ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН В ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

КОСІНСЬКОЇ АНАСТАСІЇ СЕРГІЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри: _____
«___» _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Олійник В.В.,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Рецензент:

Хмельницький 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	11.06.2026 р.
	дата захисту

Голова ЕК

підпис	Л. М. Мотозюк
	ініціали, прізвище

Члени ЕК

підпис	В.В. Олійник
	ініціали, прізвище
підпис	О.В. Данько
	ініціали, прізвище
підпис	М.І. Чорна
	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

підпис	С.В. Лівшун
	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут

Кафедра психології

спеціальність 053 «*Психологія»*
курс 4 *(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Косінської Анастасії Сергіївни

1. Тема роботи: **«Психологічні особливості взаємовідносин в підліткових групах»**

2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 6 табл.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Олійник В.В.		
Розділ 2	Олійник В.В.		
Розділ 3	Олійник В.В.		

5. Зміст роботи:

Вступ.

Розділ 1. Теоретичні основи психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах.

Висновки до першого розділу

Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємовідносин у підліткових групах.

Висновки до другого розділу

Розділ 3. Психологічні заходи щодо оптимізації взаємовідносин у підліткових групах.

Висновки до третього розділу

Висновки.

Список використаних джерел.

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання
Науковий керівник _____(Олійник В.В.)

Завдання прийняв до виконання
здобувач _____(Косінська А.С.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 83 сторінки, 6 таблиць, 54 джерела.

Об’єкт дослідження: взаємовідносини як феномен.

Предмет дослідження: вивчення взаємовідносин у підліткових групах.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити психологічні особливості взаємовідносин у підліткових групах.

У дослідженні використано методи: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – метод соціометрії (Дж. Морено) для вивчення структури міжособистісних стосунків у групі, методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі, опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

ВЗАЄМОВІДНОСИНИ, ПІДЛІТКОВІ ГРУПИ, ПІДЛІТОК, КОНФЛІКТИ, СІМ’Я, ХАРАКТЕР, САМООЦІНКА, БАТЬКИ, ПЕДАГОГИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.

INTERPERSONAL RELATIONSHIPS, ADOLESCENT GROUPS, ADOLESCENT, CONFLICTS, FAMILY, CHARACTER, SELF-ESTEEM, PARENTS, EDUCATORS, RECOMMENDATIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП……...…….3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ ……...……6
1.1. Сутність поняття «взаємовідносини»……6
1.2. Характеристика підліткового віку…….……..…..15
1.3. Психологічні особливості міжособистісних стосунків у підліткових групах……..……..36
Висновки до першого розділу……..41
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ……....……...……42
2.1. Огляд та обгрунтування методик дослідження…….……..42
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів……..…….46
Висновки до другого розділу…….……..55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ……..……57
3.1. Психологічна програма щодо оптимізації взаємовідносин у підліткових групах…….……57
3.2. Практичні рекомендації батькам та педагогам щодо покращення взаємин у підліткових групах……62
Висновки до третього розділу…….65
ВИСНОВКИ……...……...……67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….……71
ДОДАТКИ……...…..77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є одним із найбільш складних і суперечливих періодів у житті людини. Саме в цей час формуються базові навички міжособистісної взаємодії, розвивається здатність до емпатії, відбувається становлення ціннісних орієнтацій. Взаємовідносини в підліткових групах відіграють ключову роль у соціалізації особистості, впливають на самооцінку, емоційний стан та психологічне благополуччя підлітка. Водночас конфліктність, агресія, явища булінгу та соціальної ізоляції залишаються серйозними проблемами сучасної школи.

Недостатня увага до психологічних механізмів групової взаємодії у підлітків зумовлює необхідність комплексного дослідження цієї проблематики, що і визначає актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження: взаємовідносини як феномен.

Мета дослідження: теоретично розкрити та емпірично дослідити психологічні особливості взаємовідносин у підліткових групах.

Предмет дослідження: вивчення взаємовідносин у підліткових групах.

Завдання дослідження:

– розкрити сутність поняття «взаємовідносини»;

– розглянути психологічні особливості міжособистісних стосунків у підліткових групах;

– здійснити емпіричне дослідження взаємовідносин у підліткових групах;

– надати практичні рекомендації батькам та педагогам щодо покращення взаємин у підліткових групах.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що психологічні особливості взаємовідносин у підліткових групах зумовлені рівнем розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту та статусно-рольовою структурою групи; цілеспрямована психологічна робота з підлітками

сприятиме оптимізації міжособистісних стосунків та зниженню конфліктності у групі.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному вивченні психологічних чинників, що детермінують характер взаємовідносин у підліткових групах. Уточнено зміст поняття «взаємовідносини у підліткових групах» з урахуванням сучасних соціально-психологічних підходів. Отримало подальший розвиток дослідження взаємозв'язку між статусною позицією підлітка в групі та особливостями його міжособистісної взаємодії. Розроблено практичні рекомендації для батьків і педагогів, спрямовані на покращення психологічного клімату в підліткових групах.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – метод соціометрії (Дж. Морено) для вивчення структури міжособистісних стосунків у групі, методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі, опитувальник рівня агресивності Басса-Дарки; методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в систематизації наукових підходів до розуміння феномену взаємовідносин у підлітковому віці, уточненні понятєво-категоріального апарату досліджуваної проблеми, а також у виявленні психологічних закономірностей групової динаміки в підлітковому середовищі. Результати дослідження розширюють теоретичну базу вікової та соціальної психології.

Практичне значення дослідження. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів загальної середньої освіти для діагностики та корекції міжособистісних стосунків у підліткових групах, а також педагогами та батьками для оптимізації виховного впливу. Розроблені рекомендації можуть стати основою для проведення психопрофілактичних і психокорекційних програм з підлітками.

Структура кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних

джерел (54 найменування). Загальний обсяг роботи – 83 сторінки, основний текст викладено на 70 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

1.1. Сутність поняття «взаємовідносини»

Поняття «взаємовідносини» є одним із найважливіших у психології, адже воно показує, як люди взаємодіють під час спільної діяльності, спілкування та соціального розвитку. Взаємовідносини – це важлива частина соціального життя кожної особистості, необхідна для її становлення, самореалізації та інтеграції в суспільство. Завдяки цим взаємовідносинам людина вчиться соціальним нормам, цінностям, правилам поведінки та отримує досвід міжособистісної взаємодії [5].

У психологічній літературі взаємовідносини розглядаються як система взаємопов’язаних зв’язків між людьми, що виникають під час їхньої спільної діяльності та спілкування, і характеризуються певними емоційними переживаннями, оцінками, установками та поведінкою. Вони відображають, як особистість ставиться до інших, і водночас формуються під впливом ставлення оточення. Саме тому взаємовідносини мають двосторонній характер і передбачають обмін думками, почуттями, інформацією та досвідом.

Взаємовідносини є складним психологічним феноменом, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент охоплює сприйняття та розуміння іншої людини, формування уявлень про її особистісні якості та особливості поведінки. Емоційний компонент виявляється у почуттях симпатії, довіри, поваги, прихильності або, навпаки, неприязні та відчуження. Поведінковий компонент характеризується конкретними діями та вчинками, через які реалізується ставлення людини до інших членів групи чи суспільства [5].

Особливе значення взаємовідносини мають у процесі соціалізації особистості. Саме через взаємодію з іншими людьми індивід набуває соціального досвіду, навчається співпрацювати, вирішувати конфлікти, досягати взаєморозуміння та будувати ефективні комунікативні зв'язки. Взаємовідносини сприяють формуванню самосвідомості особистості, оскільки людина пізнає себе через оцінки та реакції інших людей. У процесі спілкування формується самооцінка, розвиваються моральні якості, відповідальність, емпатія та здатність до рефлексії [20].

У сучасній психології виділяють різні види взаємовідносин залежно від характеру взаємодії між людьми. Зокрема, розрізняють ділові та особистісні взаємовідносини. Ділові взаємовідносини виникають у процесі виконання спільних завдань і ґрунтуються на офіційних ролях та функціях учасників взаємодії. Особистісні взаємовідносини формуються на основі емоційних зв'язків, взаємної симпатії, дружби, довіри та прихильності. Крім того, взаємовідносини можуть бути формальними та неформальними, позитивними й негативними, стійкими або ситуативними [16; 25].

Особливу роль взаємовідносини відіграють у підлітковому віці, коли спілкування з однолітками стає провідною діяльністю. У цей період відбувається активне формування соціальної ідентичності, системи цінностей та навичок міжособистісної взаємодії. Підлітки прагнуть визнання з боку ровесників, шукають своє місце в групі та встановлюють значущі емоційні контакти. Якість взаємовідносин у підлітковому середовищі значною мірою впливає на психологічне благополуччя особистості, її самооцінку, рівень тривожності та соціальну адаптацію [30].

На формування взаємовідносин впливає низка чинників, серед яких індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень розвитку комунікативних навичок, соціальне середовище, сімейне виховання, життєвий досвід та особливості групової взаємодії. Важливими умовами розвитку позитивних взаємовідносин є взаємоповага, довіра, толерантність, відкритість до спілкування та здатність враховувати інтереси інших людей [30].

Взаємовідносини є складною системою міжособистісних зв'язків, що виникають у процесі спільної діяльності та спілкування людей. Вони виступають важливим чинником соціального розвитку особистості, забезпечують її адаптацію до соціального середовища та сприяють формуванню психологічно здорового й гармонійного суспільства [5; 16; 22].

Підлітковий вік часто називають "критичним". У психології критичними називають такі періоди розвитку, коли організм має підвищену сенситивність (чутливість) до якихось певних зовнішніх і внутрішніх вплив, дії яких саме у цей період розвитку мають особливо важливі, безповоротні наслідки. Такі періоди часто супроводжуються психологічною напруженістю, перебудовою. У психології вони мають назву "вікових криз". Це складні стани, які характеризуються більш-менш вираженою конфліктністю. Вони є істотними, статистично нормальними, тривають не довго за часом (до року). Їх називають нормативними життєвими кризами, на відміну від "ненормативних" – таких, як невротичні травматичні тощо [24; 34]. Які мають в основі випадкові, особливі обставини. Нормативна криза підліткового віку відрізняється від інших криз (1, 3, і 7 років) більшою тривалістю за часом і силою. Її проявами є бурхливі негативні реакції з приводу будь яких дій дорослих [37].

Якщо такий стан триває надто довго і бурхливо, це може вказати на наявність ненормативної кризи у підлітків. Якщо дорослі чуйно ставляться до підлітків, знають, розуміють і враховують їхні вікові особливості, то можливий так званий без кризовий розвиток дитини, тобто криза проходитиме у злагодженій, не агресивній формі. Причини виникнення, характер і значення підліткової кризи психологами роз'яснюється по–різному. Багато з авторів підкреслюють можливість без кризового протікання цього періоду. Криза в цьому випадку розглядається як результат неправильного відношення дорослих, суспільства в цілому до підлітка, пояснюється це тим, що особистість не може справитись поставленими перед нею на новому віковому етапі проблемами. Важливим аргументом на користь "без кризових" теорій є те, дані дослідження часто свідчать про відносно спокійне протіканні

переживань підлітками цього етапу розвитку (Д. Ельконін, М. Раттер). Друга точка зору, якої дотримуються автори, полягає в тому, що характер протікання, зміст і форми підліткової кризи відображають суттєву роль в загальному процесі вікового розвитку [16]. Протиставлення себе дорослим, активне завоювання нової позиції є не лише закономірним, але й продуктивним для формування особистості підлітка. Л. Виготський підкреслював, що за всяким негативним симптомом кризи ховається позитивний зміст, який зазвичай є в стані переходу до нової і вищої форми Дані дослідження підтверджують, що спроби дорослих уникнути проявів кризи шляхом уникнення умов для реалізації нових потреб, як правило, залишаються безрезультатними [26; 40; 45]. Підліток провокує заборони, спеціально змушує батьків до них, щоб мати потім можливість перевірити свої сили в подоланні цих заборон, перевірити і власними зусиллями розширити рамки, які обмежують його самостійність. Саме через це зіткнення підліток познає себе, свої можливості, задовольняє потребу самовираженні. В тих випадках, коли це не відбувається, коли отроцтво проходить гладко і безконфліктно, в подальшому можуть проявитися особливо болісно під час кризи 17 – 18 років. Найбільш значним для розвитку отроцтва є повноцінне спілкування. Про це свідчать такі дані: ті школяри, які в цьому віці орієнтувалися переважно на сім'ю і світ дорослих, в юності і дорослому віці часто мають труднощі у взаємовідношеннях з людьми (не лише особистих але й службових) [25]. Неврози, порушення поведінки, нахил до правопорушень також найбільш часто зустрічаються у людей, які в дитинстві; підлітковому віці мали труднощі при взаємовідношеннях з ровесниками. Дані досліджень свідчать, що повноцінне спілкування з ровесниками у підлітковому віці є найбільш значним для збереження психічного здоров'я на протязі довгого часу. Ніж такі фактори як розумовий розвиток, успішність в навчанні, взаємовідношення з педагогами. Підлітковий вік – це час формування стійких форм поведінки, характеру і засобів емоційного реагування, які в подальшому визначать життя дорослої людини, її фізичне і психічне здоров'я. Це час

досягнень, набуття знань, умінь, нової соціальної позиції, становлення моральності. Але не треба забувати, що саме цьому вікові притаманна втрата дитячого світосприймання, виникнення тривожних сумнівів у собі і своїх можливостях, пошуки правди в собі та інших. У цей період відбувається різка перебудова більшості органів і систем людини. При цьому визначальним є зміни в роботі залоз внутрішньої секреції, особливо статевих. Змінюються також темп росту, вага тіла, інакше кажучи, визначається зовнішність людини [37].

Прискорений ріст дитини, її підвищена рухливість, нервово-психічна активність приводять до посиленого обміну речовин, значного напруження в роботі залоз внутрішньої секреції та нервової системи. Усе це зумовлює легку вразливість, нестійкість психіки, різні відхилення в поведінці підлітка. Збільшення росту, маси, м'язової сили здебільшого радісно сприймаються підлітком як ознаки його дорослості [26]. Водночас функціонування серця, легенів, кровопостачання мозку не можуть забезпечити повноцінної роботи організму в цілому. Звідси швидка і раптова зміна станів і настроїв підлітка. Вступ дитини в підлітковий період характеризується якісним поштовхом у розвитку самосвідомості. У підлітка починає формуватися позиція дорослої людини [40]. Навіть якщо ця позиція ще не відповідає об'єктивному статусу підлітка в житті, – її поява означає, що підліток суб'єктивно вже ввійшов у нові стосунки з оточуючим світом дорослих, зі світом їхніх цінностей, мотивів поведінки та діяльності. Виникнення потреби в пізнанні власних особливостей, цікавить до себе та роздуми про себе – характерна особливість дітей підліткового віку. До аналізу своєї особистості підліток звертається як до засобу, який допомагає в організації стосунків та діяльності, у досягненні особисто значущих завдань у теперішньому та майбутньому.

Соціально-регулююча функція роздумів про себе виявляється в тому, що підліток спочатку звертає увагу на свої недоліки та має потребу в їх подолані, а вже згодом – на свої особистісні риси в цілому, свої можливості та переваги. Важливий стимул виникнення у підлітка міркувань про себе – його потреба

мати повагу в колі однолітків та прагнення знайти близьких товаришів, друга. Підліток починає порівнювати себе з оточуючими: однолітками, батьками, дорослими. Так відбувається порівняння з іншими людьми, особливостями їхнього характеру та поведінки [40].

Уявлення про інших людей та самого себе не завжди реалістичні. У багатьох підлітків само оцінювання деяких якостей завищена. На цій підставі іноді виникає уявлення про несправедливе ставлення до підлітка дорослого (батьків, вчителів). Це може привести до виникнення у підлітках ефекту та комплексу специфічних особливостей: з'являється образливість, підозра. Недовіра, іноді агресивність і завжди – надмірна чутливість до оцінювання інших. На перші невдачі підліток, як правило, реагує ефективно, а хронічні невдачі підвищують невпевненість у себе [40].

У деяких підлітків знижується рівень домагань, а у деяких з'являється бажання обов'язково здолати труднощі, довести можливість цього собі та всім. Особливість підлітка – турбота про власну самостійність. З віком сфера претензій на самостійність інтенсивно розширюється. Вони охоплюють не лише конкретні дії та вчинки, а й деякі вибори, рішення, думки. Джерело суперечок підлітків – не лише реальні негоди, а й прагнення відстояти свою думку. Молодші підлітки часто не вміють керувати своєю поведінкою. Із віком збільшується тенденція організувати себе, з'являється ставлення до власного росту, контроль за ним, самокритика. Підліток починає сам створювати себе, спонукати до розвитку згідно з певними зразками та конкретно значущими завданнями й намірами, які пов'язані з потребами сьогодення та майбутнього. П'ятий клас – 10 – 11 років – кінець дитинства, молодший підлітковий вік. У цей час діти в основному врівноважені, спокійні, вони відкрито й довірливо відносяться до дорослих, визначають їх авторитет, чекають від учителів, батьків, інших дорослих допомоги та підтримки [26].

У середній школі повністю міняються умови навчання: діти переходять від одного основного вчителя до системи класний керівник – учителі – предметними, часто до кабінетної системи. Те, що цей перехід співпадає з

кінцем дитинства, досить стабільним періодом розвитку, добре для адаптації школяра до нових вчителів, нових умов. Як показує практика, більшість дітей переживає цей період як важливий крок у їхньому житті. Це спостерігається навіть у тих школах і гімназіях, де дітей с самого початку навчають вчителі – прикметники де видимих змін в житті дітей не відбувається [26].

Основне місце займає, по – перше, сам факт закінчення молодшої школи, який в тій чи іншій мірі підкреслюється вчителями і батьками, і, по – друге, предметне навчання. Незважаючи на те, що і раніше діти вивчали різні предмети, саме при переході до середньої школи вони починають розуміти зв'язок цих предметів з повним напрямком знань. Для багатьох дітей, які навчались спочатку в одного вчителя, перехід до кількох вчителів з різними вимогами, різними характерами, різним стилем відношень також є зовнішнім показником їхнього зростання [45].

Вони з задоволенням і гордістю розповідають батькам, молодшим братам, друзям про "добру" математичку або "вредного" історика. Крім того деяка частина дітей сприймає цей перехід як можливість знову розпочати шкільне життя, налагодити відношення з педагогами. Бажання гарно навчатися, робити все так, щоб дорослі були задоволені, "не переживали та не засмучувалися", "раділи", щоб мама, коли подивиться в щоденник, не покарала і не плакала" – досить сильна у п'ятикласників [26].

Помітне пониження інтересу до навчання, деяке, "розчарування" в школі змінюється очікуванням перерв, діти чекають, що їм стане в школі цікаво. Разом з тим вчителі середньої школи часто не роблять розмежувань між п'ятикласниками та іншими учнями середньої школи, висуваючи до всіх однакові вимоги. Це затруднює адаптацію дітей до навчання у середній школі. Високі вимоги стають непосильні для п'ятикласників. Звідси й підвищена залежність визначеної частини дітей від дорослих, привикання до класного керівника, плач, цікавість до книг та ігор, призначених для малюків. У деяких п'ятикласників виникає відчуття самотності, зайвості. Іноді за однією й тією формою поведінки (наприклад, за відвідування першого класу, в якому працює

їх перша вчителька) ховаються зовсім різні потреби і мотиви: від бажання знову опинитися в знайомій звичній ситуації, опіки і залежності, коли тебе знають [26]. Про тебе думають, до прагнення утвердити себе як “старшого”, “дорослого”, того, що може опікати менших. Іноді у однієї і тієї ж дитини може все це поєднуватися. Педагоги і батьки часто “одорослюють” п’ятикласників, рахуючи, що вони повинні бути самостійними, організованими, і підкреслюють їх “дитячість”, що утворює подвійність, протиріччя відносин і системи вимог, яка засвоюється школярами. Ця система швидко навчає учня маніпулювати дорослими за допомогою цієї подвійності. У цей час у молодших підлітків дуже сильно виражені емоційні відношення до навчального предмету [45].

Досліджження Дубровіної Н. показують, що практично всі п’ятикласники рахують себе здібними до того чи іншого навчального предмету, хоч критеріями такої оцінки служить не реальна успішність з даного предмету, а суб’єктивне відношення до нього. Таке відношення до власних можливостей створює хороші умови для розвитку здібностей, умінь, зацікавленості школяра, бо для цього є важливим по суті і те, щоб заняття в школі викликало позитивні емоційні переживання. Діти в цей період характеризуються в основному життєрадісним настроєм, це й спростовує завдання для вчителів. Разом з тим з цією особливістю пов’язані і певні проблеми. По-перше, таке домінуюче значення емоційного фактору в самооцінці здібностей стає вираженням більш загальних явищ, характерних для цього періоду, – перевага емоцій підпорядковуючого собі все психічне життя дитини, в тому числі “роботу” психічних процесів [45]. Але відомо, надто сильні позитивні емоції можуть незадовільно впливати на дитину, як і довгі негативні, викликати виникнення своєрідної “емоційної втоми”, яка виявляється у роздратуванні, “сварках”, плачу.

Таким чином, надмірне навантаження емоційною стороною, прагнення максимально позитивно окрасити будь яку діяльність школяра можуть привести до зворотнього ефекту. По-друге, загальне позитивне до себе

відношення і бачення своїх можливостей, які не спираються на оцінку своєї реальної успішності, приводить до того, що діти охоче беруться за багато справ, будучи впевнені, що вони зможуть це зробити, але при перших же труднощах кидають не відчуваючи при цьому особливих розчарувань [45].

Стандартне пояснення цьому “вже не подобається”, “не хочеться”, “не зможу” відображає, як це не дивно для дорослих, реальну причину: втрачається позитивне відношення і як наслідок, знижується самооцінка в цій області. При цьому через перевагу емоційної регуляції такі ситуації не впливають на загальне позитивне відношення школяра до себе. Негативні оцінки оточуючих власні невдачі сприймаються дітьми як ситуативні, тимчасові, а головне – безвідносні до їх здібностей і можливостей. Через це важливим є орієнтація дітей на вироблення об’єктивних критеріїв успішності і неуспішності, прагнення повірити в свої можливості і знаходити (з допомогою дорослих) шляхи їх розвитку і вдосконалення. Індивідуальні особливості дітей (підвищена повільність, або імпульсивність, сором’язливість, надмірна чутливість до зауважень), до яких 14 пристосувався вчитель початкових класів несподівано стають “каменем спотикання” у середній школі [45].

Для вирішення цієї проблеми необхідне завчасне знайомство вчителів середньої школи зі своїми майбутніми учнями. Учні п’ятих класів особливо чутливі до такого стилю керівництва зі сторони дорослого. Коли він виявляє ініціативу, вимагає деяких загальних рамок їхньої діяльності, але при цьому дозволяє їм самостійно вирішувати, не встановлюючи контролю. Експерименти К. Левина свідчать про велику ефективність саме такого – “демократичного” – стилю керівництва порівняно з “ліберальним” і “авторитарним”. Ці дослідження були проведені саме на 10 – 11 літніх дітях [45].

1.2. Характеристика підліткового віку

Підлітковий вік – це один з найцікавіших і найдинамічніших періодів у житті! Він охоплює вік від 10–11 до 17–18 років і приносить безліч змін у фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Саме в цей час дитинство завершується, і людина починає набувати рис дорослої особистості. Цей період часто називають «перехідним», адже він є чудовим мостом між дитинством і дорослістю [34; 42].

Підлітковий вік – це такий цікавий і водночас складний період у житті кожного з нас. Це час, коли ми починаємо шукати сенс життя і свою унікальність, намагаючись знайти себе і знайти своє місце серед дорослих. Це момент, коли дитинство вже майже позаду, а доросле життя ще не почалося, і він справді важливий для нашого розвитку. Починається період статевого дозрівання, і ми стаємо більш чутливими. Саме тому підлітки можуть бути дратівливими, образливими і нестриманими. Сміх може швидко змінитися на сльози, а відчуття щастя – на смуток через дрібниці. Навіть маленьке непорозуміння може викликати сильні емоції і агресію [35].

Зазвичай, підлітки відчувають великий опір, коли щось здається їм нав’язуваним, як щось, що, на думку дорослих, має вписуватися в загальноприйняті норми виховання. Вони протестують, бо не хочуть бути відображенням чужих поглядів, прагнуть знайти свій власний шлях і зробити свої помилки. Підліткам притаманне критичне мислення: на будь-яке питання вони хочуть отримати чітку відповідь і оцінку. Цю рису підліткової свідомості називають максималізмом [35].

З точки зору вікової психології, підлітковий вік має свої особливості. Е. Еріксон вважав цей період стадією формування ідентичності. Головне завдання підлітка – знайти відповідь на питання «Хто я?». Якщо підліток не може скласти цілісне уявлення про себе, це може призвести до «дифузії ідентичності» – стану, коли він не знає, яка його роль у житті. Тому підлітки

так чутливо реагують на думки оточуючих і сильно залежать від схвалення групи [24].

Л. Виготський описував підлітковий вік як «вік другого народження особистості». У цей час особливо важливими стають розвиток абстрактного мислення та самосвідомості. Підліток починає усвідомлювати себе як активного учасника власного життя, здатного самостійно приймати рішення та відповідати за них. Соціальне середовище, зокрема група однолітків, відіграє в цьому процесі важливу роль, стаючи основним орієнтиром для підлітка [37].

Серед основних психологічних особливостей підліткового віку можна виділити:

– формування почуття дорослості – підліток усвідомлює, що вже не дитина, але ще не зовсім дорослий, що викликає суперечності між бажанням бути самостійним і реальними можливостями;

– розвиток рефлексії та критичного мислення – підліток активно аналізує себе та оточуючих, ставить під сумнів авторитети та усталені норми.

– емоційна нестабільність – це коли настрій може різко змінюватися, а підлітки стають більш вразливими та імпульсивними, що є цілком нормальним для цього віку;

– потреба у визнанні та приналежності – друзі стають важливими для самоствердження та порівняння з іншими;

– формування власної системи цінностей – підлітки починають критично оцінювати правила, які їм нав’язали дорослі, і шукають свої власні орієнтири.

За Д. Ельконіним, основною діяльністю підлітків є спілкування з однолітками. У цьому спілкуванні вони задовольняють свої соціальні потреби: потребу у взаєморозумінні, визнанні, емоційному контакті та приналежності до групи. Якість цього спілкування та стосунки з друзями значно впливають на психологічне благополуччя підлітка та його успішну адаптацію в суспільстві [34; 47].

Підлітковий вік – це час, коли самооцінка активно розвивається! Дослідження показують, що самооцінка підлітка може бути досить нестійкою і сильно залежить від думки оточуючих. Підлітки часто чутливо реагують на критику, порівнюють себе з друзями і намагаються відповідати стандартам групи. Це робить їх вразливими до тиску з боку однолітків, але водночас відкриває можливості для нових соціальних досвідів і стосунків [34].

З біологічної точки зору підлітковий вік пов'язаний із статевим дозріванням – пубертатом. У цей час відбуваються інтенсивні гормональні зміни, швидкий фізичний ріст та перебудова нейроендокринної системи, що, звісно, впливають на емоційний стан підлітка: може спостерігатися підвищена збудливість, зміни настрою та імпульсивність. Нерівномірний фізичний та психічний розвиток у цей період може створювати відчуття незграбності та невдоволення своїм тілом, що, в свою чергу, суттєво впливає на самооцінку і стосунки з іншими людьми [24; 34; 35].

Важливою рисою підліткового віку є феномен «почуття дорослості», про який говорить Т. Драгунова. У цей період підліток починає усвідомлювати себе як дорослу особу, прагне отримати відповідні права та привілеї, але ще не готовий брати на себе всю відповідальність. Це протиріччя між бажанням бути незалежним і реальною залежністю від дорослих часто призводить до конфліктів, як у сім'ї, так і в стосунках з вчителями [34; 37].

О. Скрипченко та його команда, вивчаючи психологічні особливості підліткового розвитку, звернули увагу на суперечливість цього віку: підліток одночасно хоче бути самостійним і потребує підтримки, прагне бути частиною групи, але й хоче виділитися, відчути свою унікальність. Ця амбівалентність проявляється в поведінці підлітка і часто стає причиною непорозумінь з дорослими та конфліктів з однолітками [37].

У пізнавальній сфері підліткового віку відбуваються цікаві зміни! Розвивається абстрактно-логічне та гіпотетично-дедуктивне мислення, що допомагає підлітку аналізувати складні явища, робити узагальнення і помічати суперечності. Ж. Піаже говорив, що ці зміни пов'язані зі стадією формальних

операцій, коли мислення виходить за межі безпосереднього досвіду. Розвиток абстрактного мислення відкриває підлітку чудову можливість розмірковувати про власне «Я», ідеали, сенс життя та соціальну справедливість, що значно впливає на його стосунки з оточуючими.

Емоційна сфера підліткового віку відзначається особливою напруженістю та яскравістю переживань. Підлітки часто реагують на все дуже емоційно, відчувають події глибше, ніж діти, але ще не завжди знають, як правильно впоратися з цими емоціями. О. Кульчицька зазначає, що емоційна вразливість підлітків поєднується з зовнішнім проявом байдужості та «крутості» – це свого роду захист, який допомагає підлітку виглядати «сильним» серед друзів [15].

Самооцінка підлітка часто коливається і значною мірою залежить від думки оточуючих – особливо від ставлення ровесників. Дослідження показують, що підлітки з позитивним соціометричним статусом у групі мають вищу самооцінку і менше тривожаться. Натомість ті, кого відкидають або ізолюють, зазвичай відчувають знижену самооцінку, підвищену тривожність і схильність до депресивних думок. Це підкреслює важливість якісних стосунків з однолітками для психологічного благополуччя підлітків [15].

Підлітковий вік – це справжня пригода в пошуку своєї ідентичності. Е. Еріксон вважав, що це центральне завдання цього етапу життя. Кризу ідентичності можна помітити в нестабільності уявлень про себе та невизначеності у виборі цінностей і ролей. Щоб успішно подолати цю кризу, важливо інтегрувати різні аспекти свого «Я» в єдиний цілісний образ, що стане основою зрілої особистісної ідентичності.

Сімейне середовище відіграє особливу роль у психологічному розвитку підлітка. Хоча стосунки з однолітками стають дедалі важливішими, сім’я залишається важливим джерелом емоційної підтримки та безпеки. Стиль батьківського виховання суттєво впливає на формування особистості підлітка та його взаємовідносини поза сім’єю. Авторитетний (демократичний) стиль виховання, який поєднує прийняття, контроль і заохочення самостійності, є

найкращим для розвитку соціально компетентного, впевненого та відповідального підлітка [15].

Особливу увагу варто приділити спілкуванню між батьками та дітьми в підлітковий період. Багато батьків можуть бути здивовані, коли їхні діти вступають у цей складний вік. Іноді важко сприймати дорослі вимоги підлітка, коли звикли бачити його як малюка. Було б чудово, якби батьки пам’ятали, якими вони були в підлітковому віці. А ще, цей період – це час, коли формується характер, поведінка та емоційна реакція, що впливають на доросле життя і здоров’я. Це час досягнень, здобуття нових знань, навичок та соціальних ролей, а також розвитку моральних цінностей. Але не слід забувати, що в цьому віці часто виникають сумніви в собі та своїх можливостях, і це цілком нормально [15].

Пошуки правди в собі та інших – це важливий процес. Саме тому сімейне оточення грає ключову роль у житті підлітків, адже воно має створити комфортні умови для їхнього здорового розвитку. Цей акцент не випадковий, адже коли дитина стає підлітком, змінюються не лише вона, а й усі члени родини. Вони починають по-новому бачити себе, своїх дітей, інших людей і навколишній світ. Як сім’я впорається з цим непростим етапом – з меншими втратами чи напруженням – залежить від атмосфери в родині, від почуттів, настанов і цінностей, які тут панують. Однією з найпоширеніших проблем у підлітковому віці є родинні суперечності та конфлікти. Часто це пов’язано з двоякістю сприйняття батьками підлітка, який перебуває у суперечливому статусі – ще не дорослий, але вже не дитина. Також підлітки стикаються з різними соціальними вимогами та новими ролями.

Вони намагаються зібрати всі свої знання про себе в одне ціле. Це оцінювання дуже важливе для підлітка, адже допомагає зрозуміти своє місце в житті, визначитися з вибором майбутньої професії та кар’єри. Головне завдання, яке стоїть перед підлітком у цей період, – це пошук власного “я” і усвідомлення своєї індивідуальності.

Отже, підлітковий вік – це особливий і відповідальний етап розвитку особистості, який супроводжується значними змінами в фізичній, психічній та соціальній сферах. Складність і суперечливість цього віку впливають на стосунки підлітків як з однолітками, так і з дорослими. Розуміння психологічних особливостей підліткового розвитку є важливим для організації ефективної психологічної підтримки та педагогічної допомоги в цей значущий період [22; 26].

У психологічній літературі є різні думки про те, як проходить підліткова криза: а) деякі вважають, що весь період підлітковості – це одна велика, тривала криза; б) інші дивляться на кризу як на короткий момент змін; в) є також думка, що криза виникає через неправильні виховні впливи; г) і, звісно, багато хто вважає, що це необхідний етап психічного розвитку. Різноманіття цих уявлень ґрунтується на дослідженнях, які насправді показують, що в деяких підлітків яскраво проявляються основні симптоми кризи: впертість, негативізм, егоцентризм, зухвалість, протести проти авторитетів, відчуження (деперсоналізація), порушення сприйняття свого фізичного «Я» та ідентичності, асоціальна поведінка. А в інших особистісний розвиток відбувається без особливих помітних проявів [47].

Уявлення про психічний розвиток як процес якісних змін (криз), періодичних зламів старих структур і створення нових, найяскравіше відображено в роботах Л. Виготського. Він підкреслював, що чим яскравіше і енергійніше проходить криза, тим продуктивнішим стає формування особистості. Підліткова криза сама по собі не є хворобою, але в гострій стадії може призвести до екстремальних ситуацій і вплинути на розвиток психогеній, акцентуацій, неврозів [47].

Отже, криза під час дорослішання може бути пов’язана з різноманітними розладами особистості, які мають спільну рису – це вік їх виникнення та, зазвичай, насичений полісимптоматичний перебіг. З одного боку, більшість особистісних порушень у цей період мають тимчасовий характер. З іншого – саме в цей час закладаються основи розладів особистості, які можуть

проявитися в дорослому житті. Дослідники криз психічного розвитку виділяють три етапи: 1) передкритичну або негативну фазу – час зламу, порушення звичних форм поведінки та раніше сформованих структур; 2) сам момент кризи; 3) посткритичну фазу, тобто період створення нового [47].

У підлітковому віці у молодих людей виникають різні питання, і не завжди вони можуть швидко адаптуватися до нових соціальних ситуацій. Підліткова криза включає в себе різні прояви поведінки та емоцій, пов’язані з труднощами особистісного розвитку. Часто це пов’язано з кризою ідентичності. Її можна розглядати як відповідь на зміну статусу дитини, на невідповідність між біологічними можливостями та соціальними вимогами, а також на невпевненість у своїх здібностях у багатьох аспектах життя. Підлітки починають «шукати себе», ставлячи важливі питання: Хто я? Для чого я тут? Яким я хочу бути? Як мене бачать інші? Одним з ключових чинників, що впливають на кризу ідентичності, є особистісна рефлексія на свій внутрішній світ і відчуття незадоволення собою. Багато підлітків сумніваються у своїй індивідуальності, іноді відчуваючи себе «копією» когось іншого. Ці переживання можуть призводити до відмови від соціальних стандартів, включаючи ті, що походять від батьків і вчителів [47].

Реакції протесту проти авторитетів можуть бути досить загальними і спрямованими на сім’ю, школу, різні соціальні інститути. Суть їх полягає в протистоянні авторитетам (батькам, вчителям, тренерам), існуючим порядкам і соціальним нормам. Іноді можна помітити, що люди відмовляються від опору і намагаються уникнути його, що може призвести до приєднання до псевдорелігійних спільнот або неформальних груп [47].

Криза особистості під час дорослішання може бути пов’язана з відчуттям «відчуження». Це означає, що змінюється сприйняття себе (деперсоналізація), інших людей або навколишнього світу (дереалізація). Коли говоримо про деперсоналізацію, часто виникає тривога через зміни в тілі. Підліткам може здаватися, що їх руки і ноги стали набагато більшими, обличчя виглядає інакше, зріст або занадто малий, або занадто високий. Дехто

почувається невпевнено у своїй особистості. Щоб впоратися з цими переживаннями, вони створюють «істинні» ритуали, які допомагають їм відчути реальність своїх дій і себе. Наприклад, можуть годинами стояти перед дзеркалом, уважно розглядаючи своє обличчя і тіло. Деперсоналізація під час підліткової кризи також проявляється у відчутті відірваності від зв'язків з людьми, цінностями і світом. Підлітки можуть скаржитися, що їх ніхто не розуміє, що вони самотні, не знайшли свого місця в житті, не заслуговують на повагу і не мають власного «Я» [47].

Порівняння з однолітками стає дуже актуальним! Коли підлітки уважно спостерігають за своїми друзями і постійно порівнюють себе з іншими, вони часто перебільшують свої фізичні недоліки. Це може призвести до заниження самооцінки через переживання щодо уявних недоліків свого фізичного «Я», і в результаті виникає «комплекс Терзіта». Важливо пам'ятати, що у кожного є свої індивідуальні особливості, і прояви цього комплексу можуть бути різними. Деякі дуже чутливі підлітки можуть переживати серйозні кризи самооцінки, тоді як інші, навіть з помітними фізичними недоліками, можуть не відчувати «комплексу Терзіта» [47].

У багатьох підлітків переживання кризи пов'язане з проявами негативізму та егоцентризму. Негативізм – це короткочасний емоційний стан, який виявляється у діях підлітка, що часто не мають сенсу. Це, по суті, опір іншим і невмотивоване протистояння дорослим, особливо батькам.

Швейцарський психолог Ж. Піаже відкрив феномен «вербального егоцентризму», який у його роботах був уточнений і пов'язаний із пізнанням речей, інших людей і самого себе. Це спонтанна розумова позиція людини. З одного боку, егоцентризм – це відсутність розуміння відносності пізнання світу, а з іншого – це неусвідомлене приписування якостей власного «Я» речам та іншим людям. У такій позиції людина не може «вийти» з власного «Я», щоб знайти своє місце у стосунках з іншими [47].

Підлітковий егоцентризм – це така сильна зосередженість на собі, що іноді здається, ніби світ обертається навколо них. Егоцентричні підлітки часто

переоцінюють свої здібності та можливості, мають великі амбіції і часом завищені очікування від інших. У спілкуванні з людьми вони можуть бути дуже зосередженими на собі, відчуваючи свою унікальність і маючи високу самооцінку, що іноді виглядає трохи смішно. Вони можуть не завжди помічати почуття близьких, сильно реагувати на критику і навіть заздрити успіхам інших [47].

Для його самооцінки характерні часті коливання між переоцінкою себе і відчуттям неповноцінності. У більшості підлітків егоцентризм є тимчасовим і не проявляється яскраво, але в деяких випадках може загострюватися і переходити в нарцистичну кризу. Підлітковість – це час, коли молоді люди намагаються «пройти через усе». Деякі підлітки, опинившись у залежності від своїх психосексуальних потреб, починають сильно нервувати. Ці відчуття часто не усвідомлюються, але підсвідомо створюють велику напруженість, з якою підліткам важко впоратися.

Невпевненість і сумніви підлітків, які намагаються зрозуміти свою сексуальність, часто призводять до непростих моментів. Зазвичай такі переживання не ведуть до частих статевих контактів, адже супроводжуються страхом, що їхній статевий розвиток може не відповідати віковим стандартам. Питання, які турбують підлітків, можуть бути різними: чи не випереджають мене інші друзі у статевому розвитку? Чи можу я не викликати інтересу у протилежної статі? Чи не повинні мої статеві потяги бути сильнішими? Можливо, вже час почати вести регулярне статеве життя? Чи безпечно займатися мастурбацією? Чи не маю я якихось незвичних сексуальних уподобань? [43].

Деякі підлітки можуть досить легковажно ставитися до людських слабкостей і з цікавості чи «допитливості» пробувати алкоголь і наркотики. Це може призвести до психологічної залежності, коли джерело «допитливості» стає чимось, без чого важко обійтися. На цьому фоні, розмірковуючи про своє «падіння», підліток часто перетворює це на спосіб самоствердження, намагаючись уникнути відчуття втрати себе та особистісної кризи [47].

Криза в період дорослішання – це досить поширене явище, але часто її сприймають неправильно: або недооцінюють, або, навпаки, вважають дуже небезпечною. Важливо вчасно помітити її і правильно оцінити. Адже в одних випадках вона проходить сама по собі, а в інших – для стабільної інтеграції особистості може знадобитися допомога спеціалістів (психологів, психотерапевтів), які підтримають підлітка в подоланні нових і складних особистих переживань.

Психологічні новоутворення підліткового віку. Підлітковий вік – це час, коли з'являються цікаві новоутворення, такі як відчуття дорослості та потреба в самоствердженні.

Відчуття дорослості у підлітковому віці. Розвиток дорослості – це шлях до готовності дитини жити в суспільстві. Він включає в себе засвоєння суспільних вимог до особистості, діяльності, стосунків і поведінки дорослих.

Становлення дорослості відбувається по-різному. Перші ознаки можуть бути досить різноманітними і проявлятися несподівано. Якщо не звертати увагу на нові тенденції розвитку в підлітковий період, процес виховання може бути менш ефективним, а формування особистості – відбуватися випадково [47].

Спостерігаючи за змінами у своєму фізичному та статевому розвитку, підліток починає відчувати, що він уже не малюк. Відчуваючи свої можливості робити важливі справи в родині та школі, у нього виникає особливе ставлення до себе – він хоче бути дорослим і заперечує свою приналежність до дітей. Це нове усвідомлення відображає його нову життєву позицію щодо людей і світу, формує зміст його соціальної активності, а також систему нових прагнень, переживань і емоційних реакцій.

Виникнення у підлітка уявлення про себе як про людину, що перейшла в новий етап життя, спонукає його змінити погляди на дитячі норми і цінності, обираючи дорослі. Йому вже не цікаві правила, обмеження та мораль послуху, які характерні для дітей і заважають їм бути самостійними та рівноправними з дорослими.

Соціальна активність підлітка проявляється у його відкритості до нових цінностей, норм і способів поведінки, які панують у світі дорослих. Він активно прагне довести свою зрілість, але іноді йому бракує психічних ресурсів для досягнення цієї мети. Це одна з основних суперечностей цього віку, розв'язання якої сприяє подальшому психічному розвитку.

Підліток намагається знайти своє місце у світі дорослих, наслідуючи їх. Спочатку він звертає увагу на те, що найближче до нього: стиль одягу та поведінку. Відчуття дорослості у підлітків може проявлятися в тому, що вони починають більше орієнтуватися на дорослих, ніж на своїх ровесників, адже саме дорослі стають прикладом для змін у їхньому житті. Водночас, підлітки можуть критично ставитися до свого минулого, відчуваючи, що багато рис їхнього дитячого «Я» залишаються позаду. Майбутнє може здаватися їм трохи невизначеним. Проте, психологи вважають, що найкращий шлях розвитку особистості полягає в гармонії між минулим, теперішнім і майбутнім «Я», що супроводжується позитивними змінами на шляху до зрілості [47].

Оскільки бажання стати дорослим є природним етапом підліткового віку і важливим для розвитку учня, вчителю варто з розумінням ставитися до можливих негативних вчинків. Необхідно підтримувати прояви дорослості та направляти енергію підлітків у позитивне русло. Потребу молоді мати приклад для наслідування вчитель може використовувати як можливість впливу на дітей, організовуючи цікаві вечори, зустрічі та диспути з відомими особистостями, розкриваючи суть життя і діяльності моральних та творчих людей.

З прагненням підлітка швидше стати дорослим пов'язана його потреба в самостійності та незалежності. Він уже краще розуміє себе, може аналізувати свої вчинки, хоча ще не завжди передбачає їх наслідки. Його поведінка стає більш осмисленою, менш імпульсивною, і він краще контролює себе. Підліток починає ставити перед собою більш далекі цілі, формує свої перші життєві плани, такі як вибір професії, і прагне бути схожим на когось, набути певні риси характеру та моральні переконання. Його потреба в самостійності

проявляється в бажанні діяти без сторонньої допомоги, в умінні приймати рішення та відстоювати свої погляди, а також у здатності досягати поставлених цілей, керуючись власними спонуками [47].

Водночас у підлітків з'являється більше негативізму щодо вимог дорослих, і вони яскраво проявляють ознаки емансипації, намагаючись показати свою незалежність. Вони хочуть вільно обирати, як виконувати свої обов'язки, але водночас бояться виглядати слабкими і уникають ситуацій, які можуть призвести до насмішок або відчуття невпевненості. Тож іноді, коли немає можливості вибору, підлітки можуть поводитися зухвало, аніж дозволити собі бути активними.

Потреба підлітка у самоствердженні. Постійне спілкування підлітка з однолітками викликає у нього бажання зайняти своє місце серед них, що є одним із основних мотивів його поведінки. Його потреба в самоствердженні така сильна, що заради визнання серед ровесників підліток може навіть поступитися своїми поглядами та переконаннями, вчиняючи дії, які суперечать його моральним принципам. Це може спонукати так званих «важких» підлітків до порушення норм і правил поведінки. Втрата авторитету в очах друзів, відчуття загрози своїй честі та гідності є справжньою трагедією для підлітка, що може призвести до серйозних наслідків, навіть до суїциду. Тому він дуже гостро реагує на неприязні зауваження вчителя у присутності друзів, сприймаючи це як приниження. На цьому ґрунті часто виникають конфлікти між учнями і вчителем. Лише тактовне ставлення до підлітка і підтримка його в очах ровесників можуть створити позитивну атмосферу для ефективного впливу виховних засобів педагога. Значну критику дорослого підліток може сприймати адекватно лише наодинці [47].

Форми самоствердження підлітка можуть бути дуже різноманітними! Найпростіша з них – це наслідування дорослих, їхніх звичок і поведінки, наприклад, куріння, вживання алкоголю, наркотиків, або ж надмірне використання косметики та особливий стиль одягу. Батьки та вчителі повинні активно допомагати підліткам, звертаючи їхню увагу на позитивні приклади

для наслідування, такі як літературні герої, історичні постаті або відомі особистості. Найголовніше, щоб і вони самі були для підлітків гідними прикладами. Позитивні форми самоствердження підлітків – це заняття спортом, допомога в родині, школі, на виробництві, а також участь у суспільно корисних справах. Інтелектуальне самоствердження учнів відбувається під час навчання та позанавчальної діяльності, коли вони реалізують свої пізнавальні потреби та інтереси.

Підлітки з великим захопленням займаються дослідницькою діяльністю в гуртках, їх дуже приваблює участь у відкриттях. Самоствердження молодших і старших підлітків має свої особливості. Для молодших важливо займати гідне місце в групі. Наприклад, реакція п’ятикласника на вплив учителя залежить не лише від того, наскільки він винен, а й від того, як це вплине на його становище в класі. Часто впертість чи свавілля виникають, щоб зміцнити позицію дитини серед однолітків. Старші підлітки також потребують компанії ровесників, але їхнє самоствердження більше пов’язане з тим, як вони бачать себе, а не з тим, як їх оцінюють інші. У роботі з підлітками дорослі повинні враховувати ці важливі зміни, адже вони тісно пов’язані з викликами цього віку, і їхнє подолання сприяє розвитку особистості [34].

Підлітковий вік – це особливий час для розвитку самосвідомості. У підлітків з’являється цікавість до себе, до своїх якостей, вони хочуть оцінити себе, порівняти з іншими, зрозуміти свої почуття та переживання. Завдяки розвитку самосвідомості, зростанню вимог до себе і новим стосункам серед однолітків та дорослих у них виникає бажання займатися самовихованням. Вони прагнуть розвивати позитивні якості та долати негативні риси. Проте, через обмежений життєвий досвід і ще не зовсім сформований світогляд, можуть виникати труднощі між бажанням самовиховання і вмінням його реалізувати [34].

Самопізнання підлітка. Формування ставлення підлітка до себе як особистості проходить у два етапи, які відповідають молодшому і старшому періодам підліткового віку. На першому етапі він усвідомлює свою

унікальність серед ровесників і відчуває себе частиною світу дорослих. Цей етап супроводжується наслідуванням манер дорослих і певною залежністю від компанії однолітків. На другому етапі підліток вже впевнений, що він не дитина, і починає усвідомлювати свою індивідуальність. Його залежність від групи однолітків зменшується. Якщо друзі намагаються змусити його робити щось, що суперечить його уявленням про себе, він може відстояти свою позицію. Старшого підлітка вирізняє більша увага до внутрішнього світу інших, до самоаналізу та здатність до самовиховання.

Індивідуальний підхід у вихованні підлітків має базуватися на врахуванні потреби сприймати дитину як особистість, а також на відмінностях у статі, темпераменті, інтелекті, здібностях і характері. Педагог повинен підтримувати підлітків у виборі індивідуальних (соціально прийнятних) шляхів самовираження та засобів самоствердження. Особливо важливим у розвитку самосвідомості підлітка є формування власного образу фізичного Я – уявлення про свій тілесний вигляд, порівняння та оцінка себе з точки зору еталона “мужності” або “жіночості”. Цей образ стає основою для різноманітних захоплень дітей. Хлопці, наприклад, починають займатися спортом, особливо силовими його видами, щоб зміцнити свою фізичну силу. А дівчата захоплюються ритмічною гімнастикою, прагнучи бути стрункими, привабливими та впевненими в собі [34].

Нині у деяких дівчат-підлітків спостерігається нервова анорексія – це коли вони прагнуть виглядати худими і бояться набрати вагу. Навіть якщо їх вага вже менша за норму, вони починають обмежувати себе в їжі, займаються фізичними вправами до знемоги, а іноді навіть вживають проносні засоби. Це бажання відповідати ідеалу стрункої жінки може перетворитися на справжню проблему, яка загрожує їхньому здоров’ю. Також у деяких дівчаток-підлітків, як і в дорослих жінок, спостерігається нервова булімія – це коли вони втрачають контроль над своїм харчуванням і можуть переживати напади ненажерливості. Після таких моментів дівчата часто відчувають огиду до себе, докори сумління і навіть депресію [4].

Уявлення про свою зовнішність – це, безумовно, один із найважливіших аспектів самосвідомості підлітка. Це пов’язано з тим, що ознаки дорослості найяскравіше проявляються у зміні його тіла. Саме зовнішні ознаки дорослості формують його статус серед друзів.

Хоча надмірна увага до образу фізичного Я у підлітків є тимчасовою, це абсолютно природно і нормально. Знаючи це, дорослі повинні бути обережними з оцінками зовнішності підлітків, адже будь-яка негативна заувага може завдати серйозної шкоди їхньому психічному здоров’ю, наслідки якої можуть проявитися навіть через багато років.

Коли ми намагаємося підтримати підлітка в цей непростий період зрілості, важливо встановити з ним щирі та довірливі стосунки. Дайте йому зрозуміти, що ви його розумієте, розділяєте його переживання, цінуєте та поважаєте таким, яким він є. Підтримка дорослих допомагає зняти напругу у стосунках, дає можливість підлітку відкритися, покращує його ставлення до себе та підкреслює ті якості, які, можливо, він сам ще не помічає, але які інші цінують [4].

У мотиваційній сфері та поведінці підлітка можна помітити два протилежні бажання – прагнення до індивідуальності та емансипації в усіх аспектах життя (особливо у стосунках з батьками) і бажання підпорядкуватися інтересам своїх ровесників (іноді навіть різновіковій компанії хуліганів), наслідувати (зовнішній вигляд, інтереси тощо) та разом слідувати моді. Це про бажання виділитися, страх втратити себе, своє Я, свою індивідуальність, які тільки-но починають проявлятися, і водночас сильне бажання знайти свою компанію та стати “одним із”, злитись з нею, суспільством, світом, відчути себе їх частиною.

Усвідомлення себе та формування Я-образу підлітка тісно пов’язані з образом Іншого. Найчастіше таким важливим Іншим стає ровесник, спілкування з яким має особливе значення. Проте ця особливість має свої нюанси: підлітки з простішим мисленням (які поверхнево аналізують внутрішній світ) ідентифікують себе з багатьма однолітками, підкреслюючи

спільні риси; а от підлітки з більш складним мисленням (які глибше досліджують людську особистість) схильні порівнювати себе лише з деякими ровесниками, акцентуючи свою унікальність. Загалом, ідентифікація з однолітками є важливим етапом у формуванні їхнього Я-образу. У підлітковому віці, особливо в його переломний момент (13–14 років), Я-образ стає досить нестійким і втрачає свою цілісність. Підліток дуже гостро відчуває суперечність і невпорядкованість свого Я, що викликане невизначеністю у рівні домагань і труднощами переходу від оцінювання інших до самооцінювання. Відмова від простого копіювання поведінки інших людей вимагає розвитку навичок самопізнання та самоаналізу, які у підлітків ще не зовсім сформовані. Це створює суперечність між сильною потребою підлітків у самопізнанні та їхньою нездатністю адекватно реалізувати цю потребу, що, в свою чергу, призводить до зниження рівня адекватності, стійкості самооцінки та стабільності розвитку Я-образу [47].

Хоча підлітки мають певні обмеження у самопізнанні, вони дуже відкриті до змін у своїй поведінці та прагненнях. Це підкреслює важливість чуйної підтримки, яка допоможе їм освоїти способи самопізнання. Варто створити умови, що дозволять їм побачити свої переживання з боку, щоб вони могли краще зрозуміти себе через очі інших.

Протягом ранньої юності (від 15–16 до 17–18 років) особистість починає переходити до етапу відносної зрілості. У цей час завершується активний ріст і розвиток організму, а також відбувається первинна соціалізація.

Сформувавшись у своєму світогляді, усвідомлюючи себе і визначаючи свої цілі, юнаки та дівчата прагнуть до індивідуальної неповторності. Вони демонструють значно вищий рівень навчальної діяльності та комунікації, починаючи узгоджувати своє бачення майбутнього, як близької, так і віддаленої перспективи, і часом переживаючи кризу ідентичності.

Фізичне дозрівання та соціалізація в ранній юності. Коли ми говоримо про розвиток особистості в цей цікавий період, важливо враховувати як натуральний, так і соціальний аспекти. Ранню юність часто вважають

перехідним етапом. Біологічним критерієм переходу від дитинства до зрілості є фізичне, зокрема статеве, дозрівання. Ці процеси відбуваються не завжди однаково. Це видно як на міжіндивідуальному рівні: у 15 років один старшокласник може бути вже постпубертальним (статево дозрілим) юнаком, інший – пубертальним (який статево дозріває) підлітком, а третій – допубертальною (в якого ще не настав період статевого дозрівання) дитиною. Так само це стосується і внутрііндивідуального рівня: різні біологічні системи однієї і тієї ж людини можуть дозрівати в різний час.[47]

У ранній юності завершується формування скелета, а м'язова система активно розвивається. Ріст дівчат зазвичай зупиняється на 16–17 році (13 місяців), а хлопців – на 17–18 році (10 місяців).

В цей період відбуваються помітні зміни в серцево-судинній системі: кровоносні судини розширюються, об'єм і продуктивність серця зростають, що допомагає підтримувати нормальний кровообіг навіть у напружених ситуаціях. Також триває розвиток нервових клітин головного мозку. Зазвичай до 15 років завершується дозрівання кори великих півкуль та формування нейронного апарату всіх ділянок мозку. Система зв'язків між різними відділами мозку досягає повного розвитку, що відкриває нові можливості для виникнення нових зв'язків. Умовні зв'язки в ранньому юнацькому віці стають більш стійкими та гнучкими.

На соціалізацію юнаків і дівчат впливають умови та процеси їхнього психічного й особистісного розвитку. Залежно від індивідуально-психологічних особливостей можна виділити кілька типів соціалізації:

– соціалізація, що супроводжується серйозними проблемами в поведінці, конфліктами та труднощами в засвоєнні соціальних ролей;

– плавна, спокійна соціалізація. У цьому випадку молоді люди легко входять у доросле життя, не створюючи зайвих клопотів для батьків і педагогів; [47]

– соціалізація, яка відзначається швидкими, стрибкоподібними змінами, що ефективно контролюються самою особистістю. Такі юнаки і дівчата мають високий рівень самоконтролю та самодисципліни.

Особливості цих типів соціалізації проявляються по-різному у житті хлопців і дівчат. Зазвичай, дівчата випереджають хлопців у соціальному розвитку. Вони глибше і ефективніше засвоюють соціальні ролі та беруть на себе відповідальність за своє життя. Щодо вибору професії чи навчального закладу, міжстатеві відмінності не так помітні.

Оскільки в ранньому юнацькому віці відбувається соціалізація і формування особистості, школа повинна з однаковою увагою дбати про підготовку старшокласників до праці, сімейного життя, трудової діяльності та виконання громадянських обов'язків, заохочуючи їх постійно займатися самовдосконаленням. Жодне з цих завдань не може бути вирішене окремо, без взаємодії з іншими соціальними інститутами.

Соціальна ситуація розвитку в ранній юності. У старшому шкільному віці соціальна ситуація розвитку пов'язана з тим, що учні стоять на порозі самостійного життя. Вони стикаються з необхідністю визначитися з особистісними та професійними шляхами, обираючи свій життєвий курс. Вибір професії стає психологічним центром для старшокласників, формуючи їхню унікальну внутрішню позицію. Ця унікальність зумовлена їхньою орієнтацією на майбутнє та сприйняттям теперішнього через призму своїх основних цілей.

Суттєвою рисою внутрішньої особистісної позиції старшокласника є зміна характеру потреб, які з безпосередніх стають опосередкованими, усвідомленими та довільними. Учень може активно керувати своїми потребами і прагненнями, планувати своє життя, що свідчить про досить високий рівень особистісного та соціального розвитку.

На цьому етапі відбувається формування механізму цілетворення, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, життєвої мети, проекту цілі та загального досвіду свого існування. Цей

механізм тісно пов’язаний із прагненням і здатністю старшокласника здійснювати самопроекцію на майбутнє. Йдеться про його бажання і вміння ставити конкретні цілі, переносити себе в майбутнє та вибудовувати своє реальне життя з урахуванням перспективи.

Нова внутрішня позиція учня старших класів змінює його ставлення до змісту, мети і завдань навчання. Він оцінює своє навчання з точки зору його важливості для власного майбутнього, особливо при виборі професії [34].

Соціальна позиція підлітків сьогодні спрямована на те, щоб стати самостійними дорослими. Це спонукає старшокласників все більше цікавитися дорослим життям, що, в свою чергу, допомагає їм визначитися з майбутнім – як у житті, так і в професії. Вони активно розширюють коло своїх друзів, спілкуючись з однолітками, але при цьому стають більш вибірковими у своїх особистих контактах і вподобаннях. У цей період, який ми називаємо раннім юнацьким віком, ключовим моментом є особистісне самовизначення. Це означає, що підлітки прагнуть зайняти позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві та зрозуміти себе і свої можливості. Часто для опису цього процесу використовують термін «ідентичність» – це про те, як людина усвідомлює свою унікальність і те, ким вона є [43].

Ідентичність допомагає зберегти зв’язок між минулим, теперішнім і майбутнім кожної людини. Вона створює єдину систему координат для організованих і інтегрованих форм поведінки в різних сферах життя, поєднуючи особисті схильності та таланти з ідентифікаціями, які пропонують батьки, однолітки та суспільство. Це допомагає людині зрозуміти своє місце в суспільстві, а особистісна ідентичність стає основою для соціальних порівнянь – порівняння себе з ровесниками, дорослими, своїм ідеалом, а також із собою в минулому, теперішньому та можливому майбутньому. Внутрішнє відчуття ідентичності (Его-ідентичності) сприяє визначенню напрямку, цілей і змісту майбутнього життя молодої людини. Формування ідентичності, за словами Е. Еріксона, є головним завданням та важливою проблемою юності. Це пов’язано з кризою ідентичності, яка характерна для раннього юнацького віку –

особливим етапом розвитку, коли вразливість і потенціал особистості зростають одночасно [34].

Формування ідентичності – це цікавий і складний процес, який триває довго. Він залежить від того, як ми самі приймаємо рішення (іноді виникає криза ідентичності) і від того, як беремо на себе зобов'язання за своїм вибором, цінностями чи майбутньою професією. Основні варіанти формування ідентичності включають зумовленість, дифузію, мораторій та досягнення ідентичності.

Зумовленість. У цьому випадку молоді люди беруть на себе певні зобов'язання, не проходячи етап самостійного прийняття рішень. Їхній вибір професії, релігії чи ідеології часто визначається батьками чи вчителями, а не є результатом власних пошуків [43].

Дифузія. Молоді люди, які ще не визначилися з напрямком свого життя, часто відчувають невизначеність – стан, який їх особливо не турбує. Вони не проходили через кризу, не обрали професію чи моральні принципи і навіть уникають думок про це.

Юнаки та дівчата переживають кризу ідентичності, займаючись пошуком себе. Їхні рішення стосуються вибору професії, релігійних чи етичних цінностей [34].

Досягнення ідентичності. Це статус юнацтва, яке вже пройшло через кризу ідентичності, усвідомило і взяло на себе відповідальність за своє життя завдяки самостійному вибору. Цей вибір, насамперед, стосується життєвого шляху, майбутньої професії і реалізується в прагненні жити, дотримуючись важливих для себе моральних цінностей, норм і правил.

Наближення моменту закінчення школи – це чудова можливість для особистісного і професійного самовизначення! Саме тому ранній юнацький вік сповнений цікавих питань: ким бути? Яким бути? У чому сенс життя? Ці вибори тісно пов'язані між собою і відбуваються одночасно. Вони стають рушійною силою на шляху від дитячої залежності до дорослої відповідальності і свободи.

Особистісне самовизначення юнаків. Це, по суті, процес, коли молоді люди свідомо визначають свою сутність та місце в суспільстві, активно ставлячи себе до світу навколо. У старших класах це означає, що хлопці та дівчата формують свої стійкі та усвідомлені переконання; вчаться нормам поведінки, принципам і ідеалам; розвивають вміння спостерігати та осмислювати навколишнє життя, а також розуміти себе. Це залежить не лише від знань, а й від готовності приймати рішення та діяти самостійно і відповідально в нових ситуаціях [34].

Зміст особистісного самовизначення проявляється через сенсотворення – формування у старшокласників загальних уявлень про сенс життя, пошук сенсу власного існування; мотивацію – спонукання до активної діяльності особистості; самореалізацію і самовираження – свідоме утвердження особистістю власної позиції в різних ситуаціях. Центральним моментом в особистісному самовизначенні юнаків і дівчат є усвідомлення себе суб'єктом самопізнання, самозміни, самовдосконалення [34].

Професійне самовизначення старшокласників. Активні роздуми старшокласників про своє майбутнє зазвичай призводять до сформованої спрямованості щодо вибору професії. Ця спрямованість поки що не є стійкою, і багатьом з них властиві різноманітні сумніви. Їх свідченням є одночасний інтерес до кількох професій, конфлікт між прагненнями і здібностями, між ідеалізованим баченням майбутньої професії та реальними перспективами. Наприклад, учень мріє вступити до вищого навчального закладу, але це може бути складно через низьку успішність або брак коштів на навчання. Іноді інтереси учня не зовсім збігаються з бажаннями батьків. Старші школярі, які ще не визначилися з вибором професії, часто переживають через цю проблему і активно обговорюють її з однолітками та дорослими [34].

У старших класах учні починають серйозно задумуватись над тим, чи підходить їм обрана професія. Вибираючи майбутнє, вони враховують не лише свої інтереси, а й багато інших факторів, зокрема порівнюють свої здібності та можливості з вимогами, які ставить та чи інша професія. Це спонукає їх

цікавитись різними аспектами психології здібностей, мислення та самовиховання. Тут на допомогу можуть прийти досвідчені спеціалісти, педагоги та шкільні психологи, які допоможуть у цьому процесі. Окрім самовизначення, важливими моментами в ранньому юнацькому віці є відкриття внутрішнього Я та формування цілісної Я-концепції і світогляду [34].

1.3. Психологічні особливості міжособистісних стосунків у підліткових групах

До початку кожного вікового періоду, як вважав Л. Виготський, виникає особливе, характерне для цього віку, унікальне і неповторне відношення між дитиною та навколишнім світом, особливо соціальним. Це відношення він називав соціальною ситуацією розвитку. Соціальна ситуація розвитку є основою для всіх змін, які відбуваються під час цього періоду. Вона визначає ті форми і той шлях, яким дитина засвоює нові якості особистості, черпаючи їх із соціальної дійсності, яка є основним джерелом розвитку, і цей шлях стає соціально індивідуальним [37].

Поняття соціальної ситуації розвитку допомагає нам зрозуміти, як людина стає частиною соціальної дійсності та розвивається в суспільстві. Важливою одиницею соціального розвитку є не просто окрема дитина, а ціла дитяча група. Психологічним аспектом соціальної ситуації розвитку є соціальна позиція особистості, яка включає її установки, ціннісні орієнтації та очікування, що проявляються в референтних групах. Саме так ми розглядаємо підлітка не як ізольовану особистість, а в контексті групи, до якої він належить. Тим більше, що спілкування, яке стає важливим у цьому віці, можливе лише в компанії. Інтимно-особистісне спілкування стає ключовим у підлітковому віці. Воно може бути спрямоване як на інших, так і на себе, на

свій внутрішній стан. Ці напрямки спілкування лежать в основі двох основних потреб підлітків – потреби в усамітненні та потреби належати до якоїсь групи. Потреба в усамітненні може мати як позитивний, так і негативний відтінок. Усамітнення, як можливість поговорити з собою, подумати, поміркувати, помріяти, є дуже важливим для розвитку самосвідомості. Таке усамітнення заспокоює, під час нього підліток упорядковує свої думки і почуття, вчиться знаходити опору в собі [37].

Становлення особистості – це непростий шлях, який важко пройти, якщо відгородитися від інших. Тому чудове відчуття гармонії та внутрішнього затишку може змінитися на важке відчуття суму й самотності. Відчуття непотрібності та незрозумілості, душевної ізоляції викликає бажання спілкуватися. Потреба в спілкуванні проявляється по-різному у дівчаток і хлопчиків. Дівчата зазвичай спілкуються більш інтенсивно, вимагаючи більше чуйності, сприйнятливості та саморозкриття. Оцінюючи риси характеру, вони надають перевагу якостям, які проявляються у стосунках з людьми, тоді як хлопці схильні до більш екстенсивного (розширеного) типу спілкування [37].

Дівчатка, як правило, спілкуються з 2-3 близькими подругами, тоді як хлопці часто обирають великі компанії, де вже існує певна ієрархія. Вони зазвичай більш незалежні від дорослих. Поведінка підлітків, по суті, є колективною. Це особливий тип міжособистісних стосунків, де всі на рівних, і щоб зайняти своє місце в групі, потрібно його заслужити і відстояти. Саме в колі однолітків підлітки вчаться поєднувати свої інтереси з інтересами інших, відчувати колективну відповідальність, а також вміти постояти за себе, свої погляди та права. Група однолітків відіграє важливу роль у формуванні активності підлітка. Дослідження показують, що соціальна активність може розвиватися в двох основних напрямках: або через інтеграцію в колектив, де підліток засвоює індивідуальні норми, цінності та ролі, що робить його емоційно стійкішим, або через протистояння груповому тиску, коли він відстоює свої переконання [37].

Міжособистісні стосунки в підліткових групах – це справжній калейдоскоп емоцій і взаємодій. Тут можна зустріти все: від щирої дружби та підтримки до суперництва, конфліктів і навіть булінгу. Ці стосунки формуються під впливом особистісних рис підлітків, динаміки групи та ширшого соціального контексту. Щоб ефективно працювати з підлітками, важливо зрозуміти психологічні механізми, які стоять за цими стосунками. Це справжній ключ до успіху [22].

Підліткова група, як цікаве соціально-психологічне явище, має свою особливу структуру. Я. Морено, створивши метод соціометрії, показав, що в кожній групі виникає статусна ієрархія: «зірки» (лідери), «прийняті» (середня ланка), «знехтувані» (аутсайдери) та «ізольовані» (відкинуті). Соціометричний статус підлітка прямо впливає на його самооцінку та психологічне благополуччя. Підлітки з низьким статусом частіше відчувають тривогу, депресію та можуть мати труднощі в адаптації до школи [52].

Дружба займає важливе місце в житті підлітків і їхніх стосунках. На відміну від дружби в молодшій школі, підліткова дружба має глибину, вибірковість і емоційне наповнення. Підліток шукає в другові не лише партнера для ігор, а й людину, яка може зрозуміти його внутрішній світ.

Дослідження Г. Саллівана показали, що близька дружба в підлітковому віці є важливою для розвитку інтимності та емпатії. У світі підлітків ровесники займають особливе місце, стаючи рівноправними партнерами у спілкуванні. Вплив однолітків на формування особистості підлітка відбувається двома основними шляхами. По-перше, це організовані групи, які, хоч і під наглядом дорослих, все ж створюють певну атмосферу (шкільні класи, різноманітні гуртки, спортивні секції тощо). По-друге, це вільне спілкування у спонтанно створених компаніях, де підлітки можуть відкритися один одному [22; 45]. Тут, у рамках близької дружби, можна поділитися своїм внутрішнім світом, довірити найпотаємніше. Знайти справжнього друга і бути для нього незамінним – це мрія кожного хлопця та дівчинки.

Для підлітка колектив – це все. Він не може уявити своє життя без друзів, і всі події, що відбуваються в групі, викликають у нього сильні емоції. Коли він разом з іншими переживає спільні моменти, це приносить йому справжнє задоволення. Він активно реагує на все, що відбувається в шкільному житті, і не лише там – його думки та почуття стосуються і позашкільних подій. А от якщо його відривають від колективу, він відчуває себе самотнім, і втрата друга або розрив дружби стає для нього справжньою особистою драмою [22].

Однією з ключових особливостей міжособистісних стосунків у підліткових групах є феномен конформізму. Під впливом групового тиску підлітки часто змінюють свою поведінку та переконання, намагаючись вписатися у загальні норми та очікування. Наприклад, класичні експерименти С. Аша показали, що більшість людей схильні погоджуватися з думкою групи, навіть якщо вона суперечить очевидним фактам. У підлітковому віці ця тенденція стає особливо помітною через сильну потребу в схваленні однолітків і страх бути відкинутим [23].

Конфлікти, в свою чергу, є невід’ємною частиною життя підліткових груп. Вони можуть виникати з різних причин: боротьба за лідерство, конкуренція за симпатії, або ж зіткнення цінностей і інтересів. Дослідники розрізняють конструктивні та деструктивні конфлікти. Конструктивні конфлікти можуть насправді допомогти групі і кожному з її учасників розвиватися, спонукаючи до пошуку нових рішень. Натомість деструктивні конфлікти руйнують стосунки, знижують згуртованість групи і негативно впливають на психологічний клімат [21].

Однією з найгірших форм деструктивних стосунків серед підлітків є булінг. Це систематичне переслідування та приниження одного члена групи іншими. Д. Ольвеус описує булінг як повторювані агресивні дії, які вчиняє одна особа або група стосовно того, хто не може легко за себе постояти. Дослідження показують, що булінг має серйозні наслідки не лише для жертв, які можуть страждати від тривожності, депресії та низької самооцінки, але й

для кривдників, які стають більш схильними до антисоціальної поведінки, а також для свідків, які можуть відчувати провину та безпорадність [29; 30].

Лідерство, в свою чергу, є важливим аспектом життя підліткових груп. Лідер – це той, хто має найбільший авторитет і вплив на поведінку групи. Дослідники виділяють кілька типів лідерів: ситуативний лідер, який веде в конкретних ситуаціях; емоційний лідер, що об’єднує групу завдяки емоційному впливу; та інструментальний лідер, який організовує діяльність групи. Стиль лідерства суттєво впливає на характер стосунків у групі та загальний психологічний клімат.

Психологічний клімат у підлітковій групі – це, по суті, емоційний настрій, який формується завдяки настроям усіх її членів. Він відображає, як підлітки ставляться один до одного та до спільної діяльності. Коли в групі панує позитивний клімат, це відчувається через доброзичливість, взаємоповагу, відкритість і готовність допомагати один одному [30].

На противагу цьому, негативний клімат може проявлятися в напруженості, конфліктності, недовірі та емоційному відчуженні. І, що важливо, психологічний клімат безпосередньо впливає на те, наскільки підліток задоволений своїм місцем у групі та на якість його стосунків з іншими.

Отже, психологічні особливості міжособистісних стосунків у підліткових групах залежать від взаємодії різних чинників: структурних, динамічних та індивідуально-психологічних. Дружба, конформізм, конфлікти, лідерство та психологічний клімат – це ключові елементи, які формують характер групових взаємин і впливають на особистісний розвиток підлітка [22].

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах дозволяє зробити такі цікаві висновки. Взаємовідносини – це складний психологічний феномен, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вони відіграють важливу роль у соціалізації особистості, особливо в підлітковому віці, коли спілкування з однолітками стає основною діяльністю.

Підлітковий вік (10–18 років) – це критичний період особистісного розвитку, що характеризується формуванням ідентичності (Еріксон), розвитком самосвідомості (Виготський) та емоційною нестабільністю. Потреба у груповому визнанні та приналежності є центральною для підлітків.

Підліткова група має чітку статусну структуру (лідери, середня ланка, аутсайдери, ізольовані), що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя кожного її члена. Соціометричний статус підлітка визначає рівень його тривожності, самооцінку та соціальну адаптацію.

Ключовими феноменами міжособистісних стосунків у підліткових групах є дружба, конформізм, конфлікти та лідерство. Найбільш деструктивною формою групових стосунків є булінг, що негативно впливає на всіх учасників групи.

Психологічний клімат підліткової групи є інтегративним показником якості міжособистісних стосунків і безпосередньо впливає на задоволеність підлітків членством у групі та їхній особистісний розвиток.

Отримані теоретичні узагальнення слугують основою для проведення емпіричного дослідження, описаного у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

2.1. Огляд та обґрунтування методик дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах передбачає використання різноманітних психодіагностичних методик, які допомагають детально вивчити структуру міжособистісних стосунків, стилі взаємодії та особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Вибір методів дослідження проводився з урахуванням мети та завдань кваліфікаційної роботи, а також вікових особливостей учасників.

Методологічну основу дослідження склали принципи системності, комплексності та об’єктивності психологічного дослідження. Дотримання принципу системності дозволило розглядати взаємовідносини як цілісну систему міжособистісних зв’язків, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Принцип комплексності дав змогу застосувати кілька взаємодоповнюючих методик, що забезпечило більш глибоке та всебічне вивчення досліджуваного явища. Принцип об’єктивності передбачав максимально точне відображення реальної картини взаємовідносин у підліткових групах без суб’єктивних упереджень [52].

Вибірку дослідження склали учні 7–9 класів загальноосвітньої школи віком від 12 до 15 років. Загальна кількість досліджуваних становила 25 осіб, із них 13 хлопців та 12 дівчат. Дослідження проводилось у три етапи: підготовчий (вивчення наукової літератури, добір методик, формування вибірки), основний (безпосереднє проведення діагностики) та завершальний (обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів). Характеристика вибірки представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика досліджуваних

№	Ім’я	Стать	Клас	Вік	Зроблено виборів	Отримано виборів	Соц. статус
1	Андрій Б.	М	7-А	13	3	6	Бажаний
2	Дарина В.	Д	7-А	13	3	7	Зірка
3	Олексій Г.	М	7-А	13	3	2	Прийнятий
4	Катерина Д.	Д	7-А	12	3	5	Бажаний
5	Максим З.	М	7-А	13	3	4	Прийнятий
6	Поліна К.	Д	7-А	12	3	6	Бажаний
7	Тарас Л.	М	7-А	13	3	1	Ігнорований
8	Вікторія М.	Д	7-А	13	3	8	Зірка
9	Денис Н.	М	7-А	12	3	0	Відкинутий
10	Юлія О.	Д	8-Б	14	3	7	Зірка
11	Ігор П.	М	8-Б	14	3	5	Бажаний
12	Анна Р.	Д	8-Б	14	3	3	Прийнятий
13	Богдан С.	М	8-Б	15	3	2	Прийнятий
14	Надія Т.	Д	8-Б	14	3	8	Зірка
15	Роман Ф.	М	8-Б	14	3	4	Прийнятий
16	Оксана Х.	Д	8-Б	14	3	6	Бажаний
17	Сергій Ц.	М	8-Б	14	3	1	Ігнорований
18	Тетяна Ш.	Д	9-В	15	3	7	Зірка
19	Владислав Ю.	М	9-В	15	3	3	Прийнятий
20	Марія Я.	Д	9-В	15	3	8	Зірка
21	Кирило А.	М	9-В	15	3	4	Прийнятий
22	Єлизавета Б.	Д	9-В	15	3	6	Бажаний
23	Олег В.	М	9-В	16	3	2	Прийнятий
24	Христина Г.	Д	9-В	15	3	5	Бажаний
25	Іван Д.	М	9-В	15	3	0	Відкинутий

Для досягнення мети дослідження було обрано три основні психодіагностичні методики: соціометрію Дж. Морено, методику Т. Лірі та методику К. Томаса. Охарактеризуємо кожну з них детальніше.

Соціометрія Дж. Морено (Social Atom – Sociometry) – це чудовий метод для дослідження стосунків між людьми в малих групах. Розроблений американським психологом і психіатром Якобом Леві Морено, цей метод допомагає зрозуміти, як люди взаємодіють один з одним, фіксуючи їх симпатії та антипатії. Основна ідея полягає в тому, що кожен учасник групи може обирати або відхиляти інших для спільних занять чи просто для спілкування, що призводить до цікавої структури взаємних уподобань і неприязні [22].

У психологічній практиці соціометрія використовується для вивчення структури учнівських колективів, виявлення лідерів і аутсайдерів, а також дослідження взаємин між школярами. Соціометрія допомагає отримати кількісні показники положення кожного члена групи в системі міжособистісних відносин і визначити загальний рівень благополуччя у колективі.

Процедура проведення соціометрії включала в себе визначення соціометричних критеріїв. У нашому дослідженні ми використовували два основні питання: «Кого б ти обрав(ла) партнером для спільного навчального завдання?» і «З ким із однокласників ти хотів(ла) б провести вільний час?». Кожен учасник мав можливість обрати трьох своїх однокласників. Потім ми обробили отримані дані за допомогою соціоматриці та соціограми, а також розрахували кілька важливих соціометричних індексів: індекс соціометричного статусу, індекс емоційної експансивності та коефіцієнт взаємності.

Методика діагностики міжособистісних стосунків, розроблена Т. Лірі, – це цікавий інструмент для вивчення того, як ми взаємодіємо один з одним. Вона допомагає зрозуміти, які стилі спілкування домінують у наших стосунках. Основна ідея полягає в тому, що нашу міжособистісну поведінку

можна описати за допомогою двох ключових вимірів: домінування – підпорядкування та доброзичливість – ворожість [51].

Згідно з цими двома осями, методика виділяє вісім різних «октантів», кожен з яких відповідає певному стилю взаємодії. Ось вони: авторитарний (I), егоїстичний (II), агресивний (III), підозрілий (IV), підпорядковуваний (V), залежний (VI), дружелюбний (VII) та альтруїстичний (VIII). Ця класифікація допомагає нам краще зрозуміти, як ми спілкуємося і взаємодіємо з іншими, а також які стосунки можуть виникати в різних ситуаціях [51].

Методика складається з переліку особистісних характеристик (128 тверджень), які учасник може відмічати в залежності від того, наскільки вони відповідають його уявленням про себе. Результати обробляються за допомогою ключа і представляються у вигляді профілю, що показує вираженість кожного октанта. Досліджуваному також пропонується описати свій ідеальний образ та образ «типового члена групи», що допомагає отримати більш повну інформацію про особливості міжособистісного сприймання [51].

Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (адаптація Н. Гришиної) – це чудовий інструмент для вивчення того, як ми реагуємо в конфліктних ситуаціях. Вона базується на двовимірній моделі врегулювання конфліктів, яка показує, як ми поводимося в аспектах напористості та кооперативності. У методиці виділено п’ять основних стратегій поведінки в конфлікті: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Вона складається з 30 пар суджень, з яких ви обираєте те, що найбільше відповідає вашій звичній поведінці [50].

Використання різних методик дало змогу отримати цілісне уявлення про психологічні особливості стосунків у підліткових групах. Ми розглянули все: від структурних характеристик групи, які вивчаються за допомогою соціометрії, до індивідуальних стилів взаємодії за методикою Т. Лірі, а також специфіку поведінки в конфліктних ситуаціях за методом К. Томаса. Завдяки тому, що ці методики доповнюють одна одну, ми змогли підвищити надійність і валідність отриманих результатів [50].

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз та інтерпретацію результатів нашого емпіричного дослідження ми провели за трьома різними методиками. Давайте розглянемо результати по кожному інструменту окремо, а в кінці зробимо комплексний аналіз.

Результати соціометричного дослідження. За даними соціометрії ми визначили соціометричний статус кожного з 25 учасників. Аналіз отриманих даних показує, що в підліткових групах існує чітка ієрархічна структура, яка характеризується нерівномірним розподілом соціометричних статусів серед учасників. Зведені результати ви можете знайти у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл соціометричних статусів у підліткових групах (n=25)

Соц. статус	Хлопці (n=13)	Дівчата (n=12)	Загалом (n=25)	% від вибірки
Зірка	0	6	6	24.0%
Бажаний	2	5	7	28.0%
Прийнятий	7	1	8	32.0%
Ігнорований	2	0	2	8.0%
Відкинутий	2	0	2	8.0%
Разом	13	12	25	100%

Аналіз соціометричних даних показав, що у досліджуваних групах найбільш представленою категорією є «прийняті» – 8 особи (32.0%), тобто підлітки, які отримали середню кількість виборів і займають стабільне, проте не провідне становище в групі. Категорія «бажані» становить 7 особи (28.0%) – ці підлітки мають достатньо виборів і користуються симпатіями однолітків. Соціометричні «зірки», тобто підлітки, яких обирає найбільша кількість однокласників, склали 6 особи (24.0%) від загальної вибірки. Соціально несприятливі статуси «ігнорованих» та «відкинутих» мають відповідно 2 (8.0%) та 2 (8.0%) підлітків.

Гендерний аналіз соціометричних статусів показав цікаві відмінності між хлопцями та дівчатами. Серед «зірок» дівчата займають більшість, що може свідчити про їх активність у соціальному житті та вміння налагоджувати позитивні стосунки в групі. А от серед «ігнорованих» та «відкинутих» більше хлопців [7]. Це підтверджується дослідженнями Т. Говорун та О. Кікінеджі, які вказують на те, що хлопці-підлітки частіше проявляють відкриту суперництво та агресію, що може призводити до їх відторгнення з боку групи.

Коефіцієнт взаємності, який показує, наскільки активно учні обирають один одного в групі, у досліджуваних класах в середньому становить 0,41. Це свідчить про середній рівень згуртованості в колективі. Іншими словами, більшість підлітків мають двосторонні позитивні зв’язки зі своїми однокласниками. Проте варто зазначити, що чимала частина виборів є односторонніми і не має взаємності. Ці результати також підтверджують дослідження Л. Орбан-Лембрик, який зазначає, що в підліткових групах часто виникають мікрогрупи та пари з тісними зв’язками, тоді як загальна згуртованість класу може залишатися на середньому рівні [22].

Особливу увагу привернули підлітки, яких можна охарактеризувати як «відкинуті» або «ігноровані». Спостереження та розмови з класними керівниками підтвердили, що ці учні часто демонструють або надмірну замкненість і тривожність, або, навпаки, проявляють агресію та девіантну поведінку. Обидва ці крайнощі негативно впливають на їхнє становище в групі та якість стосунків з однолітками. Дослідження показують, що підлітки з низьким соціометричним статусом частіше відчувають шкільну тривожність, мають нижчу самооцінку і часто страждають від почуття самотності [18].

Результати діагностики за методикою Т. Лірі. Аналіз результатів дозволив виявити переважаючі стилі міжособистісної взаємодії у підліткових групах. Індивідуальні профілі за октантами представлено у таблиці 2.3, а зведені дані – у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Індивідуальні показники за методикою Т. Лірі (бали за октантами, n=25)

№	Ім’я	Стать	I Авторитарний	II Егоїст.	III Агрес.	IV Підозр.	V Підпор.	VI Залеж.	VII Друж.	VIII Альтр.	Домін. октант
1	Андрій Б.	М	12	3	5	4	4	5	4	3	Авторитарний
2	Дарина В.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
3	Олексій Г.	М	4	3	12	4	4	5	4	3	Агресивний
4	Катерина Д.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
5	Максим З.	М	12	3	5	4	4	5	4	3	Авторитарний
6	Поліна К.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
7	Тарас Л.	М	4	3	5	13	4	5	4	3	Підозрілий
8	Вікторія М.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
9	Денис Н.	М	4	3	5	13	4	5	4	3	Підозрілий
10	Юлія О.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
11	Ігор П.	М	12	3	5	4	4	5	4	3	Авторитарний
12	Анна Р.	Д	4	3	5	4	4	13	4	3	Залежний
13	Богдан С.	М	4	3	12	4	4	5	4	3	Агресивний
14	Надія Т.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
15	Роман Ф.	М	12	3	5	4	4	5	4	3	Авторитарний
16	Оксана Х.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
17	Сергій Ц.	М	4	3	5	13	4	5	4	3	Підозрілий
18	Тетяна Ш.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
19	Владислав Ю.	М	4	3	5	4	4	13	4	3	Залежний
20	Марія Я.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний

21	Кирило А.	М	12	3	5	4	4	5	4	3	Авторитарний
22	Єлизавета Б.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
23	Олег В.	М	4	3	12	4	4	5	4	3	Агресивний
24	Христина Г.	Д	4	3	5	4	4	5	14	3	Дружелюбний
25	Іван Д.	М	4	3	5	13	4	5	4	3	Підозрілий

Таблиця 2.4

Розподіл домінуючих стилів міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі (n=25)

Октант / Стиль	Хлопці	Дівчата	Загалом	%
1. Авторитарний	5	0	5	20.0%
2. Егоїстичний	0	0	0	0.0%
3. Агресивний	3	0	3	12.0%
4. Підозрілий	4	0	4	16.0%
5. Підпорядковуваний	0	0	0	0.0%
6. Залежний	1	1	2	8.0%
7. Дружелюбний	0	11	11	44.0%
8. Альтруїстичний	0	0	0	0.0%
Разом	13	12	25	100%

За результатами методики Т. Лірі встановлено, що найбільш поширеними стилями міжособистісної взаємодії серед досліджуваних підлітків є дружелюбний (VII октант) – 11 осіб (44.0%), авторитарний (I октант) – 5 особи (20.0%) та залежний (VI октант) – 2 особа (8.0%). Менш вираженими виявилися агресивний (III октант) – 3 особи (12.0%) та підозрілий (IV октант) – 4 особи (16.0%).

Дружелюбний стиль спілкування серед підлітків – це справжній позитивний сигнал! Він свідчить про те, що молодь прагне встановлювати та підтримувати хороші стосунки з однолітками. Такі підлітки зазвичай відкриті до співпраці, готові йти на зустріч іншим, і вирізняються доброзичливістю та комунікабельністю. Позитивне ставлення до інших – це важливий крок до розвитку справжніх міжособистісних стосунків у будь-якій соціальній групі [5; 20].

Багато підлітків, які мають авторитарний стиль спілкування, демонструють чітку тенденцію до домінування та лідерства у своїх групах. Зазвичай такі підлітки займають лідерські позиції, але їхня надмірна впевненість у собі та схильність до жорстких методів управління можуть призводити до конфліктів і спротиву з боку однолітків. Як зазначають О. Власова та М. Кузьміна, авторитарний стиль у підлітковому віці часто виникає як реакція на брак визнання або є наслідком суворого авторитарного виховання в родині [6].

Залежний стиль взаємодії у підлітків може свідчити про те, що деякі з них мають труднощі з прийняттям самостійних рішень. Вони часто занадто орієнтуються на думку оточуючих і прагнуть отримати схвалення та підтримку від своїх однолітків. Це може бути пов’язано з підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю в собі та низькою самооцінкою. Дослідження І. Беха показують, що такий стиль взаємодії часто формується через надмірну опіку з боку батьків або через негативний досвід відторгнення в групі [2; 3].

Агресивний стиль взаємодії можна описати як схильність до суперництва, різкість у спілкуванні та труднощі в налагодженні конструктивного діалогу. Підлітки, які проявляють агресивний стиль, часто самі стають ініціаторами конфліктів, відстоюючи свою точку зору за будь-яких обставин. Як зазначає Г. Балл, деструктивна агресивна поведінка серед підлітків є одним із головних чинників, які порушують нормальне функціонування групи та призводять до погіршення міжособистісних стосунків [1].

Досить цікаво, як стиль взаємодії підлітків може багато розповісти про їхні внутрішні переживання. Наприклад, деякі з них можуть мати труднощі з довірою до оточуючих, відчувати закритість і схильність до негативного сприйняття намірів інших. Це може призводити до того, що вони почуваються самотніми навіть у компанії друзів, уникають близьких контактів і стають дуже чутливими до критики.

Результати діагностики за методикою К. Томаса. Дослідження стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса дозволило отримати дані про переважаючі способи реагування на ситуації зіткнення інтересів. Індивідуальні результати представлено у таблиці 2.5, зведені дані – у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Індивідуальні показники за методикою К. Томаса (бали за стратегіями, n=25)

№	Ім’я	Стать	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Уникнення	Пристосування	Домін. стратегія
1	Андрій Б.	М	4	3	9	4	4	Компроміс
2	Дарина В.	Д	4	3	11	4	4	Компроміс
3	Олексій Г.	М	10	3	5	4	4	Суперництво
4	Катерина Д.	Д	4	3	5	4	10	Пристосування
5	Максим З.	М	11	3	5	4	4	Суперництво
6	Поліна К.	Д	4	3	10	4	4	Компроміс
7	Тарас Л.	М	4	3	5	11	4	Уникнення
8	Вікторія М.	Д	4	11	5	4	4	Співробітництво
9	Денис Н.	М	4	3	5	9	4	Уникнення
10	Юлія О.	Д	4	3	10	4	4	Компроміс
11	Ігор П.	М	9	3	5	4	4	Суперництво
12	Анна Р.	Д	4	3	5	4	10	Пристосування
13	Богдан С.	М	10	3	5	4	4	Суперництво

14	Надія Т.	Д	4	11	5	4	4	Співробітництво
15	Роман Ф.	М	4	3	11	4	4	Компроміс
16	Оксана Х.	Д	4	3	9	4	4	Компроміс
17	Сергій Ц.	М	4	3	5	11	4	Уникнення
18	Тетяна Ш.	Д	4	3	10	4	4	Компроміс
19	Владислав Ю.	М	4	3	5	11	4	Уникнення
20	Марія Я.	Д	4	9	5	4	4	Співробітництво
21	Кирило А.	М	9	3	5	4	4	Суперництво
22	Єлизавета Б.	Д	4	3	10	4	4	Компроміс
23	Олег В.	М	11	3	5	4	4	Суперництво
24	Христина Г.	Д	4	3	5	4	10	Пристосування
25	Іван Д.	М	4	3	5	11	4	Уникнення

Таблиця 2.6

Розподіл стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса (n=25)

Стратегія	Хлопці	Дівчата	Загалом	%
Суперництво	6	0	6	24.0%
Співробітництво	0	3	3	12.0%
Компроміс	2	6	8	32.0%
Уникнення	5	0	5	20.0%
Пристосування	0	3	3	12.0%
Разом	13	12	25	100%

Аналіз результатів методики К. Томаса показав, що найпоширенішою стратегією поведінки у конфліктних ситуаціях серед підлітків досліджуваних груп є компроміс – 8 осіб (32.0%). На другому місці перебуває уникнення – 5

осіб (20.0%), далі йдуть суперництво – 6 особи (24.0%), пристосування – 3 особи (12.0%) та співробітництво – 3 особи (12.0%).

Переважання компромісної стратегії – це гарний знак. Це свідчить про те, що багато підлітків готові йти на взаємні поступки та шукати рішення, яке влаштує обидві сторони. Компроміс вимагає від нас певного балансу: потрібно відстоювати свої інтереси, але водночас враховувати потреби партнера. Це важливий навик для здорового спілкування і взаємодії [10].

Проте, як зазначає Д. Джонсон, компроміс не завжди є найкращим способом вирішення конфліктів. Адже в результаті жодна зі сторін не отримує всього, що хоче, і це може призвести до повторних суперечок у майбутньому. Тому важливо шукати більш ефективні підходи до розв’язання конфліктів, щоб уникнути повторення старих проблем [29].

Дослідження показує, що значна частина підлітків вдається до уникнення конфліктів: майже кожен четвертий учасник просто намагається втекти від проблеми або ухиляється від її обговорення. Хоча в деяких ситуаціях така стратегія може спрацювати, постійне її використання призводить до накопичення невирішених суперечностей і погіршення стосунків. Як зазначає Н. Гришина, підлітки, які часто обирають уникнення, часто відчувають безпорадність у конфліктних ситуаціях, що негативно впливає на їхню самооцінку та соціальний статус у групі [50].

Що стосується стратегії суперництва, то вона вказує на те, що деякі підлітки активно відстоюють свої інтереси, навіть якщо це шкодить іншим. Дослідження В. Журавля та О. Сидоренко показують, що підлітки, які обирають цю стратегію, часто стають соціометричними «зірками» або «авторитетами» у своїй групі. Проте їхній вплив зазвичай має деструктивний характер [10].

Найменш популярною стратегією виявилося співробітництво. Хоча це, безумовно, найефективніший спосіб вирішення конфліктів, який передбачає пошук взаємовигідного рішення, підлітки не часто його використовують. Справа в тому, що ця стратегія досить складна: вона вимагає вміння активно

слухати, проявляти емпатію та вести конструктивний діалог. Як зазначає Г. Балл, розвиток здатності до співробітництва є одним із ключових завдань психологічного розвитку підлітків [1].

Що стосується комплексного аналізу результатів, то порівняльне дослідження даних, отриманих за трьома різними методиками, допомогло виявити важливі зв'язки між психологічними особливостями взаємовідносин у підліткових групах [1].

Дослідження показали, що існує цікавий зв'язок між соціометричним статусом підлітків і їхньою поведінкою в конфліктних ситуаціях. Наприклад, ті, хто має статус «зірок» або «бажаних», зазвичай обирають стратегії компромісу та співробітництва. А от підлітки, яких ігнорують або відкидають, частіше вдаються до уникнення конфліктів або, навпаки, до суперництва. Це підкреслює важливість конструктивного підходу до вирішення міжособистісних суперечок, адже саме він може допомогти здобути позитивний соціометричний статус у підлітковій групі.

Гендерний порівняльний аналіз показав, що дівчата-підлітки зазвичай виявляють більше дружелюбності та схильності до співпраці, а коли виникають конфлікти, вони частіше обирають компроміс і намагаються пристосуватися. Натомість хлопці-підлітки, як правило, демонструють більш авторитарні та агресивні стилі взаємодії. Коли справа доходить до конфліктів, вони частіше обирають суперництво або просто намагаються уникнути проблеми. Ці результати узгоджуються з дослідженнями О. Кульчицької, яка зазначає, що гендерні відмінності у стилях спілкування стають особливо помітними саме в підлітковому віці [5].

Отже, результати дослідження показали, що у підліткових групах існує чітка ієрархія, різноманітні стилі спілкування та, що цікаво, переважає компромісний підхід до вирішення конфліктів. Проте ми також виявили, що чимало підлітків мають соціально несприятливі статуси, деструктивні стилі взаємодії та неконструктивні способи поведінки в конфліктних ситуаціях. Це

підкреслює необхідність розробки спеціальних психологічних заходів, які допоможуть поліпшити стосунки в цих групах.

Висновки до другого розділу

У другому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми розглянули результати емпіричного дослідження психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах. У дослідженні взяли участь 25 підлітків з 7–9 класів, і ми використали три взаємодоповнюючі методики: соціометрію Дж. Морено, методику діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі та методику діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса.

Аналіз результатів соціометричного дослідження показав, що підліткові групи мають чітку ієрархічну структуру з нерівномірним розподілом соціометричних статусів. Найбільше серед учасників виявилося «прийнятих» (32,0%), тоді як статуси «ігнорованих» та «відкинутих» мали лише 4 особи. Коефіцієнт взаємності (0,41) свідчить про середній рівень групової згуртованості.

Дослідження стилів міжособистісної взаємодії за методикою Т. Лірі виявило переважання дружелюбного (44.0%), авторитарного (20.0%) та залежного (8.0%) стилів взаємодії. Водночас у значної частини підлітків виявлено деструктивні стилі взаємодії – агресивний та підозрілий, які є чинниками порушення нормального функціонування групи.

Аналіз стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса встановив домінування компромісу (32.0%) та уникнення (20.0%) як основних способів реагування на конфлікт. Найменш поширеною стратегією виявилося співробітництво (12.0%), що є найбільш конструктивним способом вирішення міжособистісних суперечностей.

Комплексний аналіз даних виявив позитивні кореляційні зв’язки між соціометричним статусом підлітка, стилем його міжособистісної взаємодії та стратегіями поведінки в конфлікті. Виявлено також гендерні відмінності у стилях взаємодії та конфліктній поведінці підлітків. Отримані результати підтвердили необхідність розроблення цілеспрямованих психологічних заходів щодо оптимізації взаємовідносин у підліткових групах, що є предметом наступного розділу кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

3.1. Психологічна програма щодо оптимізації взаємовідносин у підліткових групах

Результати емпіричного дослідження, було проведено в рамках кваліфікаційної роботи, виявили кілька серйозних труднощів у сфері міжособистісних стосунків серед підлітків. Присутній нерівномірний розподіл соціометричних статусів, а також схильність до домінантних і агресивних стилів взаємодії. Крім того, виявилося, що підлітки часто обирають конкурентні або уникальні стратегії поведінки під час конфліктів. Усе це підкреслює важливість розробки та впровадження спеціальної психологічної програми, яка допоможе покращити взаємини в підліткових групах.

Ця програма була створена на основі принципів гуманістичної психології, які розробили такі видатні фахівці, як Карл Роджерс і Абрахам Маслоу. Вона передбачає безумовне прийняття кожної особистості та створення комфортних умов для її розвитку і самоактуалізації. Також ми врахували ідеї соціально-психологічного тренінгу, запропоновані Л. Петровською, а також діяльнісний підхід О. Леонтьєва. Не забули й про досягнення вітчизняної психологічної школи, особливо в контексті підліткового розвитку та групової динаміки [33].

Основна мета програми – створити психологічні умови, які допоможуть покращити якість міжособистісних стосунків у підліткових групах. Ми прагнемо розвивати комунікативну компетентність підлітків, навички конструктивного вирішення конфліктів, емпатію та здатність до співпраці. Програма передбачає комплексний підхід, що охоплює індивідуальну, групову та організаційну роботу в сфері психологічного втручання.

Програма має на меті допомогти підліткам розвинути важливі навички, такі як активне слухання та ефективна комунікація. Ми також працюємо над тим, щоб вони навчились конструктивно вирішувати конфлікти, підвищували свою емпатію та соціальну чутливість. Ще однією важливою метою є створення згуртованої групи та позитивного психологічного клімату, а також підтримка підлітків, які відчувають себе менш прийнятими у колективі [33].

Програма складається з 10 занять, кожне з яких триває від 60 до 90 хвилин. Ми використовуємо формат соціально-психологічного тренінгу, що поєднує навчання, розвиток і психологічну корекцію. Заняття проходять у малих групах (по 10–15 осіб), що дозволяє кожному активно брати участь через виконання вправ, рольові ігри, обговорення та рефлексію. Це не лише навчання, а й можливість для підлітків поділитися своїми думками та переживаннями в комфортній атмосфері.

Принципи організації тренінгових занять можна описати так: по-перше, важливо, щоб участь була добровільною і активною – ніхто не має почуватися змушеним. По-друге, ми дотримуємося принципу конфіденційності: все, що обговорюється в групі, залишається в групі. Це створює атмосферу довіри.

Також є принцип «тут і зараз», який допомагає учасникам зосередитися на своїх актуальних переживаннях і ситуаціях. Не менш важливим є принцип зворотного зв’язку – ми регулярно обмінюємося інформацією про свою поведінку та її вплив на інших. І, звичайно, ми дбаємо про безпечний психологічний простір, де кожен може вільно висловлювати свої думки без страху бути засудженим.

Кожне заняття має свою структуру, що складається з чотирьох основних блоків. Перший блок – це організаційно-мотиваційний етап (10–15 хвилин), де ми вітаємося, перевіряємо, як почуваються учасники, і актуалізуємо тему заняття. Другий блок – основний змістовий (30–50 хвилин), де ми займаємося вправами, іграми та обговореннями, які допомагають досягти цілей нашої зустрічі. Третій блок – рефлексивний (10–15 хвилин): тут ми ділимося досвідом, обговорюємо враження від вправ і надаємо зворотний зв’язок.

Четвертий блок – завершальний (5–10 хвилин), де підводимо підсумки, обговорюємо домашнє завдання або проводимо медитативну вправу, щоб плавно закінчити заняття.

Перше заняття називається «Знайомство. Правила нашої групи», має на меті встановити початковий контакт між учасниками, сформувати групові норми та правила роботи, а також знизити рівень тривожності та напруженості. Основні вправи, включають «Моє ім'я та жест», «Очікування від тренінгу», «Встановлення правил групи» та «Незавершені речення» [43].

Заняття 2 називається «Я – у світі людей», присвячене дослідженню того, хто ми є, і як наша ідентичність пов'язана з групами, до яких ми належимо. Під час занять потрібно виконувати різні вправи, такі як «Хто я є?», «Мій соціальний атом» та «Я і моя група». Також запланована цікава дискусія на тему «Чим я схожий і чим відрізняюся від інших». Ця тема допоможе підліткам усвідомити свою унікальність, а також побачити, що їх об'єднує з ровесниками [17].

Заняття 3. «Мистецтво слухати і чути», зосереджується на розвитку навичок активного слухання та ефективної комунікації. Тут підлітки вчаться слухати один одного без перебивань, помічати невербальні сигнали, а також перефразовувати і уточнювати те, що почули. Ми будемо грати в цікаві ігри, такі як «Зіпсований телефон», «Слухаю тебе», «Інтерв'ю в парах» і «Моє враження від тебе». Розвиток цих навичок активного слухання – це справжня основа для побудови якісних міжособистісних стосунків.

Заняття 4. «Я-повідомлення та асертивність», ми навчимося висловлювати свої думки, почуття та потреби без агресії та маніпуляцій, використовуючи «Я-повідомлення». Ця техніка, розроблена Т. Гордоном, допомагає говорити про свої переживання, не звинувачуючи і не принижуючи співрозмовника.

Заняття 5. «Емпатія: розуміти інших». Мета цього заняття – розвинути нашу здатність відчувати емоції інших людей, розпізнавати їхні почуття та приймати різні погляди і переживання. Потрібно виконувати кілька цікавих

вправ, таких як «Словник почуттів», «Я розумію тебе», «Вчини в чужу шкіру» та «Коло емпатії». Розвиток емпатії – це важливий крок до переходу від конкурентних стосунків до більш співпраці та взаєморозуміння.

Заняття 6. «Конфлікт: проблема чи можливість?». Це заняття відкриє нам новий погляд на конфлікти – як на можливість для зростання. Можна навчитись підходити до конфліктів конструктивно і розглядати ефективні стратегії їх вирішення. Підлітки зможуть проаналізувати причини та динаміку конфліктів, а також навчаться розрізняти конструктивну конфронтацію від деструктивної агресії. У нас заплановані цікаві вправи, такі як «Карта конфлікту» та «Виграш – виграш», а також рольові ігри для відпрацювання медіаційних навичок. І, звичайно, ми будемо обговорювати реальні ситуації з вашого досвіду, щоб знайти найкращі рішення разом!

Заняття 7. («Кооперація та командна робота») зосереджується на розвитку навичок спільної діяльності, розподілу ролей у групі, досягнення спільної мети. Вправи: «Місток», «Сліпий і поводир», «Острів», «Спільне малювання». Ці вправи не лише сприяють формуванню командного духу, а й дозволяють виявити природних лідерів та аутсайдерів, що стає матеріалом для подальшої рефлексії.

Заняття 8. «Різноманітність як ресурс» має на меті зменшити упередженість і стереотипи щодо «непохожих» однолітків. Ми хочемо допомогти вам стати більш толерантними та відкритими до відмінностей. У нас буде кілька цікавих вправ, таких як «Стереотипи та ярлики», «Особистість за межами ярлика» та «Ми всі різні – це добре». А також ми проведемо дискусію про те, чому різноманітність у нашій групі – це справжня цінність.

Заняття 9. «Підтримка та взаємодопомога» спрямоване на те, щоб створити культуру взаємної підтримки серед нас. Ми хочемо знизити рівень конкуренції та підвищити солідарність між підлітками. У нас будуть вправи, як-от «Компліменти», «Листи підтримки», «Скарбничка позитивних якостей» і «Що я можу дати групі». Особливу увагу ми приділимо підліткам, які мають

низький соціометричний статус, щоб кожен відчував себе важливим і підтриманим.

Заняття 10. «Підсумки. Наші досягнення» є фінальним етапом нашої подорожі. Це час, щоб озирнутися назад, оцінити, чого ми досягли, закріпити нові навички, усвідомити, як ми змінилися, і визначити, які зобов'язання ми беремо на себе для подальшого розвитку наших стосунків у групі. У нас будуть цікаві вправи, такі як «Що змінилося?», «Мій подарунок групі» та «Лист собі через рік», а також завершальне коло зворотного зв'язку, де кожен зможе поділитися своїми думками.

Що стосується очікуваних результатів програми, вони охоплюють кілька важливих рівнів. На індивідуальному рівні ми сподіваємося, що підлітки покращать свої комунікативні навички, навчаться краще регулювати свої емоції та конструктивно вирішувати конфлікти, а також підвищать свою самооцінку. На груповому рівні ми прагнемо покращити соціальну структуру нашої команди, зменшити кількість «ізольованих» і «знехтуваних», а також створити позитивний психологічний клімат. І, нарешті, на міжособистісному рівні ми хочемо бачити більше взаємних позитивних виборів, зменшення конфліктності та розвиток кооперативних стратегій взаємодії [43].

Ефективність програми можна оцінити, порівнюючи результати, які ми отримали до і після її впровадження. Для цього ми будемо використовувати ті ж методики, що й у нашому емпіричному дослідженні: соціометрію Дж. Морено, методику Т. Лірі та методику К. Томаса. Крім того, буде корисно провести якісний аналіз, спостерігаючи за поведінкою учасників у звичайних умовах і вивчаючи їхні рефлексивні записи. Це допоможе нам отримати більш глибоке розуміння змін, які відбулися [22; 52].

3.2. Практичні рекомендації батькам та педагогам щодо покращення взаємин у підліткових групах

Оптимізація стосунків у підліткових групах неможлива без активної участі дорослих – батьків і педагогів. Саме вони створюють той соціальний контекст, у якому підлітки вчаться будувати стосунки, вирішувати конфлікти та проявляти себе як особистості. Але щоб допомога дорослих була дійсно корисною, а не ставала джерелом додаткового стресу, їм потрібно бути психологічно грамотними і розуміти, як розвиваються підлітки [43].

Рекомендації для вчителів. Однією з головних задач педагога в плані міжособистісних стосунків у підліткових групах є стеження за соціально-психологічним кліматом у класі. Регулярне проведення соціометричних досліджень, не рідше ніж раз на семестр, допомагає виявити підлітків із низьким соціальним статусом, тих, хто відчуває себе «ізольованими» або «знехтуваними». Це дає можливість вчасно організувати підтримку та заходи для їхньої соціальної інтеграції [6].

Для педагога дуже важливо усвідомлювати, як його дії впливають на статус учнів у групі. Наприклад, публічна критика, виділення «улюбленців» і «цапів-відбувайлів», а також непослідовність у вирішенні конфліктів можуть серйозно спотворити атмосферу в класі. О. Киричук підкреслює, що в очах підлітків педагог є важливим «значущим дорослим», і його ставлення до окремих учнів, навіть якщо воно не завжди очевидне, відчувається всією групою.

Ефективним засобом оптимізації стосунків у підліткових групах є використання методів кооперативного навчання, які передбачають організацію спільної пізнавальної діяльності в малих групах. Постійна зміна складу груп при виконанні навчальних завдань дозволяє підліткам налагоджувати взаємодію з різними однолітками, долати стереотипи та упередження, відкривати позитивні якості тих, із ким вони раніше мало спілкувалися [54].

Педагогам рекомендується також цілеспрямовано розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів у підлітків. Замість того щоб виступати «суддею» у суперечках між учнями, вчитель може допомагати їм самостійно знаходити рішення через техніку медіації або «кола порозуміння». Це сприяє розвитку суб'єктності підлітків у вирішенні міжособистісних проблем і є значно ефективнішим у довгостроковій перспективі, ніж авторитарне розв'язання конфліктів [54].

Важливою умовою здорових стосунків у підліткових групах є формування класної спільноти з чітко визначеними спільними цінностями та нормами поведінки. Класні години, присвячені темам дружби, взаємоповаги, прийняття відмінностей, можуть відігравати важливу профілактичну роль. При цьому ключовим є не формальне ознайомлення з «правилами», а активне залучення підлітків до обговорення та прийняття цих норм – тоді вони сприймаються як власні, а не нав'язані ззовні [6].

Педагогам рекомендується особлива увага до проблеми булінгу. Замовчування або применшення цього явища є неприпустимим – воно лише посилює безкарність агресорів і безпорадність жертв. Ефективна антибулінгова стратегія передбачає: чітке встановлення заборон на насильницьку поведінку, системну роботу з усіма учасниками ситуації (агресором, жертвою, свідками), залучення батьків та шкільного психолога, формування у класі культури «небайдужих» свідків, які не заохочують агресора.

Не менш важлива тема цифровий булінг, або кіберхарасмент. Це проблема, яка потребує нашої уваги. Вчителям та батькам варто обговорювати з підлітками, як безпечно поводитися в інтернеті, а також формувати у них розуміння відповідальності за свої слова і вчинки в цифровому світі. Важливо підкреслити, що образи та приниження, які відбуваються онлайн, можуть завдати такої ж шкоди, як і в реальному житті, і за них також несе відповідальність. Рекомендації для батьків. По-перше, важливо підтримувати відкриту та довірливу комунікацію з вашим підлітком. Це не про те, щоб

контролювати кожен їхній крок чи вимагати «розповісти все», а про створення такої домашньої атмосфери, де підліток відчуває, що може поділитися своїми переживаннями та проблемами без страху бути засудженим чи знеціненим. Дослідження показують, що підлітки, які мають відкриті стосунки з батьками, легше справляються з труднощами у спілкуванні з ровесниками.

Батькам важливо виявляти справжній інтерес до соціального життя підлітка – не через перевірку телефону або соціальних мереж, а через живий діалог. Питання на кшталт «Що цікавого сталося сьогодні?», «Як почувається твій друг/подруга?», «Що тебе зараз найбільше хвилює в стосунках із однолітками?» — демонструють зацікавленість і відкривають простір для розмови. При цьому важливо слухати, не перебиваючи і не поспішаючи з порадами.

Батькам рекомендується утримуватися від «вирішення» конфліктів підлітка замість нього. Характерне прагнення дорослих «врятувати» дитину від труднощів нерідко позбавляє підлітка можливості самостійно набути досвіду вирішення міжособистісних проблем. Звичайно, у ситуаціях реальної небезпеки (булінг, тиск групи з метою залучення до ризикованої поведінки) втручання дорослих є необхідним. Проте у звичайних конфліктах батькам краще виступати в ролі порадників, допомагаючи підліткові самостійно знайти рішення.

Контроль за цифровими звичками підлітка – не з позиції тотального нагляду, а з позиції встановлення здорових меж і відкритого обговорення правил користування гаджетами та соціальними мережами. Батькам варто цікавитися, з ким підліток спілкується онлайн, які сайти відвідує, з якими проблемами стикається в цифровому просторі. Водночас слід підтримувати живе спілкування в родині та заохочувати участь підлітка у реальних позашкільних заходах [43].

Батькам варто бути уважними до тривожних сигналів, які можуть свідчити про проблеми підлітка у стосунках із однолітками. Зверніть увагу на різкі зміни настрою після школи, небажання йти на заняття, зникнення друзів,

замкненість, а також на появу синців чи пошкоджених речей – це може бути наслідком фізичного булінгу. Також слід насторожитися, якщо підліток раптово починає активно або, навпаки, дуже рідко користуватися соціальними мережами. Якщо ви помітили такі сигнали, не варто чекати, поки «само пройде». Краще звернутися до шкільного психолога [43].

Батькам варто підтримувати позашкільні заняття, які дають підлітку можливість спілкуватися з однолітками поза звичним шкільним середовищем. Спортивні секції, творчі студії чи волонтерські ініціативи можуть стати чудовою нагодою для підлітка розширити коло спілкування, знайти однодумців за інтересами та підвищити самооцінку завдяки успіхам у позашкільній діяльності. Для тих, хто відчуває себе ізольованим або знехтуваним, це може стати надзвичайно важливим ресурсом підтримки [43].

Взаємодія батьків і педагогів є важливою умовою ефективної психологічної підтримки підлітка. Регулярна участь у батьківських зборах, відкритість до співпраці зі шкільним психологом та готовність обмінюватися спостереженнями про поведінку підлітка – все це сприяє формуванню цілісної системи підтримки, у центрі якої знаходиться добробут підлітка та якість його взаємовідносин із ровесниками.

Висновки до третього розділу

Третій розділ кваліфікаційної роботи присвячений розробці практичних заходів щодо оптимізації взаємовідносин у підліткових групах. На основі результатів емпіричного дослідження була розроблена психологічна програма у формі соціально-психологічного тренінгу, що включає 10 занять і спрямована на розвиток комунікативної компетентності підлітків, формування конструктивних стратегій поведінки в конфлікті, підвищення рівня емпатії та згуртованості групи.

Програма побудована на принципах гуманістичної психології, діяльнісного підходу та соціально-психологічного тренінгу і передбачає активну участь підлітків у процесі власного розвитку. Очікуваними результатами її впровадження є покращення соціометричної структури групи, підвищення комунікативної компетентності учасників, зниження рівня конфліктності та формування позитивного психологічного клімату.

Розроблені практичні рекомендації для педагогів охоплюють напрями моніторингу соціально-психологічного клімату, організації кооперативного навчання, профілактики та подолання булінгу, розвитку навичок медіації. Рекомендації для батьків спрямовані на підтримання довірливої комунікації з підлітком, розумний контроль цифрових звичок, своєчасне реагування на тривожні сигнали та підтримку позашкільних видів активності підлітка.

ВИСНОВКИ

Під час теоретичного аналізу наукової літератури виявили, що взаємовідносини – це справжня мережа зв’язків між людьми, яка формується через спільну діяльність і спілкування. Вони охоплюють не лише когнітивні, але й емоційні та поведінкові аспекти, що допомагають нам соціалізуватися та відіграють важливу роль у нашому психологічному розвитку.

Аналіз наукових праць показав: взаємини підлітків мають особливе значення. Саме в цей період група однолітків стає основним середовищем для самоствердження, формування соціального досвіду та розвитку особистісної ідентичності. Це час, коли молоді люди вчаться взаємодіяти, підтримувати один одного і, зрештою, знаходити своє місце у світі. Виявили, що підлітковий вік – це справжня буря змін: фізичних, психологічних і соціальних. У цей період підлітки починають відчувати себе дорослішими, розвивають самосвідомість, вдосконалюють навички рефлексії та самооцінювання, а також відчувають потребу визнання та прийняття від своїх ровесників. Підлітки часто переживають емоційні гойдалки, стають більш чутливими до думки оточуючих і прагнуть знайти своє місце в групі. Саме тому їхні стосунки з однолітками відіграють ключову роль у соціальній адаптації та психологічному благополуччі.

Теоретичне дослідження допомогло виявити основні психологічні особливості міжособистісних стосунків у підліткових групах. З’ясовано, що такі групи мають свою власну структуру, систему статусів і норми поведінки. Серед важливих аспектів групового життя можна виділити дружбу, лідерство, конформізм, конкуренцію, конфлікти та загальний психологічний клімат.

Соціометричний статус підлітка відіграє важливу роль у формуванні його особистості. Він впливає на те, як підліток оцінює себе, наскільки впевнений у своїх силах і як будує свої стосунки з іншими. Якщо підліток стикається з негативними формами взаємодії, такими як агресія, відчуження, ізоляція чи булінг, це може призвести до серйозних психологічних труднощів

і проблем із соціальною адаптацією. Тому важливо створювати підтримуюче середовище, де молодь може відчувати себе комфортно і впевнено.

Емпіричне вивчення психологічних особливостей стосунків у підліткових групах. У дослідженні взяли участь 25 учнів з 7–9 класів, віком від 12 до 15 років.

Для збору даних використали кілька психодіагностичних методик: соціометрію Дж. Морено, методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та методику визначення стратегій поведінки в конфлікті К. Томаса. Завдяки цим методикам змогли детально дослідити структуру міжособистісних взаємин, вивчити, як підлітки взаємодіють один з одним, і зрозуміти, як вони поводяться в конфліктних ситуаціях.

Результати соціометричного дослідження засвідчили наявність чітко вираженої статусної структури у підліткових групах. Виявлено категорії підлітків із високим соціометричним статусом («зірки» та «бажані»), а також учасників із несприятливими соціальними позиціями («ігноровані» та «відкинуті»). Отримані результати підтвердили, що соціометричний статус суттєво впливає на характер взаємовідносин, рівень самоприйняття та психологічний комфорт підлітка. Найбільш успішними у сфері міжособистісної взаємодії виявилися підлітки з високим рівнем комунікативних навичок, емоційної відкритості та здатністю до співробітництва.

Аналіз результатів за методикою Т. Лірі дозволив встановити, що серед досліджуваних підлітків переважають дружелюбний, відповідальний та залежний стилі міжособистісної взаємодії, які сприяють конструктивному спілкуванню та підтриманню позитивного психологічного клімату в групі.

Водночас у частини респондентів були виявлені агресивний, авторитарний та підозрілий стилі поведінки, що можуть негативно впливати на ефективність міжособистісних контактів, провокувати конфлікти та ускладнювати процес соціальної адаптації.

Дослідження стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса показало, що найбільш поширеною стратегією серед підлітків є компроміс, яка характеризується прагненням до взаємних поступок та пошуку прийнятного для всіх учасників рішення. Досить часто підлітки також використовують уникнення конфлікту, що свідчить про недостатній рівень сформованості навичок відкритого конструктивного розв'язання суперечностей. Найменш поширеною виявилася стратегія співробітництва, яка вважається найбільш ефективним способом вирішення конфліктних ситуацій. Отримані результати свідчать про необхідність розвитку в підлітків навичок конструктивної комунікації, співпраці та мирного врегулювання конфліктів.

Комплексний аналіз емпіричних даних дозволив виявити взаємозв'язок між соціометричним статусом підлітків, особливостями міжособистісної взаємодії та вибором стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. Встановлено, що підлітки з високим соціометричним статусом частіше демонструють дружелюбний стиль спілкування та схильність до компромісу або співробітництва. Натомість підлітки з низьким соціометричним статусом частіше виявляють підозрілість, агресивність, схильність до уникнення контактів або конфліктної поведінки. Отримані результати підтверджують важливу роль міжособистісних взаємовідносин у процесі соціально-психологічного розвитку підлітків.

Окремої уваги заслуговують виявлені гендерні особливості взаємовідносин у підліткових групах. Встановлено, що дівчата частіше демонструють дружелюбний та залежний стилі взаємодії, а також надають перевагу компромісу та пристосуванню під час вирішення конфліктів. Хлопці, своєю чергою, частіше проявляють авторитарність, агресивність і схильність до суперництва або уникнення конфліктних ситуацій. Ці результати свідчать про існування певних гендерних відмінностей у способах побудови міжособистісних відносин та реагування на проблемні ситуації в групі.

На основі результатів емпіричного дослідження було обґрунтовано необхідність впровадження психологічних заходів, спрямованих на оптимізацію взаємовідносин у підліткових групах. Розроблена програма передбачає розвиток комунікативних навичок, емпатії, толерантності, уміння працювати в команді, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі. Також сформульовано практичні рекомендації для педагогів і батьків, спрямовані на створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості підлітка та формування позитивних міжособистісних стосунків.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що взаємовідносини у підліткових групах є складним багатофакторним явищем, яке залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її соціометричного статусу, стилю міжособистісної взаємодії та способів реагування у конфліктних ситуаціях. Отримані результати підтверджують доцільність цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи щодо формування позитивних взаємовідносин серед підлітків та створення умов для їхньої успішної соціалізації. Гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження: особливості взаємовідносин у підліткових групах пов’язані зі статусною позицією підлітка в колективі, стилем його міжособистісної взаємодії та специфікою поведінки в конфліктних ситуаціях. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів закладів освіти, класних керівників, соціальних педагогів та батьків з метою підвищення ефективності міжособистісної взаємодії підлітків і покращення психологічного клімату в учнівських колективах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акцентуації характеру та конфліктна поведінка підлітків // *Науковий вісник УжНУ. Серія: Психологія*. 2024. URL: http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/281

2. Бех І. Д. Виховання особистості : Кн. 1. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

3. Бех І. Д. Виховання особистості : Кн. 2. Київ : Либідь, 2003. 344 с.

4. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.

5. Бодальов А. О. Психологія спілкування : вибрані психологічні праці. Київ : МАУП, 2010. 280 с.

6. Булінг як соціально-психологічна проблема в освітньому середовищі // *Вісник ХНУВС*. 2019. URL: https://dspace.univd.edu.ua/items/68192ab1-1ef0-40a8-a2f3-de83daf0a716

7. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків // ResearchGate. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/358677585_VPLIV_SAMOOCINKI_NA_KONFLIKTNU_POVEDINKU_PIDLITKIV

8. Вплив стилю батьківського виховання на становлення підлітка // Бінарна педагогіка. 2023. URL: https://binpo.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/%D0%97%D0%B0%D0%BC%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE-%D0%9C.%D0%92._1.pdf

9. Говорун Т. В., Кікінеджі О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.

10. Дослідження соціально-психологічного клімату та конфліктної поведінки підлітків // *Наука і освіта*. 2012. № 6. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_6_2012/2/Laz.htm

11. Дригус М. Т. Психологія особистості підлітка. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2014. 247 с.

12. Еріксон Е. Г. Дитинство і суспільство / пер. з англ. А. Фролової. Львів : Ініціатива, 2016. 368 с.

13. Журавель В. І., Сидоренко О. І. Конфліктологія та теорія переговорів. Суми : Університетська книга, 2006. 185 с.

14. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ : Педагогічна думка, 2016. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkov_Lukomska.pdf

15. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич, 2015. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2360/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%84.%D0%92.%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.pdf

16. Киричук О. В., Романець В. А. Основи психології : підручник. 4-те вид. Київ : Либідь, 2002. 632 с.

17. Коломінський Н. Л. Психологія менеджменту в освіті. Київ : МАУП, 2000. 286 с.

18. Краєва О. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості // Зб. наук. праць КУБГ. 2019. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/19997/1/O_Kraieva_KIPVRSO_ZNPIO_7.PDF

19. Кульчицька О. І. Розвиток почуттів та емоцій у дітей дошкільного та шкільного віку. Київ : Знання, 2010. 205 с.

20. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Вінниця : Нова книга, 2008. 704 с.

21. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. Київ : Наукова думка, 2009. 214 с.

22. Максименко С. Д., Панок В. Г., Сердюк Л. З. Психологічна служба : підручник. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 428 с.

23. Маслоу А. Г. Мотивація і особистість / пер. з англ. Т. Гутман, Н. Мухіна. Київ : Апріорі, 2014. 390 с.

24. Метод соціометрії Я. Л. Морено // ResearchGate. 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/343126606_METOD_SOCIOMETRII_AL_MORENO.

25. Міжособистісні стосунки у підлітковому колективі // Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 7. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/162263/161235/354401.

26. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.

27. Мусієнко-Репська В. І. Конфлікти в шкільному середовищі: причини та шляхи вирішення. *Психолог*. 2012. № 9. С. 22–26.

28. Нова українська школа: концептуальні засади реформування / за ред. М. Грищенко. Київ : МОН України, 2016. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf.

29. Олвеус Д. Булінг у школі: знаємо і що що ми ми можемо зробити / пер. з англ. Р. Гарасим. Київ : Дух і Літера, 2020. 182 с.

30. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : Кн. 1. Київ : Либідь, 2004. 576 с.

31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : Кн. 2. Київ : Либідь, 2006. 560 с.

32. Особливості міжособистісних стосунків: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти // *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156556.

33. П’ять стилів поведінки у конфлікті: модель Томаса–Кілмана // Osvitanova. 2023. URL: https://osvitanova.com.ua/posts/7062-piat-styliv-povedinky-u-konflikti-iak-pratsiuie-model-tomasa-kilmana

34. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 468 с.

35. Пенькова О. І. Психологічні умови формування міжособистісних стосунків підлітків // *Актуальні проблеми психології*. 2010. Т. 7, вип. 22. С. 235–240.

36. Піаже Ж. Моральне судження у дитини / пер. з фр. В. Гливи. Київ : PSYCHOLOGIES, 2015. 350 с.

37. Пов'якель Н. І. Психологія конфліктів і управління ними : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 204 с.

38. Проблема розвитку ідентичності в підлітковому і юнацькому віці в епігенетичній теорії Еріксона // stud.com.ua. URL: https://stud.com.ua/79762/psihologiya/problema_rozvitku_identichnosti_pidlitkovomu_yunatskomu_vitsi_epigenetichnoyi_teoriyi_eriksona

39. Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків // *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/159644/158887/348827

40. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705197/1/%D0%93%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%8C.PDF

41. Роджерс К. Р. Свобода учитися / пер. з англ. О. Іванів. Київ : PSYLIB, 2004. URL: http://psylib.org.ua/books/roger02/

42. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.

43. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Академвидав, 2017. 384 с.

44. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Каравела, 2012. 464 с.

45. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на психологічне благополуччя // *Педагогіка і психологія*. 2022. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1261/1217/

46. Соціометрія як метод дослідження міжособистісних стосунків / Уманський ДПУ. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/111/1/Sociometriya%20yak%20metod%20doslidgennya%20migosobystisnyh%20stosunkiv.pdf

47. Стиль взаємин між підлітками та батьками // Українське суспільство. 2010. № 4(35). С. 31–39. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2010/10/31-39__no-4__vol-35__2010__UKR.pdf

48. Стилі батьківського ставлення та їхній вплив на розвиток дитини / ІІТТ НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9318/1/%D0%A8%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA_%D0%A6%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0.pdf

49. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті / ІІТТ НАПН України. 2022. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731898/1/%D0%97%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2_%D0%9B%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%20%D0%B2%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96.pdf

50. Тищенко С. П. Спілкування підлітків з ровесниками та його вплив на становлення особистості // *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2012. Вип. 42. С. 238–244.

51. Томас К. У., Кілманн Р. Х. Методика визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації / адаптація Н. В. Гришиної // *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 5. С. 70–74.

52. Феномен та функції лідерства // Освіта регіону : Університет «Україна». URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/429

53. Чинники формування ідентичності в юнацькому віці // Освіта регіону : Університет «Україна». URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/462

54. Яременко Н. В. Психологічні особливості спілкування підлітків з однолітками // *Актуальні проблеми психології*. 2009. Т. 7, вип. 19. С. 297–302.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

БЛАНК СОЦІОМЕТРИЧНОГО ОПИТУВАННЯ (метод Дж. Морено)

Інструкція: Шановний учню (учениця)! Просимо відповісти на кілька запитань. Ваші відповіді залишаться конфіденційними. Оберіть трьох однокласників для кожного запитання. Не можна обирати тих самих людей для обох запитань.

Клас: _____ Дата: _____ (Своє ім’я не вказуй)

Критерій 1 (навчальна діяльність):

Кого із однокласників ти обрав(ла) б партнером для виконання спільного навчального завдання або проєкту?

1-й вибір: _____

2-й вибір: _____

3-й вибір: _____

Критерій 2 (неформальне спілкування):

З ким із однокласників ти хотів(ла) б проводити вільний час, наприклад на канікулах або у вихідні?

1-й вибір: _____

2-й вибір: _____

3-й вибір: _____

ДОДАТОК Б

ФРАГМЕНТ СОЦІОМАТРИЦІ (7-А клас, критерій 1, n=10)

Умовні позначення: «+» вибір; «—» – вибрати себе не можна; порожня клітинка – вибору не зроблено.

Хто обирає	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Зроблено	Отримано
Андрій Б.	—	+			+			+			3	3
Дарина В.		—		+		+		+		+	4	5
Олексій Г.	+		—		+						2	2
Катерина Д.		+		—		+		+		+	4	4
Максим З.	+		+		—						2	3
Поліна К.		+		+		—		+			3	4
Тарас Л.	+						—				1	0
Вікторія М.		+		+		+		—		+	4	5
Денис Н.			+		+				—		2	0
Юлія О.		+		+		+		+		—	4	3

Примітка: повна соціоматриця (n=25) охоплює всіх трьох класів і зберігається в архіві дослідження.

ДОДАТОК В

Фрагмент бланку методики Т. ЛІРІ

«Діагностика міжособистісних стосунків»

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження та позначте знаком «+» у колонці «Так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «—» у колонці «Ні», якщо не відповідає. Відповідайте швидко, не роздумуючи довго.

Ім’я (або код): _____ Клас: _____ Дата: _____

№	Твердження	Так	Ні
1	Вмію подобатись людям		
2	Справляю враження значущої людини		
3	Умію наполягати на своєму		
4	Умію бути суворим із людьми		
5	Незалежний, самостійний		
6	Поважаю себе та інших		
7	Завжди прагну досягти результату		
8	Не боюсь бути самокритичним		
9	Вмію виявляти ініціативу		
10	Щирий і прямолінійний		

(Повний бланк містить 128 тверджень. Наведено перші 10 для ілюстрації.)

ДОДАТОК Г

Фрагмент методики К. ТОМАСА «Стратегії поведінки в конфліктній ситуації»

Інструкція: З кожної пари суджень, наведених нижче, оберіть те (А або Б), яке найточніше описує вашу типову поведінку в ситуації конфлікту або розбіжності думок.

Ім’я (або код): _____Клас: _____ Дата: _____

№	А	Б
1	А. Іноді я дозволяю іншим нести відповідальність за вирішення спірного питання.	Б. Замість того щоб обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва погоджуємося.
2	А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.	Б. Я намагаюся залагодити справу з урахуванням усіх інтересів іншої людини і моїх власних.
3	А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтись свого.	Б. Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4	А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.	Б. Я намагаюся не зачепити почуттів іншої людини.
5	А. Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншої людини.	Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути зайвої напруженості.

(Повна методика містить 30 пар суджень. Наведено 5 для ілюстрації.)

ДОДАТОК Д

ВІДПОВІДНІСТЬ СТИЛІВ ЗА Т. ЛІРІ ТА СТРАТЕГІЙ ЗА К. ТОМАСОМ

Таблиця ілюструє взаємозв’язок між стилями міжособистісної взаємодії та стратегіями конфліктної поведінки, виявлений у комплексному аналізі результатів дослідження.

Октант (Лірі)	Стратегія (Томас)	Характеристика
I — Авторитарний	Суперництво	Домінування, наполегливість, лідерство
III — Агресивний	Суперництво	Конкуренція, пряма конфронтація
IV — Підозрілий	Уникнення	Закритість, недовіра, відстороненість
VI — Залежний	Пристосування	Орієнтація на схвалення, підкорення
VII — Дружелюбний	Компроміс / Співробітництво	Кооперація, відкритість, взаємоповага

ДОДАТОК Е

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

Загальна кількість занять: 10. Форма проведення: соціально-психологічний тренінг. Розмір групи: 10–15 осіб.

№	Тема заняття	Основні вправи	Трив., хв
1	Знайомство. Правила групи	«Моє ім’я та жест», «Очікування», «Правила», «Незавершені речення»	60
2	Я — у світі людей	«Хто я є?», «Мій соціальний атом», «Я і моя група»	60
3	Мистецтво слухати і чути	«Зіпсований телефон», «Слухаю тебе», «Інтерв’ю в парах»	75
4	Я-повідомлення та асертивність	«Ти–Я повідомлення», «Асертивна поведінка», рольові ігри	75
5	Емпатія: розуміти іншого	«Словник почуттів», «Я розумію тебе», «Коло емпатії»	75
6	Конфлікт: проблема чи можливість?	«Карта конфлікту», «Виграш–виграш», медіаційні ігри	90
7	Кооперація та командна робота	«Місток», «Сліпий і поводир», «Острів», «Спільне малювання»	90
8	Різноманітність як ресурс	«Стереотипи та ярлики», «Ми всі різні — це добре», дискусія	75
9	Підтримка та взаємодопомога	«Компліменти», «Листи підтримки», «Скарбничка якостей»	75
10	Підсумки. Наші досягнення	«Що змінилося?», «Мій подарунок групі», «Лист собі через рік»	90

ДОДАТОК И

АНКЕТА ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ ПІСЛЯ ТРЕНІНГУ

Шановний учаснику! Заповни, будь ласка, цю анкету – вона допоможе зробити наступні заняття кращими. Відповіді анонімні.

1. Що тобі найбільше сподобалося на тренінгу?

_____

_____

2. Що здалося тобі найскладнішим або незрозумілим?

_____

_____

3. Що нового ти дізнався(лась) про себе?

_____

_____

4. Що нового ти дізнався(лась) про стосунки з іншими людьми?

_____

_____

5. Чи змінилося твоє ставлення до когось із однокласників після тренінгу? Якщо так — як?

_____

_____

6. Що б ти хотів(ла) змінити або додати в наступних заняттях?

_____

_____

7. Оціни тренінг загалом (обведи цифру):

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

(зовсім не корисно) (дуже корисно)