стосунків є індивідуально-психологічні особливості підлітка. О. Артемова зазначає, що темперамент визначає динаміку поведінки, рівень активності та особливості реагування у процесі взаємодії з іншими людьми. Наприклад, більш екстравертовані підлітки легше вступають у контакт, тоді як інтровертовані можуть відчувати труднощі у спілкуванні. Темперамент також впливає на стиль реагування у конфліктних ситуаціях [2, с. 15].

Важливу роль відіграє рівень самооцінки, який безпосередньо впливає на поведінку підлітка у спілкуванні. В. Берданова підкреслює, що підлітки з адекватною самооцінкою здатні будувати більш гармонійні та стабільні взаємини з оточенням. Натомість занижена самооцінка може призводити до замкнутості, невпевненості та уникнення контактів. У свою чергу, завищена самооцінка часто супроводжується конфліктністю та прагненням домінувати [3, с. 80].

Не менш значущим чинником є рівень розвитку емоційного інтелекту, який визначає здатність підлітка розуміти власні емоції та емоції інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню емпатії, толерантності та ефективної комунікації. Це дозволяє підліткам краще розуміти мотиви поведінки інших і будувати більш конструктивні взаємини. Натомість низький рівень емоційної компетентності може призводити до непорозумінь і конфліктів [7, с. 286].

Суттєвий вплив на формування міжособистісних стосунків має сімейне середовище, яке виступає первинним осередком соціалізації. Г. Прокоп'юк зазначає, що стиль виховання, характер взаємин між батьками та рівень емоційної підтримки визначають модель поведінки підлітка у спілкуванні. Діти, які виховуються у сприятливому психологічному кліматі, зазвичай демонструють більш відкриті та довірливі стосунки. Натомість конфліктна атмосфера в сім'ї може формувати агресивні або замкнуті моделі поведінки [27].

Важливу роль відіграє також вплив однолітків, який у підлітковому віці стає домінуючим. А. Васильєва підкреслює, що саме в групі ровесників підліток отримує можливість реалізувати потребу у спілкуванні та самоствердженні. Однолітки виступають джерелом підтримки, оцінки та соціального досвіду. Водночас груповий тиск може спонукати до певних моделей поведінки, які не завжди є позитивними. Підлітки прагнуть відповідати очікуванням групи, щоб уникнути відчуження [5, с. 196].

Освітнє середовище також суттєво впливає на розвиток міжособистісних стосунків підлітків. Однокласники та однолітки – утворюють таке середовище, яке виступає важливим простором соціальної взаємодії, де формуються навички співпраці, комунікації та взаєморозуміння. Вчителі відіграють значну роль у створенні сприятливого психологічного клімату. Водночас організація навчального процесу може як сприяти розвитку позитивних взаємин, так і провокувати конфлікти [15, с. 852].

Окрему увагу слід приділити впливу соціальних умов, у яких перебуває підліток. В. Свириденко зазначає, що сучасні соціальні виклики, зокрема стресові ситуації, можуть впливати на емоційний стан і поведінку підлітків. У складних умовах зростає рівень тривожності та агресивності, що позначається на міжособистісних стосунках. Водночас такі обставини можуть сприяти згуртованості та взаємній підтримці [32, с. 321].

Важливим чинником є також розвиток комунікативних умінь, які визначають ефективність взаємодії. О. Харцій зазначає, що здатність до встановлення контактів, ведення діалогу та розв'язання конфліктів є основою гармонійних міжособистісних стосунків. Комунікативні навички формуються поступово і залежать від досвіду спілкування. Підлітки, які мають розвинені комунікативні здібності, легше адаптуються у колективі [35, с. 895].

Формування міжособистісних стосунків у молодших підлітків значною мірою залежить від рівня розвитку їхньої емоційної сфери. Саме здатність розуміти власні переживання та емоції інших людей визначає характер взаємодії у колективі. Підлітки з більш розвиненою емоційною чутливістю легше

встановлюють контакти, краще реагують на емоційний стан співрозмовника та частіше проявляють емпатію. Натомість недостатній розвиток емоційної саморегуляції може призводити до імпульсивності, образливості або агресивних реакцій у спілкуванні. Саме тому емоційний інтелект є важливим чинником гармонійних міжособистісних стосунків [7; 13].

Важливий вплив на формування взаємин підлітків має стиль сімейного виховання. Сім'я виступає першим соціальним середовищем, у якому дитина засвоює основні моделі поведінки та способи взаємодії з іншими людьми. Якщо у сім'ї переважають довіра, підтримка та взаємоповага, підліток частіше демонструє відкритість і доброзичливість у спілкуванні. Натомість постійні конфлікти, жорсткий контроль або емоційна байдужість можуть формувати невпевненість, тривожність або агресивність у взаєминах з однолітками. Саме тому сімейне середовище є одним із провідних чинників розвитку міжособистісних стосунків [10; 27].

Не менш важливим фактором є вплив підліткового колективу, оскільки саме в групі однолітків дитина отримує досвід соціальної взаємодії, самоствердження та емоційного прийняття. Підлітки прагнуть відповідати нормам групи, оскільки бояться бути відкинутими або ізольованими. Саме через взаємодію з ровесниками формується здатність до співпраці, взаємної підтримки та розв'язання конфліктів. Водночас негативний вплив групи може сприяти формуванню агресивної або конформної поведінки. У таких умовах особливого значення набуває розвиток критичного мислення та особистісної автономії [5; 16].

Суттєву роль у формуванні міжособистісних стосунків відіграє освітнє середовище. Школа є важливим простором соціалізації, у якому підлітки щоденно взаємодіють між собою, навчаються співпраці та набувають досвіду колективної діяльності. Важливий вплив на характер взаємин має психологічний клімат у класі, стиль педагогічного спілкування та рівень підтримки з боку вчителів. Сприятлива атмосфера у навчальному середовищі сприяє розвитку довіри, взаємоповаги та згуртованості. Натомість постійні конфлікти, конкуренція або

несправедливе ставлення можуть негативно впливати на емоційний стан підлітків і їхню поведінку у спілкуванні [15; 35].

Сучасні соціальні умови також значною мірою впливають на характер міжособистісних стосунків молодших підлітків. Соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, вплив соціальних мереж та стресові події можуть підвищувати рівень тривожності й емоційного напруження у дітей. У таких умовах підлітки можуть ставати більш вразливими до конфліктів, проявляти замкнутість або емоційну нестійкість. Водночас складні соціальні обставини можуть сприяти розвитку взаємопідтримки та згуртованості серед однолітків. Саме тому міжособистісні стосунки сучасних підлітків слід розглядати з урахуванням тих соціальних викликів, у яких відбувається їхнє становлення [19; 32].

У таблиці 1.2. узагальнено основні чинники формування міжособистісних стосунків у молодших підлітків.

Таблиця 1.2.

**Основні чинники формування міжособистісних стосунків у
молодших підлітків**

Група чинників	Прояв у поведінці підлітків
Індивідуально-психологічні	Стиль спілкування, реакції на ситуації
Особистісні	Впевненість або замкнутість у взаєминах
Емоційні	Емпатія, здатність до співпереживання
Сімейні	Довіра або конфліктність у спілкуванні
Соціальні	Прагнення до визнання, конформізм
Освітні	Навички співпраці, комунікації
Суспільні	Тривожність або згуртованість
Комунікативні	Уміння встановлювати контакти

Отже, формування міжособистісних стосунків у молодших підлітків зумовлюється комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких особливе

значення мають індивідуально-психологічні, соціальні та освітні умови. Кожен із цих факторів по-своєму впливає на характер взаємодії, визначаючи її якість та стабільність. Важливо, що ефективні міжособистісні стосунки формуються лише за умови гармонійного поєднання внутрішніх ресурсів особистості та сприятливого соціального середовища. Розуміння цих чинників є необхідною передумовою для розробки практичних заходів щодо оптимізації взаємин підлітків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та методи дослідження міжособистісних стосунків підлітків

Емпіричне дослідження особливостей міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці було організоване з урахуванням мети кваліфікаційної роботи, логіки наукового пошуку та вікових особливостей респондентів. Основна увага зосереджувалася не лише на фіксації окремих показників, а й на спробі цілісно побачити, яким є характер взаємин у підлітковому середовищі, як діти сприймають себе в системі спілкування та які внутрішні й зовнішні чинники впливають на побудову контактів з однолітками. Дослідження було побудоване так, щоб поєднати кілька взаємодоповнювальних діагностичних інструментів.

Експериментальною базою дослідження стала Горішньовигнанська гімназія, на базі якої було організовано вивчення міжособистісних стосунків учнів молодшого підліткового віку. Дослідження проводилося в природних для дітей умовах. Саме шкільне середовище є тим простором, у якому підлітки щоденно взаємодіють одне з одним, встановлюють дружні зв'язки, переживають суперечності, навчаються співпраці та проходять перші серйозні соціальні випробування.

Вибірку дослідження склали 50 учнів 6 класів, які належать до категорії молодших підлітків. Саме цей вік є особливо показовим для вивчення міжособистісних стосунків, оскільки в шостому класі помітно змінюється структура дитячого спілкування: зростає значущість ровесників, посилюється потреба у визнанні, стає більш вираженим прагнення до самоствердження, а також загострюється чутливість до оцінки з боку інших. Збільшення кількості

респондентів до 50 учнів дозволило отримати більш повну картину міжособистісної взаємодії, простежити не лише окремі індивідуальні прояви, а й загальні тенденції, характерні для молодших підлітків.

Організація дослідження передбачала дотримання базових етичних принципів психологічної роботи з неповнолітніми. Перед проведенням діагностичних процедур учням було пояснено мету роботи. Під час опрацювання результатів особлива увага приділялася конфіденційності, оскільки тема міжособистісних взаємин є чутливою і безпосередньо пов'язана із самосприйняттям дитини.

Для комплексного вивчення міжособистісних стосунків у підлітків було використано чотири психодіагностичні методики, кожна з яких дозволила розглянути окремий бік досліджуваної проблеми. Першою з них стала *методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі*, яка дала змогу визначити домінуючі типи взаємодії підлітків з оточенням, виявити тенденції до домінування, співпраці, залежності, підпорядкування, доброзичливості чи конфліктності [21]. Ця методика є доцільною для роботи з підлітками, оскільки дозволяє побачити не лише загальну спрямованість поведінки, а й ті форми соціальної взаємодії, які найчастіше проявляються у повсякденному житті класного колективу. Для цього дослідження її значення полягало в тому, що вона дала можливість описати реальний стиль міжособистісної поведінки учнів. Через результати цієї методики було з'ясовано, хто з дітей більше орієнтований на співпрацю, хто схильний до суперництва, а хто, навпаки, уникає активної взаємодії. (Додаток А)

Другою методикою було обрано *Q-сортування В. Стефансона*, яке дозволяє виявити особливості самосприйняття особистості в системі міжособистісних зв'язків [11]. Ця методика дала можливість зафіксувати певні тенденції в самоописі: товариськість або замкнутість, незалежність чи конформність, схильність до прийняття групових норм або прагнення дистанціюватися від них. Вона особливо цінна тим, що допомагає побачити внутрішню позицію підлітка у спілкуванні, а не лише зовнішні прояви поведінки. У межах дослідження це було

важливо для зіставлення реальної поведінки учня та його уявлення про себе в колективі (Додаток Б).

Третьою методикою виступив *опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO)*, спрямований на вивчення базових соціальних потреб особистості у сфері спілкування [25]. Для дослідження міжособистісних стосунків ця методика мала особливе значення, оскільки ми могли зрозуміти не лише те, як підліток поводить себе серед інших, а й чого саме він очікує від взаємодії (Додаток В).

Четвертою методикою було використано *методику КОС-2*, спрямовану на визначення рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей особистості [20]. За допомогою цієї методики ми простежили, чи відчуває підліток труднощі у спілкуванні, чи прагне до колективної активності, чи здатний організовувати інших та проявляти ініціативу. Це дозволило оцінити не лише емоційно-поведінкові аспекти взаємин, а й практичний бік соціальної взаємодії (Додаток Г).

Проведення емпіричного дослідження відбувалося поетапно, що забезпечило логічність, послідовність і цілісність у збиранні та опрацюванні матеріалу. На першому етапі було здійснено підготовчу роботу: сформульовано мету й завдання емпіричного блоку, уточнено критерії добору методик, погоджено можливість проведення дослідження на базі закладу освіти, а також визначено склад вибірки. На цьому етапі особливо важливо було співвіднести зміст діагностичних процедур із віковими можливостями шестикласників, щоб завдання були для них зрозумілими, посильними й не викликали перевантаження. Окрім цього, було підготовлено бланки, визначено порядок проведення методик та продумано спосіб фіксації результатів

Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур серед учнів 6 класу. Методики пропонувалися послідовно, з обов'язковим попереднім інструктажем, під час якого учням пояснювалися правила виконання завдань. За потреби окремі формулювання уточнювалися, але без нав'язування відповідей або підказування. Особливу увагу було приділено

тому, щоб кожен учасник працював самостійно, орієнтуючись на власні відчуття, а не на реакції товаришів.

Третій етап був пов'язаний із кількісною та якісною обробкою отриманих даних. Після завершення діагностики результати кожного учня були впорядковані відповідно до показників конкретної методики, зведені в таблиці та проаналізовані окремо й у сукупності. На цьому етапі важливо було не просто підрахувати бали чи розподілити дітей за рівнями, а виявити внутрішні зв'язки між окремими параметрами. Наприклад, зіставлялися комунікативні схильності з потребою у включеності, типи міжособистісної поведінки – з особливостями самосприйняття, а прагнення до контролю – з характером взаємодії в колективі.

Четвертий етап полягав в узагальненні результатів та формулюванні висновків щодо особливостей міжособистісних стосунків молодших підлітків. Під час цього етапу увага зосереджувалася на виявленні переважаючих тенденцій у поведінці та взаємодії шестикласників, визначенні рівнів сформованості міжособистісних стосунків та окресленні тих проблемних зон, які потребують подальшої психологічної уваги.

Отже, організація емпіричного дослідження міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці була побудована як цілісний і послідовний процес, що охоплював вибір бази, формування вибірки, добір діагностичних методик і поетапне проведення всіх процедур. Поетапна організація дослідження сприяла системності у зборі та опрацюванні даних, а також створила підґрунтя для подальшого змістовного аналізу отриманих результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На даному етапі дослідження основна увага була зосереджена на аналізі отриманих емпіричних даних та їх інтерпретації з урахуванням вікових особливостей молодших підлітків. Обробка результатів здійснювалася поетапно для кожної методики окремо, що дозволило детально простежити різні аспекти

міжособистісних стосунків. Важливим завданням було не лише представити кількісні показники, а й розкрити їх психологічний зміст. Особлива увага приділялася виявленню загальних тенденцій у класному колективі та індивідуальних відмінностей між учнями.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (Додаток Д)

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Тип поведінки	Кількість учнів
Доброзичливий	21
Домінуючий	10
Залежний	9
Підпорядкований	5
Агресивний	5

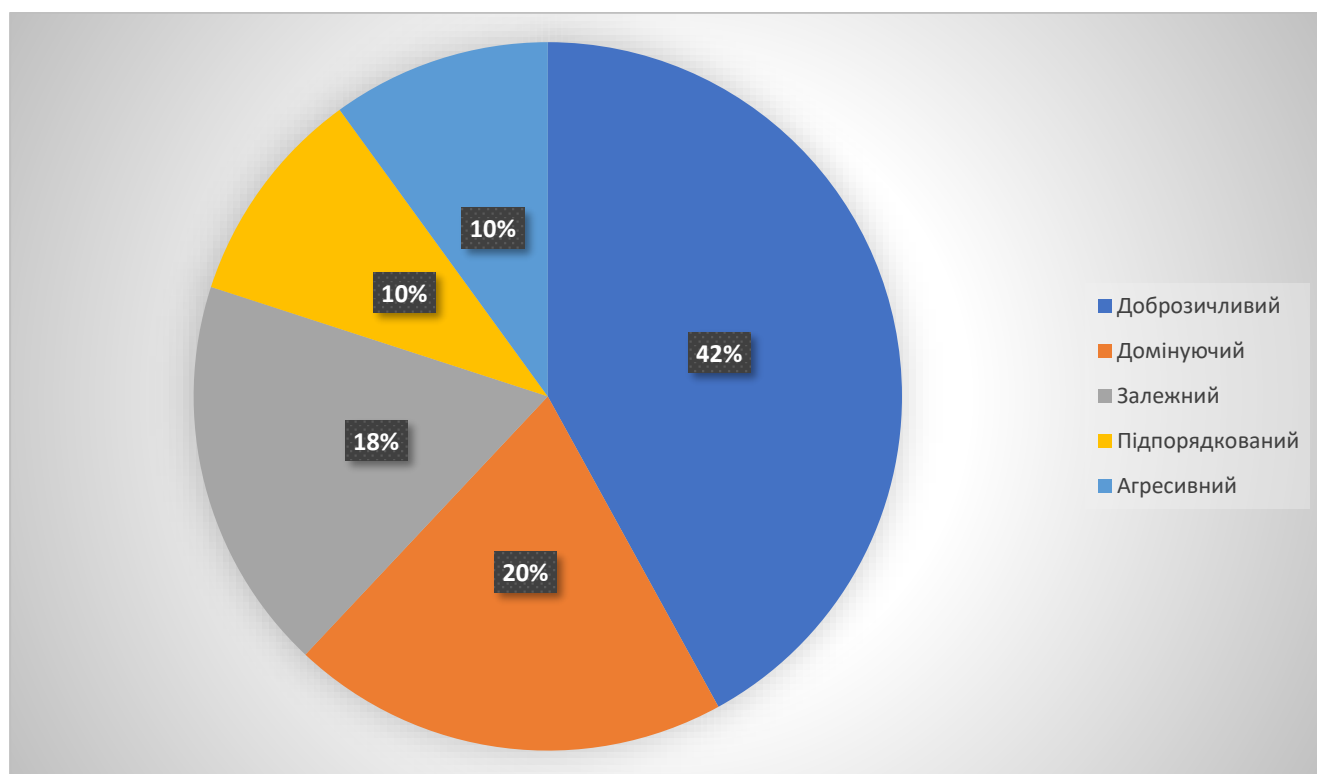


Рис.2.1 Результати дослідження за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (у %)

Аналіз результатів за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі показав, що у досліджуваній вибірці молодших підлітків переважає доброзичливий тип міжособистісної поведінки. Його було виявлено у 21 учня, що становить 42% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що значна частина учнів орієнтована на позитивну взаємодію, співпрацю, взаємодопомогу та підтримку у спілкуванні. Такі підлітки зазвичай легше встановлюють контакти з однолітками, охочіше беруть участь у спільній діяльності, прагнуть уникати гострих конфліктів і підтримують емоційно сприятливу атмосферу в колективі.

Переважаання доброзичливого типу поведінки можна оцінювати як позитивний показник, оскільки він свідчить про наявність у класному середовищі основи для конструктивних міжособистісних стосунків. Учні з таким типом поведінки частіше проявляють емпатію, готовність вислухати іншого, здатність до компромісу та прийняття позиції ровесника. Вони можуть виконувати роль своєрідних посередників у спірних ситуаціях, оскільки їхня поведінка не спрямована на загострення протиріч. Саме ця група учнів створює підґрунтя для формування згуртованого й психологічно безпечного колективу.

Домінуючий тип поведінки було виявлено у 10 учнів, що становить 20% вибірки. Цей показник свідчить про те, що у досліджуваному колективі є помітна група підлітків, які прагнуть до лідерства, самоствердження, впливу на інших та організації спільної діяльності. Такі учні часто проявляють ініціативність, активність, упевненість у власних діях і бажання бути помітними серед однолітків. У позитивному варіанті домінуюча поведінка може сприяти організованості групи, залученню інших дітей до спільних справ і формуванню активного ядра класу.

Водночас домінуючий тип поведінки потребує особливої уваги з боку педагогів і психолога, оскільки прагнення до лідерства не завжди реалізується конструктивно. За відсутності сформованих навичок саморегуляції та врахування думки інших такі підлітки можуть проявляти надмірну наполегливість, авторитарність або нетерпимість до альтернативної позиції. Це може провокувати суперництво, приховані конфлікти або боротьбу за статус у групі. Тому важливо

спрямовувати лідерський потенціал таких учнів у конструктивне русло через доручення, групові завдання, проєктну діяльність і розвиток навичок командної взаємодії.

Залежний тип поведінки було зафіксовано у 9 учнів, що становить 18% від загальної кількості досліджуваних. Для цієї групи характерна орієнтація на думку інших, потреба у схваленні, підтримці та прийнятті з боку однолітків. Такі підлітки часто не поспішають самостійно приймати рішення, можуть сумніватися у правильності власної позиції та прагнуть діяти відповідно до очікувань групи. З одного боку, це дозволяє їм уникати відкритих конфліктів і підтримувати зовнішньо спокійні взаємини. З іншого боку, надмірна залежність від думки ровесників може ускладнювати розвиток самостійності, упевненості та особистісної відповідальності.

Підпорядкований тип поведінки було виявлено у 5 учнів, що становить 10% вибірки. Такі підлітки, як правило, займають пасивну позицію у взаємодії, не схильні активно відстоювати власні погляди та можуть уникати відповідальності у групових ситуаціях. Вони часто погоджуються з думкою більш активних однокласників, навіть якщо внутрішньо не поділяють її. У міжособистісних стосунках такі учні можуть залишатися на периферії колективу, не проявляти ініціативи та чекати, поки їх залучать до спілкування або діяльності. Це свідчить про потребу в розвитку їхньої соціальної активності, самооцінки та навичок самовираження.

Агресивний тип поведінки також було виявлено у 5 учнів, що становить 10% респондентів. Незважаючи на те, що ця група не є чисельно домінантною, її наявність має важливе психологічне значення. Агресивні прояви у молодшому підлітковому віці можуть виражатися у різкості висловлювань, імпульсивності, схильності до суперечок, емоційних реакцій на зауваження або прагненні відстояти власну позицію через тиск на інших. Такі прояви можуть бути пов'язані з внутрішньою напругою, невпевненістю, недостатнім розвитком емоційної саморегуляції або негативним досвідом взаємодії.

Узагальнюючи результати за методикою Т. Лірі, можна зазначити, що міжособистісні стосунки у досліджуваній групі мають переважно позитивну спрямованість, оскільки найбільшу частку становлять учні з доброзичливим типом поведінки. Водночас наявність домінуючих, залежних, підпорядкованих та агресивних проявів свідчить про неоднорідність міжособистісної взаємодії. Це є закономірним для молодшого підліткового віку, коли соціальні ролі ще перебувають у процесі становлення, а потреба у визнанні часто поєднується з емоційною нестійкістю. Отримані результати підтверджують необхідність подальшої роботи, спрямованої на розвиток комунікативної культури, емпатії, упевненості та конструктивного розв'язання конфліктів.

Методика Q-сортування (В. Стефансона) (Додаток Е).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за методикою Q-сортування (В. Стефансона)

Тип	Кількість учнів
Комунікабельний	22
Конформний	17
Замкнутий	11

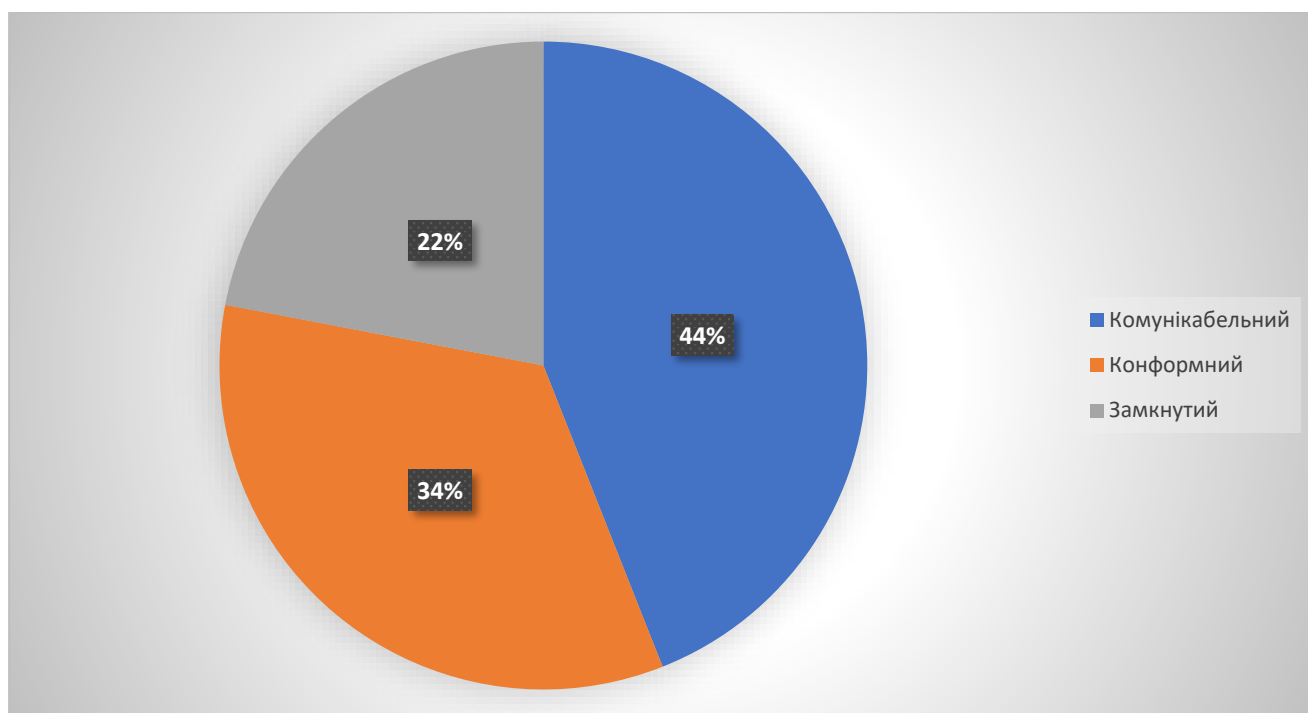


Рис.2.2 Результати дослідження за методикою Q-сортування (В. Стефансона) (у %)

Результати за методикою Q-сортування В. Стефансона дали змогу проаналізувати особливості самосприйняття підлітків у системі міжособистісної взаємодії. За отриманими даними, найбільшу групу становлять комунікабельні учні — 22 особи, тобто 44% від загальної кількості респондентів. Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних підлітків сприймають себе як відкритих до спілкування, активних у контактах, здатних легко вступати у взаємодію з іншими та підтримувати соціальні зв'язки.

Комунікабельність у молодшому підлітковому віці має особливо важливе значення, оскільки саме в цей період спілкування з однолітками стає одним із провідних чинників особистісного розвитку. Учні, які продемонстрували комунікабельний тип, як правило, легше адаптуються до колективу, охоче беруть участь у груповій діяльності, швидше знаходять спільну мову з ровесниками та мають ширше коло контактів. Вони частіше виступають ініціаторами спілкування, можуть підтримувати позитивний емоційний фон у класі та сприяти залученню менш активних учнів до взаємодії.

Разом із тим комунікабельність не завжди автоматично означає високий рівень зрілості міжособистісних стосунків. У підлітковому віці активність у спілкуванні може поєднуватися з потребою у визнанні, бажанням бути в центрі уваги або прагненням отримати схвалення від групи. Тому важливо враховувати не лише кількість контактів, а й їхню якість: наскільки спілкування є доброзичливим, взаємоповажним, стабільним і конструктивним. Проте загалом високий відсоток комунікабельних учнів можна розглядати як позитивну передумову для розвитку згуртованості класного колективу.

Конформний тип було виявлено у 17 учнів, що становить 34% вибірки. Це досить високий показник, який свідчить про значну орієнтацію підлітків на групові норми, думку однолітків та очікування соціального середовища. Конформні учні зазвичай прагнуть не вирізнятися з-поміж інших, уникати осуду та зберігати прийняття з боку колективу. Для молодшого підліткового віку така особливість є закономірною, оскільки саме в цей період група ровесників набуває особливої значущості для самооцінки й самосприйняття дитини.

Позитивним аспектом конформності є те, що такі учні зазвичай дотримуються правил групи, здатні пристосовуватися до вимог колективу та підтримувати зовнішню стабільність взаємин. Вони рідше відкрито протиставляють себе іншим, намагаються уникати гострих конфліктів і часто погоджуються на компроміс. Однак надмірна конформність може мати й негативні наслідки. Вона може обмежувати самостійність підлітка, знижувати здатність відстоювати власну думку та підвищувати ризик підпорядкування негативному груповому впливу.

Особливої уваги потребує те, що конформна поведінка може зовні виглядати як соціальна адаптованість, хоча внутрішньо підліток може переживати невпевненість, страх неприйняття або залежність від оцінки інших. Тому робота з такими учнями має бути спрямована не на зменшення їхньої здатності до співпраці, а на розвиток особистісної автономії, критичного мислення та вміння висловлювати власну позицію без страху бути відкинутим.

Замкнутий тип було виявлено в 11 учнів, що становить 22% від загальної кількості респондентів. Це означає, що понад п'ята частина досліджуваних підлітків має труднощі у відкритій взаємодії з однолітками або не схильна активно включатися у спілкування. Такі учні можуть бути стриманими, обережними, менш ініціативними, схильними до дистанціювання або уникнення ситуацій, які потребують активної соціальної взаємодії. У класному колективі вони можуть залишатися менш помітними, хоча це не завжди означає відсутність потреби у спілкуванні.

Замкнутість у молодшому підлітковому віці може мати різні причини. Вона може бути пов'язана з індивідуальними особливостями темпераменту, заниженою самооцінкою, тривожністю, негативним досвідом спілкування або страхом оцінювання з боку ровесників. У деяких випадках такі підлітки мають потребу у близьких взаєминах, але не володіють достатніми навичками для їх встановлення. Тому важливо не трактувати замкнутість лише як небажання спілкуватися. Часто за нею стоїть потреба в безпечному середовищі, підтримці та поступовому залученні до колективної діяльності.

Порівняння отриманих результатів свідчить про те, що у вибірці переважає орієнтація на взаємодію, однак ця взаємодія має різний характер. Комунікабельні учні активно включаються у спілкування, конформні — пристосовуються до групи, а замкнуті — частково дистанціюються від неї. Така структура є типовою для підліткового колективу, оскільки в ньому співіснують різні рівні соціальної активності, впевненості та потреби у прийнятті. Отримані дані підтверджують, що формування міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці є складним процесом, який потребує уважного психолого-педагогічного супроводу.

Опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO) (Додаток Є).

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за опитувальником міжособистісних відносин

В. Шутца

Показник	Низький	Середній	Високий
Включеність	12	21	17
Контроль	7	26	17
Близькість	10	18	22

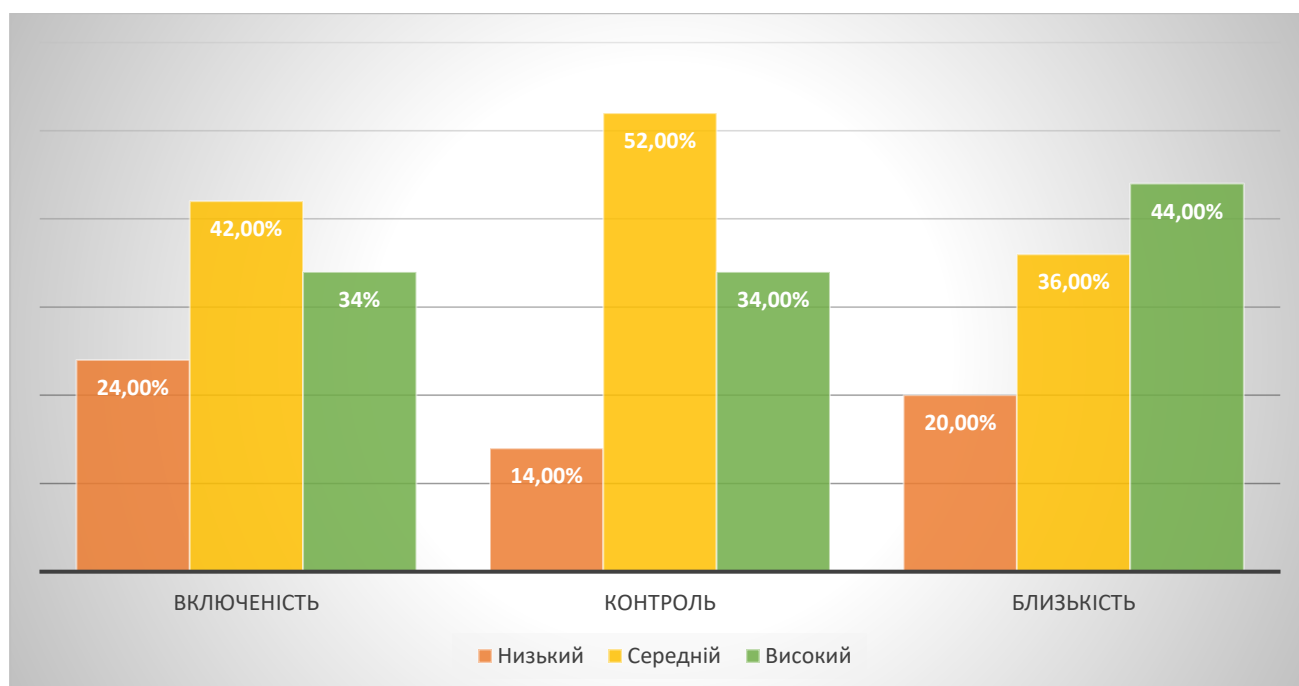


Рис.2.3. Результати дослідження за опитувальником міжособистісних відносин В. Шутца (у %)

Результати дослідження за опитувальником міжособистісних відносин В. Шутца дали змогу проаналізувати базові соціальні потреби молодших підлітків у сфері включеності, контролю та емоційної близькості. Ця методика є особливо цінною для дослідження міжособистісних стосунків, оскільки дозволяє побачити не лише зовнішні прояви поведінки, а й ті внутрішні потреби, які визначають характер взаємодії дитини з однолітками.

За показником включеності низький рівень було виявлено у 12 учнів, що становить 24% вибірки. Це свідчить про те, що майже чверть підлітків не завжди

прагне активно долучатися до групового життя, може уникати спільної діяльності або обмежувати кількість соціальних контактів. Такі учні можуть почуватися невпевнено у великих групах, не завжди проявляти ініціативу та потребувати зовнішнього заохочення до участі у колективних справах. Низька включеність може бути пов'язана як із сором'язливістю, так і з попереднім негативним досвідом взаємодії або недостатнім відчуттям прийняття у групі.

Середній рівень включеності було зафіксовано у 21 учня, що становить 42%. Це найбільша група за цим показником. Такий результат свідчить про те, що більшість учнів загалом готові до взаємодії, але їхня активність залежить від конкретної ситуації, емоційного стану, складу групи та рівня зацікавленості у спільній діяльності. Вони можуть успішно включатися у спілкування, якщо відчують безпеку, підтримку та зрозумілість соціальної ситуації. Проте без додаткового стимулювання або позитивного прикладу з боку однолітків чи педагога їхня активність може залишатися помірною.

Високий рівень включеності було виявлено у 17 учнів, що становить 34% вибірки. Ці підлітки активно прагнуть бути частиною групи, брати участь у спільних справах, підтримувати контакти та відчувати свою належність до колективу. Для них важливо бути поміченими, залученими, прийнятими однолітками. Висока включеність є позитивним ресурсом для розвитку міжособистісних стосунків, адже такі учні можуть сприяти активізації групового життя. Водночас за надмірної потреби у включеності може виникати залежність від соціального схвалення, тому важливо формувати в підлітків не лише потребу у прийнятті, а й внутрішню впевненість.

За показником контролю низький рівень було виявлено у 7 учнів, що становить 14%. Це свідчить про наявність невеликої групи підлітків, які не прагнуть впливати на інших, уникають керівних ролей або не почувуються впевнено в ситуаціях, де потрібно приймати рішення. Такі учні можуть бути пасивними у груповій діяльності, поступатися ініціативою іншим і не брати на себе відповідальність за організацію взаємодії. Низький рівень контролю не

завжди є негативним показником, однак у поєднанні з низькою самооцінкою або замкнутістю він може свідчити про труднощі соціального самоствердження.

Середній рівень контролю було виявлено у 26 учнів, що становить 52% вибірки. Це найвищий показник у межах цієї шкали, який свідчить про відносну збалансованість у прагненні підлітків до впливу та підпорядкування. Більшість учнів не демонструє надмірної потреби домінувати, але водночас не є повністю пасивними. Вони можуть брати на себе відповідальність у певних ситуаціях, однак не завжди прагнуть бути лідерами. Такий рівень контролю можна вважати оптимальним для молодшого підліткового віку, оскільки він дає змогу поєднувати здатність до співпраці з поступовим розвитком самостійності.

Високий рівень контролю було зафіксовано у 17 учнів, що становить 34%. Ці підлітки мають виражену потребу впливати на ситуацію, організовувати інших, брати участь у прийнятті рішень і займати помітну позицію в колективі. Такий показник може свідчити про наявність лідерського потенціалу. Водночас високий рівень контролю потребує педагогічного спрямування, оскільки у підлітковому віці прагнення до впливу може проявлятися не лише конструктивно, а й через тиск, суперництво або конфліктність. Тому важливо розвивати в таких учнів навички відповідального лідерства, уміння домовлятися та враховувати інтереси інших.

За показником близькості низький рівень було виявлено у 10 учнів, що становить 20% вибірки. Це свідчить про те, що п'ята частина підлітків може мати труднощі у встановленні довірливих, емоційно насичених взаємин. Такі учні можуть бути стриманими, обережними у вираженні почуттів, не завжди готовими відкриватися іншим. Низька потреба або труднощі у близькості можуть бути пов'язані з побоюванням бути незрозумілим, досвідом неприйняття, емоційною закритістю або недостатньою сформованістю навичок довірливого спілкування.

Середній рівень близькості було зафіксовано у 18 учнів, що становить 36%. Це означає, що значна частина підлітків загалом потребує емоційного контакту, але не завжди готова до глибокої відкритості. Вони можуть підтримувати дружні взаємини, однак вибірково ставляться до того, кому довіряти. Така позиція є

типовою для молодшого підліткового віку, коли діти починають більш усвідомлено розрізняти формальне спілкування, приятельські контакти та справжню дружбу. Саме на цьому етапі формується здатність до вибірковості у взаєминах.

Високий рівень близькості було виявлено у 22 учнів, що становить 44%. Це найвищий показник за цією шкалою і він свідчить про значну потребу підлітків у довірі, емоційній підтримці, прийнятті та розумінні. Для молодшого підліткового віку така потреба є закономірною, оскільки саме в цей період дружба й емоційно значущі контакти набувають особливої цінності. Учні з високою потребою у близькості прагнуть мати надійних друзів, ділитися переживаннями, отримувати підтримку та відчувати свою значущість для інших.

Узагальнення результатів за опитувальником В. Шутца дозволяє зробити висновок, що міжособистісні стосунки досліджуваних підлітків значною мірою будуються навколо потреби у включеності та емоційній близькості. Найбільш вираженою є потреба у близьких, довірливих взаєминах, що підтверджує вікову значущість дружби та прийняття однолітками. Водночас наявність учнів із низькими показниками включеності й близькості свідчить про те, що частина підлітків потребує додаткової підтримки у встановленні контактів, розвитку довіри та подоланні соціальної невпевненості.

Методика КОС-2 (комунікативні та організаторські схильності) (Додаток Ж).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою КОС–2

Рівень	Кількість учнів
Високий	18
Середній	20
Низький	12

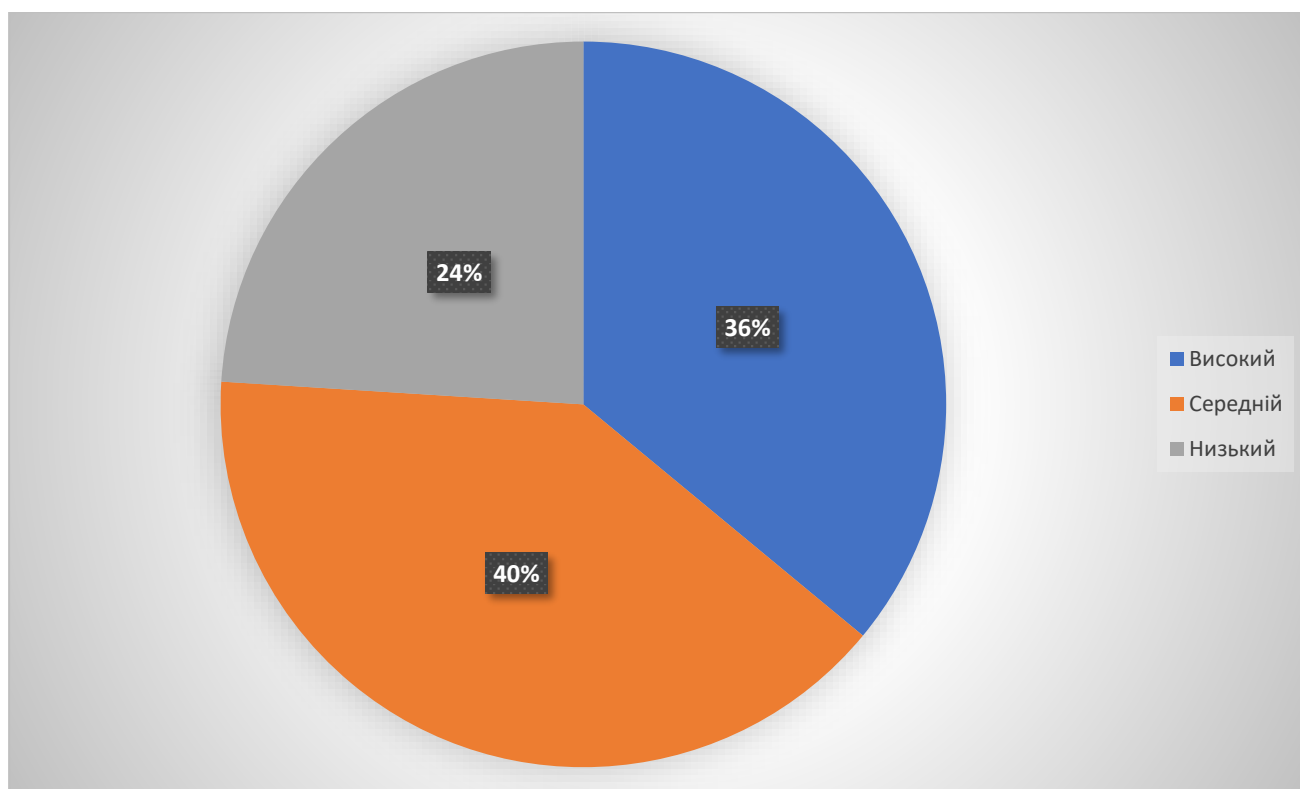


Рис.2.4 Результати дослідження за методикою КОС-2 (у %)

Аналіз результатів за методикою КОС-2 дозволив визначити рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей у молодших підлітків. Ці показники є важливими для дослідження міжособистісних стосунків, оскільки саме комунікативні вміння визначають здатність учня встановлювати контакти, підтримувати спілкування, брати участь у спільній діяльності та розв'язувати конфліктні ситуації. Організаторські схильності, у свою чергу, відображають здатність до ініціативи, лідерства, відповідальності та координації групової взаємодії.

Високий рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей було виявлено у 18 учнів, що становить 36% вибірки. Це свідчить про наявність у досліджуваному колективі значної групи підлітків, які легко вступають у контакт, активно взаємодіють з однолітками, здатні висловлювати власну думку та підтримувати діалог. Такі учні зазвичай не уникають соціальних ситуацій, швидко орієнтуються у груповій взаємодії та можуть виступати ініціаторами спільної діяльності. Їхня активність є важливим ресурсом для розвитку класного колективу.

Учні з високим рівнем комунікативних і організаторських схильностей часто мають вищий соціальний статус серед ровесників, оскільки вони помітніші, упевненіші та активніші у взаємодії. Вони можуть виконувати роль неформальних лідерів, організовувати однокласників, підтримувати групову активність і впливати на загальний психологічний клімат. Проте важливо, щоб їхня активність не переходила у домінування або нав'язування власної позиції. Тому педагогам і психологу доцільно залучати таких підлітків до конструктивних форм лідерства, командної роботи, взаємодопомоги та організації спільних заходів.

Середній рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей було виявлено у 20 учнів, що становить 40% вибірки. Це найбільша група респондентів. Такий результат свідчить про те, що значна частина молодших підлітків має достатній, але ще не повністю сформований рівень соціальної активності. Вони здатні до спілкування, можуть брати участь у груповій діяльності, однак не завжди проявляють ініціативу або впевненість у нових соціальних ситуаціях. Їхня комунікативна поведінка часто залежить від зовнішніх умов: складу групи, підтримки однолітків, ставлення дорослих і рівня емоційної безпеки.

Середній рівень можна розглядати як потенційно сприятливий, оскільки ці учні мають основу для подальшого розвитку комунікативної компетентності. За умови систематичної участі у групових формах роботи, тренінгових вправах, дискусіях, рольових іграх та спільних проєктах вони можуть перейти до вищого рівня соціальної активності. Для цієї групи особливо важливо створювати ситуації успіху, у яких підлітки поступово навчатимуться висловлювати свою думку, брати відповідальність, організовувати взаємодію та долати невпевненість.

Низький рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей було зафіксовано у 12 учнів, що становить 24% від загальної кількості досліджуваних. Це досить суттєвий показник, який свідчить про наявність групи підлітків із труднощами у сфері спілкування та соціальної активності. Такі учні можуть уникати контактів, неохоче включатися у групову діяльність, відчувати невпевненість під час висловлення власної думки або не вміти організовувати

взаємодію з іншими. У деяких випадках вони можуть залишатися осторонь колективного життя, що підвищує ризик соціальної ізоляції.

Низький рівень комунікативних схильностей може негативно позначатися на якості міжособистісних стосунків, оскільки підліток, який не вміє ефективно спілкуватися, частіше стикається з непорозуміннями, труднощами у встановленні дружніх контактів і переживанням самотності. Крім того, недостатній розвиток організаторських схильностей може обмежувати участь дитини у спільних справах і знижувати її впевненість у власних можливостях. Саме тому ця група учнів потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Порівняння результатів показує, що у вибірці переважають середній і високий рівні розвитку комунікативних та організаторських схильностей. Разом вони охоплюють 38 учнів, тобто 76% респондентів. Це свідчить про те, що більшість молодших підлітків мають достатній потенціал для побудови позитивних міжособистісних стосунків. Водночас 24% учнів із низьким рівнем потребують спеціальної уваги, оскільки саме вони можуть мати найбільші труднощі у взаємодії з ровесниками.

Загалом результати методики КОС-2 підтверджують, що комунікативна сфера молодших підлітків перебуває у процесі активного становлення. Частина учнів уже демонструє високий рівень соціальної активності, інша частина має достатній потенціал для розвитку, а окрема група потребує спеціально організованої підтримки. Отримані дані доводять доцільність упровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток комунікативних умінь, упевненості у спілкуванні, навичок співпраці, емоційної саморегуляції та конструктивного розв'язання конфліктів.

Порівняльний аналіз результатів, отриманих за всіма використаними методиками, дозволив більш комплексно охарактеризувати особливості міжособистісних стосунків молодших підлітків та простежити взаємозв'язок між окремими психологічними показниками. Узагальнення результатів показало, що міжособистісна взаємодія у досліджуваному колективі має переважно позитивну

спрямованість, однак рівень соціальної активності, емоційної відкритості та впевненості у спілкуванні в учнів є неоднаковим.

Результати методики Т. Лірі продемонстрували переважання доброзичливого типу поведінки серед підлітків, тоді як дані Q-сортування В. Стефансона підтвердили, що значна частина учнів сприймає себе як комунікабельних та відкритих до взаємодії. Таке співвідношення показників свідчить про внутрішню узгодженість результатів дослідження. Учні, які демонструють доброзичливість у поведінці, як правило, більш охоче вступають у спілкування, легше адаптуються до колективу та мають вищий рівень включення у соціальну взаємодію. Це підтверджує, що позитивна міжособистісна спрямованість тісно пов'язана з розвиненими комунікативними потребами.

Водночас результати Q-сортування показали наявність значної частини конформних учнів. Це свідчить про те, що для багатьох молодших підлітків важливим є не лише саме спілкування, а й прийняття з боку групи. Такі підлітки часто орієнтуються на думку ровесників, намагаються уникати осуду та прагнуть відповідати очікуванням колективу. Порівняння цих даних із результатами методики Т. Лірі дозволяє припустити, що залежний і підпорядкований типи поведінки частково пов'язані саме з конформною орієнтацією. Для таких учнів характерна недостатня впевненість у власній позиції та схильність підлаштовуватися під групові норми.

Порівняння результатів опитувальника В. Шутца з даними методики КОС-2 дозволило простежити взаємозв'язок між соціальними потребами підлітків і рівнем розвитку їхніх комунікативних умінь. Учні з високими показниками включеності та близькості частіше демонстрували високий або середній рівень комунікативних схильностей. Це свідчить про те, що потреба у взаємодії та емоційному контакті стимулює розвиток навичок спілкування, активність у колективі та прагнення підтримувати стосунки з однолітками.

Разом із тим було встановлено, що частина учнів із низьким рівнем комунікативних схильностей одночасно демонструє низькі показники включеності та схильність до замкнутості. Такі підлітки менш активно беруть участь у

груповій діяльності, уникають ініціювання контактів і можуть почуватися невпевнено у соціальних ситуаціях. Це свідчить про наявність труднощів у соціальній адаптації та потребу в додатковій психологічній підтримці. Саме ця категорія учнів є найбільш уразливою щодо формування почуття ізольованості або емоційного дискомфорту у колективі.

Особливий інтерес становить співвідношення показників контролю за методикою В. Шутца та домінуючого типу поведінки за методикою Т. Лірі. Учні з високим рівнем контролю частіше проявляли прагнення до лідерства, ініціативності та впливу на інших. Вони активніше включалися у спільну діяльність, прагнули організовувати однокласників і займати помітну позицію у групі. Водночас у деяких випадках надмірне прагнення до контролю поєднувалося з конфліктністю або недостатньою готовністю враховувати інтереси інших. Це підтверджує, що лідерські якості у підлітковому віці ще не завжди мають зрілий і конструктивний характер.

Порівняльний аналіз також показав, що агресивний тип поведінки за методикою Т. Лірі частіше спостерігався у тих учнів, які мали труднощі з емоційною близькістю або недостатньо розвинені комунікативні навички. Це дозволяє припустити, що агресивні реакції у частини підлітків можуть бути способом психологічного захисту або реакцією на внутрішню невпевненість. У таких випадках конфліктна поведінка не завжди є проявом стійкої агресивності, а може свідчити про труднощі у вираженні емоцій та побудові конструктивної взаємодії.

Важливим результатом дослідження стало встановлення того, що більшість учнів мають середній або високий рівень розвитку комунікативних умінь і соціальних потреб. Це свідчить про достатній потенціал для формування позитивних міжособистісних стосунків у колективі. Водночас наявність учнів із низьким рівнем включеності, замкнутістю, залежністю або конфліктністю вказує на потребу у спеціально організованій психолого-педагогічній роботі. Особливо це стосується розвитку емоційної компетентності, упевненості у спілкуванні та навичок конструктивного розв'язання конфліктів.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна зробити висновок, що міжособистісні стосунки молодших підлітків формуються під впливом комплексу взаємопов'язаних факторів: потреби у прийнятті, рівня комунікативних умінь, особливостей самооцінки, прагнення до самоствердження та емоційної зрілості. Отримані результати підтверджують, що підлітковий вік є періодом активного становлення соціальної поведінки, коли поряд із позитивними формами взаємодії ще зберігаються прояви невпевненості, залежності та емоційної нестабільності. Саме тому робота з розвитку гармонійних міжособистісних стосунків у цьому віці має бути системною, цілеспрямованою та комплексною.

2.3 Визначення рівнів сформованості міжособистісних стосунків у молодших підлітків

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дало можливість перейти від аналізу окремих показників до більш цілісного розуміння рівня сформованості міжособистісних стосунків у молодших підлітків. Важливо було не лише зафіксувати кількісні результати за методиками, а й поєднати їх у єдину систему, яка відображає реальний стан взаємин у класному колективі. Для цього було враховано показники за всіма використаними методиками: характер міжособистісної поведінки (за Т. Лірі), особливості самосприйняття у взаємодії (Q-сортування), рівень соціальних потреб (за В. Шутцем) та комунікативні здібності (КОС-2). Саме комплексний підхід дозволив визначити не окремі риси, а узагальнені рівні сформованості міжособистісних стосунків. Такий підхід є більш об'єктивним, оскільки враховує як внутрішні, так і зовнішні аспекти взаємодії підлітків.

На основі аналізу отриманих даних було виділено три рівні сформованості міжособистісних стосунків: високий, середній та низький. Критеріями розподілу стали: характер взаємодії (доброзичливість чи конфліктність), рівень комунікативних здібностей, здатність до емоційного контакту, а також соціальні

потреби у взаємодії. Високий рівень характеризувався гармонійністю взаємин, відкритістю у спілкуванні, здатністю до співпраці та емпатії. Середній рівень відображав відносну стабільність, але з окремими труднощами у взаємодії. Низький рівень виявлявся у замкнутості, конфліктності або труднощах у встановленні контактів. Такий розподіл дозволив систематизувати результати та зробити їх більш зрозумілими для подальшої інтерпретації.

Аналіз показав, що високий рівень сформованості міжособистісних стосунків характерний приблизно для третини учнів класу. Ці підлітки демонструють доброзичливий стиль взаємодії, активно включаються у спілкування та виявляють здатність до співпереживання. Вони легко встановлюють контакти, підтримують інших і зазвичай користуються авторитетом у групі. Їх поведінка є більш гнучкою, вони здатні враховувати позицію співрозмовника та адаптуватися до різних ситуацій. Такі учні часто виступають неформальними лідерами або посередниками у вирішенні конфліктів. Важливо, що саме вони формують позитивний психологічний клімат у класі.

Разом із тим значна частина учнів продемонструвала середній рівень сформованості міжособистісних стосунків, який є найбільш типовим для молодшого підліткового віку. Ці підлітки здатні до взаємодії, але їх поведінка не завжди є стабільною. В одних ситуаціях вони можуть бути відкритими та доброзичливими, а в інших – замкнутими або невпевненими. Їхні стосунки з однолітками часто залежать від конкретних обставин та емоційного стану. Для цієї групи характерна орієнтація на думку інших, що може проявлятися у конформності. Водночас саме цей рівень є найбільш перспективним для розвитку, оскільки за відповідної підтримки такі учні можуть швидко перейти на вищий рівень взаємодії.

Окрему увагу привертає група учнів із низьким рівнем сформованості міжособистісних стосунків, хоча їх кількість є меншою. Ці підлітки демонструють труднощі у спілкуванні, можуть уникати контактів або, навпаки, вступати у конфлікти. Часто їх поведінка супроводжується емоційною нестабільністю, невпевненістю або агресивністю. Вони можуть відчувати труднощі у розумінні

інших людей і не завжди здатні адекватно реагувати на соціальні ситуації. Такі учні нерідко займають периферійне положення у групі. Саме ця категорія потребує найбільшої психологічної підтримки та цілеспрямованої роботи.

Інтерпретація результатів показала, що рівень сформованості міжособистісних стосунків безпосередньо пов'язаний із комунікативними здібностями підлітків. Учні з високим рівнем комунікативності значно частіше демонструють позитивні форми взаємодії. Вони краще орієнтуються у соціальних ситуаціях і швидше знаходять спільну мову з іншими. Натомість низький рівень комунікативних навичок ускладнює процес встановлення контактів. Це підтверджує, що розвиток комунікації є важливою умовою формування міжособистісних стосунків. Таким чином, ці показники взаємопов'язані та взаємозумовлені.

Важливим є також зв'язок між рівнем сформованості стосунків і самооцінкою підлітків. Учні з більш впевненою та адекватною самооцінкою частіше демонструють відкритість і доброзичливість у спілкуванні. Вони не бояться висловлювати свою думку та легше встановлюють контакти. Натомість невпевненість у собі часто супроводжується замкнутістю або залежністю від інших. У деяких випадках вона може проявлятися у формі агресії як захисної реакції. Це свідчить про тісний зв'язок внутрішнього стану особистості з характером її взаємин.

Окрім цього, результати показали, що значну роль відіграє групова динаміка класу. Учні, які входять до активних мікрогруп, мають більш розвинені міжособистісні стосунки. Вони отримують більше можливостей для взаємодії, що сприяє розвитку соціальних навичок. Натомість ізольовані учні мають обмежений досвід спілкування, що негативно впливає на їх соціальний розвиток. Це підкреслює важливість включеності кожного підлітка у колективну діяльність. Саме через взаємодію формується досвід, який визначає подальшу поведінку.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що у класі переважає середній рівень сформованості міжособистісних стосунків, що є природним для цього віку. Водночас наявність як високого, так і низького рівнів свідчить про

неоднорідність групи та різний ступінь соціального розвитку учнів. Це вимагає диференційованого підходу у роботі з підлітками. Особливо важливо підтримувати позитивні тенденції та своєчасно реагувати на проблемні прояви у взаєминах. Таким чином, результати дослідження мають не лише теоретичне, а й практичне значення.

Узагальнемо визначення рівнів сформованості міжособистісних стосунків у молодших підлітків.

Отримані результати дозволили встановити, що рівень сформованості міжособистісних стосунків у молодших підлітків є неоднорідним і залежить від поєднання комунікативних умінь, емоційної зрілості, самооцінки та особливостей соціальної взаємодії. Частина учнів продемонструвала достатньо високий рівень сформованості міжособистісних стосунків, що проявлялося у відкритості до спілкування, здатності підтримувати доброзичливі контакти, готовності до співпраці та позитивному ставленні до однолітків. Такі підлітки легше адаптуються у колективі, рідше вступають у конфлікти та демонструють вищий рівень емоційної стабільності.

Разом із тим значна частина респондентів показала середній рівень сформованості міжособистісних стосунків. Для цієї групи характерною є відносна стабільність у взаєминах, однак їхня поведінка часто залежить від конкретної ситуації, настрою, підтримки однолітків або рівня впевненості у собі. Такі учні здатні підтримувати позитивне спілкування, але не завжди проявляють ініціативу, можуть уникати складних ситуацій взаємодії або відчувати труднощі під час вирішення конфліктів. Саме ця група має значний потенціал для подальшого розвитку за умови правильно організованої психолого-педагогічної підтримки.

Особливої уваги потребують учні з низьким рівнем сформованості міжособистісних стосунків. У їхній поведінці простежуються труднощі у встановленні контактів, невпевненість, замкнутість, залежність від думки інших або підвищена конфліктність. Такі підлітки можуть почуватися недостатньо прийнятими у колективі, уникати активної взаємодії або, навпаки, реагувати на труднощі спілкування агресивними проявами. Подібні особливості негативно

впливають не лише на характер взаємин з однолітками, а й на емоційний стан дитини, рівень її соціальної адаптації та самооцінки.

Аналіз результатів показав, що між окремими показниками існує взаємозв'язок. Зокрема, учні з високими показниками комунікативних схильностей частіше демонстрували доброзичливий тип поведінки, високий рівень включеності та потребу у близьких емоційних контактах. Натомість замкнутість, низька комунікативна активність або залежний тип поведінки частіше поєднувалися з труднощами у взаємодії та невпевненістю у спілкуванні. Це підтверджує, що міжособистісні стосунки формуються під впливом комплексу психологічних чинників і не можуть розглядатися ізольовано від особистісного розвитку підлітка.

Важливим є також те, що у досліджуваному колективі переважають позитивно орієнтовані форми взаємодії, однак поряд із цим зберігаються окремі прояви конфліктності, соціальної невпевненості та труднощів емоційного контакту. Це свідчить про те, що міжособистісні стосунки молодших підлітків перебувають у процесі активного становлення. Саме в цьому віці діти лише навчаються конструктивно взаємодіяти, враховувати позицію іншого, регулювати власні емоції та будувати стабільні дружні зв'язки.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що рівень сформованості міжособистісних стосунків у молодших підлітків є важливим показником їхньої соціальної зрілості та психологічного благополуччя. Виявлені особливості свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи, спрямованої на розвиток комунікативних умінь, емоційної компетентності, упевненості у собі та навичок конструктивного спілкування. Саме це стало підґрунтям для розробки корекційно-розвивальної програми, поданої у наступному розділі роботи.

Отже, визначення рівнів сформованості міжособистісних стосунків у молодших підлітків показало, що більшість учнів перебувають на середньому рівні, що відповідає віковим особливостям розвитку. Частина підлітків демонструє високий рівень, що свідчить про сформованість навичок ефективної взаємодії, тоді як окремі учні мають труднощі у спілкуванні. Встановлено, що

міжособистісні стосунки тісно пов'язані з комунікативними здібностями, самооцінкою та соціальним середовищем. Отримані результати створюють основу для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації взаємин у підлітковому колективі.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1 Психолого-педагогічні умови гармонізації міжособистісних стосунків у підлітковому віці

Формування гармонійних міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці є складним і багатогранним процесом, який залежить від поєднання психологічних і педагогічних чинників. Проведене дослідження показало, що хоча у класі переважає доброзичливий тип взаємодії, значна частина учнів має труднощі у спілкуванні, зокрема проявляє замкнутість, залежність або нестійкість у поведінці. Це свідчить про те, що навіть за загалом позитивного фону взаємин існує потреба у створенні спеціальних умов, які б сприяли розвитку більш зрілих форм взаємодії. Гармонізація стосунків не відбувається сама по собі – вона потребує цілеспрямованої організації освітнього середовища.

Однією з ключових умов є створення психологічно безпечного середовища, у якому підліток не боїться висловлювати свої думки та проявляти себе. Результати дослідження показали, що частина учнів має низький рівень комунікативних схильностей і замкнутість, що часто пов'язано зі страхом оцінювання або неприйняття. У такому середовищі будь-яка помилка сприймається як загроза, що стримує активність. Саме тому важливо формувати атмосферу прийняття, де кожна дитина відчуває свою значущість. Це дозволяє знизити тривожність і підвищити готовність до взаємодії.

Не менш важливою умовою є розвиток комунікативних навичок як основи міжособистісних стосунків. У дослідженні було встановлено, що значна частина учнів має лише середній рівень комунікативних здібностей, що означає нестабільність у спілкуванні. Це проявляється у труднощах висловлювання думок, підтримання діалогу та вирішення конфліктів. Тому освітній процес має включати

спеціальні вправи, спрямовані на розвиток уміння слухати, аргументувати, домовлятися. Важливо, щоб ці навички формувалися не епізодично, а системно. Саме через практику підлітки набувають соціального досвіду.

Ще однією важливою умовою є організація спільної діяльності, яка об'єднує учнів і створює можливості для взаємодії. Результати дослідження показали, що учні з високим рівнем включеності та комунікативності більш активно взаємодіють і мають кращі стосунки. Це означає, що включення у спільну діяльність сприяє розвитку соціальних навичок. Особливо важливо залучати до такої діяльності замкнених учнів. Через спільні завдання вони поступово включаються у взаємодію. Це допомагає подолати ізоляцію.

Важливою умовою також є формування адекватної самооцінки підлітків. Дослідження показало, що залежний тип поведінки часто поєднується з невпевненістю у собі. Такі учні бояться висловлювати власну думку та орієнтуються на інших. Це ускладнює їх участь у міжособистісних стосунках. Тому важливо підтримувати позитивне самосприйняття дитини, підкреслювати її сильні сторони та досягнення. Саме впевненість у собі є основою активної взаємодії.

Окрему увагу слід приділити розвитку емоційної компетентності, оскільки результати дослідження виявили наявність агресивних проявів у частини учнів. Це свідчить про труднощі у регуляції емоцій та розумінні інших. Формування вміння розпізнавати власні емоції, контролювати їх і враховувати почуття інших є важливою умовою гармонізації стосунків. Це зменшує кількість конфліктів і покращує якість взаємодії. Така робота має здійснюватися як у навчальному процесі, так і в позакласній діяльності.

Гармонізація міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці потребує не окремих ситуативних впливів, а цілісної системи психолого-педагогічної підтримки. Важливо, щоб така робота охоплювала не лише самих підлітків, а й педагогів, батьків та загальне освітнє середовище. Саме узгодженість дій усіх учасників освітнього процесу створює умови для

формування довіри, емоційної безпеки, взаємоповаги та готовності до конструктивної взаємодії.

Особливого значення набуває створення у класному колективі психологічно безпечного середовища, у якому кожен підліток може вільно висловлювати власну думку, не боячись осуду чи приниження. Для цього педагогам доцільно використовувати методи підтримувального спілкування, уникати порівняння дітей між собою, своєчасно реагувати на прояви ізоляції, насмішок або конфліктності. Психологічна безпека є основою для розвитку відкритості, довіри та позитивного ставлення до однолітків.

Не менш важливою умовою є розвиток емоційної компетентності підлітків. Учні мають навчитися розпізнавати власні емоції, розуміти переживання інших людей, контролювати імпульсивні реакції та конструктивно виражати невдоволення. Саме ці вміння допомагають зменшити кількість конфліктів, підвищити рівень взаєморозуміння та сформувати більш зрілі способи спілкування. У цьому контексті ефективними є тренінгові вправи, рольові ігри, групові обговорення та моделювання проблемних ситуацій.

Важливо також враховувати неоднорідність підліткового колективу. Частина учнів може бути активною, комунікабельною та схильною до лідерства, тоді як інші — замкнутими, невпевненими або залежними від думки групи. Тому психолого-педагогічна робота має бути спрямована не лише на активних учнів, а й на тих, хто перебуває на периферії спілкування. Особливої підтримки потребують підлітки з низьким рівнем комунікативних умінь, оскільки саме вони найчастіше стикаються з труднощами адаптації у колективі.

Таким чином, психолого-педагогічні умови гармонізації міжособистісних стосунків мають включати створення сприятливого психологічного клімату, розвиток комунікативних умінь, формування емпатії, підтримку позитивного лідерства та профілактику конфліктної поведінки. Реалізація цих умов сприятиме не лише покращенню взаємин між підлітками, а й загальному особистісному розвитку учнів, підвищенню їхньої соціальної впевненості та здатності будувати конструктивні стосунки з оточенням.

У таблиці 3.1. виділено основні психолого-педагогічні умови гармонізації міжособистісних стосунків.

Таблиця 3.1

Психолого-педагогічні умови гармонізації міжособистісних стосунків

Умова	Зміст	Очікуваний результат
Психологічна безпека	створення атмосфери прийняття та довіри	зниження тривожності, відкритість
Розвиток комунікативних навичок	навчання спілкуванню, діалогу	покращення взаємодії
Спільна діяльність	групові завдання, проекти	згуртованість колективу
Формування самооцінки	підтримка, позитивне підкріплення	впевненість у собі
Розвиток емоційної компетентності	робота з емоціями	зменшення конфліктів

Отже, гармонізація міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці можлива лише за умови цілеспрямованого створення відповідного психолого-педагогічного середовища. Результати дослідження показали наявність як позитивних тенденцій, так і проблемних зон, що потребують уваги. Запропоновані умови дозволяють врахувати ці особливості та спрямувати розвиток взаємин у конструктивне русло. Саме їх реалізація створює основу для подальшої практичної роботи.

3.2 Психологічні рекомендації для педагогів і батьків

Емпіричне дослідження показало, що міжособистісні стосунки у молодших підлітків мають загалом позитивний характер, однак супроводжуються низкою труднощів. Зокрема, частина учнів демонструє замкнутість, невпевненість у спілкуванні, залежність від думки інших або схильність до агресивних реакцій.

Також значна кількість підлітків має лише середній рівень комунікативних навичок, що свідчить про їх недостатню сформованість. Це означає, що процес соціалізації ще триває і потребує цілеспрямованої підтримки як з боку педагогів, так і батьків. Саме тому практичні рекомендації мають бути спрямовані не лише на усунення проблем, а й на розвиток потенціалу кожної дитини.

Насамперед педагогам доцільно приділяти увагу створенню сприятливого психологічного клімату в класі. У ході дослідження було встановлено, що замкнуті учні часто уникають спілкування через страх оцінювання або неприйняття. Тому важливо формувати атмосферу довіри, у якій кожен учень відчуває себе прийнятим. Це можна реалізувати через доброзичливе ставлення, підтримку ініціативи учнів та уникнення публічної критики. Учитель має виступати не лише джерелом знань, а й модератором взаємин у колективі. Саме від його позиції значною мірою залежить якість міжособистісних стосунків у класі.

Важливим напрямом роботи є розвиток комунікативних навичок підлітків. Оскільки результати дослідження показали переважання середнього рівня цих навичок, доцільно систематично включати у навчальний процес вправи на розвиток спілкування. Це можуть бути дискусії, робота в парах, рольові ігри, групові завдання. Такі форми роботи дозволяють учням навчитися висловлювати свої думки, слухати інших та взаємодіяти. Особливо важливо залучати до таких видів діяльності замкнутих учнів. Через практику вони поступово набувають впевненості.

Окремої уваги потребує робота з учнями, які проявляють залежний тип поведінки. Вони часто орієнтуються на думку інших і не проявляють самостійності. У цьому випадку педагогам варто створювати ситуації вибору, де учень має можливість прийняти власне рішення. Також важливо заохочувати висловлення власної думки, навіть якщо вона відрізняється від думки більшості. Це сприяє розвитку впевненості та автономності. Поступово такі учні починають активніше включатися у взаємодію.

Не менш важливою є робота з агресивними проявами у поведінці підлітків. Як показало дослідження, хоча агресивний тип є менш поширеним, він суттєво впливає на атмосферу в колективі. У таких випадках важливо не лише реагувати на прояви агресії, а й з'ясовувати їх причини. Часто вони пов'язані з емоційною напругою або невмінням виражати почуття. Тому доцільно навчати підлітків конструктивним способам вираження емоцій. Це можуть бути вправи на саморегуляцію, обговорення ситуацій, тренування навичок вирішення конфліктів.

Для батьків важливо створювати вдома умови, які сприяють розвитку соціальних навичок дитини. Результати дослідження показали, що невпевненість і замкнутість часто пов'язані з недостатньою підтримкою. Батькам варто більше спілкуватися з дитиною, цікавитися її переживаннями та допомагати у вирішенні труднощів. Важливо не критикувати, а підтримувати, навіть якщо дитина припускається помилок. Такий підхід формує довіру та сприяє відкритості у спілкуванні.

Також доцільно залучати підлітків до різних видів діяльності поза школою, де вони можуть розширити коло спілкування. Це можуть бути гуртки, спортивні секції, творчі об'єднання. У таких умовах дитина отримує новий соціальний досвід і вчиться взаємодіяти з різними людьми. Це особливо важливо для замкнутих учнів. Через нові ситуації вони поступово долають труднощі у спілкуванні.

Практичні рекомендації для педагогів і батьків мають бути спрямовані на створення єдиного виховного простору, у якому підліток отримує послідовну підтримку як у школі, так і в сім'ї. Важливо, щоб дорослі не обмежувалися лише контролем поведінки дитини, а допомагали їй усвідомлювати власні емоції, розуміти причини конфліктів і знаходити прийнятні способи взаємодії з іншими людьми. Саме така позиція дорослих сприяє формуванню відповідальності, самоповаги та довіри до оточення.

Педагогам доцільно більше уваги приділяти організації спільної діяльності учнів, оскільки саме в процесі співпраці підлітки навчаються домовлятися, розподіляти ролі, враховувати позицію інших та відповідати за спільний результат.

Ефективними можуть бути групові проєкти, колективні творчі справи, дискусії, тренінгові заняття та інтерактивні вправи. При цьому важливо добирати такі форми роботи, у яких кожен учень матиме можливість проявити себе, а не лише найбільш активні або лідерські діти.

Батькам варто звертати увагу на якість щоденного спілкування з підлітком. У цьому віці дитина особливо потребує прийняття, однак часто не висловлює цього прямо. Надмірна критика, порівняння з іншими дітьми або ігнорування переживань можуть посилювати замкнутість, тривожність чи агресивність. Натомість уважне слухання, спокійне обговорення проблем, визнання права дитини на власну думку та підтримка її самостійності допомагають зміцнити довірливі взаємини в сім'ї.

Окрему увагу слід приділяти профілактиці конфліктів між підлітками. Дорослим важливо не лише втручатися тоді, коли конфлікт уже виник, а й навчати дітей попереджати непорозуміння. Для цього потрібно розвивати вміння висловлювати невдоволення без образ, слухати співрозмовника, просити вибачення, визнавати власні помилки та шукати компроміс. Такі навички не формуються автоматично, тому їх необхідно систематично закріплювати в реальних ситуаціях спілкування.

Узагальнюючи, психологічні рекомендації можна систематизувати таким чином: (Рис.3.1.)



Рис.3.1 Психологічні рекомендації для педагогів та батьків

Отже, психологічні рекомендації для педагогів і батьків мають бути спрямовані на створення умов для розвитку комунікативних навичок, формування впевненості у собі та підтримки емоційного благополуччя підлітків. Вони безпосередньо впливають із результатів проведеного дослідження та враховують виявлені особливості міжособистісних стосунків. Їх реалізація сприятиме гармонізації взаємин у підлітковому середовищі та підвищенню якості соціальної взаємодії.

3.3 Розробка корекційно-розвивальної програми для підлітків

Результати проведеного дослідження засвідчили, що міжособистісні стосунки у молодших підлітків мають загалом позитивну спрямованість, проте характеризуються неоднорідністю. Було виявлено, що поряд із доброзичливими формами взаємодії спостерігаються замкнутість, залежність від думки інших,

недостатній рівень комунікативних умінь, а також окремі прояви агресивності. Це свідчить про потребу у цілеспрямованому психологічному впливі, спрямованому на розвиток соціальних навичок та гармонізацію взаємин у колективі. Саме тому доцільною є розробка спеціальної корекційно-розвивальної програми.

Мета програми - розвиток комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки та гармонізація міжособистісних стосунків у молодших підлітків.

Завдання програми:

1. Розвинути навички ефективного спілкування.
2. Знизити рівень замкнутості та невпевненості у підлітків.
3. Сформувати вміння конструктивно вирішувати конфлікти.
4. Розвинути емоційну компетентність (розуміння та контроль емоцій).
5. Сприяти формуванню позитивної самооцінки.
6. Підвищити рівень згуртованості колективу.

Цільова група – учні 6 класу (молодші підлітки, 11–12 років).

Форма роботи – групові заняття (10–12 осіб).

Тривалість програми – 8–10 занять по 40–45 хвилин (1–2 рази на тиждень).

Програма складається з 3 етапів, кожен із яких має свою логіку та завдання.

Реалізація корекційно-розвивальної програми передбачає послідовне проходження трьох взаємопов'язаних етапів, кожен із яких має свою логіку, зміст і психологічне навантаження. Така структура обрана не випадково, а з урахуванням результатів проведеного дослідження, яке показало наявність у частини підлітків замкнутості, невпевненості у спілкуванні, залежності від думки інших та недостатнього рівня комунікативних умінь. Саме тому робота вибудовується поступово: від створення довіри – до розвитку навичок – і далі до їх закріплення у поведінці.

Етап 1. Перший етап має адаптаційний характер і включає два заняття, під час яких основна увага приділяється формуванню безпечної, доброзичливої атмосфери у групі. Це особливо важливо, оскільки, як показали результати дослідження, частина учнів відчуває труднощі у спілкуванні, уникає активної взаємодії або проявляє невпевненість у соціальних ситуаціях. У такому стані будь-

яка подальша робота може бути неефективною, якщо дитина не відчуває прийняття і довіри.

На початку доцільно використовувати вправу «Знайомство через інтереси», яка має на меті допомогти учням розкритися у безпечному форматі. Кожен учасник називає своє ім'я та коротко розповідає про те, що йому подобається або що викликає у нього інтерес. Ця вправа не потребує складних відповідей, але створює можливість для першого самовираження. Вона допомагає знизити напруження та поступово включити навіть більш замкнутих учнів у процес взаємодії.

Наступним кроком є вправа «Спільне коло», яка спрямована на формування відчуття єдності у групі. Учні по черзі називають щось, що їх об'єднує, наприклад інтереси, звички або вподобання. У процесі виконання вправи діти починають помічати, що мають багато спільного, навіть якщо раніше не звертали на це уваги. Це поступово знижує дистанцію між ними і сприяє формуванню позитивного емоційного фону.

Важливим елементом адаптаційного етапу є вправа «Комплімент», яка спрямована на підвищення самооцінки та розвиток доброзичливого ставлення один до одного. Учні по черзі говорять щось позитивне про свого однокласника, звертаючи увагу на його сильні сторони або приємні риси. Для підлітків, які часто сумніваються у собі або залежать від думки інших, така вправа має особливе значення, оскільки дозволяє відчувати прийняття та підтримку. Водночас вона формує культуру позитивного спілкування.

Таким чином, адаптаційний етап створює основу для подальшої роботи, забезпечуючи психологічний комфорт і готовність підлітків до взаємодії.

Етап 2. Другий етап є основним і передбачає проведення 4–5 занять, спрямованих на розвиток комунікативних навичок та емоційної компетентності. Саме цей етап безпосередньо пов'язаний із результатами дослідження, які виявили середній рівень сформованості комунікативних умінь, труднощі у вираженні власної думки, а також наявність залежності та окремих проявів агресії.

Однією з базових вправ є «Активне слухання», мета якої полягає у формуванні вміння уважно слухати співрозмовника та розуміти його. Учні працюють у парах: один розповідає про певну ситуацію, інший уважно слухає, а потім намагається передати зміст почутого своїми словами. Така вправа дозволяє підліткам усвідомити, наскільки важливо не лише говорити, а й чути іншого. Вона розвиває емпатію та покращує якість взаємодії.

Для формування навичок конструктивного вирішення конфліктів використовується рольова гра «Складна ситуація». Учням пропонуються типові ситуації, які можуть виникати у шкільному житті, наприклад непорозуміння з другом або суперечка у групі. Вони розігрують ці ситуації, пробуючи різні варіанти поведінки. Це дозволяє не лише обговорити проблему, а й практично відпрацювати способи її вирішення. Такий досвід є особливо цінним для підлітків із агресивними або імпульсивними реакціями.

Важливе місце займає вправа «Я-повідомлення», яка спрямована на розвиток уміння висловлювати свої почуття без звинувачення інших. Учні вчаться формулювати свої думки у формі «мені неприємно, коли...», «я відчуваю...», що допомагає уникати конфліктів. Для підлітків, які схильні до агресивної поведінки, ця навичка є особливо важливою. Вона дозволяє знизити рівень напруження у спілкуванні.

Для розвитку емоційного інтелекту використовується вправа «Емоції», у процесі якої учні обговорюють різні почуття, визначають ситуації їх виникнення та способи реагування. Це допомагає підліткам краще розуміти себе і інших, що є важливою умовою гармонійних стосунків. Вони вчаться розпізнавати емоції і керувати ними.

З метою зниження залежності від думки інших застосовується вправа «Вибір рішення». Учням пропонуються ситуації, у яких необхідно самостійно прийняти рішення і обґрунтувати його. Це стимулює розвиток самостійності та впевненості у власній позиції. Поступово підлітки починають більше довіряти собі.

Етап 3. Третій етап передбачає 2–3 заняття і має на меті закріплення набутих навичок та їх перенесення у реальну поведінку. На цьому етапі важливо, щоб учні не лише розуміли, як потрібно взаємодіяти, а й могли застосовувати ці знання у повсякденному житті.

Однією з ключових вправ є «Командне завдання», яке передбачає виконання спільної діяльності, наприклад створення невеликого проекту. У процесі роботи учні мають розподілити ролі, домовитися та співпрацювати. Це дозволяє перевірити рівень сформованості комунікативних навичок у реальній взаємодії. Особливо важливо, що кожен учень має можливість проявити себе.

Вправа «Мій внесок у групу» спрямована на формування усвідомлення власної значущості у колективі. Учні визначають, що саме вони можуть дати групі, які їх сильні сторони можуть бути корисними іншим. Це сприяє розвитку відповідальності та позитивної самооцінки. Для невпевнених підлітків така вправа має особливу цінність.

Завершальним елементом є вправа «Рефлексія», під час якої учні обговорюють свої враження, зміни у спілкуванні та власні досягнення. Вони аналізують, що стало легше, які труднощі вдалося подолати. Це допомагає усвідомити результати роботи та закріпити позитивні зміни. Крім того, рефлексія формує здатність до самоспостереження.

Запропонована програма має чітку логіку та послідовність, що дозволяє поступово впливати на різні аспекти міжособистісних стосунків підлітків. Вона враховує реальні труднощі, виявлені у ході дослідження, і спрямована на їх подолання через розвиток комунікативних умінь, емоційної компетентності та впевненості у собі. Саме така системна робота створює умови для гармонізації взаємин у підлітковому колективі.

Важливо, щоб заняття програми мали практичний і безпечний для підлітків характер. Це означає, що учні повинні не лише слухати пояснення, а й брати участь у вправах, рольових ситуаціях, групових обговореннях та ігрових завданнях. Саме активні методи роботи дають можливість підліткам прожити різні моделі взаємодії, побачити наслідки власної поведінки та спробувати нові способи

спілкування. Такий формат є особливо ефективним для молодшого підліткового віку, оскільки відповідає потребі дітей у діяльності, спілкуванні та самовираженні.

Структура програми має передбачати поступове ускладнення завдань. На початковому етапі доцільно використовувати вправи на знайомство, створення довіри та зниження емоційної напруги. Наступні заняття можуть бути спрямовані на розвиток уміння слухати, висловлювати власну думку, розпізнавати емоції та розуміти переживання інших. Завершальні заняття варто присвятити формуванню навичок співпраці, розв'язання конфліктів і закріпленню позитивного досвіду групової взаємодії.

Особливу увагу в межах програми слід приділити підліткам, які мають низький рівень комунікативних умінь, замкнутість, невпевненість або залежність від думки групи. Для них важливо створювати ситуації поступового успіху, у яких вони зможуть без страху висловлюватися, взаємодіяти з однолітками та отримувати позитивний досвід прийняття. Водночас для активних і схильних до лідерства учнів програма має створювати можливості для розвитку відповідального лідерства, уміння враховувати інтереси інших і діяти не через домінування, а через співпрацю.

Корекційно-розвивальна програма є важливим практичним інструментом оптимізації міжособистісних стосунків у підлітковому колективі. Її впровадження сприятиме підвищенню рівня комунікативної компетентності, розвитку емпатії, зниженню конфліктності та формуванню більш сприятливого психологічного клімату. Очікуваним результатом реалізації програми є не лише покращення взаємин між учнями, а й зростання їхньої впевненості, соціальної активності та готовності до конструктивної взаємодії.

Для узагальнення змісту корекційно-розвивальної програми доцільно представити її структуру у вигляді таблиці, що дозволяє чітко простежити логіку реалізації кожного етапу, його мету, зміст діяльності та очікувані результати. Така форма подання дає змогу наочно продемонструвати послідовність впливу на міжособистісні стосунки підлітків і підкреслює системний характер розробленої програми (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Структура корекційно-розвивальної програми гармонізації міжособистісних стосунків у молодших підлітків

Етап програми	Основні вправи	Очікувані результати
Адаптаційний (2 заняття)	«Знайомство через інтереси» – допомагає розкритися; «Спільне коло» – формує єдність; «Комплімент» – підвищує самооцінку	зниження тривожності, відкритість у спілкуванні, готовність до взаємодії
Розвивальний (4–5 занять)	«Активне слухання» – вчить слухати; «Складна ситуація» – формує поведінку у конфліктах; «Я-повідомлення» – знижує агресію; «Емоції» – розвиває емоційний інтелект; «Вибір рішення» – формує самостійність	покращення комунікації, зниження залежності, розвиток самовираження
Закріплювальний (2–3 заняття)	«Командне завдання» – розвиває співпрацю; «Мій внесок у групу» – формує значущість; «Рефлексія» – усвідомлення результатів	згуртованість колективу, впевненість у собі, стабільність міжособистісних стосунків

Очікувані результати програми:

- підвищення рівня комунікативних навичок;
- зниження замкнутості та невпевненості;
- зменшення агресивних проявів;
- формування позитивної самооцінки;
- покращення психологічного клімату в класі;
- підвищення згуртованості колективу.

Отже, розроблена корекційно-розвивальна програма спрямована на подолання виявлених у ході дослідження труднощів у міжособистісних стосунках підлітків. Вона враховує особливості віку та реальні потреби учнів, зокрема необхідність розвитку комунікативних навичок, формування впевненості у собі та зниження рівня конфліктності. Програма має практичну спрямованість і може бути використана у роботі психолога або класного керівника. Її реалізація сприятиме гармонізації взаємин у підлітковому колективі.

ВИСНОВКИ

Міжособистісні стосунки у молодшому підлітковому віці є складним психологічним явищем, яке формується під впливом індивідуальних особливостей особистості, умов сімейного виховання, шкільного середовища та соціального оточення. Саме в цей віковий період відбуваються суттєві зміни у сфері самосвідомості, самооцінки, емоційного реагування та соціальної поведінки, що безпосередньо позначається на характері взаємодії підлітків з однолітками та дорослими. Потреба у визнанні, прийнятті та підтримці стає однією з провідних, а спілкування з ровесниками поступово перетворюється на важливий чинник особистісного становлення.

Проведене дослідження підтвердило, що міжособистісні стосунки сучасних молодших підлітків не можна розглядати як однорідне явище. Вони характеризуються різним рівнем сформованості комунікативних умінь, особливостями соціальної активності, емоційної відкритості та здатності до взаємодії. У значної частини підлітків простежується прагнення до співпраці, підтримання дружніх контактів та позитивної взаємодії в колективі. Водночас виявлено й певні труднощі, пов'язані з невпевненістю у собі, залежністю від оцінок оточення, підвищеною емоційною чутливістю та недостатньо розвиненими навичками конструктивного спілкування.

Отримані результати засвідчили, що характер міжособистісних взаємин значною мірою залежить від того, наскільки підліток відчуває себе прийнятим у групі однолітків, здатний відкрито висловлювати власну думку та встановлювати емоційно значущі контакти. Сприятливі стосунки в учнівському колективі позитивно впливають на самооцінку, психологічне благополуччя та соціальну адаптацію дитини, тоді як труднощі у взаємодії можуть спричиняти тривожність, замкнутість, конфліктність або відчуття соціальної ізоляції.

Особливу увагу привертає той факт, що сучасні соціальні умови суттєво впливають на процес формування міжособистісних стосунків. Інтенсивний розвиток цифрових технологій, поширення онлайн-комунікації, зростання

інформаційного навантаження та складні суспільні обставини змінюють традиційні способи взаємодії між підлітками. Це створює нові можливості для спілкування, але водночас породжує додаткові ризики, пов'язані зі зниженням рівня безпосереднього емоційного контакту, труднощами у вираженні почуттів та недостатнім розвитком навичок живого спілкування.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що гармонізація міжособистісних стосунків у молодшому підлітковому віці потребує цілеспрямованої психологічної та педагогічної підтримки. Важливого значення набуває створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі, розвиток комунікативної компетентності, формування емпатії, толерантності, взаємоповаги та навичок мирного розв'язання конфліктів. Ефективність цієї роботи значною мірою залежить від узгодженої взаємодії педагогів, батьків і практичних психологів, які можуть створити умови для позитивного особистісного розвитку підлітка.

Практична цінність проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності закладів освіти, психологічних служб та сімейному вихованні. Запропоновані рекомендації можуть стати основою для профілактичної та корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на покращення міжособистісної взаємодії, зміцнення психологічного благополуччя підлітків та формування здорового соціального середовища.

Отже, міжособистісні стосунки молодших підлітків є важливою складовою їхнього особистісного розвитку та соціалізації. Від якості цих стосунків значною мірою залежить емоційний комфорт дитини, її ставлення до себе та оточення, здатність до співпраці й успішної адаптації в суспільстві. Саме тому проблема розвитку конструктивних міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі залишається актуальною та потребує подальших наукових досліджень і практичного впровадження сучасних психолого-педагогічних підходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросюк О. М. Психологічні особливості міжособистісних взаємовідносин у підлітків. *Perspectives of contemporary science: theory and practice: The 12 th International scientific and practical conference* (January 13–15, 2025). Львів, 2025. 1429 p. P. 798.
2. Артемова О. Роль темпераменту в побудові міжособистісних стосунків. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2025. № 2. С. 13–19.
3. Берданова В. І. Вплив самооцінки на міжособистісні стосунки підлітків. *Наукові записки*. 2020. С. 80.
4. Білецька О. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 41–47.
5. Васильєва А. Особливості міжособистісних відносин підлітків з однолітками як умова їх особистісного розвитку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 8. С. 192–198.
6. Гаврилькевич В., Петринюк В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків. *Психологічні травелоги: науковий журнал*. Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2024. № 4. С. 283–292. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-27>. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/252>
7. Ганзюк Є. А., Онуфрієва Л. А. Психологічні засади міжособистісних взаємин підлітків. *Scientific trends in the development of modern technologies and inventions: The VI International scientific and practical conference* (October 06–08, 2025). Prague, Czech Republic, 2025. 165 p. P. 111. URL: <https://eu-conf.com/>
8. Горбатюк М. М. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. С. 60–64.

9. Добровольська А. В. Психологічні чинники міжособистісної взаємодії у підлітковому віці. Особистісне зростання: теорія і практика: *збірник наукових праць за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 90.
10. Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. СТЕФАНСОНА "Q-SОРТУВАННЯ". URL: <https://cegc.com.ua/public/blog/article/doslidzennia-mizosobistisnix-stosunkiv-za-metodikoju-v-stefansona-q-sortuvannia>
11. Дудар О., Величко В. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 12(64). С. 387–390. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-90>
12. Здоровецький В. М., Юрчук Л. В. Психологічні особливості проявів тривожності у молодшому шкільному віці. *Тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток»*. 2023. С. 319.
13. Кисіль Т., Антонова З. Міжособистісна толерантність як умова комфортного психологічного клімату серед підлітків. *Матеріали конференцій МНЛ* (22 грудня 2023 р., м. Чернівці). С. 374–376.
14. Коношенко С. В., Коношенко Н. А., Сікало М. С. Формування гуманістичних міжособистісних стосунків у дітей молодшого шкільного віку засобами гри в умовах реабілітаційного центру. *Topical issues of modern science, society and education: The 7 th International scientific and practical conference* (January 29–31, 2022). Харків, 2022. 1899 р. Р. 852.
15. Копшева С. А., Поліщук С. П. Особливості поведінки підлітків у конфлікті. Освіта і наука 2023: *збірник наукових праць учасників звітної наукової конференції студентів та аспірантів факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова* (3–7 квітня 2023 року, м. Київ). Київ, 2023. С. 143.

- 16.Крамченкова В. О., Зима Є. О. Гендерні особливості міжособистісних стосунків. *Current challenges of science and education: The 10 th International scientific and practical conference* (June 3–5, 2024). Berlin: MDPC Publishing, 2024. 736 p. P. 325.
- 17.Кузнецова Т. Г., Омельченко М. С. Формування міжособистісних стосунків учнів з порушенням інтелекту. *Pedagogy, psychology and teaching methods: interactional experience: conference proceedings* (July 16–17, 2021). Riga: Baltija Publishing, 2021. P. 43–47.
- 18.Мартиняк О. Соціально-психологічні особливості міжособистісного спілкування у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*. 2021. № 36. С. 126–128.
- 19.Методика “кос-2”. URL: <https://studfile.net/preview/5258391/page:31/>
- 20.Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_leary/
- 21.Михайлишин У. Б. Теоретичний аналіз психологічних особливостей міжособистісного спілкування у підлітковому віці. *Science and education: problems, prospects and innovations: The 5th International scientific and practical conference* (February 4–6, 2021). Kyoto: CPN Publishing Group, 2021. P. 705–708.
- 22.Михайлишин У. Б., Щур О. Я. Вплив темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Вип. 3(3). С. 164–179.
- 23.Міжособистісні відносини у підліткового віку. URL: <https://studfile.net/preview/4543117/page:3/>
- 24.Опитувальник міжособистісних відносин Шутц. URL: http://www.ni.biz.ua/1/1_5/1_52468_oprosnik-mezhlichnostnih-otnosheniy-shuttsa.html
- 25.Пальчак І. І., Цебер Я. А. Особливості впливу емоційного досвіду старших підлітків на міжособистісну взаємодію. *Perspectives of contemporary*

- science: theory and practice: *The 12 th International scientific and practical conference* (January 13–15, 2025). Львів, 2025. 1429 p. P. 861.
26. Прокоп'юк Г. М. Особистість підлітка формується з його оточення. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01003zju-2c57.doc.html>
 27. Психологія підлітка. URL: <https://kalyta.licey.org.ua/psihologiya-pidlitka-10-44-49-19-11-2025/>
 28. Рисинець Т. П., Лойко Л. С., Шатайло Н. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування навичок конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у підлітковому віці. *Гуманітарний форум*. 2025. № 3(2). С. 36–44.
 29. Розвиток спілкування в підлітковому і юнацькому віці. URL: https://stud.com.ua/79766/psihologiya/rozvitok_spilkuvannya_pidlitkovomu_yu_natskomu_vitsi
 30. Самойленко О. В., Корнеєва О. М. Юнацький вік як етап становлення міжособистісних стосунків. *Sworld-Us Conference proceedings*. 2023. № 1. С. 80–82. DOI: <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2023-20-01-009>
 31. Свириденко В. С., Тимошенко О. А. Особливості міжособистісних стосунків агресивних підлітків під час війни. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції* (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин) за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 321.
 32. Синюшко М., Живоглядів Ю. Дефіцит міжособистісних стосунків як чинник кризи ідентичності у підлітковому віці. 2023. 594 с.
 33. Танащук Р. М. Розвиток самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці. *Освіта і наука*. 2019. С. 117–120.
 34. Харцій О., Трач О. Дослідження міжособистісних стосунків в студентському колективі. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 15(33). С. 893–903. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-893-903](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-893-903)
 35. Шамне А. В. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. 2018. URL:

https://www.researchgate.net/publication/328996747_HRONOLOGICNI_MEZI_PIDLITKOVOGO_TA_UNACKOGO_VIKU_U_ZAHIDNIH_TA_VITCIZN_ANIH_PERIODIZACIAH_ROZVITKU

36. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків: Контраст, 2019. 116 с.
37. Шпак С. До проблеми взаємозв'язку між віковими особливостями міжособистісних стосунків та конфліктною поведінкою у молодшому шкільному віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2025. № 24. С. 156–162.
38. Яновська Т. А. Порівняльний аналіз особливостей конфліктної поведінки молодших та старших підлітків. *Молодий вчений*. 2020. № 1 (77). С. 53–56.
39. Яцишина А. М., Кисельов Г. Р. Емоційна регуляція як чинник подолання конфліктності в підлітковому віці. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 264–267.
40. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ : Радянська школа, 2018. 464 с.
41. Виготський Л. С. Педагогічна психологія. Київ: Радянська школа, 1991. 480 с.
42. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
43. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. Київ: Либідь, 2004. Кн. 1. 576 с.
44. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
45. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
46. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Каравела, 2014. 400 с.
47. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 232 с.

48. Мухіна В. С. Вікова психологія: феноменологія розвитку. Київ : Академія, 2012. 656 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Мета методики. Методика спрямована на визначення типів міжособистісної поведінки особистості та особливостей її взаємодії з іншими людьми. Вона дозволяє виявити домінуючі стилі поведінки у спілкуванні, зокрема схильність до домінування, підпорядкування, агресії або доброзичливості. Результати методики дають змогу оцінити, як саме підліток буде взаємини з однолітками та яке місце займає у групі.

Інструкція для досліджуваного. Перед тобою перелік тверджень, які описують різні особливості поведінки людини у спілкуванні. Уважно прочитай кожне твердження та визнач, наскільки воно відповідає тобі. Якщо твердження підходить – постав «+», якщо ні – постав «-». Важливо відповідати щиро, не задумуючись над «правильністю» відповіді.

Опитувальник (питання)

1. Я легко знаходжу спільну мову з іншими людьми.
2. Я прагну бути лідером у групі.
3. Мені важко висловлювати свою думку.
4. Я часто підтримую інших людей.
5. Я можу різко реагувати на зауваження.
6. Я люблю, коли мене слухають.
7. Я часто погоджуюсь із думкою інших.
8. Я намагаюся уникати конфліктів.
9. Я відстоюю свою позицію навіть у суперечках.
10. Я часто допомагаю іншим.
11. Мені складно приймати рішення самостійно.
12. Я іноді поведжуся різко або грубо.
13. Я легко заводжу нові знайомства.
14. Я прагну керувати іншими.
15. Я соромлюся висловлювати свої думки.

- 16.Я підтримую друзів у складних ситуаціях.
- 17.Я залежу від думки інших людей.
- 18.Я уникаю суперечок.
- 19.Я наполягаю на своєму.
- 20.Я доброзичливий у спілкуванні.
- 21.Я люблю контролювати ситуацію.
- 22.Я часто поступаюся іншим.
- 23.Я легко встановлюю контакт.
- 24.Я відчуваю невпевненість у спілкуванні.
- 25.Я намагаюся бути уважним до інших.
- 26.Я іноді проявляю агресію.
- 27.Я хочу бути головним у групі.
- 28.Я уникаю активного спілкування.
- 29.Я намагаюся підтримувати гарні стосунки.

Ключ до методики

Тип	Номери питань
Доброзичливий	1, 4, 8, 10, 13, 16, 20, 23, 25, 29
Домінуючий	2, 6, 9, 14, 19, 21, 27
Залежний	3, 7, 11, 17, 22, 24
Агресивний	5, 12, 18, 26

Інтерпретація результатів

Після підрахунку відповідей визначається кількість позитивних відповідей за кожною шкалою. Тип, який набрав найбільшу кількість балів, вважається домінуючим у поведінці підлітка.

- Доброзичливий тип – свідчить про відкритість, орієнтацію на співпрацю, здатність до емпатії та підтримки інших. Такі підлітки легко встановлюють контакти та мають позитивний вплив на групу.
- Домінуючий тип – характеризується прагненням до лідерства, впливу на інших та контролю ситуації. Може проявлятися як у позитивній формі (організація), так і в конфліктній.

- Залежний тип – вказує на невпевненість, орієнтацію на думку інших, труднощі у самостійному прийнятті рішень.
- Агресивний тип – проявляється у схильності до конфліктів, імпульсивності, різкості у спілкуванні. Потребує корекційної роботи.

Додаток Б

Методика Q-сортування (В. Стефансона)

Мета методики. Методика Q-сортування спрямована на вивчення особливостей самосприйняття особистості у системі міжособистісних взаємин. Вона дозволяє визначити, як підліток оцінює себе у спілкуванні з іншими, наскільки він відкритий до взаємодії, схильний до конформності чи, навпаки, дистанціюється від групи. За допомогою цієї методики можна виявити внутрішню позицію особистості у спілкуванні, що є важливим для розуміння структури міжособистісних стосунків.

Інструкція для досліджуваного. Перед тобою набір тверджень, які описують різні риси поведінки людини у спілкуванні. Твоє завдання – уважно прочитати всі твердження і розподілити їх на три групи:

- ті, що найбільше відповідають тобі;
- ті, що частково відповідають;
- ті, що не відповідають тобі.

Працюй самостійно, не обговорюй відповіді з іншими. Важливо бути чесним і обирати ті варіанти, які дійсно тебе характеризують.

Список тверджень

1. Я легко вступаю у спілкування з іншими.
2. Мені складно знайомитися з новими людьми.
3. Я намагаюся бути таким, як інші.
4. Я люблю працювати разом з іншими.
5. Я уникаю великих компаній.
6. Я часто погоджуюся з думкою більшості.
7. Я відкритий до нових знайомств.
8. Я не люблю бути в центрі уваги.
9. Я орієнтуюся на думку друзів.
10. Я легко знаходжу спільну мову з людьми.
11. Я почуваюся незручно у спілкуванні.
12. Я прагну відповідати очікуванням інших.

13. Я люблю обговорювати різні теми.
14. Я віддаю перевагу самотності.
15. Я часто змінюю свою думку під впливом інших.
16. Я легко підтримую розмову.
17. Я соромлюся висловлювати свої думки.
18. Я намагаюся не виділятися серед інших.
19. Я активно беру участь у спілкуванні.
20. Я уникаю нових контактів.
21. Я погоджуюся з більшістю, щоб уникнути конфлікту.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Я не завжди впевнений у собі.
24. Я часто підлаштовуюся під інших.
25. Я із задоволенням спілкуюся з друзями.
26. Я почуваюся скуто у компанії.
27. Я намагаюся відповідати нормам групи.
28. Я легко вступаю в діалог.
29. Я уникаю активного спілкування.

Ключ до методики

Після сортування твердження групуються за трьома основними типами:

Тип	Номери тверджень
Комунікабельність	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28
Конформність	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27
Замкнутість	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29

Підраховується кількість тверджень у кожній групі, які були віднесені до категорії «найбільше відповідає».

Інтерпретація результатів

- Комунікабельність – високі показники свідчать про відкритість, легкість у встановленні контактів, активність у спілкуванні. Такі підлітки легко адаптуються у колективі та мають широке коло спілкування.

- Конформність – вказує на орієнтацію на думку групи, прагнення відповідати соціальним нормам та уникати конфліктів. Помірний рівень є нормальним для підліткового віку, але надмірна конформність може свідчити про невпевненість.
- Замкнутість – характеризує труднощі у спілкуванні, схильність до ізоляції, уникнення контактів. Високі показники можуть вказувати на потребу у психологічній підтримці.

Додаток В

Опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO)

Мета методики. Опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO) призначений для вивчення базових соціальних потреб особистості у сфері спілкування. Методика дозволяє визначити ступінь вираженості трьох основних потреб: включеності (потреба бути частиною групи), контролю (прагнення впливати або підкорятися) та емоційної близькості (потреба у довірливих взаєминах). Результати дають змогу зрозуміти, які саме мотиви лежать в основі поведінки підлітка у міжособистісних стосунках.

Інструкція для досліджуваного. Перед тобою перелік тверджень, які описують різні ситуації спілкування та взаємодії з іншими людьми. Уважно прочитай кожне твердження та обери варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй поведінці:

- «так» – якщо це про тебе;
- «іноді» – якщо це трапляється не завжди;
- «ні» – якщо це не відповідає тобі.

Важливо відповідати чесно, не намагаючись показати себе кращим або гіршим.

Опитувальник (питання)

Шкала «Включеність»

1. Я люблю брати участь у спільних справах.
2. Мені подобається бути серед людей.
3. Я часто ініціюю спілкування.
4. Я прагну бути частиною колективу.
5. Я відчуваю себе комфортно у групі.
6. Я люблю працювати разом з іншими.
7. Я намагаюся брати участь у всіх заходах.
8. Я не люблю залишатися осторонь.

Шкала «Контроль»

9. Я люблю керувати іншими.
10. Я прагну впливати на рішення групи.
11. Я беру на себе відповідальність.
12. Я люблю організовувати інших.
13. Я часто наполягаю на своєму.
14. Я не люблю, коли мною керують.
15. Я намагаюся контролювати ситуацію.
16. Я часто виступаю лідером.

Шкала «Близькість»

17. Я легко довіряю іншим.
18. Я люблю ділитися своїми переживаннями.
19. Мені важливо, щоб мене розуміли.
20. Я ціную щирі стосунки.
21. Я прагну близького спілкування.
22. Я легко відкриваюся людям.
23. Я потребую підтримки друзів.
24. Я люблю проводити час з близькими людьми.

Ключ до методики

Кожна відповідь оцінюється:

- «так» – 2 бали
- «іноді» – 1 бал
- «ні» – 0 балів

Підраховується сума балів окремо за кожною шкалою:

- Включеність – питання 1–8
- Контроль – питання 9–16
- Близькість – питання 17–24

Інтерпретація результатів

Для кожної шкали визначається рівень:

- 0–5 балів – низький рівень
- 6–11 балів – середній рівень

- 12–16 балів – високий рівень

Включеність

- Високий рівень – підліток прагне активно брати участь у житті групи, відчуває потребу у спілкуванні та взаємодії.
- Середній рівень – участь у спілкуванні залежить від ситуації, підліток не завжди проявляє ініціативу.
- Низький рівень – схильність до ізоляції, уникнення контактів, труднощі у включенні в колектив.

Контроль

- Високий рівень – прагнення до лідерства, бажання впливати на інших та організовувати діяльність.
- Середній рівень – здатність як керувати, так і підкорятися залежно від ситуації.
- Низький рівень – уникнення відповідальності, схильність підкорятися іншим.

Близькість

- Високий рівень – потреба у довірливих, емоційно насичених взаєминах, відкритість.
- Середній рівень – вибірковість у спілкуванні, помірна емоційна відкритість.
- Низький рівень – емоційна дистанційованість, труднощі у встановленні близьких контактів.

Загальна інтерпретація

Поєднання показників трьох шкал дозволяє визначити індивідуальний стиль міжособистісних стосунків підлітка. Гармонійне поєднання середніх або високих показників свідчить про сформованість соціальних навичок. Різкі відхилення можуть вказувати на труднощі у взаємодії. Методика дозволяє виявити як сильні сторони у спілкуванні, так і проблемні зони, що потребують розвитку.

Додаток Г

Методика визначення комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2)

Мета методики. Методика КОС-2 спрямована на визначення рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей особистості. Вона дозволяє оцінити, наскільки підліток здатний встановлювати контакти, підтримувати спілкування, брати участь у колективній діяльності, а також організовувати інших. Отримані результати дають змогу виявити рівень сформованості соціальних навичок, що безпосередньо впливають на характер міжособистісних стосунків.

Інструкція для досліджуваного. Перед тобою перелік запитань, які стосуються твоєї поведінки у різних ситуаціях спілкування. Уважно прочитай кожне питання та обери один із варіантів відповіді:

- «так» – якщо це відповідає твоїй поведінці;
- «ні» – якщо це тобі не властиво.

Не потрібно довго роздумувати – обирай той варіант, який першим спадає на думку.

Опитувальник (питання)

1. Чи легко ти знайомишся з новими людьми?
2. Чи відчуваєш ти труднощі у спілкуванні з незнайомими?
3. Чи любиш ти працювати в колективі?
4. Чи часто ти ініціюєш розмову?
5. Чи уникаєш ти спілкування у великих групах?
6. Чи легко ти знаходиш друзів?
7. Чи відчуваєш ти скутість під час розмови?
8. Чи подобається тобі брати участь у спільних заходах?
9. Чи можеш ти підтримати розмову на різні теми?
10. Чи легко ти висловлюєш свої думки?
11. Чи береш ти на себе роль організатора?
12. Чи любиш ти керувати іншими?
13. Чи здатен ти організувати групу людей?

14. Чи часто ти береш на себе відповідальність?
15. Чи вмієш ти планувати спільну діяльність?
16. Чи подобається тобі керувати процесом?
17. Чи легко ти приймаєш рішення?
18. Чи можеш ти впливати на інших людей?
19. Чи довіряють тобі організацію справ?
20. Чи вмієш ти координувати роботу інших?

Ключ до методики

Методика складається з двох шкал:

- Комунікативні схильності – питання 1–10
- Організаторські схильності – питання 11–20

Оцінювання:

- відповідь «так» – 1 бал
- відповідь «ні» – 0 балів

Підраховується сума балів окремо за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

Комунікативні схильності

- 8–10 балів – високий рівень. Підліток легко встановлює контакти, відкритий до спілкування, впевнений у взаємодії з іншими.
- 4–7 балів – середній рівень. Здатність до спілкування достатньо сформована, але може залежати від ситуації або емоційного стану.
- 0–3 бали – низький рівень. Спостерігаються труднощі у встановленні контактів, замкнутість, невпевненість.

Організаторські схильності

- 8–10 балів – високий рівень. Підліток має виражені лідерські якості, здатний організовувати інших та брати відповідальність.
- 4–7 балів – середній рівень. Може виконувати організаторські функції, але не завжди проявляє ініціативу.
- 0–3 бали – низький рівень. Уникає відповідальності, не прагне до організації діяльності, пасивний у групі.

Загальна інтерпретація

Поєднання показників двох шкал дозволяє оцінити соціальну активність підлітка. Високі результати за обома шкалами свідчать про сформовану соціальну компетентність, активність та впевненість у взаємодії. Середні показники характерні для більшості підлітків і відображають процес становлення навичок. Низькі результати можуть вказувати на труднощі у спілкуванні та потребу у розвитку соціальних умінь.

Додаток Д

Індивідуальні результати дослідження за методикою діагностики

міжособистісних відносин Т. Лірі

№	Тип міжособистісної поведінки
1	Доброзичливий
2	Домінуючий
3	Залежний
4	Доброзичливий
5	Агресивний
6	Доброзичливий
7	Підпорядкований
8	Доброзичливий
9	Домінуючий
10	Доброзичливий
11	Залежний
12	Агресивний
13	Доброзичливий
14	Домінуючий
15	Підпорядкований
16	Доброзичливий
17	Залежний
18	Доброзичливий
19	Агресивний
20	Доброзичливий
21	Домінуючий
22	Підпорядкований
23	Доброзичливий
24	Залежний

25	Доброзичливий
26	Агресивний
27	Домінуючий
28	Доброзичливий
29	Залежний
30	Доброзичливий
31	Домінуючий
32	Залежний
33	Доброзичливий
34	Підпорядкований
35	Доброзичливий
36	Агресивний
37	Доброзичливий
38	Домінуючий
39	Залежний
40	Доброзичливий
41	Підпорядкований
42	Доброзичливий
43	Агресивний
44	Домінуючий
45	Доброзичливий
46	Залежний
47	Доброзичливий
48	Підпорядкований
49	Доброзичливий
50	Домінуючий

Додаток Е

Індивідуальні результати за методикою Q-сортування (В. Стефансона)

№	Тип самосприйняття у взаємодії
1	Комунікабельний
2	Замкнутий
3	Конформний
4	Комунікабельний
5	Замкнутий
6	Комунікабельний
7	Конформний
8	Комунікабельний
9	Конформний
10	Комунікабельний
11	Замкнутий
12	Замкнутий
13	Комунікабельний
14	Конформний
15	Конформний
16	Комунікабельний
17	Замкнутий
18	Комунікабельний
19	Замкнутий
20	Комунікабельний
21	Конформний
22	Конформний
23	Комунікабельний
24	Замкнутий
25	Комунікабельний

26	Замкнутий
27	Конформний
28	Комунікабельний
29	Конформний
30	Комунікабельний
31	Замкнутий
32	Конформний
33	Комунікабельний
34	Конформний
35	Комунікабельний
36	Замкнутий
37	Комунікабельний
38	Конформний
39	Замкнутий
40	Комунікабельний
41	Конформний
42	Комунікабельний
43	Замкнутий
44	Конформний
45	Комунікабельний
46	Замкнутий
47	Комунікабельний
48	Конформний
49	Комунікабельний
50	Замкнутий

Додаток Є

Індивідуальні результати за опитувальником міжособистісних відносин В.

Шутца (FIRO)

№	Включеність	Контроль	Близькість
1	середній	середній	високий
2	низький	середній	низький
3	середній	середній	середній
4	високий	високий	середній
5	низький	високий	низький
6	середній	середній	високий
7	середній	низький	середній
8	високий	середній	високий
9	середній	високий	середній
10	високий	середній	високий
11	низький	низький	середній
12	низький	середній	низький
13	середній	середній	високий
14	високий	високий	середній
15	середній	середній	середній
16	високий	середній	високий
17	низький	середній	середній
18	середній	середній	високий
19	низький	високий	низький
20	високий	середній	високий
21	середній	високий	середній
22	середній	середній	середній
23	високий	середній	високий
24	низький	середній	низький

25	високий	середній	високий
26	низький	високий	низький
27	середній	високий	середній
28	високий	середній	високий
29	середній	високий	середній
30	високий	середній	високий
31	середній	середній	середній
32	низький	середній	низький
33	високий	високий	середній
34	середній	середній	високий
35	низький	високий	низький
36	середній	середній	середній
37	високий	середній	високий
38	середній	високий	середній
39	низький	середній	низький
40	високий	середній	високий
41	середній	середній	середній
42	низький	низький	середній
43	високий	високий	середній
44	середній	середній	високий
45	низький	середній	низький
46	високий	середній	високий
47	середній	високий	середній
48	високий	середній	високий
49	середній	середній	середній
50	низький	середній	низький

Додаток Ж

Індивідуальні результати за методикою КОС-2 (комунікативні та організаторські схильності)

№	Рівень комунікативних схильностей
1	високий
2	середній
3	низький
4	високий
5	низький
6	високий
7	середній
8	високий
9	середній
10	високий
11	низький
12	низький
13	середній
14	високий
15	середній
16	високий
17	низький
18	середній
19	низький
20	високий
21	середній
22	середній
23	високий
24	низький
25	високий

26	низький
27	середній
28	високий
29	середній
30	високий
31	середній
32	низький
33	високий
34	середній
35	високий
36	низький
37	середній
38	високий
39	середній
40	низький
41	високий
42	середній
43	високий
44	низький
45	середній
46	високий
47	середній
48	низький
49	високий
50	середній