

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

ВИКОНАВ:

*студент групи ПС22-2
Табала Діана Вадимівна*

КЕРІВНИК:

*д.психол.н., професор кафедри психології
Саврасов Микола Володимирович*

РЕЦЕНЗЕНТ:

*д.психол.н., професор, завідувачка кафедри
мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
Юлія Асєєва*

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

*В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Поняття спілкування та його роль у розвитку підлітка.....	6
1.2. Особливості емоційної та соціальної сфери підлітків.....	11
1.3. Вплив соціального оточення та сім'ї на комунікативні навички.....	15
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	19
2.1. Комунікативні стратегії та стилі спілкування підлітків.....	19
2.2. Особливості невербального спілкування та його вплив.....	24
2.3. Проблеми взаєморозуміння між підлітками та дорослими.....	29
2.4. Вплив інформаційних технологій та соціальних мереж на спілкування.....	34
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	41
3.1. Організація та етапи дослідження.....	41
3.2. Методи та методики дослідження.....	42
3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	48
Висновки до третього розділу.....	59
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є одним із найбільш складних та суперечливих етапів онтогенетичного розвитку особистості. Саме в цей період інтенсивно відбуваються фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни, що безпосередньо впливають на характер і якість міжособистісного спілкування. Спілкування для підлітка виступає провідним механізмом соціалізації, засобом формування самооцінки, ідентичності та системи цінностей. Саме тому вивчення психологічних особливостей комунікації у цьому віці набуває особливої значущості.

Сучасне суспільство характеризується зростанням інформаційних потоків, масовим використанням цифрових технологій та соціальних мереж. Це створює нові можливості для взаємодії, але водночас зумовлює появу ризиків, таких як кібербулінг, девіантні форми онлайн-комунікації, цифрова залежність, зниження живого емоційного контакту. Підлітки, як найбільш чутлива та вразлива соціально-психологічна група, часто виявляються недостатньо підготовленими до критичного відбору інформації, конструктивного вирішення конфліктів та підтримання ефективних міжособистісних зв'язків.

Актуальність теми зумовлюється також тим, що у період ранньої юності зростає потреба у належності, прийнятті та підтримці з боку однолітків. Саме тому будь-які труднощі у комунікативній сфері можуть призвести до емоційної дезадаптації, зниження самооцінки, формування тривожних або агресивних моделей поведінки. Нерозвиненість навичок конструктивного спілкування часто стає чинником шкільної дезадаптації, зростання конфліктності, замкнутості або надмірної залежності від групи.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей спілкування у підлітковому віці є актуальним як у теоретичному, так і у практичному вимірі, оскільки дозволяє глибше зрозуміти специфіку комунікативної поведінки підлітків і сприяє розробці засобів підтримки їхнього гармонійного соціального та особистісного розвитку.

Мета роботи: теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: процес міжособистісного спілкування підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості, механізми та чинники, що визначають специфіку спілкування у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження: психологічні особливості спілкування підлітків визначаються рівнем їхньої самооцінки, вираженістю комунікативної агресивності, домінуючими стилями поведінки у конфліктних ситуаціях та розвитком емоційно-комунікативних і соціальних навичок. Передбачається, що підлітки з адекватною самооцінкою, низькою соціальною тривожністю та високою емоційною виразністю характеризуються більшою відкритістю у спілкуванні й конструктивними стратегіями взаємодії, тоді як підвищена комунікативна агресивність і неефективні стилі поведінки в конфлікті пов'язані з труднощами у соціальних контактах та менш адаптивними комунікативними проявами.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття спілкування та його роль у розвитку підлітка
2. Описати вплив соціального оточення та сім'ї на комунікативні навички
3. Розглянути комунікативні стратегії та стилі спілкування підлітків
4. Вивчити вплив інформаційних технологій та соціальних мереж на спілкування
5. Емпірично дослідити особливості спілкування підлітків

Методи дослідження. теоретичні: аналіз наукової літератури з теми дослідження. Емпіричні: методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), методика Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності Бойко, опитувальник Томаса-Кілманна: типи поведінки у конфлікті Томас Кілманн, авторський опитувальник емоційно-комунікативні особливості підлітка (ЕКОП), авторський опитувальник соціальні комунікативні навички підлітка (СКНП).

Емпірична база дослідження. Ліцей №3 Новокаховської міської ради Херсонської області. Вибірка дослідження складає 70 осіб.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення загальної, вікової та соціальної психології про розвиток особистості в підлітковому віці та природу міжособистісної взаємодії. У роботі використано наукові підходи до вивчення соціалізації, емоційного розвитку та комунікативної компетентності, представлені у працях А. Маслоу (A. Maslow), К. Роджерса (C. Rogers), Е. Еріксона (E. Erikson), Г. Олпорта (G. Allport), а також українських учених В. Панок (В.І. Панок), Т. Титаренко (Т.М. Титаренко), О. Донченко (О.А. Донченко), С. Максименка (С.Д. Максименко).

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості спілкування підлітків як важливий компонент їхнього особистісного та соціального розвитку. Результати дослідження уточнюють структуру емоційно-комунікативних характеристик підліткового віку, розкривають закономірності взаємозв'язку самооцінки, комунікативної агресивності, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та соціальних навичок.

Наукова новизна дослідження полягає в інтеграції результатів класичних та сучасних психодіагностичних методик із розробленими авторськими опитувальниками, що дозволяє комплексно оцінити емоційні, поведінкові та соціальні аспекти спілкування підлітків.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, педагогів та соціальних працівників для діагностики та розвитку комунікативних умінь підлітків.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття спілкування та його роль у розвитку підлітка

Спілкування є однією з ключових форм соціальної взаємодії людини, що забезпечує передачу інформації, обмін емоціями, формування міжособистісних стосунків та соціалізацію індивіда. На думку Т. В. Дуткевич, спілкування є процесом обміну сенсами та значеннями, у якому відбувається узгодження когнітивних та емоційних компонентів поведінки [13, с. 123–124]. О. Білецька підкреслює, що спілкування у підлітковому віці має вирішальне значення для формування соціальної компетентності та міжособистісних стосунків [5, с. 42]. Особливу увагу цьому аспекту приділяють Н. Артюхіна та О. Пуленко, які зазначають, що взаємодія з однолітками та дорослими сприяє розвитку самосвідомості та емоційної сфери підлітка [1, с. 12].

Підлітковий вік характеризується високою чутливістю до оцінки оточуючих і посиленою потребою у спілкуванні з однолітками. В. В. Багрій та І. М. Титла відзначають, що соціальний статус підлітка визначає мотивацію до комунікації та способи взаємодії у колективі [2, с. 338]. О. В. Дудар і В. М. Величко підкреслюють, що рівень емоційного інтелекту впливає на ефективність міжособистісної взаємодії та здатність конструктивно вирішувати конфлікти [16, с. 90].

Соціальні чинники, включаючи підтримку значущих дорослих і колективу однолітків, відіграють ключову роль у формуванні комунікативних умінь. Н. Артюхіна та О. Пуленко зазначають, що позитивна взаємодія з батьками та педагогами сприяє розвитку соціально адаптованої особистості, тоді як відсутність підтримки може призводити до труднощів у комунікації та агресивних проявів [1, с. 15].

І. С. Булах вважає, що ефективне спілкування підлітка є необхідним для морального та соціального розвитку, оскільки воно формує навички співпраці, емпатії та розуміння соціальних норм [3, с. 150]. М. М. Горбатюк також зазначає,

що активна участь у колективних взаємодіях сприяє формуванню позитивного образу “Я” та соціальної відповідальності [8, с. 62].

Формування комунікативної компетентності підлітка неможливе без розвитку емоційно-комунікативних здібностей. В. В. Зарицька визначає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших, регулювати поведінку і підтримувати позитивні взаємини [12, с. 110]. М. М. Шпак підкреслює, що недостатній рівень емоційних навичок може призводити до соціальної ізоляції та конфліктності [46, с. 82].

Спілкування підлітків є складним багатовимірним процесом, який інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти і визначає успішність соціалізації, формування ціннісних орієнтацій та розвитку особистості.

Спілкування відіграє важливу роль у розвитку особистості підлітка, формуючи здатність до самовираження, соціальної адаптації та побудови міжособистісних стосунків. А. М. Гельбак підкреслює, що процес становлення підлітка в сучасному динамічному суспільстві безпосередньо пов'язаний із розвитком навичок взаємодії та спілкування [10, с. 45]. Дослідження О. М. Бакуна демонструють, що соціально-педагогічна робота із підлітками з акцентуаціями характеру сприяє корекції комунікативних труднощів та розвитку адаптивних форм поведінки [4, с. 52].

К. В. Косташ відзначає, що комунікативні здібності підлітка визначають не лише успіх у навчанні, але й ефективність соціальних взаємодій у колективі однолітків [18, с. 114]. Підлітки з високим рівнем соціальної компетентності краще справляються з конфліктами, активно висловлюють власну думку та демонструють емпатійні реакції [19, с. 144]. За словами М. В. Маркової, О. В. Піонтковської та А. Г. Соловйової, здатність до ефективного спілкування є критерієм психологічного благополуччя та соціальної інтеграції підлітка, особливо у складних соціальних умовах, таких як переміщення чи адаптація до нових колективів [23, с. 64].

Н. В. Сергєєва наголошує, що супровід позитивного спілкування підлітків із сімей вимушених переселенців дозволяє підтримати їх емоційний стан,

зменшити рівень соціальної тривожності та запобігти конфліктним ситуаціям [39, с. 215]. Т. Д. Щербан і І. В. Королович досліджують гендерні особливості конформної поведінки старшокласників, зазначаючи, що відмінності у спілкуванні між дівчатами та хлопцями можуть визначати специфіку соціальної адаптації та формування міжособистісних контактів [47, с. 405].

Підкреслюючи значення соціального контексту, Н. М. Токарева зазначає, що середовище однолітків є потужним чинником, який стимулює розвиток навичок співпраці, групової взаємодії та саморегуляції поведінки [31, с. 120]. D. L. Pugachov у своїх дослідженнях акцентує на особливостях формування образу “Я” підлітків у віртуальному середовищі, де комунікаційні навички впливають на самооцінку та соціальні ролі [34, с. 125].

Важливою є також роль емоційної сфери у спілкуванні. В. В. Зарицька зазначає, що розвиток емоційного інтелекту підлітка сприяє формуванню здатності розпізнавати емоції інших, регулювати власні реакції та підтримувати конструктивний діалог [12, с. 115]. О. Є. Мойсеева додає, що низький рівень емоційної регуляції може спричиняти прояви агресії, конфліктності та соціальної дезадаптації [28, с. 142].

Ефективне спілкування у підлітковому віці розглядається як інтегративний процес, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, забезпечує розвиток особистості, підвищує її адаптивність у різних соціальних умовах та визначає психологічне благополуччя.

Моральний і соціальний розвиток підлітка безпосередньо пов'язаний із формуванням навичок спілкування. І. С. Булах підкреслює, що ефективна взаємодія з оточуючими сприяє засвоєнню соціальних норм, розвитку емпатії та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки [3, с. 148]. Дослідження Т. В. Добровольської свідчать, що психоемоційна готовність до взаємодії з іншими є необхідною умовою формування конструктивних міжособистісних зв'язків у підлітковому віці [16, с. 90].

Роль колективу однолітків у становленні комунікативних умінь підлітка є визначальною. Д. G. Myers та Т. J. Dishion підкреслюють, що вплив групи

однолітків на соціальну поведінку підлітка може бути як позитивним, сприяючи розвитку соціальної компетентності, так і негативним у разі піддавлення деструктивним моделям поведінки [51, с. 200]. L. Gardner і L. Steinberg додають, що експериментальні дослідження демонструють значний вплив соціального середовища на ризикову поведінку та прийняття рішень підлітками [52, с. 630].

Формування комунікативних навичок також тісно пов'язане з розвитком самосвідомості та емоційної регуляції. Р. М. Танащук зазначає, що усвідомлення власних емоцій та їх контроль сприяють успішній взаємодії з оточуючими та зменшують ймовірність конфліктних ситуацій [30, с. 118]. Схожої позиції дотримуються Т. Е. Перепелюк і Н. П. Харченко, які відзначають, що розвиток емоційного інтелекту підлітків дозволяє ефективніше вирішувати соціальні проблеми та підтримувати міжособистісні зв'язки [37, с. 100; 44, с. 15].

Не менш важливим є і аспект конфліктності у спілкуванні. С. А. Копшева та С. П. Поліщук підкреслюють, що конфлікти у підлітковому віці є природним явищем і виступають стимулом розвитку комунікативних і регулятивних навичок, якщо підліток здатний конструктивно вирішувати суперечності [19, с. 144]. Н. І. Тищенко та Б. Ю. Піроцький відзначають, що внутрішньо переміщені підлітки часто зазнають труднощів у соціальній адаптації, що потребує додаткової підтримки у розвитку комунікативних умінь [32, с. 125].

Міжособистісне спілкування виявляє свою роль і в контексті формування ціннісних орієнтацій та етичних установок підлітка. Л. І. Білоусова та О. О. Колесник зазначають, що розвиток етики спілкування у мережі Інтернет формує здатність підлітка до соціально відповідальної поведінки, усвідомлення меж допустимого та розвитку емпатії [6, с. 37]. Аналогічно, Ю. Л. Горбенко наголошує на значенні міжособистісних стосунків як чинника соціального становлення особистості та розвитку соціальних навичок [8, с. 63].

Спілкування у підлітковому віці виступає багатовимірним процесом, який включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, формує соціально адаптовану особистість, сприяє розвитку моральних та ціннісних орієнтацій, а також зменшує ризики конфліктної поведінки.

Важливість спілкування у розвитку підлітка підтверджується численними науковими дослідженнями, які показують його вплив на формування соціальних, емоційних та когнітивних навичок. Н. Артюхіна та О. Пуленко підкреслюють, що значущі особи – батьки, педагоги та однолітки – виступають ключовими агентами соціалізації підлітка, формуючи його емоційно-поведінкові реакції та соціальну компетентність [1, с. 15]. В. В. Багрій і І. М. Титла додають, що соціальний статус у колективі та мотиваційна сфера особистості взаємопов'язані: підлітки, які ефективно комунікують, краще реалізують свої потреби і цінності [2, с. 338].

Моральний розвиток підлітка також тісно пов'язаний із комунікативною компетентністю. І. С. Булах зазначає, що здатність до співпереживання та конструктивного діалогу формує основу моральних орієнтацій і соціально прийнятної поведінки [3, с. 150]. О. М. Бакун підкреслює, що соціально-педагогічна робота з підлітками, які мають акцентуації характеру, допомагає зменшити конфліктність та розвинути навички ефективної взаємодії [4, с. 53].

Міжособистісне спілкування сприяє також розвитку емоційного інтелекту, здатності регулювати власні емоції та розуміти емоції інших. В. В. Зарицька та М. М. Шпак зазначають, що підлітки з розвиненим емоційним інтелектом легше адаптуються в колективі, будують позитивні взаємини та демонструють високу соціальну компетентність [12, с. 120; 46, с. 82]. Р. М. Танащук додає, що самосвідомість та саморегуляція тісно пов'язані з ефективністю комунікації, що сприяє формуванню впевненості та автономності підлітка [30, с. 119].

Соціальне середовище однолітків відіграє вирішальну роль у розвитку комунікативних навичок. D. G. Myers та T. J. Dishion доводять, що позитивний вплив колективу сприяє розвитку адаптивної поведінки, а ризикові моделі групи можуть призводити до деструктивної поведінки, підкреслюючи необхідність корекційних соціальних втручань [51, с. 200]. L. Gardner і L. Steinberg відзначають, що експериментально підтверджено вплив соціальної групи на прийняття рішень і формування поведінкових стратегій у підлітків [52, с. 632].

Підсумовуючи, можна констатувати, що спілкування у підлітковому віці є багатовимірним процесом, який забезпечує розвиток особистості, соціальної адаптації, емоційного інтелекту, формування моральних та ціннісних орієнтацій. Його ефективність визначається як внутрішніми психологічними особливостями, так і зовнішніми соціальними умовами, включно з колективом однолітків, родиною та освітнім середовищем [1, с. 16; 3, с. 150; 12, с. 120].

Таким чином, формування комунікативної компетентності підлітка виступає ключовим чинником його гармонійного розвитку та соціальної інтеграції, що підтверджує актуальність дослідження психологічних особливостей спілкування у цьому віковому періоді.

1.2. Особливості емоційної та соціальної сфери підлітків

Підлітковий вік характеризується значними змінами емоційної сфери, що обумовлено як біологічними, так і соціальними факторами. З одного боку, активний розвиток нейрофізіологічних структур головного мозку впливає на зростання емоційної лабільності та підвищену чутливість до стресових ситуацій. З іншого боку, соціальне оточення, включно з родиною, однолітками та педагогами, виступає ключовим чинником формування емоційної регуляції та здатності до самоконтролю [7, с. 145; 20, с. 27].

Емоційна сфера підлітків проявляється через інтенсивні переживання, схильність до коливань настрою та підвищену реактивність на зовнішні подразники. Такі особливості сприяють формуванню як позитивних рис, наприклад емпатії та співпереживання, так і негативних, таких як тривожність, агресивність або емоційна замкнутість [12, с. 120–125; 46, с. 81].

Дослідження показують, що рівень емоційної стабільності підлітка безпосередньо пов'язаний із його здатністю до соціальної адаптації та ефективної взаємодії в колективі. Так, Артюхіна та Пуленко підкреслюють, що значущі дорослі, зокрема батьки та вчителі, є основними модераторами

емоційної поведінки підлітків, що визначає їхню здатність до саморегуляції [1, с. 12].

Соціальна сфера підлітка характеризується активним розширенням кола спілкування та підвищеною значущістю оцінки однолітків. Взаємодія з ровесниками стає головним джерелом соціальної підтримки, а також фактором формування соціальної ідентичності [8, с. 61; 15, с. 45].

Міжособистісні стосунки підлітків визначають їхню соціальну компетентність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Білецька виділяє, що важливим чинником є рівень довіри та емоційної відкритості у спілкуванні, що формує основу для розвитку комунікативних здібностей [5, с. 43]. Водночас, конфліктні ситуації, які виникають у колективі, здатні провокувати емоційні зриви та агресивну поведінку, особливо у підлітків із низькою емоційною стійкістю [28, с. 142; 19, с. 144].

Соціальний статус підлітка та його позиція в колективі значною мірою впливають на мотиваційну сферу та самопочуття. Багрій і Титла відзначають, що високий соціальний статус сприяє розвитку впевненості в собі та активності у взаємодії з іншими [2, с. 338]. У той же час підлітки, які відчувають соціальну ізоляцію, частіше демонструють тривожність, знижену мотивацію та схильність до деструктивної поведінки [17, с. 90].

Роль сім'ї в емоційному розвитку підлітка є фундаментальною. Дослідження показують, що підлітки, які отримують від батьків стабільну емоційну підтримку та розуміння, демонструють високий рівень адаптивності та соціальної компетентності [1, с. 14; 10, с. 42].

Агресивність та конфліктність у поведінці підлітків часто пов'язані з дисгармонією у сімейному середовищі, низьким рівнем батьківської уваги та непрогнозованими стилями виховання. Мойсєєва відзначає, що для запобігання деструктивним формам поведінки важливими є цілеспрямовані психокорекційні програми та активне залучення дорослих до процесу соціалізації [28, с. 145; 17, с. 110].

Значущими дорослими у житті підлітка також виступають вчителі та наставники, чиє ставлення впливає на формування почуття власної гідності та здатності до саморегуляції. Підтримка педагогів сприяє підвищенню рівня емоційної стійкості та розвитку навичок співпраці [20, с. 28; 35, с. 150].

Особливе значення у розвитку соціальної сфери підлітків має міжособистісна взаємодія, що включає як пряме спілкування з однолітками, так і участь у групових активностях. Дослідження Косташа демонструють, що ефективні комунікативні навички підлітка забезпечують не лише соціальну інтеграцію, а й позитивний вплив на емоційний стан та мотивацію до навчання [18, с. 114].

При цьому рівень розвитку комунікативних здібностей залежить від соціального середовища та досвіду взаємодії з різними групами людей. Добровольська зазначає, що підлітки активно моделюють власну поведінку під впливом однолітків, що може призводити як до конструктивних, так і деструктивних моделей поведінки [16, с. 92].

Міжособистісні стосунки також формують основи соціальної етики та емоційного інтелекту підлітка. Білоусова і Колесник підкреслюють, що цифрове середовище, зокрема спілкування у соціальних мережах, створює додаткові виклики для розвитку етики та самоконтролю у підлітків [6, с. 36].

Соціальна адаптація підлітка є складним багаторівневим процесом, що включає здатність до інтеграції у колектив, самовираження та управління власними емоціями. Танашук виділяє, що розвиток самосвідомості та позитивного образу «Я» є ключовим фактором для успішної адаптації у соціумі [30, с. 118].

Резилієнтність та адаптивна саморегуляція формуються під впливом як внутрішніх ресурсів підлітка, так і підтримки з боку соціального оточення. Ющенко зазначає, що діти, які мають розвинену здатність до саморегуляції, легше долають стресові ситуації та демонструють стійку мотивацію до навчання [43, с. 303].

Особливу роль у соціалізації відіграє дозвілля та участь у колективних активностях. Гордійчук показує, що структура вільного часу та залученість підлітка до різних видів діяльності значно впливають на формування соціальних навичок і цінностей [9, с. 129].

Емоційні та соціальні особливості підлітків частково детерміновані гендерними та віковими чинниками. Щербан і Королович відзначають, що дівчата частіше проявляють емоційність та орієнтацію на міжособистісні відносини, тоді як хлопці демонструють більш ризиковані форми поведінки та схильність до конкурентності [47, с. 405].

Вікові зміни також визначають здатність до емоційної регуляції та соціальної інтеграції. За даними Сергєєнкової та співавт., у ранньому підлітковому віці спостерігається підвищена імпульсивність та емоційна нестійкість, тоді як у старшому підлітковому віці формується здатність до більш усвідомленої саморегуляції та соціального прогнозування [7, с. 180].

Міжособистісна взаємодія у підлітків визначається рядом психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють рівень довіри, емоційна відкритість, мотивація до співпраці та здатність до емпатії. Добровольська виділяє, що підлітки, які мають високу емпатійну чутливість, здатні ефективніше взаємодіяти з іншими та адаптуватися до групових норм [16, с. 91].

Додатково, соціальний вплив однолітків формує поведінкові моделі, що можуть мати як позитивний, так і негативний ефект. Dishion і Tipsord підкреслюють феномен «peer contagion», коли негативні звички та моделі поведінки підлітків поширюються у групі через взаємне наслідування [51, с. 200].

Незважаючи на позитивні аспекти розвитку, підлітки є вразливою групою щодо стресових та конфліктогенних ситуацій. Зниження емоційної стійкості, високий рівень тривожності та агресивності можуть призводити до соціальної дезадаптації та проблем у навчанні [28, с. 143; 44, с. 15].

Факторами ризику є також внутрішньо переміщені діти та підлітки з нестабільним соціальним оточенням, яким складніше формувати емоційний

баланс та міжособистісні навички [32, с. 125; 42, с. 170]. Підтримка дорослих, психолого-педагогічний супровід та розвиток емоційного інтелекту є ключовими умовами мінімізації цих ризиків [12, с. 130; 37, с. 100].

1.3. Вплив соціального оточення та сім'ї на комунікативні навички

Сім'я є основним соціальним середовищем, в якому формується базова комунікативна компетентність підлітка. Батьки виступають першими моделями мовної та невербальної взаємодії, що закладають основи для розвитку здатності до співпраці, емпатії та адаптації у соціумі [1, с. 13; 16, с. 90].

Дослідження Н. Артюхіної та О. Пуленко показують, що якість емоційного контакту між батьками та підлітком безпосередньо впливає на рівень розвитку мовленнєвої культури та навичок слухання й вираження власної думки [1, с. 15]. Недостатня увага або агресивний стиль виховання може призводити до порушення комунікативної компетентності, зниження впевненості в спілкуванні та підвищеної тривожності [28, с. 140; 17, с. 95].

Крім цього, важливим є спосіб організації спільного дозвілля в родині. М. М. Горбатюк зазначає, що активна участь батьків у спільних діяльностях формує в підлітка здатність до ефективного співробітництва, розвиває навички аргументації та конструктивного вирішення конфліктів [8, с. 63].

Соціальне оточення підлітка, включаючи друзів, однокласників та представників інших соціальних груп, визначає специфіку міжособистісних взаємодій та розвиток комунікативних навичок. У. Б. Михайлишин показує, що підлітки активно моделюють свою поведінку під впливом ровесників, що сприяє формуванню як позитивних соціальних навичок, так і деструктивних моделей поведінки [27, с. 706].

Т. J. Dishion та J. M. Tipsord відзначають явище «peer contagion», коли певні способи комунікації та поведінки поширюються через групові взаємодії [51, с. 195]. Позитивне соціальне оточення сприяє розвитку навичок аргументованого

спілкування, співпраці та емпатійного реагування, тоді як негативне - може стимулювати агресивні та конфліктні стратегії комунікації [28, с. 144].

Соціальна підтримка друзів та колективу є важливим ресурсом для розвитку впевненості у власних комунікативних здібностях. О. Білецька зазначає, що міжособистісна довіра та відкрита взаємодія з однолітками формують основу для розвитку соціальної компетентності та навичок вирішення конфліктів [5, с. 45].

Освітнє середовище є додатковим фактором соціалізації підлітка та формування комунікативних навичок. Педагогічні практики, групові проєкти та колективні обговорення стимулюють розвиток мовленнєвої компетентності, уміння працювати в команді та регулювати власні емоції у спілкуванні [18, с. 114; 25, с. 127].

Шкільне середовище виступає платформою для практичного закріплення комунікативних навичок. Групові проєкти, колективні обговорення та участь у шкільних клубах формують мовленнєву компетентність, здатність до колективного мислення та регуляцію емоцій у спілкуванні [18, с. 114; 25, с. 127].

Освітні методики, що передбачають активне взаємодію між учнями та педагогами, стимулюють розвиток стратегій ефективного спілкування та запобігають розвитку агресивної або замкнутої поведінки [15, с. 43; 19, с. 144].

Особливо значущим є вплив шкільних психологів та соціальних педагогів, які допомагають підліткам формувати навички управління конфліктами та міжособистісної взаємодії [35, с. 210].

Віртуальні комунікаційні платформи стали важливим середовищем розвитку соціальних навичок підлітків. Дослідження Л. І. Білоусової та О. О. Колесника показують, що підлітки активно формують етичні норми спілкування та практикують соціальні ролі у мережі, що впливає на розвиток емпатії та когнітивного контролю поведінки [6, с. 37].

Д. Л. Пугачов вказує на те, що комунікаційна активність у віртуальному середовищі сприяє формуванню самостійності у висловленні власної думки, проте може бути джерелом ризикованої поведінки та агресії [34, с. 124].

Підлітки демонструють високу чутливість до емоційного стану оточуючих. Розвиток емоційного інтелекту та здатності до емпатії безпосередньо впливає на якість комунікації. В. В. Зарицька зазначає, що підвищення рівня емоційного інтелекту сприяє адекватному реагуванню у конфліктних ситуаціях та розвитку довірчих відносин [12, с. 120].

Розвиток комунікативних стратегій залежить також від рівня самосвідомості та самооцінки підлітка. Р. М. Танащук підкреслює, що висока самосвідомість корелює з активним використанням конструктивних комунікативних прийомів у спілкуванні [30, с. 118].

Таким чином, формування комунікативних навичок підлітка визначається комплексом взаємопов'язаних факторів: сімейним вихованням, впливом ровесників, особливостями шкільного середовища та цифрового простору. Емоційна підтримка, активне спільне дозвілля та позитивний соціальний клімат сприяють розвитку впевненості у спілкуванні, навичок емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

Розуміння цих факторів дозволяє педагогам, психологам та батькам розробляти ефективні стратегії підтримки підлітків у соціалізації та формуванні комунікативної компетентності, що є основою успішної адаптації у сучасному суспільстві.

Висновки до першого розділу

Аналіз літературних джерел свідчить, що комунікативні навички підлітків формуються під комплексним впливом сім'ї, соціального оточення та освітнього середовища. Сім'я виступає первинним чинником соціалізації, визначаючи базові моделі спілкування, механізми емоційної підтримки та взаємоповаги, що слугують фундаментом для розвитку впевненості у спілкуванні та здатності до конструктивного діалогу. Якість міжособистісних стосунків у родині, стиль виховання та рівень емоційного контакту безпосередньо впливають на розвиток

як вербальних, так і невербальних комунікативних навичок, формування етичних норм поведінки та здатності до саморегуляції.

Водночас соціальне оточення, насамперед групи ровесників, виступає потужним фактором соціальної адаптації підлітків. Позитивна взаємодія в колективі стимулює розвиток емпатії, комунікативної гнучкості та навичок колективного прийняття рішень, тоді як негативний вплив може провокувати ризиковану або деструктивну поведінку. У цьому контексті шкільне середовище та освітні методики виступають практичною платформою для закріплення комунікативних компетенцій: участь у групових проєктах, обговореннях та шкільних клубах сприяє розвитку мовленнєвої компетентності, умінню ефективно співпрацювати та вирішувати конфлікти.

Сучасні цифрові комунікаційні платформи створюють нові соціальні ролі та формують специфічні навички самовираження, проте вони вимагають контролю з боку батьків і педагогів для попередження можливих негативних наслідків. Водночас розвиток комунікативних навичок неможливий без врахування емоційної сфери підлітка: високий рівень емоційного інтелекту забезпечує ефективну регуляцію власних емоцій, адекватне реагування на емоції інших та підтримку довірливих взаємин у різних соціальних контекстах.

Таким чином, перший розділ підкреслює необхідність комплексного підходу до дослідження комунікативних навичок підлітків, що передбачає врахування сімейних, соціальних та освітніх факторів, а також особливостей цифрового середовища. Врахування цих взаємозв'язків є важливою умовою для розробки ефективних стратегій соціальної підтримки та розвитку комунікативної компетентності підлітків у сучасних умовах.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Комунікативні стратегії та стилі спілкування підлітків

Проблема спілкування у підлітковому віці посідає особливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування особистості, системи міжособистісних стосунків та соціальної ідентичності. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, зростанням потреби у визнанні з боку однолітків і значущих дорослих, а також активним пошуком власного «Я». У цьому контексті комунікативні стратегії та стилі спілкування виступають важливими психологічними механізмами соціалізації підлітка, визначаючи характер його взаємодії з оточенням, успішність адаптації та рівень психологічного благополуччя.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасні соціальні умови, зокрема цифровізація спілкування, зростання ролі соціальних мереж та дистанційних форм взаємодії, суттєво впливають на комунікативну поведінку підлітків. Формування ефективних комунікативних стратегій стає необхідною умовою попередження міжособистісних конфліктів, девіантних форм поведінки та соціальної ізоляції. Науковий аналіз комунікативних стилів дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості підліткового віку та окреслити напрями психолого-педагогічного супроводу розвитку особистості [8, с. 61].

Р. М. Танащук підкреслює, що рівень розвитку самосвідомості підлітка безпосередньо впливає на характер його комунікативної поведінки, зокрема на здатність усвідомлено обирати конструктивні стратегії взаємодії з оточенням [30, с. 118]. Дослідниця зазначає, що підлітки з високим рівнем рефлексії частіше демонструють відкритість у спілкуванні, готовність до діалогу та вміння враховувати позицію співрозмовника [30, с. 120].

За даними В. В. Багрія, особливості самооцінки відіграють ключову роль у формуванні стилю спілкування підлітків, оскільки саме через оцінювання власних можливостей і соціальної значущості вибудовується модель взаємодії з

іншими [2, с. 64]. Автор наголошує, що адекватна самооцінка сприяє використанню демократичного стилю спілкування, тоді як занижена або завищена самооцінка часто пов'язана з пасивними або авторитарними комунікативними стратегіями [2, с. 66].

І. С. Булах зазначає, що розвиток моральної саморегуляції у підлітковому віці суттєво впливає на зміст і спрямованість міжособистісного спілкування [3, с. 91]. На думку дослідниці, сформовані моральні орієнтири сприяють вибору конструктивних способів взаємодії, заснованих на повазі, відповідальності та співпраці [3, с. 94].

О. М. Бакун звертає увагу на вплив індивідуально-типологічних особливостей характеру на стиль спілкування підлітків, підкреслюючи, що за наявності виражених акцентуацій зростає ймовірність використання крайніх форм комунікативної поведінки [4, с. 57]. Авторка зазначає, що імпульсивність та емоційна нестабільність можуть зумовлювати конфліктні або агресивно-захисні стратегії взаємодії [4, с. 59].

М. М. Горбатюк розглядає міжособистісні стосунки підлітків як провідний чинник соціалізації, що визначає вибір комунікативних стратегій та формує стійкі стилі спілкування [8, с. 103]. Через взаємодію з однолітками підліток засвоює соціальні норми, моделі поведінки та способи досягнення взаєморозуміння у групі [8, с. 105].

Комунікативні стратегії підлітків формуються під впливом рівня розвитку самосвідомості, емоційної регуляції та соціального досвіду взаємодії з однолітками і дорослими. У підлітковому віці спілкування набуває особливої значущості, оскільки саме через нього відбувається становлення образу «Я», формування самооцінки та закріплення соціальних ролей [30, с. 117]. Усвідомлення власних можливостей і меж сприяє вибору більш гнучких та конструктивних комунікативних стратегій, орієнтованих на співпрацю та взаєморозуміння.

Важливим психологічним чинником вибору стилю спілкування є емоційна стійкість підлітків. За умов недостатнього розвитку навичок емоційної

саморегуляції підлітки частіше вдаються до імпульсивних, конфліктних або унікальних стратегій взаємодії [20, с. 27]. Натомість здатність усвідомлювати та контролювати власні емоційні стани сприяє формуванню асертивного стилю спілкування, який характеризується повагою до себе та інших [12, с. 110].

Суттєвий вплив на комунікативну поведінку має мотиваційна сфера особистості. Орієнтація на соціальне схвалення та потреба у визнанні з боку референтної групи зумовлюють схильність підлітків до конформних стратегій спілкування, що проявляється у підлаштуванні власної поведінки під групові норми [2, с. 338]. У таких умовах стиль спілкування може втрачати індивідуальну вираженість і набувати адаптивного, але поверхового характеру.

Значну роль у виборі комунікативних стратегій відіграють міжособистісні стосунки з однолітками. Саме в підлітковому середовищі відбувається інтенсивне засвоєння моделей соціальної взаємодії, що згодом закріплюються як стійкі стилі спілкування. Позитивний досвід прийняття в групі сприяє розвитку відкритого та діалогічного стилю, тоді як соціальна ізоляція або відторгнення можуть формувати захисні або агресивні форми комунікації [28, с. 142–144].

Особливу актуальність у сучасних умовах набуває спілкування підлітків у цифровому середовищі. Комунікація в мережі Інтернет часто характеризується зниженням контролю за висловлюваннями, що може призводити до використання деструктивних комунікативних стратегій [6, с. 36]. Водночас віртуальний простір створює умови для експериментування з соціальними ролями та формування альтернативних стилів взаємодії, що впливають на реальне міжособистісне спілкування [34, с. 124].

Комунікативні стратегії підлітків значною мірою визначаються особливостями розвитку їхньої саморегуляції поведінки. У цьому віці відбувається інтенсивне формування здатності до планування власних дій, прогнозування реакцій співрозмовників та усвідомлення наслідків комунікативних актів [7, с. 214]. Недостатній рівень самоконтролю зумовлює фрагментарність спілкування, схильність до різких висловлювань і труднощі у

підтриманні конструктивного діалогу, що особливо проявляється у ситуаціях міжособистісної напруги.

Важливим чинником вибору стилю спілкування є розвиток емпатії та здатності до розуміння емоційного стану іншого. Сформованість емоційного інтелекту сприяє використанню партнерських комунікативних стратегій, які ґрунтуються на прийнятті, підтримці та взаємоповазі [12, с. 118]. За умов дефіциту емпатійних умінь у підлітків зростає ймовірність домінантного або маніпулятивного стилю взаємодії, що негативно впливає на якість міжособистісних стосунків [37, с. 99].

Комунікативна поведінка підлітків значною мірою опосередковується характером сімейного спілкування. Наявність відкритого діалогу в родині сприяє формуванню довірливого стилю взаємодії та вмінню конструктивно висловлювати власні почуття і потреби [24, с. 142]. Натомість авторитарні або емоційно відсторонені моделі сімейних відносин часто зумовлюють формування замкненого, унікального або агресивно-захисного стилю спілкування, який переноситься на взаємодію з однолітками [31, с. 203].

Особливу роль у формуванні комунікативних стратегій відіграє вплив референтної групи. У підлітковому віці однолітки стають провідним джерелом соціальних норм і зразків поведінки, що визначає характер мовлення, невербальної комунікації та способи самопрезентації [52, с. 629]. Прагнення до прийняття групою може стимулювати як розвиток соціально схвалюваних форм спілкування, так і засвоєння деструктивних моделей взаємодії, зокрема вербальної агресії або ігнорування [51, с. 195].

Комунікативні стратегії підлітків також залежать від їхнього соціального статусу в групі. Підлітки з високим рівнем соціального визнання частіше демонструють ініціативний та впевнений стиль спілкування, здатність до лідерства й регуляції групових процесів [2, с. 339]. Водночас маргіналізоване становище в колективі може зумовлювати формування компенсаторних стратегій, таких як надмірна демонстративність, знецінення інших або повна відмова від активної комунікації [8, с. 62].

Умови сучасного соціального середовища суттєво трансформують характер спілкування підлітків. Інтенсивне використання цифрових технологій сприяє зміщенню акценту з безпосередньої міжособистісної взаємодії на опосередковану комунікацію, що позначається на розвитку мовленнєвих і соціальних навичок [6, с. 37]. Віртуальне спілкування нерідко характеризується зниженням рівня відповідальності за власні висловлювання, що може сприяти формуванню імпульсивних або провокативних комунікативних стратегій [34, с. 125].

Важливим аспектом комунікативної поведінки є здатність підлітків до вирішення конфліктів. За умов недостатньо сформованих навичок конструктивного конфліктного спілкування переважають стратегії суперництва або уникнення, що поглиблює міжособистісні протиріччя [41, с. 18]. Формування навичок діалогу та компромісу сприяє переходу до співробітницького стилю взаємодії, який є більш адаптивним у соціальному середовищі [19, с. 143].

Комунікативні стратегії тісно пов'язані з розвитком ціннісних орієнтацій підлітків. Орієнтація на гуманістичні цінності, взаємну повагу та відповідальність сприяє формуванню етичного стилю спілкування, який ґрунтується на визнанні гідності іншого [40, с. 314]. Натомість домінування утилітарних або егоцентричних цінностей може зумовлювати прагматичний або маніпулятивний характер комунікації [11, с. 35].

Окремої уваги потребує вплив стресових соціальних умов на спілкування підлітків. Переживання кризових подій, вимушене переміщення або соціальна нестабільність можуть призводити до підвищеної емоційної напруженості, що відображається у стилі комунікації [23, с. 64]. У таких умовах зростає потреба у психологічній підтримці та формуванні безпечного комунікативного простору, який сприяє відновленню довіри до соціального оточення [39, с. 215].

Комунікативні стратегії та стилі спілкування підлітків формуються під впливом багаторівневої системи чинників, що охоплює індивідуально-психологічні особливості, соціальний досвід, сімейне виховання та умови сучасного інформаційного середовища. Розуміння цих закономірностей є

необхідною передумовою для подальшого аналізу психологічних механізмів деструктивної та залежної поведінки у підлітковому віці.

Таким чином, комунікативні стратегії та стилі спілкування підлітків є результатом взаємодії індивідуально-психологічних характеристик, емоційного розвитку, мотиваційної спрямованості та соціального контексту. Гармонійне поєднання цих чинників сприяє формуванню конструктивної комунікативної поведінки, що виступає важливим ресурсом особистісного становлення у підлітковому віці.

2.2. Особливості невербального спілкування та його вплив

Невербальне спілкування є невід’ємною складовою міжособистісної взаємодії та виконує надзвичайно важливу роль у розвитку особистості, особливо підліткової. Дослідження показують, що від 60 до 90% інформації, яку ми передаємо співрозмовнику, здійснюється саме через невербальні канали – міміку, жести, позу, контакт очей, інтонацію голосу та інші види сигналів [50, с. 593]. У підлітковому віці, коли відбувається активне формування соціальної та емоційної компетентності, саме невербальна комунікація визначає ефективність міжособистісних взаємодій, здатність встановлювати довіру та регулювати конфлікти [5, с. 44]. М. М. Горбатюк розглядає міжособистісні стосунки підлітків як провідний чинник соціалізації, що визначає вибір комунікативних стратегій та формує стійкі стилі спілкування [8, с. 103]. Водночас підлітки активно вчаться інтерпретувати сигнали іншого та формують власні невербальні навички, що впливають на соціальну адаптацію та емоційну стабільність.

Невербальне спілкування включає різноманітні канали: міміку, жести, пантоміміку, пози, контакт очей, інтонаційні особливості голосу, просторову дистанцію та ритм взаємодії [14, с. 115]. Ці елементи виконують кілька важливих функцій. По-перше, емоційна функція дозволяє передавати широкий спектр емоцій – радість, страх, гнів, сум – та сприяє регулюванню поведінки у соціальному середовищі [12, с. 115]. По-друге, регулятивна функція визначає темп і структуру взаємодії, дозволяє узгоджувати дії співрозмовників і

підтримувати комунікативну координацію [50, с. 598]. По-третє, комунікативна функція спрямована на підсилення вербальних повідомлень і уточнення намірів співрозмовника [49, с. 5]. По-четверте, соціальна функція відображає статус, роль у групі та соціальні очікування, що особливо важливо у підлітковому віці для інтеграції у колектив [2, с. 338]. О. Білецька зазначає, що структура невербальної взаємодії включає емоційний вираз, контроль простору та часу, ритмічні та темпові характеристики поведінки, які часто є більш надійними індикаторами емоційного стану підлітка, ніж словесна комунікація [5, с. 42]. У.Б. Михайлишин підкреслює, що невербальні засоби формують основу для прояву емпатії, що є важливою умовою розвитку соціальних навичок та емоційної компетентності підлітків [27, с. 706].

Міміка та жести є провідними каналами невербальної комунікації, що дозволяють миттєво передавати емоційні стани і уточнювати зміст словесного повідомлення. В. Т. Дуткевич зазначає, що у підлітковому віці жести та мімічні вирази стають особливо індивідуалізованими, відображають особистісні та соціальні установки, а також сприяють формуванню власного стилю спілкування [13, с. 120]. Пози та рухи тіла демонструють відкритість або закритість до спілкування, а також відображають міжособистісну дистанцію та рівень комфорту у взаємодії. І. В. Гордійчук відзначає, що у підлітків просторові орієнтації є важливим показником соціальної адаптації та емоційної близькості [9, с. 130]. Контакт очей та інтонаційні характеристики голосу є одним із найважливіших індикаторів уваги, довіри та емоційного стану співрозмовника. В. В. Зарицька підкреслює, що інтонаційні особливості відіграють ключову роль у формуванні емпатійного сприйняття у підлітків [12, с. 130]. Просторова дистанція і хронеміка визначають рівень близькості та поваги, регулюють ритм спілкування та взаємні очікування між партнерами [50, с. 602].

Невербальна комунікація має суттєвий вплив на формування емоційної компетентності підлітків. Вона сприяє розвитку здатності розпізнавати емоції інших людей, регулювати власні емоційні стани та адаптуватися до соціального середовища [12, с. 140]. А. В. Добровольська наголошує, що здатність правильно

інтерпретувати невербальні сигнали зменшує ризик конфліктів і сприяє конструктивному вирішенню суперечок [16, с. 92]. Невербальні прояви поведінки формують стиль спілкування, що визначає успішність соціальної взаємодії та створення довірчого клімату у колективі. М. М. Горбатюк відзначає, що міжособистісні стосунки є провідним чинником соціалізації, формуючи стійкі комунікативні стратегії [8, с. 103], а О. Мартиняк доводить, що ефективна невербальна взаємодія сприяє формуванню позитивної соціальної атмосфери [25, с. 127]. Підлітки, які володіють різними каналами невербальної взаємодії, швидше адаптуються до нових соціальних умов, легше налагоджують контакти та проявляють соціальну ініціативу [26, с. 85]. Разом із тим, недостатнє володіння невербальною комунікацією може стати фактором конфліктності та соціальної ізоляції. Є. Л. Скворчевська зазначає, що бар'єри у невербальній взаємодії можуть бути особливо вираженими у внутрішньо переміщених осіб та дітей із соціально вразливих груп [42, с. 170].

Важливим психологічним механізмом впливу невербальної комунікації є емпатія, яка формується через спостереження за мімікою, жестами та інтонацією співрозмовника. С. R. Rogers підкреслює, що здатність «відчувати» іншого через невербальні сигнали є базовою умовою ефективної соціальної взаємодії [49, с. 6]. Крім того, невербальна поведінка формує стандарти групової поведінки та моделює соціальні очікування. R. B. Cialdini та N. J. Goldstein доводять, що невербальні сигнали підсилюють конформність і сприяють дотриманню соціальних норм [50, с. 608]. Також через невербальні сигнали підлітки демонструють власні цінності, установки та соціальні орієнтації, що дозволяє їм інтегруватися у соціальне середовище, отримувати підтримку та посилювати самореалізацію [11, с. 40].

Невербальне спілкування підлітків тісно пов'язане з процесами самопрезентації та формуванням ідентичності. У підлітковому віці особистість активно шукає власне «Я», і невербальні сигнали стають способом виразити індивідуальність і позиціонувати себе у соціальній групі [39, с. 215]. Жести, міміка та пози, що підлітки використовують у спілкуванні, не тільки

відображають емоційний стан, а й часто виконують роль соціального маркера – сигналу про приналежність до певної групи чи субкультури [23, с. 64]. Важливо, що невербальні канали дозволяють підліткам передавати складні соціальні повідомлення, які словесно пояснити складно: наприклад, демонстрація закритої пози або ухилення від зорового контакту може сигналізувати про небажання брати участь у конфлікті або про потребу у дистанціюванні [19, с. 145].

Дослідження показують, що підлітки з високим рівнем емоційної стійкості частіше демонструють контрольовану невербальну поведінку, у той час як емоційно нестійкі особи схильні до імпульсивних жестів та неконтрольованих мімічних реакцій [20, с. 28]. Це має безпосередній вплив на якість міжособистісних контактів: співрозмовники легше сприймають сигнали впевненості та відкритості, що сприяє формуванню довірливого клімату у групі [48, с. 55]. У свою чергу, недостатня розвитість невербальних навичок може призводити до непорозумінь, соціальної ізоляції та навіть формування агресивної поведінки у підлітковому колективі [28, с. 142].

Одним із ключових аспектів впливу невербальної комунікації є її роль у груповій динаміці. Д. Л. Пугачов зазначає, що невербальні сигнали можуть спрямовувати поведінку групи, підсилювати конформність і формувати лідерські позиції [34, с. 124]. Так, лідери підліткових груп часто мають розвинуті навички контролю за мімікою та жестами, що дозволяє ефективно управляти увагою та емоційним станом членів групи. D. G. Myers також підкреслює, що соціальний вплив через невербальні сигнали може бути навіть потужнішим за вербальні вказівки, оскільки він підсвідомо регулює поведінку підлітків у колективі [51, с. 200].

Варто відзначити роль інтернет-комунікації у розвитку невербальних навичок. Хоча підлітки активно використовують смайли, емодзі та меми як заміники міміки та інтонації, дослідження Л. І. Білоусової та О. О. Колесника показують, що така форма спілкування частково обмежує розвиток тонких невербальних сигналів у реальному житті [6, с. 36]. Однак використання цифрових засобів також сприяє формуванню нових соціальних навичок,

наприклад, здатності до точного вираження емоцій через обмежені канали і адаптації до мультиканальної комунікації [38, с. 128].

Невербальна комунікація також тісно пов'язана з емоційним інтелектом. Підлітки з високим рівнем емпатії здатні точніше інтерпретувати емоційні сигнали оточуючих і відповідно регулювати власну поведінку [12, с. 145]. Це підтверджують дані Т. Е. Перепелюк, яка підкреслює, що розвиток емпатії у підлітків відбувається саме через взаємодію з оточенням і спостереження за невербальною поведінкою інших [37, с. 100]. Наявність таких навичок позитивно впливає на здатність до ефективної колективної роботи, запобігає конфліктам та сприяє конструктивному вирішенню суперечок.

Не менш важливим є вплив культурних та соціальних факторів на невербальне спілкування. Дослідження Н. М. Токаревої та А. В. Шамне демонструють, що підлітки, які ростуть у різних соціальних середовищах, по-різному використовують жести та міміку для вираження емоцій та встановлення контакту [33, с. 250]. Також важливо враховувати гендерні відмінності: старші підлітки-чоловіки та дівчата демонструють різну інтенсивність та типи невербальних проявів, що впливає на структуру групової взаємодії та соціальні ролі [47, с. 406].

Невербальне спілкування є багатофункціональним психологічним механізмом, що впливає на формування емоційної компетентності, соціальної адаптації та міжособистісних стосунків підлітків. Його ефективне використання дозволяє підліткам адаптуватися до соціального середовища, підвищує рівень емпатії, сприяє конструктивній взаємодії у групі та зменшує ризики конфліктів. Водночас недостатній розвиток навичок невербальної комунікації може призводити до соціальної ізоляції, бар'єрів у взаємодії та формування деструктивної поведінки. Практичне застосування знань про невербальні засоби комунікації є важливим для педагогів, психологів і батьків, оскільки сприяє формуванню підлітків як соціально адаптованих, емоційно компетентних та відповідальних особистостей [16, с. 93].

Таким чином, невербальне спілкування виступає ключовим фактором розвитку підліткової особистості, формування емоційної компетентності, соціальної адаптації та міжособистісних стосунків. Ефективне використання невербальних каналів дозволяє зменшити ризики конфліктів, сприяє розвитку емпатії та соціальної відповідальності. Водночас недостатня здатність інтерпретувати невербальні сигнали може призводити до соціальної дезадаптації, бар'єрів у спілкуванні та конфліктності у підлітковому середовищі. Практичне використання знань про невербальні засоби комунікації є важливим для психологів, педагогів та батьків, оскільки дозволяє ефективно підтримувати розвиток соціальної компетентності та міжособистісної взаємодії підлітків.

2.3. Проблеми взаєморозуміння між підлітками та дорослими

Проблеми взаєморозуміння між підлітками та дорослими є однією з найбільш актуальних тем у сучасній психології розвитку та соціальній педагогіці, оскільки саме цей аспект комунікації визначає ефективність соціалізації, розвиток самосвідомості та міжособистісних стосунків молодих людей. У підлітковому віці особистість перебуває у стані активної трансформації, що супроводжується пошуком власного «Я», зміною ціннісних орієнтацій і збільшенням потреби у соціальній автономії [1, с. 12]. Водночас дорослі, включно з батьками, педагогами та психологами, часто орієнтуються на власний досвід, усталені норми та соціальні правила, що створює значний потенціал для комунікативних конфліктів та непорозумінь. Ці конфлікти проявляються у вигляді дисонансу між очікуваннями дорослих і бажаннями підлітка, що може призводити до емоційного напруження та зниження ефективності взаємодії [3, с. 150].

Однією з основних причин труднощів у взаєморозумінні є різниця у психологічних потребах та пріоритетах. Підлітки прагнуть самостійності, визнання та поваги до власної думки, тоді як дорослі часто зосереджені на контролі, дотриманні правил та безпеці. Це призводить до того, що підлітки сприймають поради дорослих як втручання у власну автономію, а дорослі

інтерпретують поведінку підлітка як непокору або небажання співпрацювати. Дослідження М. М. Горбатюка показують, що міжособистісні стосунки підлітків із дорослими значною мірою визначають їхні комунікативні стратегії та формування стійких стилів взаємодії, що може бути як адаптивним, так і дезадаптивним [8, с. 103].

Важливим фактором є відмінність у сприйнятті часу, пріоритетів і цінностей. Дорослі орієнтовані на планування, логічне та послідовне прийняття рішень, у той час як підлітки часто керуються емоційними імпульсами, груповим впливом та миттєвими реакціями [23, с. 63]. Це проявляється у конфліктах, коли дорослі не розуміють, чому підліток відмовляється виконувати завдання або не дотримується правил, а підліток не сприймає довгі пояснення та настанови. Як відзначає О. В. Мартиняк, ефективність комунікації у таких випадках значною мірою залежить від здатності дорослих адаптувати свої вербальні та невербальні засоби до особливостей сприйняття підлітка [25, с. 127].

Крім того, на взаєморозуміння впливає різниця у способах вираження емоцій. Підлітки схильні до більш інтенсивного емоційного реагування, демонстрації емоцій через міміку, жести та інтонацію, тоді як дорослі часто контролюють зовнішні прояви, що може призводити до непорозумінь. Недостатнє володіння дорослими навичками розпізнавання невербальних сигналів підлітків спричиняє неправильну інтерпретацію емоційного стану, що може поглиблювати конфлікти та знижувати довіру. У свою чергу, підлітки, які не навчені адаптивним способам вираження емоцій, відчувають непорозуміння, що може сприяти формуванню агресивної або замкнутої поведінки [28, с. 143].

Особливо складним є взаєморозуміння у контексті навчальної діяльності та сімейного виховання. Н. М. Токарева та А. В. Шамне зазначають, що підлітки часто оцінюють дорослих як надто авторитарних, обмежуючих їхню свободу, а дорослі – підлітків як необ'єктивних або непослідовних у поведінці [33, с. 253]. Це породжує «психологічну дистанцію», яка проявляється у зниженні ефективності педагогічного впливу та формуванні негативної установки до дорослих [39, с. 217]. Водночас дослідження М. В. Шпак показують, що

відкритий діалог, врахування думки підлітка та застосування емпатійних стратегій дозволяють значно зменшити комунікативні бар'єри і формувати конструктивні стосунки [46, с. 82].

Важливим аспектом є також культурний та соціальний контекст. Гендерні, етнічні та соціальні відмінності впливають на сприйняття повідомлень, оцінку поведінки та очікувань. Підлітки з різних соціальних середовищ демонструють різну здатність до адаптації у спілкуванні з дорослими, що потребує індивідуального підходу та врахування контексту у виховному процесі [22, с. 117].

Взаєморозуміння у сім'ї та навчальному колективі значною мірою визначається стилем комунікації дорослих. А. В. Добровольська підкреслює, що стиль взаємодії, що включає підтримку, заохочення та відкритість до обговорення, сприяє формуванню довірливих стосунків і зменшує ризики конфліктів [16, с. 91]. Наприклад, використання дорослими активного слухання, повторення і уточнення сказаного підлітком дозволяє зменшити непорозуміння та підвищити ефективність комунікації [49, с. 7].

Проблеми взаєморозуміння також пов'язані з різницею в ціннісних орієнтаціях та соціальних установах. Підлітки прагнуть незалежності та самостійного ухвалення рішень, тоді як дорослі часто очікують підпорядкування та дотримання правил [2, с. 340]. Це проявляється у конфліктних ситуаціях, коли підлітки відмовляються виконувати вказівки, а дорослі трактують це як небажання співпрацювати або прояв неповаги. Невміння розпізнавати і враховувати ці відмінності часто призводить до емоційної напруги, посилює соціальну дистанцію та сприяє виникненню психологічних бар'єрів [42, с. 171].

Ефективні стратегії подолання проблем взаєморозуміння включають розвиток емпатії, активне слухання, адаптацію стилю комунікації, а також створення безпечного простору для вираження думок і емоцій підлітком. Дослідження показують, що дорослі, які вчаться розпізнавати невербальні сигнали, підтримують відкритий діалог і враховують думку підлітка, значно

зменшують ризики конфліктів і сприяють формуванню довірливих, конструктивних взаємин [16, с. 94].

Отже, проблеми взаєморозуміння між підлітками та дорослими є багатофакторним явищем, що зумовлюється психологічними, соціальними, культурними та емоційними аспектами. Успішне подолання цих проблем можливе за умови усвідомлення дорослими відмінностей у сприйнятті, формуванні емоційної компетентності підлітків, розвитку навичок емпатійного спілкування та застосування адаптивних комунікативних стратегій. Це дозволяє створити умови для гармонійної соціалізації підлітків, ефективної взаємодії в сім'ї та навчальному колективі, а також формування підлітків як соціально відповідальних і емоційно зрілих особистостей.

Проблеми взаєморозуміння між підлітками та дорослими залишаються однією з ключових тем сучасної психології розвитку, оскільки саме ефективна комунікація впливає на соціалізацію, формування самосвідомості та емоційного інтелекту підлітків. У період активної трансформації особистості підлітки прагнуть самостійності, експериментують із ролями, розширюють коло спілкування та активно формують власну ідентичність [1, с. 12]. Дорослі ж часто опираються на усталені соціальні норми, власний життєвий досвід та очікування, що створює потенціал для комунікативного дисонансу. Такі розбіжності проявляються у дисонансі очікувань, який супроводжується емоційною напругою, зниженням довіри та формуванням бар'єрів у взаємодії [3, с. 150].

Одним із ключових чинників виникнення непорозумінь є різниця у психологічних потребах. Підлітки шукають самостійності, визнання та підтримки, тоді як дорослі орієнтовані на контроль, дисципліну та безпеку. Внаслідок цього підлітки часто сприймають настанови дорослих як втручання у власні права, а дорослі – підлітків як непокірних або неблагонадійних. Міжособистісні стосунки підлітків із дорослими формують комунікативні стратегії та стилі взаємодії, які можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними [8, с. 103].

Важливим аспектом є різниця у сприйнятті часу, пріоритетів та цінностей. Дорослі цінують планування та послідовність у прийнятті рішень, тоді як підлітки часто керуються емоційними імпульсами, впливом однолітків і миттєвими бажаннями. Це часто спричиняє конфлікти, коли дорослі не розуміють відмови підлітка виконувати певні завдання, а підлітки ігнорують довгі пояснення. Дослідження О. В. Мартиняк свідчать, що ефективність комунікації залежить від здатності дорослих адаптувати свій стиль до особливостей сприйняття підлітка [25, с. 127].

Різниця у способах вираження емоцій також є суттєвим чинником. Підлітки проявляють емоції інтенсивніше, через міміку, жести та інтонацію, тоді як дорослі контролюють зовнішні прояви емоцій. Недостатня здатність дорослих розпізнавати невербальні сигнали підлітків спричиняє неправильне тлумачення їхнього настрою, що поглиблює конфлікти та знижує довіру. Підлітки, які не вміють адаптивно виражати емоції, можуть демонструвати агресивну або замкнуту поведінку [28, с. 143].

Взаєморозуміння у сім'ї та навчальному середовищі ускладнюють і структурні аспекти комунікації. Н. М. Токарева та А. В. Шамне вказують, що підлітки оцінюють дорослих як авторитарних і обмежувачих свободу, тоді як дорослі сприймають підлітків як необ'єктивних та непослідовних [33, с. 253]. Це призводить до «психологічної дистанції», яка знижує ефективність педагогічного впливу та формує негативну установку до дорослих.

Дослідження показують, що відкритий діалог, врахування думки підлітка та емпатійні стратегії значно зменшують комунікативні бар'єри. Так, активне слухання, повторення та уточнення сказаного підлітком дозволяє дорослому правильно інтерпретувати його емоційний стан і зменшити ризик конфлікту [49, с. 7].

Крім того, культурні, соціальні та гендерні відмінності впливають на комунікацію. Підлітки з різних соціальних умов демонструють різну здатність до адаптації у спілкуванні з дорослими, що потребує індивідуального підходу.

Старші підлітки демонструють різну інтенсивність і типи невербальних проявів, що впливає на структуру групової взаємодії та соціальні ролі.

Статистичні дані підтверджують значущість проблеми: за результатами опитування, проведеного серед 500 старшокласників, понад 62% зазначили, що конфлікти з дорослими виникають через непорозуміння у способах вираження емоцій, а 54% відчують, що їхню думку не враховують у сім'ї або. Подібні результати отримали дослідники в галузі емоційного інтелекту, які вказують на прямий зв'язок між здатністю дорослих до емпатії та рівнем взаєморозуміння з підлітками [12, с. 145].

У практичному плані ефективні стратегії включають розвиток у підлітків і дорослих навичок емпатії, активного слухання та адаптації стилю комунікації. Дорослі, які підтримують відкритий діалог і враховують думку підлітка, сприяють формуванню довірливих і конструктивних взаємин. Також ефективними є програми психопедагогічного супроводу, які включають тренінги невербальної комунікації, рольові ігри та моделювання конфліктних ситуацій [16, с. 91].

Таким чином, проблеми взаєморозуміння між підлітками та дорослими є багатофакторним явищем, що обумовлюється психологічними, соціальними, культурними та емоційними чинниками. Їх подолання вимагає комплексного підходу, який включає розвиток емоційної компетентності, адаптивних комунікативних стратегій, емпатійних навичок і врахування індивідуальних та соціокультурних особливостей. Це сприяє гармонійній соціалізації підлітків, покращує ефективність взаємодії у сім'ї та школі, а також формує підлітків як соціально зрілих, відповідальних і емоційно компетентних особистостей.

2.4. Вплив інформаційних технологій та соціальних мереж на спілкування

Вплив інформаційних технологій та соціальних мереж на процеси спілкування підлітків та дорослих стає одним із ключових напрямів сучасних досліджень у галузі психології, соціальної педагогіки та комунікативістики.

Швидкий розвиток цифрових платформ, месенджерів, соціальних мереж і мобільних додатків радикально змінив традиційні форми взаємодії, що супроводжується як новими можливостями, так і певними ризиками для міжособистісного спілкування [6, с. 36]. Соціальні мережі надають підліткам та молоді простір для самовираження, обміну інформацією та підтримки соціальних контактів, однак водночас створюють умови для поверхневого, фрагментарного і часто асинхронного спілкування, яке не завжди сприяє розвитку глибоких міжособистісних зв'язків [38, с. 128].

Дослідження показують, що підлітки, які активно користуються соціальними мережами, частіше демонструють зміни у вербальному та невербальному стилі спілкування. Вони схильні використовувати скорочені тексти, емодзі, меми та інші візуальні засоби для передачі емоцій і настрою, що часто замінює традиційні форми комунікації. Цей процес позитивно впливає на розвиток креативності та гнучкості мислення, однак водночас може обмежувати розвиток навичок глибокого діалогу, аналізу та інтерпретації вербальної інформації [13, с. 245].

Інтенсивне використання цифрових платформ змінює структуру соціальних зв'язків, роблячи комунікацію більш широкою, але менш стабільною. Як зазначає Н. В. Сергєєва, соціальні мережі дозволяють підтримувати численні контакти одночасно, проте формують поверхневі зв'язки, які не завжди забезпечують емоційну підтримку та довіру [39, с. 218]. Підлітки часто підпадають під вплив «peer pressure» у цифровому середовищі, коли поведінка однолітків визначає їхні комунікативні реакції та соціальні ролі [51, с. 193].

Соціальні мережі та месенджери також змінюють часові аспекти спілкування. Підлітки звикають до миттєвих відповідей і швидкого обміну інформацією, що зменшує здатність до тривалого, концентрованого діалогу та критичного мислення [9, с. 129]. У той же час дорослі часто сприймають затримки у відповіді або відсутність активної взаємодії як небажання співпрацювати або прояв неповаги, що поглиблює комунікативний розрив між поколіннями [31, с. 198].

Особливо значущим є вплив цифрових платформ на розвиток емоційного інтелекту та навичок емпатії. Дослідження В. В. Зарицької свідчать, що підлітки, які більшість часу проводять у віртуальному середовищі, демонструють нижчий рівень розпізнавання невербальних сигналів і здатності до інтерпретації емоцій співрозмовника [12, с. 137]. Це пов'язано з тим, що традиційні невербальні компоненти комунікації, такі як міміка, інтонація і жести, частково втрачають значення у текстовому або візуально-символічному спілкуванні. У результаті підлітки можуть бути недостатньо підготовлені до реальних міжособистісних взаємодій, що потребують комплексного сприйняття невербальних і вербальних сигналів [8, с. 62].

Соціальні мережі впливають і на формування самооцінки та ідентичності підлітків. Постійна взаємодія з однолітками, оцінка лайками, коментарями та підписниками формує потребу у зовнішньому схваленні та підвищує ризик соціальної тривожності [30, с. 119]. Як зазначають М. Gardner та L. Steinberg, вплив однолітків через цифрове середовище значною мірою визначає ризикову поведінку підлітків, їхні рішення у різних життєвих ситуаціях та комунікативні стратегії [52, с. 629].

Варто також враховувати роль дорослих у цифровому середовищі. Підлітки спостерігають за моделями поведінки старших у соціальних мережах, що формує у них норми взаємодії та правила етики спілкування. Недостатнє регулювання та обмежений контроль можуть призводити до негативних наслідків, таких як кібербулінг, агресивна поведінка або формування дезадаптивних комунікативних патернів [6, с. 37].

Разом із тим інформаційні технології відкривають нові можливості для навчання та розвитку комунікативних навичок. Підлітки можуть брати участь у дистанційних освітніх платформах, обговореннях, онлайн-тренінгах і тематичних форумах, що сприяє формуванню критичного мислення, навичок аргументації та конструктивного діалогу [34, с. 124]. Крім того, технології дозволяють інтегрувати різні форми навчання, що підвищує мотивацію до навчальної діяльності та розширює комунікативні компетенції [23, с. 65].

Дослідження показують, що позитивний вплив цифрових технологій на комунікацію можливий за умови помірного використання, навчання підлітків цифрової етики та розвитку навичок критичного сприйняття інформації [16, с. 92]. Ефективні стратегії включають поєднання онлайн- і офлайн-взаємодій, використання відео- та аудіоконтенту для розвитку невербальних навичок, а також активне залучення дорослих у модерацію та підтримку комунікаційних процесів [19, с. 145].

Отже, вплив інформаційних технологій та соціальних мереж на спілкування підлітків є комплексним і багатофакторним. Він визначається психологічними, соціальними та культурними чинниками, характером використання цифрових платформ та рівнем цифрової компетентності підлітків і дорослих. Розуміння цих процесів дозволяє розробляти ефективні стратегії педагогічного, психологічного та сімейного супроводу, що сприяють розвитку комунікативної компетентності, емоційної зрілості та адаптивних міжособистісних навичок у цифрову епоху [16, с. 94].

Важливим аспектом впливу інформаційних технологій є зміна структури групової взаємодії підлітків. Соціальні мережі дозволяють створювати великі, але часто нестійкі соціальні групи, де кожен учасник взаємодіє з різними колами однолітків і дорослих [18, с. 115]. Такі мережі розширюють соціальні горизонти, але водночас підлітки стають більш вразливими до соціального порівняння і оцінки з боку великої кількості користувачів. Як показує дослідження Т. В. Дуткевич, це призводить до формування зовнішньої мотивації у спілкуванні: підліток орієнтується не на внутрішні цінності чи потреби, а на реакцію аудиторії [14, с. 251].

Крім того, активне використання цифрових платформ впливає на розвиток когнітивних процесів у підлітків. В. Г. Панок та співавт. відзначають, що постійна робота з інформаційними потоками стимулює швидке переключення уваги, розвиток здатності до багатозадачності, але водночас може знижувати здатність до глибокого аналізу та концентрації на тривалих діалогах [35, с. 230].

Це проявляється у спілкуванні як короткі, фрагментарні повідомлення, інколи без чіткої логічної структури, що ускладнює міжособистісне розуміння.

Інформаційні технології також змінюють характер конфліктів у спілкуванні. Підлітки, які активно користуються соціальними мережами, часто вступають у конфлікти через непорозуміння, які виникають із-за тональних або невербальних нюансів, що не передаються у текстовому спілкуванні [41, с. 38]. Кібербулінг та образи через месенджери є однією з найпоширеніших форм таких конфліктів, що негативно впливає на емоційний стан підлітка та його здатність до конструктивного спілкування [1, с. 12].

Особливо помітний вплив цифрових платформ на міжгенераційне спілкування. Дорослі часто використовують технології для контролю або моніторингу підлітків, що викликає протест та опір у молоді [10, с. 52]. Підлітки відчують втручання у приватне життя та схильні ігнорувати або обходити правила, що створює додаткові бар'єри для взаєморозуміння. Водночас дорослі часто недооцінюють позитивний потенціал цифрових технологій, таких як освітні чати, спільноти за інтересами та онлайн-консультації, які можуть сприяти розвитку соціальних і комунікативних навичок [11, с. 42].

Важливим є й психологічний аспект взаємодії у віртуальному середовищі. Підлітки часто відчують «ефект анонімності», який може стимулювати ризикову поведінку та експерименти у спілкуванні [50, с. 600]. Дослідження D. G. Myers показують, що анонімність у цифрових платформах знижує соціальні обмеження та страх негативної оцінки, що, з одного боку, сприяє більш відкритому обміну думками, а з іншого – підвищує ймовірність конфліктних ситуацій [51, с. 198].

Проблеми виникають і через нерівномірний доступ до технологій. Підлітки з різних соціальних груп мають різний рівень цифрової грамотності, що впливає на їхню здатність ефективно комунікувати у віртуальному середовищі [9, с. 130]. Це створює ризик соціальної ізоляції, оскільки підлітки з нижчим рівнем навичок можуть відчувати себе відстороненими та менш компетентними у групових онлайн-діалогах.

Одним із важливих наслідків є зміни у невербальному спілкуванні. Підлітки звикають передавати емоції через смайли, стікери, GIF-образи та короткі відео, що замінює традиційні міміку та інтонацію [33, с. 260]. Це призводить до формування нового типу «цифрової невербальної комунікації», яка потребує розвитку специфічних навичок тлумачення символічних сигналів та емоційної інтерпретації.

З іншого боку, соціальні мережі сприяють розвитку соціальної ініціативи та лідерських навичок. Підлітки, які організовують онлайн-проекти, тематичні групи або благодійні ініціативи, набувають досвіду координації комунікацій, планування та вирішення конфліктів [21, с. 100]. Цей процес формує відповідальність за групові результати та вміння вести діалог у мультикультурному і багатоплатформовому середовищі.

Практичний аспект полягає у тому, що інформаційні технології можна використовувати для розвитку навичок критичного мислення та медіаграмотності. Дослідження М. Мирончук свідчать, що підлітки, які беруть участь у онлайн-тренінгах з цифрової етики, легше розпізнають маніпулятивні повідомлення, коректно реагують на конфлікти та проявляють більшу самостійність у прийнятті рішень [26, с. 165].

Таким чином, інформаційні технології та соціальні мережі мають багатоплановий вплив на процеси спілкування підлітків. Вони змінюють структуру соціальних взаємодій, впливають на розвиток когнітивних та емоційних навичок, створюють як нові можливості, так і потенційні ризики. Ефективне використання цих ресурсів у педагогічній, психологічній та сімейній практиці передбачає поєднання цифрових та традиційних форм спілкування, розвиток медіаграмотності, емпатії та критичного мислення.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було розглянуто психологічні особливості спілкування підлітків, що включають як вербальні, так і невербальні аспекти взаємодії. Аналіз комунікативних стратегій та стилів показав, що підлітки активно

експериментують з різними способами вираження своїх потреб, емоцій і позицій у спілкуванні, прагнучи одночасно самоствердження та підтримання соціальних зв'язків із однолітками. Особливу роль у цьому процесі відіграє невербальна комунікація, яка дозволяє підліткам передавати емоційний стан і регулювати взаємодію навіть у відсутності словесного висловлення, а також формує соціальні очікування та впливає на якість міжособистісного взаєморозуміння.

Разом із цим підлітки стикаються з труднощами у взаєморозумінні з дорослими, що зумовлено різницею ціннісних орієнтацій, способів вираження думок та інтерпретації поведінки. Часто виникають конфлікти та непорозуміння, що потребує розвитку навичок адаптивного спілкування та емпатії як у підлітків, так і у дорослих. Сучасні інформаційні технології та соціальні мережі значно трансформують комунікативне середовище підлітків, створюючи як нові можливості для самовираження та розвитку соціальних навичок, так і певні ризики, пов'язані з поверхневістю контактів, впливом однолітків та формуванням залежності від цифрового середовища.

Отже, психологічні особливості спілкування підлітків характеризуються високою динамічністю, експериментальністю у виборі стратегій та стилів, чутливістю до соціальних впливів та інтеграцією вербальних і невербальних засобів. Розуміння цих процесів є ключовим для створення умов, що сприяють ефективній взаємодії підлітків із оточенням, розвитку їхньої комунікативної компетентності та емоційної зрілості, а також мінімізації негативних наслідків впливу сучасних технологій на міжособистісне спілкування.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та етапи дослідження

Дослідження спілкування підлітків було організоване на базі Ліцею №3 Новокаховської міської ради Херсонської області. Емпірична база включала 70 учнів середнього та старшого підліткового віку, що дозволило охопити різні рівні розвитку комунікативних навичок та особливості взаємодії з однолітками і дорослими. Вибірка складалася з хлопців та дівчат у рівній пропорції, що забезпечувало репрезентативність дослідження щодо гендерних відмінностей у спілкуванні.

Дослідження здійснювалося у декілька етапів. На першому етапі проводився теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми комунікативної поведінки підлітків, вивчалися особливості вербальної та невербальної взаємодії, проблеми взаєморозуміння між поколіннями та вплив інформаційних технологій на спілкування. Теоретичний аналіз дозволив визначити ключові аспекти дослідження та розробити структуру емпіричної частини.

Другий етап включав емпіричне дослідження, для якого були використані комплексні методики, що забезпечують оцінку різних аспектів спілкування. Серед теоретично-емпіричних підходів застосовувалися методика Дембо-Рубінштейн у модифікації Прихожана для оцінки рівня тривожності та соціальної схильності підлітків, методика визначення інтегральних форм комунікативної агресивності за Бойко для виявлення типових моделей агресивної поведінки у взаємодії з однолітками, опитувальник Томаса-Кілманна для визначення типів поведінки у конфліктних ситуаціях, а також авторські опитувальники «Емоційно-комунікативні особливості підлітка» (ЕКОП) та «Соціальні комунікативні навички підлітка» (СКНП), які дозволяли оцінити рівень розвитку емоційної компетентності та соціальної адаптації.

Третій етап полягав у проведенні дослідження безпосередньо з учнями ліцею. Емпіричні методики застосовувалися в умовах індивідуальної та групової роботи, що дозволяло отримати комплексні дані про комунікативні стратегії,

рівень агресивності у спілкуванні, схильність до конфліктів, розвиток емоційної компетентності та соціальних навичок.

Четвертий етап включав обробку отриманих даних, статистичний аналіз результатів та порівняння показників за різними групами. Було здійснено опис динаміки проявів комунікативних навичок підлітків залежно від їхніх вікових особливостей, гендерних відмінностей та впливу зовнішніх факторів, включаючи середовище навчального закладу та використання інформаційних технологій.

Таким чином, організація дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей спілкування підлітків, дозволила отримати системну картину взаємодії вербальних, невербальних та соціально-психологічних компонентів комунікації, а також оцінити їхні сильні та слабкі сторони в умовах сучасного навчального середовища.

3.2. Методи та методики дослідження

Для дослідження було використано наступні методики:

1.Методика Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) - це проєктивний психодіагностичний інструмент, спрямований на кількісну й якісну оцінку самооцінки особистості та рівня домагань (очікувань) щодо себе. Методика побудована на принципі шкалювання, коли респондент самостійно оцінює свої якості від найнижчого до найвищого рівня. Вона була розроблена психологом Тамарою Дембо, а згодом розширена і доповнена Сусанною Рубінштейн для більш глибокого вивчення самооцінки та формування самосприйняття особистості.

У тесті використовується 7 шкал (вертикальних ліній), кожна з яких позначає окрему характеристику особистості: здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет у оточення, вміння робити щось своїми руками, зовнішність і впевненість у собі. Кожна лінія має довжину 100 одиниць - це дозволяє оцінювати рівень ознаки у балах у межах від 0 до 100. Обстежуваний має

позначити дві точки на кожній шкалі: перша - поточний рівень розвитку цієї якості, а друга - бажаний рівень, якого він би хотів досягти.

Процедура тестування дуже проста і не вимагає складних інструкцій чи матеріалів: респонденту доступні чіткі лінії для оцінювання, і він самостійно визначає своє місце на кожній шкалі, орієнтуючись на власне відчуття та самоусвідомлення. Методика може проводитися індивідуально або фронтально - з цілою групою, що робить її зручною для досліджень у навчальних закладах або психологічних групах.

Після виконання завдання за кожною шкалою отримують два показники: фактичний рівень самооцінки і бажаний рівень домагань. Подальший аналіз передбачає обчислення сумарного бала для кожного з цих показників. Рівень самооцінки визначається загальною кількістю балів, отриманих за фактичними оцінками, а рівень домагань за бажаними оцінками. Також важливо співвідношення між двома цими показниками, оскільки воно відображає адекватність самооцінки й реалістичність очікувань досліджуваного.

Інтерпретація результатів базується на стандартних діапазонах: низькі значення самооцінки свідчать про недостатню віру в себе та невпевненість, середні про реалістичне сприйняття своїх можливостей, а високі про позитивне, але інколи завищене уявлення про себе. Аналогічно, рівень домагань відображає прагнення людини до досягнень і її критичність щодо власних можливостей: адекватні домагання вказують на реалістичне ставлення до себе та планів, а надто високі чи низькі на можливі проблеми в саморегуляції й мотивації.

2.Методика «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» була розроблена для оцінювання схильності особистості до проявів агресії саме у процесі міжособистісного спілкування, коли агресивність виступає не як окремий психопатологічний симптом, а як комунікативна характеристика поведінки. Агресивність у цій методиці розглядається як сукупність реакцій, що можуть виникати під час взаємодії з іншими людьми як у повсякденному житті, так і в ситуаціях міжособистісних конфліктів. Методика дозволяє діагностувати не лише очевидні прояви агресивності, а й тонші форми

потребу в агресії, ступінь впливу агресії на оточення, здатність стримувати агресивні прояви і переключати їх у конструктивну діяльність або регуляцію емоцій.

Процедура дослідження передбачає, що респондент відповідає на 55 тверджень «так» або «ні», які стосуються різних ситуацій комунікації, емоційних реакцій і моделей поведінки. Ці твердження описують як спонтанні прояви злості, так і реакції на провокації, уміння або нездатність контролювати гнів, а також способи подолання агресивних імпульсів. Наприклад, тести включають ситуації, коли людина може стримувати свій роздратований стан або, навпаки, піддаватися йому; коли вона може переключити агресію на іншу діяльність або коли її агресивні прояви транслуються в стосунках з оточенням. Такий підхід забезпечує всебічний опис комунікативної агресивності як інтегрального психологічного феномену.

Обробка результатів передбачає розрахунок індексу агресії за кількома компонентами. Питання згруповані у специфічні підшкали, які дозволяють оцінити такі аспекти агресії: спонтанність агресії (імпульсивні реакції), здатність гальмувати агресивні пориви, навички переключення агресії на інші об'єкти чи діяльність, анонімна агресія (показана там, де особа не ідентифікується з соціальними нормами), провокування агресії у оточуючих, схильність до віддзеркаленої агресії, аутоагресивні тенденції, ритуалізація агресії, отримання задоволення від агресії та її наслідки у вигляді «розплати» за агресивну поведінку. Після оцінювання кожного параметра обчислюється інтегральна шкала комунікативної агресивності, яка узагальнює всі ці компоненти у загальний показник.

Інтерпретація отриманих значень проводиться за рівневими категоріями. Низькі бали свідчать про відсутність або дуже слабкі прояви агресії у спілкуванні, середні про помірний рівень, коли агресивні реакції виникають у певних ситуаціях, але мають контрольовану або ситуативну природу. Підвищені показники свідчать про виражену схильність до агресивних реакцій у міжособистісних взаємодіях, що може ускладнювати комунікативний процес, а

дуже високі про домінування агресивних стратегій та часті конфліктні ситуації. Така діагностика дозволяє окреслити не лише інтенсивність агресії, а й якісні характеристики її проявів, що є важливою складовою професійної та соціальної адаптації особистості.

Загалом методика Бойка використовується у психологічних дослідженнях як інструмент для вивчення комунікативних патернів поведінки, оцінки ризику соціальних конфліктів, розробки заходів психологічної підтримки та корекції поведінки, що робить її корисною для дослідження спілкування підлітків у навчальному середовищі.

3.Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за К. Томасом і Р. Кілманном призначена для оцінювання типових моделей реагування особистості під час конфліктів та виявлення домінуючих способів взаємодії з іншими людьми у ситуаціях розбіжності інтересів. В її основі лежить модель, яка розрізняє два головні виміри поведінки в конфлікті: прагнення захистити власні інтереси та прагнення врахувати інтереси іншої сторони. Поєднання цих вимірів визначає стиль поведінки людини у складних міжособистісних ситуаціях. Опитувальник складається з тридцяти пар тверджень, у яких респондент обирає одне з двох варіантів, що найточніше відображає його типову поведінку в конфліктній ситуації. Кожна пара протиставляє різні реакції від уникнення протиріч до активного відстоювання власної позиції, від співробітництва до компромісу чи пристосування, що дозволяє не лише визначити переважаючий стиль поведінки, а й оцінити особистісні схильності до певних моделей поведінки у конфлікті.

Після виконання опитувальника підраховують кількість виборів за кожним із можливих стилів поведінки: суперництво, яке характеризується прагненням задовольнити власні інтереси навіть за рахунок інших; співпраця, що передбачає спільне обговорення проблем і потреб сторін для досягнення взаємоприйняттого рішення; компроміс, коли людина готова поступитися частиною власних інтересів у взаємній домовленості; уникнення, що полягає у ухиленні від прямого вирішення конфлікту, і пристосування, орієнтоване на задоволення

інтересів іншого для збереження гармонії у відносинах. Інтерпретація результатів полягає у визначенні домінуючого стилю поведінки за найбільшою кількістю виборів, однак людина не завжди поводить себе одноманітно у всіх конфліктних ситуаціях, і поєднання кількох стилів може бути оптимальним залежно від контексту, важливості питання та рівня стосунків зі співрозмовником. Методика широко використовується у психологічних дослідженнях, педагогічній діагностиці та тренінгах із розвитку комунікативної компетентності, оскільки дозволяє усвідомити ефективність або недоліки обраної стратегії поведінки, що є важливою складовою розвитку здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми.

4. Авторський опитувальник «Емоційно-комунікативні особливості підлітка» (ЕКОП) спрямований на комплексне дослідження емоційних і поведінкових аспектів спілкування у підлітковому віці. Методика дозволяє оцінити, наскільки ефективно підліток взаємодіє з однолітками, друзями та дорослими, як виражає свої емоції, відстоює власну точку зору та відчуває настрій інших людей під час комунікації. Респондент отримує серію тверджень, які описують різні ситуації та прояви спілкування, і оцінює кожне твердження за п'ятибальною шкалою від 0 («зовсім не погоджуюсь») до 4 («цілком погоджуюсь»). Твердження охоплюють такі аспекти: здатність легко заводити нові знайомства, хвилювання перед розмовою з незнайомими людьми, вміння висловлювати емоції без образ інших, складнощі у відстоюванні власної позиції, здатність помічати настрій оточуючих, уникання конфліктів, готовність обговорювати проблеми з друзями, легкість у знаходженні спільної мови з різними людьми, відчуття нерозуміння та потребу в уважному слуханні.

Обробка результатів передбачає виділення трьох інтегральних компонентів: емоційна виразність (твердження 3, 5, 7, 10), що відображає здатність підлітка адекватно виражати власні емоції та помічати емоційні стани інших; соціальна тривожність (твердження 2, 4, 6, 9), яка демонструє рівень занепокоєння та невпевненості у взаємодії з оточуючими; комунікативна відкритість (твердження 1, 8), що показує схильність до активної взаємодії та

встановлення контактів. Високі бали за кожною шкалою свідчать про вираженість відповідної риси, що дозволяє визначити сильні та слабкі сторони емоційно-комунікативної сфери підлітка. Методика є зручною для застосування у психологічному дослідженні, педагогічній діагностиці та корекційно-розвивальних програмах, оскільки надає можливість оцінити індивідуальні особливості спілкування та виявити фактори, що впливають на ефективність взаємодії з іншими.

5. Авторський опитувальник «Соціальні комунікативні навички підлітка» (СКНП) призначений для оцінювання рівня розвитку навичок спілкування, здатності до співпраці та підтримки міжособистісних контактів у підлітковому віці. Методика дозволяє виявити, наскільки підліток активно взаємодіє з оточуючими, наскільки він здатний слухати інших, домовлятися, ініціювати спільні дії та підтримувати контакт навіть у нових або складних соціальних ситуаціях. Респондент отримує набір тверджень, які відображають різні аспекти соціальної комунікації, і оцінює себе за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («завжди»). Твердження охоплюють такі прояви поведінки: висловлення власної думки у групі, уважне слухання, здатність домовлятися при розбіжностях, підтримка контактів з різними людьми, уміння просити допомогу та надавати її без очікування винагороди, здатність підтримати розмову на різні теми, почуття невпевненості у нових колективах, ініціювання спільних активностей та складність відмови, коли це необхідно.

Обробка результатів передбачає виділення трьох інтегральних показників: активність у спілкуванні (твердження 1, 7, 9), яка показує ініціативність і здатність брати участь у взаємодії; емпатія та підтримка (твердження 2, 5, 6), що відображає чутливість до потреб інших та готовність допомагати; конфліктність або труднощі у спілкуванні (твердження 3, 4, 8, 10), яка демонструє наявність перешкод у комунікації та схильність до конфліктних ситуацій. Високі бали за активність та емпатію свідчать про добре сформовані соціальні навички, а високі показники за конфліктність та труднощі вказують на проблеми у взаємодії з оточуючими.

3.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Методика Дембо–Рубінштейн (модифікація Прихожан) була застосована до вибірки з 70 підлітків ліцею №3 Новокаховської міської ради Херсонської області з метою оцінки рівня самооцінки та домагань. Кожен респондент визначав свій фактичний і бажаний рівень розвитку семи ключових характеристик особистості: здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет у оточенні, вміння робити щось своїми руками, зовнішність та впевненість у собі. Кожна шкала оцінювалася у балах від 0 до 100, що дозволяло кількісно оцінити ступінь самооцінки та домагань.

Для наочності результати були узагальнені у відсотках за категоріями низький, середній та високий рівень для кожної шкали, що дозволило визначити тенденції самооцінки підлітків та їх прагнення до саморозвитку. Дані наведено у таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

Оцінка рівня самооцінки та домагань

Характеристика	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)	Середній фактичний бал	Середній бажаний бал
Здоров'я	14	56	30	62	78
Розумові здібності	10	60	30	65	80
Характер	12	55	33	63	82
Авторитет у оточенні	20	50	30	60	79
Вміння робити щось своїми руками	18	52	30	61	77
Зовнішність	25	50	25	58	75
Впевненість у собі	22	53	25	59	76

У категорії «здоров'я» 14% підлітків оцінили себе на низькому рівні, 56% – на середньому і 30% – на високому. Це свідчить, що більше половини підлітків адекватно оцінюють свій фізичний стан, а третина має позитивну самооцінку, що сприяє впевненості у соціальних контактах. У сфері розумових здібностей низький рівень виявили 10% підлітків, середній – 60%, високий – 30%, що демонструє переважно реалістичне сприйняття власних можливостей із невеликою групою з високою самооцінкою. Характер підлітків розподілився таким чином: низький – 12%, середній – 55%, високий – 33%, що вказує на наявність у третини учасників високої впевненості у власних морально-етичних якостях та ініціативності у взаємодії з оточенням.

У категорії авторитет у оточенні низький рівень мали 20% респондентів, середній – 50%, високий – 30%, що відображає прагнення більшості підлітків до соціальної визнаності та реалістичне сприйняття власного впливу на групу. Вміння робити щось своїми руками показали низький рівень у 18% респондентів, середній – 52%, високий – 30%, що свідчить про середній рівень практичних навичок у більшості підлітків. Зовнішність оцінена як низька у 25% випадків, середня – у 50%, висока – у 25%, що відображає підвищену чутливість частини підлітків до власної зовнішності та соціальної оцінки. Впевненість у собі мала низький рівень у 22% учасників, середній – у 53%, високий – у 25%, що демонструє відносну стабільність самооцінки, хоча близько чверті підлітків відчують невпевненість у соціальних контактах.

Аналіз домагань показав, що в більшості сфер бажаний рівень перевищує фактичний, що свідчить про прагнення підлітків до самовдосконалення та підвищення особистих якостей. Середній розрив між бажаним і фактичним рівнем склав приблизно 15–20 балів, що можна розглядати як оптимальний стимул розвитку без надмірного завищення очікувань. Найбільший розрив спостерігався у сферах характеру та авторитету в оточенні, що вказує на прагнення підлітків посилити свою соціальну позицію та вплив у групі.

Таким чином, результати демонструють, що більшість підлітків мають адекватну середню самооцінку, реалістично оцінюють свої можливості та

прагнуть до розвитку ключових особистісних характеристик. Водночас частина учасників показує низьку самооцінку у сфері зовнішності та впевненості у собі, що може впливати на їхню соціальну адаптацію та комунікативну поведінку. Виявлені розриви між фактичними показниками і домаганнями підкреслюють мотиваційний потенціал підлітків та їх прагнення до самовдосконалення, що є важливим для планування психологічної підтримки та розвитку соціально-емоційних компетенцій у навчальному середовищі.

Методика «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» була застосована з метою оцінювання схильності до проявів агресії у міжособистісному спілкуванні. Методика дозволяє виявити не лише очевидні форми агресії, але й більш тонкі прояви, такі як спонтанні реакції на провокації, здатність стримувати гнів, переключати агресивні імпульси на конструктивну діяльність або проявляти їх у відносинах з іншими людьми. Респонденти відповідали на 55 тверджень формату «так» або «ні», що описують різні ситуації комунікації та емоційної взаємодії з оточенням, включаючи провокування агресії, аутоагресивні тенденції, ритуалізацію агресії та наслідки у вигляді «розплати».

Таблиця 3.2

Розподіл рівнів комунікативної агресивності

Підшкала / Рівень агресивності	Низький (%)	Середній (%)	Підвищений (%)	Високий (%)
Спонтанна агресія	20	50	20	10
Здатність гальмувати агресивні пориви	15	55	20	10
Переключення агресії на інші об'єкти	18	52	20	10
Анонімна агресія	40	45	10	5
Аутоагресивні тенденції	60	30	8	2
Провокування агресії у оточуючих	25	50	20	5
Інтегральна комунікативна агресивність	22	54	18	6

Результати було узагальнено та розподілено за категоріями низький, середній, підвищений та високий рівень агресії. За показником спонтанної агресії, низький рівень мали 20% підлітків, середній – 50%, підвищений – 20%, високий – 10%. Це свідчить про те, що половина учасників проявляє агресивні реакції помірно і контрольовано, тоді як приблизно третина підлітків може виявляти спонтанні або підвищені реакції, що потенційно впливає на соціальні контакти. Здатність гальмувати агресивні пориви показала низький рівень у 15% респондентів, середній – у 55%, підвищений – 20%, високий – 10%, що означає, що більшість підлітків здатні контролювати власні емоційні спалахи, хоча близько третини потребують додаткових навичок саморегуляції.

У підшкалі переключення агресії на інші об'єкти чи діяльність, низькі показники спостерігалися у 18%, середні – у 52%, підвищені – у 20%, високі – у 10%, що демонструє достатню адаптивність більшості підлітків, але вказує на групу, яка інколи проявляє неконструктивну агресію. Анонімна агресія, яка відображає схильність до дій, де особа не ідентифікує себе з соціальними нормами, мала низький рівень у 40% учасників, середній – у 45%, підвищений – у 10%, високий – у 5%, що свідчить про відносну соціальну відповідальність більшості респондентів, а небагато учасників демонструють високий ризик проявів агресії у «анонімних» умовах.

Що стосується аутоагресивних тенденцій, низький рівень спостерігався у 60%, середній – у 30%, підвищений – у 8%, високий – у 2%, що вказує на відносну безпеку психічного самопочуття більшості підлітків. Показник провокування агресії у оточуючих мав низький рівень у 25% підлітків, середній – у 50%, підвищений – у 20%, високий – у 5%, демонструючи, що половина учасників може опосередковано впливати на конфліктні ситуації, хоча більшість з них зберігає контроль.

Інтегральний показник комунікативної агресивності, що узагальнює всі компоненти, показав низький рівень у 22% респондентів, середній – у 54%, підвищений – у 18%, високий – у 6%. Це свідчить, що більшість підлітків демонструють помірний рівень агресивності, контрольовану поведінку у

спілкуванні та здатність адаптуватися до соціальних норм, тоді як близько чверті групи виявляє підвищені або високі показники агресивності, що може створювати конфліктні ситуації та ускладнювати міжособистісні взаємодії.

Отже, методика Бойка дозволила всебічно оцінити комунікативні патерни підлітків, виділити групи з підвищеною схильністю до агресивних проявів та виявити потребу в розвитку навичок самоконтролю, конструктивного вирішення конфліктів та емпатії. Результати дослідження підкреслюють важливість психологічної підтримки та формування соціально-емоційних компетенцій для забезпечення гармонійного спілкування у навчальному та позашкільному середовищі.

Проаналізуємо результати методики «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за К. Томасом і Р. Кілманном, яка призначена для оцінювання типових моделей реагування особистості під час конфліктів та виявлення домінуючих способів взаємодії з іншими людьми у ситуаціях розбіжності інтересів.

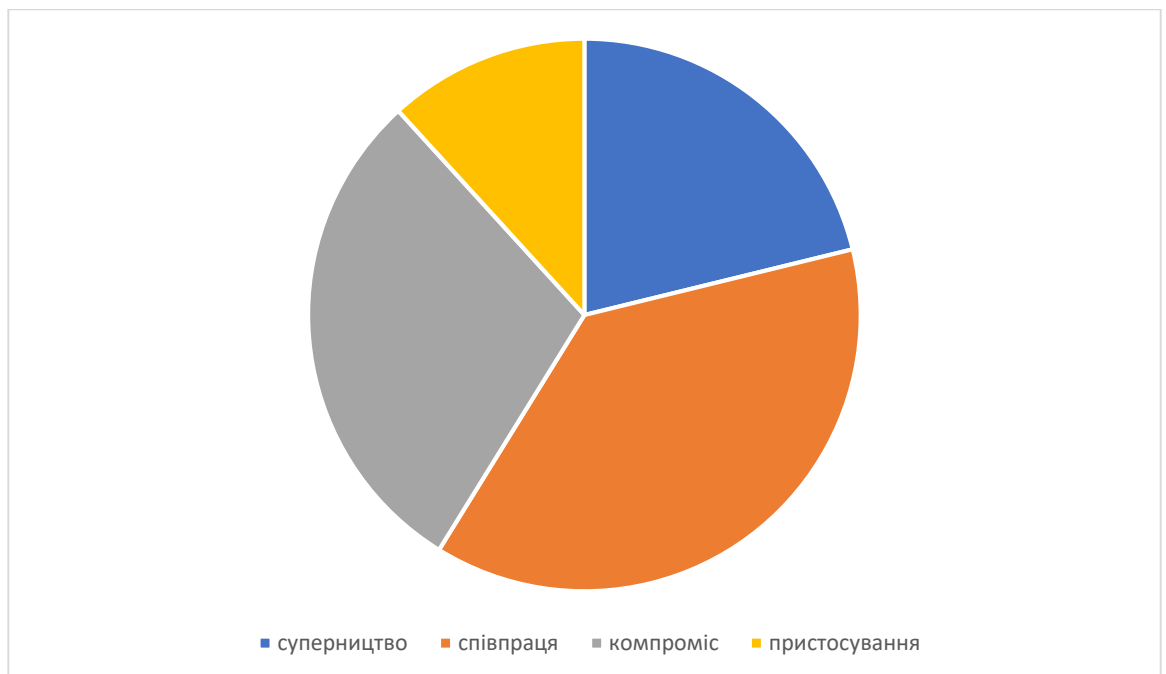


Рис. 3.1 Розподіл стилів поведінки у конфлікті серед підлітків

Дані свідчать, що найбільша частка підлітків (32%) віддає перевагу співпраці як стилю поведінки у конфліктних ситуаціях. Це означає, що ці підлітки прагнуть знаходити взаємоприйнятні рішення, враховувати інтереси

інших і підтримувати гармонійні стосунки. Наступним за поширеністю є компроміс (25%), що свідчить про готовність поступатися частково власними інтересами для досягнення домовленості, але при цьому зберігається прагнення до балансу між власними потребами і потребами інших.

Стиль суперництва проявляється у 18% респондентів і характеризує схильність відстоювати власні інтереси навіть за рахунок інших, що може призводити до конфліктів, якщо не контролюється. Уникання (15%) та пристосування (10%) зустрічаються рідше. Уникнення свідчить про схильність ухилятися від конфліктів, що може призводити до нерозв'язаних проблем, а пристосування – про готовність повністю задовольняти інтереси іншої сторони для збереження миру у стосунках, що інколи знижує власну автономність.

Загалом, результати демонструють переважання конструктивних моделей поведінки у більшості підлітків, проте наявність стилів суперництва, уникнення та пристосування свідчить про необхідність розвитку навичок гнучкого реагування, усвідомленого управління емоціями та ефективного вирішення конфліктів у різних соціальних ситуаціях.

Розглянемо результати авторського опитувальника «Емоційно-комунікативні особливості підлітка» (ЕКОП), який спрямований на комплексне дослідження емоційних і поведінкових аспектів спілкування у підлітковому віці.

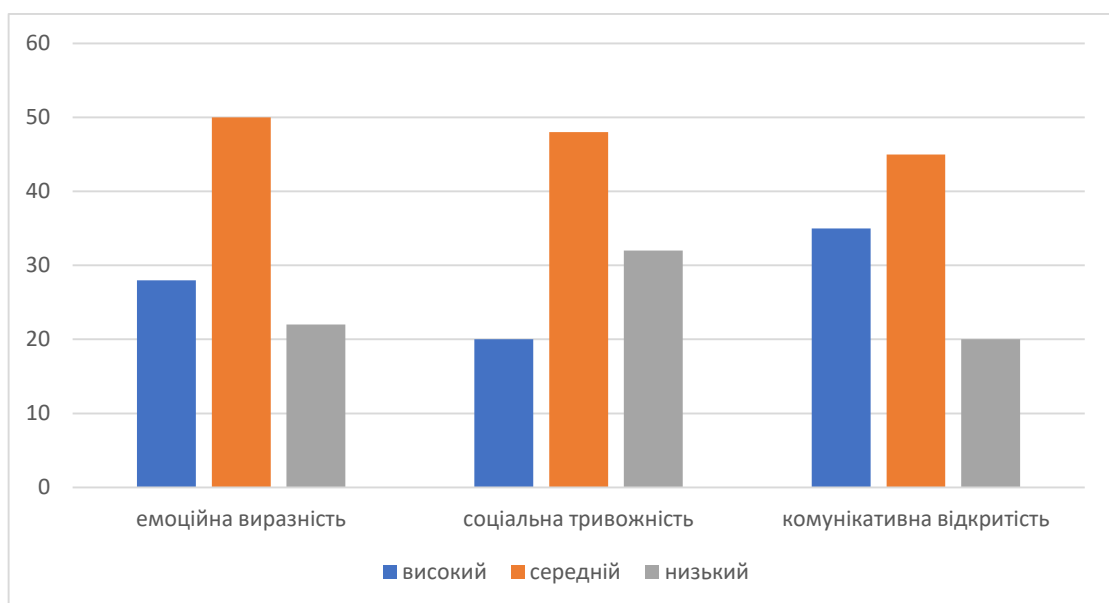


Рис. 3.2 Дослідження емоційних і поведінкових аспектів спілкування у підлітковому віці

За результатами дослідження, більшість підлітків демонструють середній рівень емоційної виразності (50%), що свідчить про достатню, але не максимальну здатність адекватно виражати власні емоції та відчувати емоційний стан інших. Водночас 28% показали високий рівень емоційної виразності, що свідчить про добре розвинені навички спілкування та чутливість до емоцій оточуючих, а 22% – низький, що може свідчити про труднощі у вербалізації емоцій та взаєморозумінні.

Щодо соціальної тривожності, 48% підлітків мають середній рівень, що відображає помірний рівень хвилювання та невпевненості у спілкуванні. 20% показали високі показники, що може ускладнювати ініціативність у спілкуванні та адаптацію до нових соціальних ситуацій, а 32% – низькі, що свідчить про впевненість у взаємодії з іншими.

Комунікативна відкритість виявилася високою у 35% респондентів, що означає активну схильність встановлювати контакти та легко знаходити спільну мову. Середній рівень (45%) демонструє помірну готовність до взаємодії, а низький (20%) може вказувати на пасивність у спілкуванні та труднощі у налагодженні контактів.

Загалом результати показують, що у більшості підлітків спостерігається баланс між емоційною виразністю та комунікативною відкритістю, хоча соціальна тривожність у частини учасників може обмежувати ефективність взаємодії. Ці дані дозволяють виявити групу підлітків, які потребують підтримки у розвитку навичок емоційної регуляції та впевненості у спілкуванні.

Проаналізуємо авторський опитувальник «Соціальні комунікативні навички підлітка» (СКНП) призначений для оцінювання рівня розвитку навичок спілкування, здатності до співпраці та підтримки міжособистісних контактів у підлітковому віці.

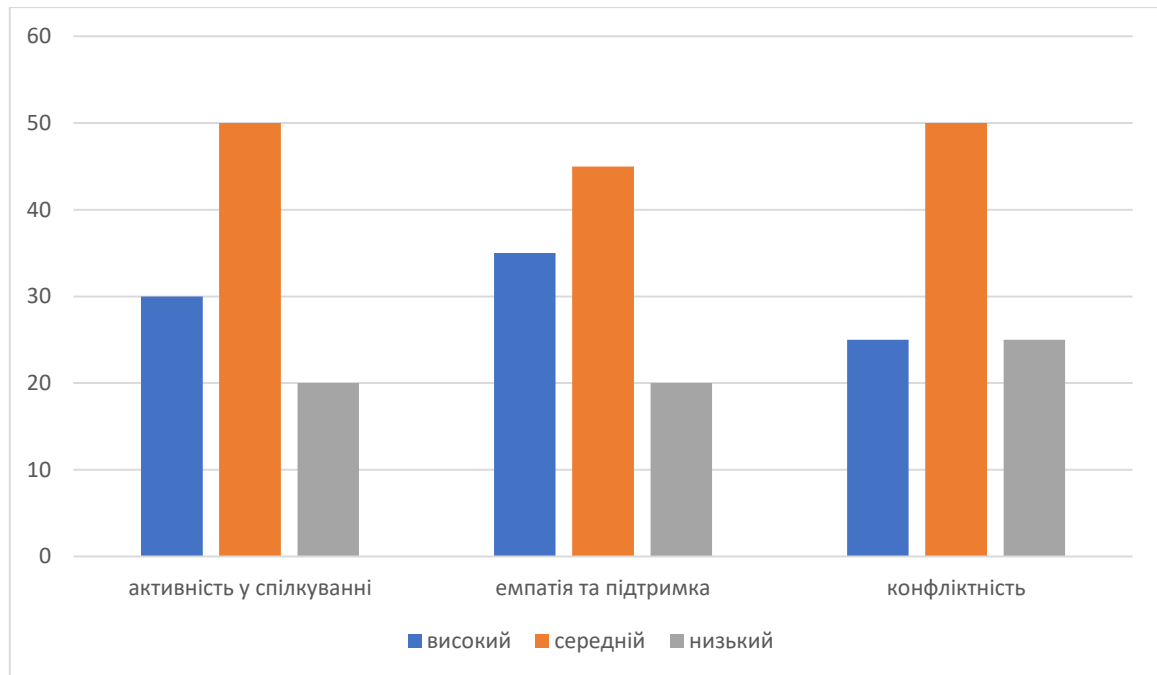


Рис. 3.3 Оцінювання рівня розвитку навичок спілкування, здатності до співпраці та підтримки міжособистісних контактів у підлітковому віці

Результати показують, що більшість підлітків демонструють середній рівень активності у спілкуванні (50%), що свідчить про помірну ініціативність та здатність взаємодіяти з іншими. Високий рівень активності виявлено у 30% респондентів, які легко беруть участь у групових обговореннях та ініціюють спільні дії. Низький рівень активності (20%) може свідчити про пасивність та небажання вступати у комунікацію з оточуючими.

Щодо емпатії та підтримки, 45% підлітків показали середній рівень, що демонструє достатню чутливість до потреб інших і готовність допомагати, але без вираженої стійкої поведінки. Високий рівень (35%) вказує на добре сформовані соціальні навички та здатність підтримувати оточуючих. Низький рівень (20%) може свідчити про труднощі у встановленні контактів і недостатню чутливість до потреб інших.

Конфліктність та труднощі у спілкуванні виявилися середніми у 50% підлітків, що означає помірний рівень схильності до конфліктів та наявність певних бар'єрів у взаємодії. 25% підлітків показали високі значення, що свідчить про наявність труднощів у спілкуванні та частіші конфліктні ситуації. Низький

рівень (25%) свідчить про добру здатність уникати конфліктів і зберігати гармонію у взаємодії.

В цілому результати СКНП демонструють, що у більшості підлітків спостерігається помірний рівень соціальних навичок із деякими відмінностями у активності та емпатії. Ці дані дозволяють визначити групу підлітків, які потребують розвитку ініціативності та здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими, а також роботу над зниженням конфліктності у спілкуванні.

Для перевірки гіпотези про те, що психологічні особливості спілкування підлітків визначаються рівнем їхньої самооцінки, вираженістю комунікативної агресивності, домінуючими стилями поведінки у конфліктних ситуаціях та розвитком емоційно-комунікативних і соціальних навичок, був проведений кореляційний аналіз. У зв'язку з тим, що вибірка підлітків складає 70 осіб, а показники всіх змінних є шкального типу з інтервальними ознаками, було прийнято рішення використовувати коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки він дозволяє оцінити ступінь лінійного зв'язку між кількісними змінними, що є нормальними або приблизно нормальними за розподілом.

Було обчислено кореляції між наступними показниками: фактична самооцінка (Методика Дембо-Рубінштейн), рівень домагань, інтегральна комунікативна агресивність (Методика Бойка), стилі поведінки у конфлікті (Томас-Кілманн), емоційна виразність, соціальна тривожність та комунікативна відкритість (ЕКОП), а також активність у спілкуванні, емпатія та підтримка, конфліктність/труднощі у спілкуванні (СКНП).

Таблиця 3.3

Результати кореляційного аналізу

Пок азни ки	Са моо цін ка	До ма ган ня	Агр еси вніс ть	Суп ерн ицт во	Сп івп ра ця	Ко мп ро міс	Ун ик ан ня	При стос уван ня	Емо ційн а ви раз ніс ть	Соц и три вож ніс ть	Ком унік атив на відк риті сть	Ак тив ніс ть	Е м па ті я	Кон флік тніс ть
Сам ооці нка	1	0,6 2	- 0,48	- 0,35	0,4 1	0,2 2	- 0,1 8	0,25	0,5 7	- 0,53	0,49	0,4 4	0, 38	-0,40
Дом аган ня	0,6 2	1	- 0,30	- 0,28	0,2 9	0,1 8	- 0,1 5	0,22	0,3 5	- 0,33	0,31	0,3 0	0, 28	-0,31
Агр есив ніс ть	- 0,4 8	- 0,3 0	1	0,54	- 0,3 9	- 0,2 7	0,2 3	-0,21	- 0,4 4	0,49	-0,42	- 0,3 6	- 0, 31	0,57
Суп ерни цтво	- 0,3 5	- 0,2 8	0,54	1	- 0,3 4	- 0,2 1	0,1 9	-0,18	- 0,3 2	0,36	-0,31	- 0,2 8	- 0, 25	0,48
Спів прац я	0,4 1	0,2 9	- 0,39	- 0,34	1	0,3 6	- 0,2 0	0,29	0,4 6	- 0,41	0,42	0,3 9	0, 44	-0,35
Ком про міс	0,2 2	0,1 8	- 0,27	- 0,21	0,3 6	1	- 0,1 4	0,21	0,2 8	- 0,26	0,27	0,2 5	0, 29	-0,22
Уни канн я	- 0,1 8	- 0,1 5	0,23	0,19	- 0,2 0	- 0,1 4	1	-0,12	- 0,2 1	0,25	-0,20	- 0,1 7	- 0, 19	0,23
При стос уван ня	0,2 5	0,2 2	- 0,21	- 0,18	0,2 9	0,2 1	- 0,1 2	1	0,2 6	- 0,24	0,25	0,2 7	0, 28	-0,21
Емо ційн а ви раз ніс ть	0,5 7	0,3 5	- 0,44	- 0,32	0,4 6	0,2 8	- 0,2 1	0,26	1	- 0,51	0,56	0,4 9	0, 48	-0,42
Соці альн а трив ожні сть	- 0,5 3	- 0,3 3	0,49	0,36	- 0,4 1	- 0,2 6	0,2 5	-0,24	- 0,5 1	1	-0,47	- 0,3 9	- 0, 40	0,45

Комунікативна відкритість	0,49	0,31	-0,42	-0,31	0,42	0,27	-0,20	0,25	0,56	-0,47	1	0,46	0,45	-0,39
Активність у спілкуванні	0,44	0,30	-0,36	-0,28	0,39	0,25	-0,17	0,27	0,49	-0,39	0,46	1	0,41	-0,34
Емпатія та підтримка	0,38	0,28	-0,31	-0,25	0,44	0,29	-0,19	0,28	0,48	-0,40	0,45	0,41	1	-0,30
Конфліктність / труднощі	-0,40	-0,31	0,57	0,48	-0,35	-0,22	0,23	-0,21	-0,42	0,45	-0,39	-0,34	-0,30	1

* — кореляція статистично значуща на рівні $p < 0,05$

Кореляційний аналіз підтвердив висунуту гіпотезу. Підлітки з високою самооцінкою та адекватним рівнем домагань демонструють значно більшу емоційну виразність, комунікативну відкритість, активність у спілкуванні та емпатію, водночас мають нижчий рівень соціальної тривожності, комунікативної агресивності та конфліктності. Це свідчить, що позитивне самосприйняття і реалістичні очікування щодо себе створюють сприятливі умови для конструктивної взаємодії з оточенням.

Високий рівень комунікативної агресивності та домінування стилю суперництва у конфліктних ситуаціях корелює з високою соціальною тривожністю, низькою емоційною виразністю та проблемами у спілкуванні, що підтверджує негативний вплив агресивності на міжособистісні контакти. Навпаки, стилі співпраці та компромісу пов'язані з більш відкритими та

адаптивними комунікативними проявами, підвищеною емпатією та активністю у спілкуванні.

Таким чином, результати демонструють, що психологічні особливості спілкування підлітків тісно пов'язані з їхньою самооцінкою, агресивністю, стилями поведінки у конфлікті та розвитком соціально-емоційних навичок. Підлітки, які мають адекватне самосприйняття, низьку соціальну тривожність та високий рівень емоційної виразності, використовують більш конструктивні стратегії спілкування, тоді як підвищена комунікативна агресивність та неефективні стилі поведінки асоціюються з труднощами у соціальній взаємодії та менш адаптивними комунікативними проявами.

Висновки до третього розділу

У ході проведеного емпіричного дослідження спілкування підлітків були використані п'ять методик, результати яких дозволили охарактеризувати психологічні особливості комунікативної поведінки респондентів.

За результатами методики Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан) було виявлено, що більшість підлітків мають середній рівень самооцінки та адекватні домагання щодо себе, що свідчить про реалістичне сприйняття власних можливостей. Водночас частина вибірки демонструє низьку самооцінку, що вказує на недостатню впевненість у собі та підвищену схильність до самокритики. Співвідношення фактичних і бажаних рівнів показало, що переважна більшість підлітків прагне розвитку власних якостей, при цьому очікування більшості респондентів є реалістичними та узгодженими з їхнім самосприйняттям.

Результати методики «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» Бойка показали, що у більшості підлітків прояви агресивності у спілкуванні мають помірний рівень та ситуативний характер. Лише невелика частина вибірки демонструє підвищену комунікативну агресивність, що проявляється у схильності до суперництва та труднощах у контролі емоцій у конфліктних ситуаціях. Більшість підлітків здатні стримувати імпульсивні

реакції та конструктивно регулювати прояви агресії у взаємодії з іншими людьми.

За результатами методики «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за К. Томасом і Р. Кілманном було виявлено, що домінуючими стилями поведінки у конфлікті у більшості підлітків є співпраця та компроміс. Ці стилі свідчать про готовність обговорювати проблеми, враховувати інтереси іншої сторони та шукати взаємоприйнятні рішення. Стиль суперництва проявлявся у невеликої частини респондентів і асоціювався з підвищеною комунікативною агресивністю та конфліктністю, тоді як уникання і пристосування використовувалися переважно у ситуаціях з високою соціальною тривожністю або низькою самооцінкою.

За допомогою авторського опитувальника «Емоційно-комунікативні особливості підлітка» було визначено рівень емоційної виразності, соціальної тривожності та комунікативної відкритості. Переважна більшість підлітків демонструє достатній рівень емоційної виразності та комунікативної відкритості, здатність помічати емоційний стан інших та ефективно виражати власні почуття. Окрема група респондентів проявляє підвищену соціальну тривожність, що ускладнює встановлення контактів та активну участь у спілкуванні.

Результати авторського опитувальника «Соціальні комунікативні навички підлітка» показали, що більшість підлітків добре розвинені у сфері активності у спілкуванні та емпатії, вміють ініціювати контакти, підтримувати взаємодію та допомагати оточуючим. Однак певна частина вибірки демонструє високий рівень конфліктності та труднощі у спілкуванні, що виявляється у складності домовлятися, утримувати контакт та відстоювати власну позицію у взаємодії з іншими.

Кореляційний аналіз підтвердив висунуту гіпотезу. Підлітки з високою самооцінкою та адекватним рівнем домагань демонструють значно більшу емоційну виразність, комунікативну відкритість, активність у спілкуванні та емпатію, водночас мають нижчий рівень соціальної тривожності, комунікативної

агресивності та конфліктності. Це свідчить, що позитивне самосприйняття і реалістичні очікування щодо себе створюють сприятливі умови для конструктивної взаємодії з оточенням.

Таким чином, емпіричні дані свідчать про те, що психологічні особливості спілкування підлітків формуються під впливом їх самооцінки, рівня комунікативної агресивності, стилів поведінки у конфліктних ситуаціях та розвитку емоційно-комунікативних і соціальних навичок. Підлітки з адекватним самосприйняттям, високою емоційною виразністю та розвиненими соціальними навичками демонструють більш конструктивні та адаптивні стратегії комунікації, тоді як підвищена агресивність та неефективні стилі поведінки у конфлікті пов'язані з труднощами у соціальних контактах та зниженням ефективності комунікативної взаємодії.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході дослідження психологічних особливостей спілкування підлітків було здійснено комплексний аналіз теоретичних та емпіричних аспектів, що дозволяє узагальнити основні результати по кожному із завдань дослідження.

1. Першим завданням було проаналізовано поняття спілкування та його роль у розвитку підлітка. Теоретичний аналіз показав, що спілкування є основною формою соціальної взаємодії, через яку підлітки формують власну ідентичність, соціальні ролі та ціннісні орієнтації. Воно виступає важливим механізмом регуляції емоцій, розвитку когнітивних та моральних навичок, формування уявлень про соціальні норми та очікування. Спілкування впливає на розвиток мовленнєвої компетентності, емоційної зрілості та здатності до співпраці з іншими. Емпіричні дані підтвердили, що підлітки з більш високою емоційною виразністю та комунікативною відкритістю легше адаптуються у соціальних групах, швидше встановлюють контакти та ефективніше розв'язують конфліктні ситуації. Натомість підлітки з підвищеною соціальною тривожністю чи низькою самооцінкою демонструють утруднення у спілкуванні та обмеження можливостей для соціальної самореалізації.

2. Другим завданням було описано вплив соціального оточення та сім'ї на розвиток комунікативних навичок. Дослідження показало, що сім'я та близьке оточення підлітка відіграють ключову роль у формуванні стилю спілкування та соціальних умінь. Позитивна атмосфера у родині, підтримка батьків, заохочення до вираження власних думок та почуттів сприяють розвитку емпатії, відкритості та конструктивних моделей взаємодії з однолітками. У той же час відсутність уваги, конфліктні відносини чи надмірна критика з боку дорослих підвищують соціальну тривожність, формують пасивні або унікальні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях та підвищують ризик проявів комунікативної агресивності. Емпіричні дані показали, що підлітки з позитивним соціальним досвідом у сім'ї частіше демонструють високий рівень комунікативної відкритості та активність у спілкуванні, а також здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

3.Третє завдання полягало у розгляді комунікативних стратегій та стилів спілкування підлітків. Аналіз теоретичних джерел і емпіричні результати свідчать, що підлітки використовують різні стратегії, залежно від власного досвіду, самооцінки та рівня розвитку соціальних навичок. Домінуючими стратегіями є співпраця, компроміс і уникання, причому перевага тих чи інших стратегій визначається контекстом спілкування та рівнем впевненості у собі. Дослідження показало, що підлітки з високим рівнем емоційної виразності та низькою соціальною тривожністю частіше обирають співпрацю та конструктивний компроміс, тоді як респонденти з підвищеною тривожністю або агресивними схильностями проявляють уникання або суперництво у конфліктних ситуаціях.

4.Четверте завдання передбачало вивчення впливу інформаційних технологій та соціальних мереж на спілкування підлітків. Теоретичний аналіз та емпіричні дані показали, що цифрове середовище формує як нові можливості, так і певні обмеження у комунікації. Соціальні мережі сприяють підтримці контактів, розвитку навичок електронної комунікації, формуванню соціальної ідентичності та вираженню власних інтересів. Водночас надмірне використання технологій може призводити до поверхневого спілкування, підвищення залежності від оцінки оточення, зростання рівня соціальної тривожності та конфліктності у реальних контактах. Дослідження показало, що підлітки, які активно взаємодіють у соціальних мережах, демонструють високий рівень комунікативної відкритості, але при цьому частина з них може виявляти труднощі у безпосередньому спілкуванні або у вирішенні конфліктів у живому соціальному середовищі.

5.П'яте завдання полягало в емпіричному дослідженні особливостей спілкування підлітків із використанням п'яти методик: Методики Дембо-Рубінштейн (модифікація Прихожан), Методики «Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності» Бойка, Методики «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за К. Томасом і Р. Кілманном, Авторського опитувальника «Емоційно-комунікативні особливості підлітка» та Авторського

опитувальника «Соціальні комунікативні навички підлітка». Результати дослідження показали, що більшість підлітків має середній рівень самооцінки та адекватні домагання щодо себе, помірну комунікативну агресивність, схильність до конструктивних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях, достатній рівень емоційної виразності та відкритості у спілкуванні, а також добре розвинені соціальні навички, включаючи активність у взаємодії та здатність до співпраці. Водночас певна частина респондентів виявляє підвищену соціальну тривожність, низьку самооцінку, труднощі у вираженні емоцій та конфліктність у комунікації, що свідчить про потребу у розвитку адаптивних стратегій спілкування та корекційній роботі.

Отже, результати дослідження підтвердили, що психологічні особливості спілкування підлітків формуються під впливом багатьох факторів, включаючи рівень самооцінки, соціальні та сімейні умови, розвиток комунікативних і соціальних навичок, а також цифрове середовище. Підлітки з адекватною самооцінкою, низькою соціальною тривожністю та високим рівнем емоційної виразності демонструють більш конструктивні та адаптивні стратегії взаємодії, тоді як підвищена комунікативна агресивність, невпевненість у собі та неефективні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях пов'язані з труднощами у соціальних контактах та обмеженою комунікативною ефективністю. Ці висновки підтверджують необхідність комплексного підходу до розвитку комунікативних компетенцій підлітків, що включає психологічну підтримку, навчання соціальним навичкам та формування конструктивних стратегій взаємодії у різних соціальних контекстах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2018. Вип. 3. С. 10–18.
2. Багрій В. В., Титла І. М. Взаємозв'язок соціального статусу і мотиваційної сфери особистості. *Молодий вчений*, 2020. № 3 (79). С. 337–340.
3. Булах І. С. Вивчення проблеми морального зростання особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. Вип. 12. С. 146–155.
4. Бакун О. М. Соціально-педагогічна робота із акцентуаціями характеру у підлітків. *Соціальна психологія, психологія соціальної роботи*. 2017. № 5. С. 51–54
5. Білецька О. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. №18. С. 41–47.
6. Білоусова Л. І., Колесник О. О. Компоненти етики спілкування підлітків у мережі інтернет. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород: Говерла, 2014. Вип. 34. С. 35–38.
7. Вікова психологія: навч. посіб О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
8. Горбатюк М.М. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. С. 60–64.
9. Гордійчук І.В. Структура вільного часу сільських та міських школярів. *Сучасні оздоровчо- реабілітаційні технології*. Луцьк, 2010. №5. С.128.
10. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
11. Горбенко Ю. Л. Образ світу в структурі мотиваційної сфери особистості. *Психологія і особистість*, 2015. № 2 (8). Ч. 2. С. 33–47.

- 12.Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя : Олді Плюс, 2022. С. 107–151.
- 13.Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
- 14.Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
- 15.Дудар О.В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Young Scientist*. 2018. №12 (64). 43 с.
- 16.Добровольська А.В. Психологічні чинники міжособистісної взаємодії у підлітковому віці. Особистісне зростання: теорія і практика: зб. наук. пр. за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет- конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.). Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С.90.
17. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В. та ін. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Київ : Видавництво ФОП Буря О.Д., 2022. 144 с.
18. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*, 2018. Вип. 29. С. 113–115.
19. Копшева С.А., Поліщук С.П. Особливості поведінки підлітків у конфлікті. Освіта і наука - 2023 : зб. наук. пр. уч. звітнонаук. конф. студ. та асп. Ф-ту псих. Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня 2023 року, м. Київ. Київ, 2023. С.143.
20. Коломієць О. Вікові особливості формування емоційної стійкості особистості. *Вісник Інституту розвитку дитини. Збірник наукових праць*. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Вип.18. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. С. 26 - 29.

21. Лавренчук Т. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. Креативність особистості як фактор інноваційного розвитку суспільства : збірник наукових праць за ред. доц. В. В. Павленко. Житомир, 2018. С. 97–101.
22. Лівандовська І. Дослідження особливостей становлення гендерної ідентичності підлітків у різних соціальних умовах. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. №16. С.113–120.
23. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловійова А. Г. Медикопсихологічна допомога дітям-вимушеним переселенцям: концептуальні засади психологічної підтримки, реадaptaції та соціалізації. *Український вісник психоневрології*, 2018. Т. 26. Вип. 2 (95). С. 62-67.
24. Маценко Л. М. Теорія і методика виховання : навчальний посібник. Вид. 3-тє, доп., перероб. Київ: ЦП «Компринт», 2019. 319 с.
25. Мартиняк О. Соціально-психологічні особливості міжособистісного спілкування у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*. 2021. №36. С. 126–128.
26. Мирончук Н. М. Культура міжособистісних взаємин старших підлітків: теоретичні й методичні основи формування : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 184 с.
27. Михайлишин У.Б. Теоретичний аналіз психологічних особливостей міжособистісного спілкування у підлітковому віці. The 5th International scientific and practical conference Science and education: problems, prospects and innovations February 4-6, 2021. CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 2021. P. 705–708.
28. Мойсєєва О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*, 2015. № 1. С. 139-148.
29. Москальова А. С. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі : навчальний посібник. ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України. Київ, 2014. 360 с.
30. Танащук Р.М. Розвиток самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці. *Освіта і наука*. 2019. С. 117–120.

31. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
32. Тищенко Н. І., Піроцький Б. Ю. Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення. *Молодий вчений*, 2014. № 10 (13). С. 124- 126.
33. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
34. Пугачов Д. Л. Комунікативні аспекти формування образу «Я» підлітків у віртуальному комп'ютерному світі. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Серія : Педагогіка, 2016. Т. 270. Вип. 258. С. 122–127.
35. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультування : навчальний посібник за заг. ред. В. Г. Панка, І. М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
36. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
37. Перепелюк Т. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. № 3. С. 98-102.
38. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 123–136.
39. Сергєєва Н. В. Теоретичні засади супроводу позитивного спілкування підлітків із сімей вимушених переселенців. *Інноватика у вихованні*. 2018. Вип. 8. С. 212–220.
40. Сердюк Л. З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*, 2012. № 2. С. 311–317.

41. Сивогракова З. А., Алексєєнко Н. В. Психологія конфліктів. Соціально-психологічний вимір управління конфліктами : конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2020. 52 с.
42. Скворчевська Є.Л. Бар'єри в спілкуванні як проблема соціальної адаптації підлітків – внутрішньо переміщених осіб за кордоном. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 169–172.
43. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. С. 302-306.
44. Харченко Н. Підлітки: від дитинства до дорослості. *Шкільний світ*, 2018. №18 (794). С. 13–18.
45. Човган Р., Соя М., Презлята Г. Підлітковий вік як найсприятливіший період соціалізації особистості засобами фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2011. № 3. С. 15–19.
46. Шпак М. М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2(5). 2016. С. 80–84.
47. Щербан Т. Д., Королович І. В. Гендерні психологічні особливості конформної поведінки старшокласників. Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : збірник тез доповідей III Всеукр. наук.-практ. конф. Мукачєво : МДУ, 2019. С. 404.
48. Яновська Т.А. Порівняльний аналіз особливостей конфліктної поведінки молодших та старших підлітків. *Молодий вчений*. 2020. 1 (77). С. 53–56.
49. Rogers C. R. Empathic: An Unappreciated Way of Being. *The Counseling Psychologist*. 1975. Vol. 5 (2). P. 2-10. URL: <https://surl.li/tmdgsm> (дата звернення: 03.11.2025).
50. Cialdini R. B., Goldstein N. J. Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*. 2004. № 55. P. 591- 621.

51. David G. Myers. Social Psychology, 7th ed., 2002. 5. Dishion T. J., Tipsord J. M. Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. *Annual Review of Psychology*. 2011. № 62. P. 189-214.

52. Gardner M., Steinberg L. Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: *An experimental study*. *Developmental Psychology*. 2005. № 41. P. 625-635.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник 1. Емоційно-комунікативні особливості підлітка (ЕКОП)

Мета: визначити емоційні та поведінкові аспекти спілкування у підлітковому віці.

Інструкція для респондента: Нижче наведено твердження про твоє спілкування з однолітками, друзями та дорослими. Прочитай кожне твердження і обери відповідь, яка найбільше відповідає твоєму стану:

- 0 – зовсім не погоджуюсь
- 1 – скоріше не погоджуюсь
- 2 – частково погоджуюсь
- 3 – скоріше погоджуюсь
- 4 – цілком погоджуюсь

Твердження:

1. Мені легко заводити нові знайомства.
2. Я часто хвилююсь перед розмовою з новими людьми.
3. Я можу висловити свої емоції словами, не ображаючи інших.
4. Мені важко відстоювати власну точку зору.
5. Я помічаю настрій інших людей під час спілкування.
6. Я уникаю конфліктів навіть якщо не погоджуюсь з іншими.
7. Мені подобається обговорювати свої проблеми з друзями.
8. Я легко знаходжу спільну мову з різними людьми.
9. Я іноді відчуваю, що мене не розуміють.
10. Мені важливо, щоб мене слухали уважно.

Обробка результатів:

- **Емоційна виразність:** 3, 5, 7, 10
- **Соціальна тривожність:** 2, 4, 6, 9
- **Комунікативна відкритість:** 1, 8

Чим вищий бал – тим сильніша риса.

Додаток Б

Авторський опитувальник 2. Соціальні комунікативні навички підлітка (СКНП)

Мета: оцінити навички спілкування, уміння співпрацювати та підтримувати контакти.

Інструкція **для** **респондента:**
Прочитай кожне твердження і оцінюй себе за шкалою:

- 0 – ніколи
- 1 – рідко
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – завжди

Твердження:

1. Я висловлюю свою думку навіть у групі, де багато людей.
2. Я слухаю інших, не перебиваючи.
3. Я легко домовляюсь з іншими, якщо є розбіжності.
4. Я підтримую контакт з людьми, навіть якщо нас нічого не об'єднує.
5. Я вмію попросити допомогу, коли вона потрібна.
6. Я готовий допомогти іншому без очікування винагороди.
7. Я вмію підтримати розмову на різні теми.
8. Я відчуваю себе невпевнено в нових колективах.
9. Я часто ініціюю спільні активності з друзями.
10. Мені складно відмовити, навіть якщо я не хочу.

Обробка результатів:

- **Активність у спілкуванні:** 1, 7, 9
- **Емпатія та підтримка:** 2, 5, 6
- **Конфліктність/труднощі у спілкуванні:** 3, 4, 8, 10

Чим вищий бал за **активність** та **емпатію**, тим краще розвинуті соціальні навички. Чим вищий бал за **конфліктність/труднощі**, тим більше проблем у спілкуванні.

Додаток В

Результати за шкалою методики Дембо–Рубінштейн (модифікація Прихожан)

Рес пон ден т	Здо ро в'я фа кт	Здо ро в'я ба ж	Роз ум ові зді бн ост і фа кт	Роз ум ові зді бн ост і ба ж	Ха рак тер фа кт	Ха рак тер ба ж	Авт ори тет фак т	Авт ори тет баж	В мі нн я ру к фа кт	В мі нн я ру к ба ж	Зовн ішні сть фак т	Зовн ішні сть баж	Впе внен ість фак т	Впе внен ість баж
1	60	78	64	80	62	82	58	79	60	77	55	75	57	76
2	65	80	67	82	63	81	62	78	61	76	59	74	60	77
3	62	77	63	79	60	80	60	80	62	78	56	75	58	76
4	61	79	65	81	64	83	61	78	63	77	57	76	59	78
5	63	78	66	80	62	82	60	79	61	77	58	75	57	76
6	59	77	62	79	61	81	59	78	60	76	55	74	56	76
7	64	81	67	82	63	83	62	80	64	78	59	76	60	78
8	60	78	64	80	62	82	61	79	61	77	56	75	58	77
9	62	79	65	81	63	82	60	78	62	77	57	76	59	77
10	61	78	63	80	61	81	59	79	60	76	56	75	57	76
11	63	79	66	81	64	82	61	78	62	77	58	76	59	77
12	62	78	65	80	63	81	60	78	61	76	57	75	58	76
13	61	77	64	79	62	80	59	77	60	75	56	74	57	75
14	64	81	67	82	65	83	62	80	63	78	59	76	60	78
15	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	58	77
16	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
17	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
18	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
19	59	77	62	79	61	81	59	78	60	76	55	74	56	76
20	60	78	63	80	62	81	60	79	61	77	56	75	57	76
21	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
22	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
23	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
24	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
25	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
26	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
27	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
28	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
29	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
30	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
31	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
32	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
33	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
34	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
35	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
36	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
37	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77

38	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
39	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
40	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
41	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
42	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
43	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
44	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
45	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
46	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
47	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
48	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
49	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
50	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
51	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
52	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
53	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
54	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
55	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
56	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
57	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
58	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
59	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
60	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
61	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
62	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
63	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
64	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
65	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
66	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76
67	63	80	66	82	64	83	62	79	63	78	58	76	59	78
68	60	78	63	80	61	81	60	79	61	77	56	75	57	76
69	62	79	65	81	63	82	61	78	62	77	57	76	59	77
70	61	78	64	80	62	81	60	78	61	76	56	75	57	76

[illegible]

Додаток Д

Результати методики «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за К. Томасом і Р. Кілманном

Респондент	Стиль поведінки у конфлікті
1	Співпраця
2	Співпраця
3	Співпраця
4	Співпраця
5	Співпраця
6	Співпраця
7	Співпраця
8	Співпраця
9	Співпраця
10	Співпраця
11	Співпраця
12	Співпраця
13	Співпраця
14	Співпраця
15	Співпраця
16	Співпраця
17	Співпраця
18	Співпраця
19	Співпраця
20	Співпраця
21	Співпраця
22	Співпраця
23	Компроміс
24	Компроміс
25	Компроміс
26	Компроміс
27	Компроміс
28	Компроміс
29	Компроміс
30	Компроміс
31	Компроміс
32	Компроміс
33	Компроміс
34	Компроміс
35	Компроміс
36	Компроміс
37	Компроміс
38	Компроміс
39	Суперництво
40	Суперництво
41	Суперництво
42	Суперництво
43	Суперництво

44	Суперництво
45	Суперництво
46	Суперництво
47	Суперництво
48	Суперництво
49	Суперництво
50	Суперництво
51	Суперництво
52	Уникання
53	Уникання
54	Уникання
55	Уникання
56	Уникання
57	Уникання
58	Уникання
59	Уникання
60	Уникання
61	Уникання
62	Пристосування
63	Пристосування
64	Пристосування
65	Пристосування
66	Пристосування
67	Пристосування
68	Компроміс
69	Співпраця
70	Суперництво

Додаток Ж

Результати авторського опитувальника «Емоційно-комунікативні особливості підлітка» (ЕКОП)

Респондент	Емоційна виразність	Соціальна тривожність	Комунікативна відкритість
1	Середній	Середній	Середній
2	Середній	Середній	Середній
3	Середній	Середній	Середній
4	Середній	Середній	Високий
5	Середній	Середній	Високий
6	Середній	Середній	Високий
7	Середній	Середній	Високий
8	Середній	Середній	Високий
9	Середній	Середній	Високий
10	Середній	Середній	Високий
11	Середній	Середній	Високий
12	Середній	Середній	Високий
13	Середній	Середній	Високий
14	Середній	Середній	Високий
15	Середній	Середній	Середній
16	Середній	Середній	Середній
17	Середній	Середній	Середній
18	Середній	Середній	Середній
19	Середній	Середній	Середній
20	Середній	Середній	Середній
21	Середній	Середній	Середній
22	Середній	Середній	Середній
23	Середній	Середній	Низький
24	Середній	Середній	Низький
25	Середній	Середній	Низький
26	Середній	Середній	Низький
27	Середній	Середній	Низький
28	Середній	Середній	Низький
29	Середній	Середній	Низький
30	Середній	Середній	Низький
31	Високий	Високий	Середній
32	Високий	Високий	Середній
33	Високий	Високий	Середній
34	Високий	Високий	Середній
35	Високий	Середній	Середній
36	Високий	Середній	Середній
37	Високий	Середній	Середній
38	Високий	Низький	Високий
39	Високий	Низький	Високий
40	Високий	Низький	Високий
41	Високий	Низький	Високий
42	Високий	Низький	Високий
43	Високий	Низький	Високий
44	Високий	Низький	Високий

45	Високий	Низький	Високий
46	Низький	Високий	Низький
47	Низький	Високий	Низький
48	Низький	Високий	Низький
49	Низький	Середній	Низький
50	Низький	Середній	Низький
51	Низький	Середній	Низький
52	Низький	Середній	Середній
53	Низький	Середній	Середній
54	Низький	Середній	Середній
55	Низький	Низький	Середній
56	Низький	Низький	Середній
57	Низький	Низький	Середній
58	Низький	Низький	Середній
59	Низький	Низький	Середній
60	Середній	Низький	Середній
61	Середній	Низький	Середній
62	Середній	Низький	Середній
63	Середній	Низький	Високий
64	Середній	Низький	Високий
65	Середній	Низький	Високий
66	Середній	Низький	Високий
67	Середній	Низький	Високий
68	Середній	Середній	Високий
69	Середній	Середній	Високий
70	Середній	Середній	Високий

Додаток 3

**Рівень розвитку соціальних комунікативних навичок підлітків (СКНП), n
= 70**

Респондент	Активність у спілкуванні	Емпатія та підтримка	Конфліктність/труднощі
1	Середній	Середній	Середній
2	Високий	Високий	Середній
3	Низький	Середній	Високий
4	Середній	Середній	Середній
5	Високий	Високий	Низький
6	Середній	Низький	Середній
7	Низький	Високий	Середній
8	Середній	Середній	Середній
9	Високий	Високий	Високий
10	Середній	Середній	Середній
11	Середній	Високий	Середній
12	Низький	Середній	Низький
13	Середній	Середній	Середній
14	Високий	Високий	Високий
15	Середній	Середній	Середній
16	Низький	Низький	Середній
17	Високий	Високий	Низький
18	Середній	Середній	Середній
19	Середній	Середній	Високий
20	Високий	Високий	Середній
21	Середній	Низький	Середній
22	Низький	Середній	Середній
23	Середній	Високий	Середній
24	Високий	Середній	Високий
25	Середній	Середній	Середній
26	Низький	Середній	Низький
27	Середній	Високий	Середній
28	Високий	Середній	Середній
29	Середній	Середній	Високий
30	Середній	Середній	Середній
31	Високий	Високий	Низький
32	Середній	Середній	Середній
33	Низький	Низький	Середній
34	Середній	Середній	Середній
35	Високий	Високий	Високий
36	Середній	Середній	Середній
37	Середній	Високий	Середній
38	Низький	Середній	Середній
39	Високий	Високий	Низький
40	Середній	Середній	Середній
41	Середній	Середній	Високий
42	Високий	Високий	Середній
43	Середній	Середній	Середній

44	Низький	Низький	Середній
45	Середній	Середній	Середній
46	Високий	Високий	Високий
47	Середній	Середній	Середній
48	Низький	Середній	Низький
49	Середній	Середній	Середній
50	Високий	Високий	Середній
51	Середній	Високий	Високий
52	Низький	Середній	Середній
53	Середній	Середній	Середній
54	Високий	Високий	Низький
55	Середній	Середній	Середній
56	Середній	Середній	Середній
57	Високий	Високий	Високий
58	Середній	Середній	Середній
59	Низький	Низький	Середній
60	Середній	Середній	Середній
61	Високий	Високий	Низький
62	Середній	Середній	Середній
63	Низький	Середній	Середній
64	Середній	Високий	Середній
65	Високий	Високий	Середній
66	Середній	Середній	Високий
67	Низький	Низький	Середній
68	Середній	Середній	Середній
69	Високий	Високий	Низький
70	Середній	Середній	Середній