

**Міністерство освіти і науки України**  
**Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**  
**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПЕДАГОГІКИ**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти

**бакалавр**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ**  
**ПІДЛІТКІВ**

Студентки 4 курсу, кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки,  
Халітової Мавіле Ебазерівни

Освітня програма

053 Психологія

Науковий керівник

Професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, доктор  
психологічних наук

Дробот Ольга Вячеславівна

Національна шкала

Кількість балів:    Оцінка: ECTS

**Київ-2023**

## РЕФЕРАТ

Халітова М. Е. Соціально-психологічні особливості спілкування підлітків. Дипломна робота має: 103 сторінки, 3 розділи, 1 таблицю, 64 джерела та використаної літератури, 11 додатків.

Метою дипломної роботи є вивчення соціально-психологічних особливостей спілкування підлітка у мережі інтернету, в різних соціальних ролях. Об'єкт дослідження: спілкування підлітка як соціально-психологічне явище. Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.

У першому розділі дипломної роботи розкриті поняття спілкування, особливості спілкування підлітків з оточуючими, а саме дорослими та однолітками, та особливості спілкування підлітків в мережі інтернету.

У другому розділі викладений теоретичний аналіз сучасних емпіричних досліджень.

У третьому розділі за результатами аналізу теоретичних досліджень було створено практичні рекомендації щодо покращення спілкування підлітків, а також створений авторський тренінг з ціллю надання підліткам інструментарію для покращення самопочуття при спілкуванні з оточуючими.

Ключові слова: СПІЛКУВАННЯ, ВЗАЄМИНИ, МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, СОЦІАЛІЗАЦІЯ.

## **ABSTRACT**

Khalitova M. E. Social and psychological features of communication among teenagers.

The thesis has: 103 pages, 3 chapters, 1 table, 64 sources and used literature, and 11 appendices.

The method of the diploma work is the study of social and psychological characteristics of communication of a teenager on the Internet, in various social roles. The object of the study: adolescent communication as a socio-psychological phenomenon. The subject of the research: social and psychological features of communication in adolescence.

In the first chapter of the diploma thesis, the concept of communication, features of communication between teenagers with others, namely adults and peers, and features of communication of teenagers on the Internet are disclosed.

The second chapter presents a theoretical analysis of modern empirical research.

In the third section, based on the results of the analysis of theoretical studies, practical recommendations were created to improve the communication of teenagers, as well as an author's training was created with the aim of providing teenagers with tools to improve their well-being when communicating with others.

**Keywords: COMMUNICATION, RELATIONSHIPS, INTERPERSONAL RELATIONS, TEENAGE AGE, SOCIALIZATION.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	10
1.1 Спілкування підлітка як соціально-психологічне явище.....	10
1.2 Соціально-психологічні особливості спілкування підлітків з однолітками...15	15
1.3 Вплив Інтернету на спілкування підлітків.....	20
Висновки до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ СОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	26
2.1 Опис та аналіз проведених сучасних емпіричних досліджень.....	26
2.2.Методи та методики емпіричного дослідження.....	34
Висновки до розділу II.....	41
РОЗДІЛ III АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.....	44
3.1. Аналіз результатів дослідження.....	44
3.2. Розроблення практичних рекомендацій щодо покращення спілкування підлітків.....	46
Висновки до розділу III.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

**Актуальність.** З самого народження люди щоразу стають частиною соціального організму, що несе з собою цілий набір матеріальних і духовних складових. В даному випадку необхідно говорити про здібності та можливості підростаючого покоління увійти до складу суспільства за допомогою так званого процесу соціалізації, і вже водночас виникає проблема визначення каналів та шляхів залучення до навколишньої дійсності. Безумовно, людина має різні механізми соціалізації, але стосовно підліткового періоду однією з стійких і найефективніших чинників соціалізації є сфера спілкування.

Людина – істота соціальна, тому включеність особистості до суспільних відносин зумовлює тезу про першорядну роль соціального спілкування в цьому процесі. Нині не доводиться доводити, що міжособистісне спілкування - необхідна умова буття людей, що без нього неможливе повноцінне формування в людини жодної психічної функції чи психічного процесу, жодного блоку психічних властивостей, особистості в цілому.

Спілкування – це взаємодія людей, у якій завжди розгортається взаєморозуміння між ними, встановлюються ті чи інші взаємовідносини, має місце певне взаємозвернення людей, що беруть участь у спілкуванні, по відношенню один до одного (Альошкін Н.С.).

Потреби сучасного суспільства, його духовної та матеріальної сфери роблять проблему спілкування надзвичайно актуальною. У людей різного віку здібності до спілкування різні. Наше дослідження пов'язане з вирішенням ряду актуальних завдань, спрямованих на дослідження соціально-психологічних особливостей спілкування підлітків

Ця тема взаємовідносин дітей підліткового віку з людьми не є новою для сучасної психологічної науки, але все одно вона не втрачає своєї актуальності, тому що взаємини підлітків з батьками, вчителями, однолітками залишаються

і відіграють важливу, найчастіше вирішальну роль у становленні особистості підлітка в процесі його подальшої соціалізації у суспільстві.

Для підліткового віку основними віковими завданнями у сфері спілкування є розвиток навичок конструктивного спілкування групи однолітків; комунікативної рефлексії та спостережливості; моделей впевненої комунікативної поведінки, оволодіння індивідуальними способами самовираження у спілкуванні (Самохвалова А. Г).

Спілкування з однолітками є джерелом інформації, завдяки якому підлітки та юнаки знайомляться з тим, що не дається їм дорослими. Крім того, це специфічний вид міжособистісних відносин, адже саме тут виробляються необхідні навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні та водночас відстоювати власну думку.

Фундаментом соціалізації підростаючого покоління, що здійснюється з опорою на спілкування, слід вважати сім'ю. Спілкування з сім'єю відкриває перед ним безмежні простори Всесвіту, де людство має дуже складну систему взаємовідносин. Використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування з батьками та родичами, молоде покоління швидко засвоює морально-етичні та моральні установки поведінки, а також завдяки словесно-знаковим формам спілкування вбирає окреслене коло соціально-економічних, політичних, культурно-історичних, ідеологічних, патріотичних та інших напрацювань суспільства.

Більшість підлітків воліють реальному міжособистісному спілкуванню віртуальне, спільним іграм та заняттям з однолітками - комп'ютерні ігри, телефонні розмови і листування. Живе спілкування, яке має приносити підлітку задоволення, сприяти його самореалізації, розвитку соціально-значущих якостей, найчастіше супроводжується високою нервово-психічною напругою, захисно-деструктивною поведінкою, фрустрацією афіліативних потреб.

Значимість спілкування з позиції вікової психології розглядали багато психологів, такі як Д.Б. Ельконін, Д.І. Фельдштейн, Л.І. Божович, А.В. Мудрік,

І.С. Кон, Б.Г. Ананьєв, В.М. М'ясищев. Особливості спілкування підлітків із однолітками та дорослими були вивчені Г.С. Абрамовою, І. Ю. Кулагіною, Ю.І.Фроловим, Я.Л. Коломінським, А.В. Мудріком, Д. Шафером та іншими. Проблеми спілкування підлітків в Інтернеті були вивчені К.С. Жмирко, Ю.М. Барановою, Є.В. Татарінцевою, К.Янг, Є. І. Ізотовою, Є.А. Белінською та іншими.

Для дослідження соціально-психологічної проблеми спілкування підлітків та розробки методик приділили неабияку увагу Дж. Морено, В.В. Бойко, Є.Г. Ейдемільер, В.В. Столін, Т. Лірі та багато інших.

Тому тема дипломної роботи «Соціально-психологічні особливості спілкування підлітків» є актуальною.

**Об'єкт дослідження:** спілкування підлітка як соціально-психологічне явище.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.

**Мета:** вивчення соціально-психологічних особливостей спілкування підлітка у мережі інтернету, в різних соціальних ролях.

**Завдання:**

1. Зробити теоретичний аналіз психологічної наукової літератури з проблеми спілкування підлітка як соціально-психологічного явища.
2. Провести аналіз сучасних наукових експериментальних результатів з проблеми соціально-психологічних особливостей спілкування підлітків.
3. Розробити практичні рекомендації щодо покращення спілкування підлітків.

**Методи та методики дослідження**

Методологічну основу роботи складають: описовий метод, аналіз літератури, діагностичні методи, аналіз та синтез наявної дослідницької

бази, творче осмислення, критична оцінка та переосмислення, метод опитування, обробка та аналіз даних.

В дослідженні були розглянуті такі методики: «Методика оцінки рівня комунікабельності» (Тест В.Ф. Раховського.); тест « Чи вмієте ви слухати?»; методика «Соціометрія» Дж. Морено; «Методика особистісного диференціалу (ОД)» адаптована в інституті ім. В.М.Бехтерєв; методика В.В. Бойко «Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища»; методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС); «Опитувач батьківського відносини» А.Я.Варги, В.В.Століна; «Аналіз Сімейних Взаємин» (АСВ), Е.Г. Ейдемільлера; опитувальник «Вимірювання батьківських установок та реакцій (PARY), П. Шефера; «Тест на інтернет-залежність» (автор – К. Янг, у модифікації В.А. Лоскутової); Методика діагностики міжособистісних відносин Лір; Шкала Інтернет-залежності (автор – А.Є. Жічкіна), всі ці методики дозволять дослідити проблеми спілкування підлітків з дорослими та однолітками, вплив Інтернету на вербальне та невербальне спілкування підлітків.

**База дослідження.** Проведення аналізу експериментальних та розроблення практичних рекомендацій проводилось з використанням наукових джерел бібліотеки у Таврійському національному університеті імені В.І. Вернадського. Для дослідження розглядався підлітковий вік 13-18 років.

**Практичне значення** результатів дослідження визначається тим, що на основі теоретичного аналізу було розроблено практичні рекомендації щодо покращення спілкування підлітків які включають розроблений опитувальник та тренінгові заняття, що має бути корисним психологу у його практичній роботі з підлітками. Висновки, отримані в ході дослідно-пошукової роботи, можуть бути використані в практиці роботи педагогів, соціологів, психологів безпосередньо в науковій та практичній діяльності. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого опрацювання теми та здійснення



аналізу для більш глибоких наукових результатів у сучасному науковому психологічному просторі.

**Структура.** Бакалаврське дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який нараховує 64 позицій. Основного тексту складає 56 сторінок.

# РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

## 1.1 Спілкування підлітка як соціально-психологічне явище

Спілкування - це взаємодія людей, в якому завжди розгортається взаєморозуміння між ними, встановлюються ті чи інші взаємини, які беруть участь у спілкуванні людей стосовно один одного [3, с.6].

Взаємини — це взаємна позиція однієї особи стосовно іншої чи іншим людям. Взаємини передбачають «взаємну зв'язок» і в формі ділових і індивідуальних взаємовідносин, а виникаючі об'єктивні відносини групи між її членами породжують міжособистісні відносини [39, с.4].

Найбільш повне вивчення міжособистісних відносин представлено теорії відносин В.М. Мясіщева. Він дав таке визначення відносини, як «цілісної системи індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності» [28, с.14].

У міжособистісних відносинах виявляються індивідуальні якості особистості: інтелект, емоції та воля. А також засвоєні особистістю норми та цінності суспільства. Індивід проявляє себе як особистість і надає іншим можливість оцінити себе в системі відносин з іншими, здійснюючи найрізноманітніші за формою, змістом, цінностями, структурою людських спільностей міжособистісні стосунки в різних інститутах соціалізації — у дитячому садку, у класі, у дружньому колі, у різних формальних та неформальних об'єднаннях [24, с.68].

Область міжособистісних відносин - це та область, де індивідуально - психологічні особливості партнерів спілкування виступають як причина комунікативних труднощів [18, с.218].

У сучасній психології межі підліткового віку приблизно збігаються з навчанням дітей у середніх класах (молодший підлітковий вік 12-13 років, середній-14-15 років, старший-16-17 років). Але основним критерієм для періодів життя є не календарний вік, а анатомічні та психофізіологічні зміни в організмі. Вступ до підліткового віку супроводжується якісними змінами у всіх сферах життя підлітка. У цьому віці відбуваються серйозні фізіологічні та психологічні зміни у дуже короткий термін. Змінюються розміри тіла, настає виразне прискорення зростання. Змінюється і його соціальна позиція розвитку [13, с.6]

Проблема спілкування, розвитку міжособистісних відносин підлітків перебуває у центрі уваги багатьох зарубіжних дослідників. Так, Салліван Г.С. [61] джерелом розвитку називає потребу в міжособистісних відносинах з дорослими і з однолітками, відповідно до цього, психічний розвиток розуміється нею як проходження дитиною низки стадій, що визначаються розвитком потреби в міжособистісних відносинах, яка, на його думку, є вродженою. Слід зазначити, що цю думку походження потреби у спілкуванні поділяли Д.Т. Кемпбелл [48], Е. Маккобі, Мастерс Я. А [52; 54].

Н.В. Ключова, Ю.В. Касаткіна наголосили на причинах комунікативних труднощів: дисфункціональні відносини в сім'ї, які виявляються в непослідовності виховання. На її думку, причинами також можуть бути психофізіологічні порушення, соматичні та спадкові захворювання. Відмова від контактів із людьми, уникнення будь-якого спілкування, замкнутість у собі, ізоляція і пасивність часто є ознакою хвороби. Можливий прояв підвищеної збудливості з агресивністю, підвищеною схильністю до конфліктів, мстивістю, прагненням заподіяти біль [20, с.51].

Підліток має сильні, іноді гіпертрофовані потреби в самотійності та спілкуванні з однолітками. Підліткова самотійність виражається, переважно, у прагненні емансипації від дорослих, звільнення з їхньої опіки, контролю та у різноманітних захопленнях – ненавчальних заняттях. Ці потреби так яскраво

виявляються в поведінці, що говорять про «підліткові реакції». За класифікацією А.Є. Лічко виділяються інтелектуально-естетичні, егоцентричні, тілесно-мануальні, накопичувальні, інформативно-комунікативні захоплення підлітків [30].

Спілкування пронизує все життя підлітків, накладаючи відбиток і на вченні, і на ненавчальні заняття, і відносини з батьками. Провідною діяльністю в цей період стає інтимно-особистісне спілкування. Підліткова дружба - складне, часто суперечливе явище. Підліток прагне мати близького, вірного друга та гарячково змінює друзів. Зазвичай він шукає в іншому схожості, розуміння та прийняття своїх власних переживань та установок.

Одна з значних сфер відносин підлітків - відносини з дорослими, перш за все, з батьками. Вплив батьків вже обмежений – їм не охоплюються всі сфери життя дитини, як це було у молодшому шкільному віці, але його значення важко переоцінити. Думка однолітків зазвичай найважливіша у питаннях дружніх стосунків з хлопчиками та дівчатками, у питаннях, пов'язаних із розвагами, молодіжною модою, сучасною музикою тощо. Але ціннісні орієнтації підлітка, розуміння ним соціальних проблем, моральні оцінки подій та вчинків залежать насамперед від позиції батьків [30].

Важливість для підлітка його спілкування з однолітками часто приховує, відсуває на далекий план проблеми його взаємовідносин з дорослими, перш за все з батьками і педагогами. Адже це одна з найвагоміших сфер відносин підлітків. Вплив батьків вже обмежений - їм не охоплюються всі сфери життя як було в молодшому шкільному віці, але його значення важко переоцінити. Думка однолітків зазвичай найбільш важлива у питаннях дружніх відносин з хлопчиками та дівчатками, у питаннях пов'язаних із розвагами, з молодіжною модою, сучасною музикою тощо. Але ціннісні орієнтації підлітка, розуміння ним соціальних проблем, моральні оцінки подій і вчинків залежать насамперед від позиції батьків та інших значних дорослих.

Для підлітків природно у своїй розумовій освіті прагнути до поглиблення та розширення свого психологічного простору, свого Я. Секрет у тому, що це прагнення здійснюється серед дорослих, які вирішують свої завдання щодо навчання молодих. Підлітки нескінченно потребують допомоги та підтримки старших за рішенням життєво важливого завдання - розвитку своїх інтелектуальних можливостей, тому що в цей період життя реальність власного мислення така сама, як реальність тіла, можна сказати, що вона відчутна в результатах мислення та його процесі.

У підлітків потреба у спілкуванні з дорослими обумовлена насамперед проблемами перспективного життєвого самовизначення. До спілкування з дорослими стають питання взаємовідносини людей, відносини між статями, вибір професії [2, с.415].

Привертає увагу ще одна особливість спілкування підлітків з дорослими. Якщо юнаки здебільшого не задоволені відносинами зі старшими, то дорослі ті самі відносини вважають цілком прийнятними, тобто не розуміють відносини з підлітками – переоцінюють чи недооцінюють їх. Реально те, що дорослі швидше не розуміють, ніж розуміють потреби дітей, швидше за все «спрацьовує» поширеність серед дорослих педагогічної позиції, заснованої на механізмах проекції.

Найважливішим моментом у розвитку підлітка є переживання ним інтегративних можливостей свого Я, їх можна в експериментально-психологічному дослідженні особистості зафіксувати у вигляді стійкості і адекватності самооцінки.

На думку багатьох дослідників, саме ці властивості самооцінки визначають ступінь самостійності та незалежності людини у різних видах діяльності та у взаєминах з іншими людьми.

Виявилось, що характер спілкування з дорослими суттєво впливає на ці параметри самооцінки. Ось ці цифри: у підлітків, які можуть довірливо спілкуватися з батьками, лише у 8,3% неадекватна самооцінка

(вони так чи інакше недооцінюють себе). У підлітків із переважанням регламентованого типу спілкування з батьками неадекватна самооцінка у 87,9% випадків. Хочеться поставити тут ряд знаків оклику як знаків уваги до того, що дитяче дотримання правильності у відносинах з батьками давно вже змінилося прагненням підлітка слідувати своєму власному Я. Хто-небудь зі старших це помічав? Лише дехто.

Стійка самооцінка формується у 79,1% досліджуваних школярів, якщо їм є з ким довірливо спілкуватися, при регламентованому спілкуванні з батьками - у 25% [2, с.416].

Молоді люди, задоволені своїм довірчим спілкуванням з дорослими, характеризуються розвиненою здатністю самостійно, без допомоги інших, не за готовим шаблоном, глибоко і відповідно до властивостей реальності людського життя аналізувати і оцінювати якості своїх однолітків і дорослих, складових їх кола спілкування. У них немає протиріч між потребою у довірчому спілкуванні та умовами її реального задоволення. Поведінку цих підлітків дорослі та однолітки сприймають та оцінюють як «доросле».

Зовсім інша картина характерна для школярів із низькою задоволеністю спілкування з дорослими. Вони не можуть самостійно аналізувати та оцінювати однолітків та дорослих, не вміють і не хочуть це робити. У поведінці цих підлітків спостерігачі відзначають агресивність, недовірливість, конфліктність, байдужість до всього і таке інше [2, с.417]

У молодшому підлітковому віці шляхи компенсації незадоволеності своїм становищем у системі взаємовідносин із дорослими зазвичай такі: прагнення зниження цінності бажаного спілкування; прагнення до заміної діяльності; занурення у світ фантастичних образів; фрустрація у формі агресії або уникнення спілкування.

Для старших підлітків властиві такі форми ставлення до дорослого, як реакція опозиції (демонстративні дії негативного характеру), реакція відмови

(непідкорення вимогам), реакція ізоляції (прагнення уникнути небажаних контактів) [43].

## **1.2 Соціально-психологічні особливості спілкування підлітків з однолітками**

Усі дослідники (Л.С. Виготський, Л.І. Божович, І.С. Кон та інших.) психології підліткового віку, сходяться у визнанні того величезного значення, що має для підлітків спілкування з однолітками. Відносини з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту його поведінки та діяльності.

Підлітки мають властиве їхньому віку переживання своєї самотності, своєї непричетності до інших людей, можливо, це той шанс, який у вигляді цих підліткових переживань дано всьому людству, і це шанс зупинитися, задуматися і подивитися на себе збоку. Саме це роблять підлітки – вони дивляться на життя дорослих із дистанції молодших, які вже відчують у собі сили бути старшими. Ця дистанція - віддаленість від дорослого життя, дозволяє їм зблизитися з однолітками, тому що самотність підлітків - це не порожнеча, це енергетичне джерело, яке потребує спрямованого виходу енергії - вимагає дії, інакше воно може вибухнути. У сучасній культурі для підлітків не так багато поля для застосування їх сил дії, от і з'явилася та субкультура підлітків, в якій реалізуються доступні їм дії з життя [2, с.411].

У 10-12 років (за класифікацією Саллівана Г.С. - це передпідлітковий період розвитку) складаються виборчі відносини з однолітками, формується потреба в інтимному спілкуванні з одним близьким другом тієї самої статі. Автор називає цю стадію розвитку потреби у спілкуванні ізофілічною, головна особливість якої полягає у прагненні до спілкування з максимально схожим індивідом. Наступна стадія розвитку потреби у спілкуванні (гетерофілія)

починається у підлітковий період, характеризуючись прагненням до інтимного спілкування з індивідами протилежної статі. Потреба інтимного спілкування Саллівана Г.С. сприймає як здатність ставати чутливим до всього, що стосується друга, зацікавленість у його безпеці, підтримка його престижу, підкреслюючи неототожність цієї потреби зі статевим потягом. На думку Саллівана Г.С., психологічна інтимність, схвалення та підтримка з боку близької людини сприяють розумінню особистості своєї істинної сутності та набуття стійкого «Я». Інтимне спілкування дітей та підлітків обумовлюють формування чуйності до переживань іншого і, як наслідок, поява загальної альтруїстичної установки [61, с.102].

Розуміння Саллівана, про психологічну інтимність як необхідну умову в генезі самосвідомості особистості знайшло розвиток і підтвердження в дослідженнях ряду авторів, наприклад, Манаріно А. [53], який показав, що діти, які мають близьких друзів, відрізняються вищим рівнем альтруїзму в порівнянні з дітьми, у яких немає таких друзів.

Підлітки дуже потребують тісного спілкування з однолітками, їх підтримці: хоч би якими розуміючими не були батьки та інші оточуючі дорослі їх роль завжди обмежена, оскільки підлітки ще тільки прагнуть досягти статусу дорослих у той час як дорослі вже його досягли. Молоді люди можуть не знати і часто справді не знають, як їм впоратися з цим завданням. Але вони знають, що попередні покоління підлітків з нею впоралися, отже, якщо триматися своїх однолітків, які врешті-решт «пливуть на тому ж кораблі», можна також досягти успіху в цій справі [33, с.153].

Про значення спілкування з однолітками багато писав у роботах Л.С. Виготський, і ми дотримуємося його позиції, що «для дітей підліткового віку повноцінне спілкування з однолітками є виключно значущим з метою повноцінного становлення особистості» [10, с.260].



За Л.С. Виготським, основне новоутворення підліткового віку – самосвідомість. При цьому основні переживання у підлітка пов'язані з ставленням до себе, до власної особистості. У процесі відносин із однолітками підліток дедалі більше усвідомлює себе особистістю. Він засвоює право особистості на самостійність і повагу, але, щоб бути поважним серед друзів і однолітків, треба мати певні якості. І перед підлітком постає питання: «Що я за людина? Що в мені гарного, що поганого?». Так починається самопізнання підлітка [37, с.83]

Велике значення для характеристики соціальної ситуації розвитку підлітка має входження його в колектив однолітків. У цьому віці саме закони колективного життя є тими моральними правилами, підкорятися яким школярі всіляко прагнуть [6, с.326]

У допідлітковий період відносини з однолітками зазвичай обмежуються спілкуванням із сусідськими дітьми та однокласниками. Проте у підлітковому віці коло знайомств розширюється. Взаємини з однолітками більшість підлітків визначаються трьома категоріями: широким поняттям «компанія», вужчим поняттям «група» і поняттям «дружба». Функції груп та компаній відрізняються одна від одної. Група, як правило, допомагає підлітку триматися на рівні сучасної моди та інших віянь часу, а якщо зазирнути глибше, то група може служити і якимось «випробувальним майданчиком» для розвитку соціальних поглядів та особистих оцінок підлітка. На відміну від групи, більша та дифузна, більш безособова компанія підбирається зазвичай на основі спільних інтересів та загальних соціальних заходів, а не взаємних симпатій індивідів. У міру розвитку підлітків групи з представників однієї статі поступово змінюються на групи, що складаються з представників обох статей.

Деякі підлітки або на власний вибір, або відкинуті однолітками виявляються ізольованими — одинаки, які не належать ні до груп, ні до компаній. Як і молодші діти, підлітки бувають надзвичайно байдужі і навіть жорстокі до тих своїх ровесників, які їм не подобаються (Конджер, 1977).

Для багатьох із таких ізольованих підлітків отрочтво та юність можуть стати важким періодом.

Близькі друзі дають підлітку те, що не може дати група однолітків. Дружба в кращому своєму прояві може зіграти роль терапії, сприяючи виходу почуття гніву або тривоги, що пригнічується, і представляючи докази, що й інших обурюють подібні страхи, сумніви, надії [33, с.154].

Психологічний стан підлітка у різних групах може бути різним. Для нього важливо мати референтну групу, цінності якої він приймає, на чий норми поведінки та оцінки він орієнтується. Входити до будь-якої групи, готової його прийняти, недостатньо. Нерідко підліток відчувається самотнім поряд із однолітками в галасливій компанії. Крім того, не всіх підлітків приймають до груп, частина з них виявляється ізольованою. Це зазвичай невпевнені в собі, замкнуті, нервові діти та діти, зайво агресивні, зарозумілі, що вимагають до себе особливої уваги, байдужі до спільних справ та успіхів групи [23, с.299].

Виділення на початку підліткового віку спілкування з товаришами як самостійної сфери життя підлітка та особливої діяльності є найважливішим етапом розвитку дитини як соціальної істоти. Спілкування як діяльність підлітків у відносинах один з одним виступає особливою практикою реалізації морально-етичних норм відносин дорослих та практикою щодо їх засвоєння. Спочатку підлітки начебто приміряють ці норми один до одного. Потім норми виступають як жорсткі вимоги до товариша. Цей етап дуже важливий, оскільки від їх виконання чи невиконання залежить розвиток реальних відносин підлітків. Пошуки друзів, конфлікти, розпад одних відносин та налагодження інших — різноманітні прояви однієї й тієї ж діяльності спілкування, яка будується на певних «нормах», яка відтворює їх. Тільки відтворюючи морально-етичні норми відносин у реальному спілкуванні, підлітки засвоюють їх, і вони стають основою їхніх вчинків [33, с.311-312].

Спілкування з однолітками у підлітковому віці - важливий чинник психічного розвитку підлітків, необхідна умова становлення особистості, зокрема у соціальному плані [29, с.72].

Психологія спілкування в підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетення двох потреб: відокремлення (приватизації) та афіліації, тобто потреби в належності, включності в якусь групу або спільність, з одного боку, і потреба в усамітненні з іншого[2, с.121]. При цьому серед хлопчиків та дівчаток-підлітків спостерігаються відмінності у комунікативних рисах та стилях спілкування, що стосується й рівня комунікабельності та характеру афіліації. Гендерні відмінності у спілкуванні викликані як уродженими психологічними характеристиками, що відповідають статі, так і впливом соціалізації [21, с.69].

Д. Елкінд відзначив у спілкуванні підлітків низку особливостей:

1. Будучи постійно стурбовані собою і припускаючи, що інші поділяють цю їхню стурбованість, підлітки зазвичай діють у розрахунку на якусь «уявну аудиторію» (і як наслідок цього — сором'язливість).

2. Перебільшуючи свою унікальність та особливість, підлітки часто створюють собі «особистий світ», вигадану біографію, підтримка якої потребує постійних зусиль. Тому підліткове спілкування часто є напруженим, неприродним, має подвійний план [34, с.274].

А.В. Мудрик вважає, що потреба у спілкуванні з однолітками, яких не можуть замінити батьки, виникає у дітей дуже рано та з віком посилюється. Вже в дошкільнят відсутність суспільства однолітків негативно позначається на розвитку комунікативних здібностей і самосвідомості. Поведінка підлітків за своєю суттю є колективно-груповою [27]. Таку специфіку поведінки підлітків А.В. Мудрик пояснює із трьох позицій.

По-перше, спілкування однолітків - дуже важливий канал інформації, яким підлітки дізнаються багато необхідних речей, які з тих чи інших причин не повідомляють дорослі; наприклад, переважну частину інформації з питань

статі підліток отримує від однолітків, тому їхня відсутність може затримати його психосексуальний розвиток або надати йому нездоровий характер.

По-друге, це специфічний вид міжособистісних відносин. Групова гра та інші види спільної діяльності виробляють необхідні навички соціальної взаємодії, вміння підкорятися колективній ініціативі та водночас відстоювати свої права, співвідносити особистісні інтереси з суспільними. Поза суспільством однолітків, де взаємодії будуються принципово на рівних засадах і статус треба заслужити і вміти підтримувати, дитина не може виробляти необхідних дорослому комунікативних якостей. Змагальність групових взаємин, якої немає у відносинах з батьками, також є цінною життєвою школою.

По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Свідомість групової приналежності, солідарності, товариської взаємодопомоги не тільки полегшує підлітку автономізацію від дорослих, а й дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного добробуту і стійкості [26].

Для підлітка важливо не тільки бути з однолітками, але, головне, займати серед них задовольняючу позицію. Для деяких це бажання може бути висловлено у бажанні зайняти позицію лідера в групі, для інших його можна визнати, улюблений товариш, для третього - незаперечний авторитет у якийсь справі, але в будь-якому випадку це провідний мотив для поведінки підлітків [25].

### **1.3 Вплив Інтернету на спілкування підлітків**

Спілкування між людьми все більше відбувається у віртуальному просторі за допомогою технічних засобів: комп'ютера, смартфона, планшета та інших електронних гаджетів. При цьому цей процес здійснюється через посередника у вигляді екрана монітора, який при всій своїй технічній досконалості, спотворює реальну дійсність і створює перцептивні помилки. У результаті

людина не завжди адекватно усвідомлює місце і час свого існування, вона опиняється у зміненому віртуальному середовищі [14].

Нові інформаційні технології, у першу чергу пов'язані з Інтернетом, впливають на характер соціалізації підлітків, створюючи так звану інформаційну соціалізацію. Ідея Е. Тоффлера про те, що саме специфіка комунікації, а не сама інформація, стане сенсотворчою основою нової інформаційної епохи, багато в чому отримує своє підтвердження. Аналіз особливостей використання Інтернету у підлітковому та юнацькому віці пов'язується з двома групами взаємопов'язаних причин. По-перше, вирішення завдань розвитку підліткового віку багато в чому пов'язане зі спілкуванням, у тому числі в його новій віртуальній формі. По-друге, підлітковий вік розглядається як провідник норм та правил взаємодії інформаційної епохи в інші вікові страти [5].

Можна виділити особливості Інтернету в порівнянні з реальною соціальною взаємодією: невидимість суб'єкта комунікації, анонімність, слабка регламентованість соціальних норм поведінки, різноманітність середовища спілкування, різних видів діяльності, способів самопрезентації. Інтернет забезпечує доступ підліткам до різної інформації, у тому числі й недоступної у звичайній формі. Можна говорити про те, що обсягу інформації, що отримується через Інтернет, може бути занадто багато, спостерігається надлишок інформації [1].

Прагнення до широкого спілкування, яке може відбуватися з багатьох причин у реальності, дедалі більше починає набувати масового характеру у підлітковому віці. Інтернет-середовище не має своїх чітких обмежень. За допомогою нього у підлітка межі спілкування не тільки сильно розсуваються, а й практично зникають повністю.

Актуальність цієї теми проявляється у поширенні віртуального спілкування серед підлітків. Розвитку засобів мережного спілкування розширюється соціальна взаємодія, в деяких випадках відбувається заміна

їм реального, безпосереднього спілкування. Розмови до душі насправді у підлітків стали рідкістю. Але не варто забувати, що навряд чи віртуальне спілкування зможе замінити живе неформальне спілкування. Роль спілкування у тому, щоб розмовляти і слухати, а ще й відчувати одне одного, відчувати, стикатися. І живе спілкування ніколи за цими показниками не поступиться віртуальному [17].

Спілкування, опосередковане інтернетом, надає як позитивний, так і негативний вплив на всі аспекти психічного функціонування підлітків і юнаків: фізіологічний, поведінковий, емоційний, когнітивний, інтерперсональний, особистісний.

Оскільки воно популярне, отже, люди знаходять у ньому багато плюсів. З погляду дослідників, ці плюси полягають у наступному: насамперед опосередковане спілкування не має меж, пропонує просторово-тимчасову необмеженість. За допомогою інтернету можна спілкуватися одразу з кількома людьми, вступати у діалог, не виходячи з дому. Все це дозволяє долати комунікативний дефіцит, розширювати коло спілкування, «інтенсифікувати» спілкування [4].

Інтернет і загалом інформаційний простір, будучи продовженням, посиленням особистісного та групового соціального простору, надають можливість для нескінченного розширення процесів спілкування та налагодження контактів, саме тому спілкування, опосередковане інтернетом, таке популярне.

Разом з тим, Інтернет-спілкування негативно впливає на особистість: обмежує реальні соціальні контакти, призводить до спрощення системи відносин «людина - людина», що тягне за собою низький розвиток властивостей суб'єкта соціальних взаємин.

Одним із великих мінусів спілкування в інтернеті є складність передачі емоцій. Незважаючи на те, що в соціальних мережах доступні такі параметри, як «смайли» - комбінація спеціальних символів, які застосовують користувачі

інтернету, якщо між користувачами відбувається жвава бесіда, досить складно описати свої емоції [42].

Зарубіжні дослідники неодноразово писали про те, що інтернет негативно впливає на загальний психологічний добробут підлітків та відносини з іншими [51, 49,50, 56, 57, 60]. Навіть висока самоефективність підлітків не зменшує негативного впливу інтернет-залежності на психологічний добробут підлітків[49, 56]. Д. А. Скотт з колегами показали, що наслідки прихильності до технології включають зниження соціальних навичок, самомотивації, емоційності та посилення конфлікту з іншими [7]. Л. Корол та С. Максиметс виявили, що інтернет-залежність пов'язана з низькими показниками емпатії, розвитку комунікативних навичок та моральності [51].

Інтернет-спілкування допомагає підлітку створювати про себе враження на свій вибір, не обмежує можливість, він стає тим, ким він хоче бути. Причиною анонімності вважатимуться добровільність. Підліток сам добровільно зав'язує контакти або уникає їх, може перервати їх, що може призвести до суттєвих відмінностей конструюваної віртуальної та реальної особистості, виникнення девіантної поведінки [19].

Що стосується відмінностей між жіночим та чоловічим спілкуванням за допомогою інтернету, то для початку слід виділити поняття гендер. Гендер - це соціокультурно обумовлена сукупність відмінностей між чоловіками та жінками [12].

Для юних дівчат інтернет - це спілкування та підтримка соціальних зв'язків. Вони депресивніше ставляться до такого виду спілкування (віртуального), при цьому виявляючи свою тривожність. Незважаючи на обмежені можливості передачі емоційного стану через повідомлення, дівчата намагаються використовувати практично всі інструменти Інтернету для підвищення емоційності свого спілкування.

Для хлопців-підлітків інтернет є полем для скачування файлів, програм, фільмів та онлайн-ігор. Що ж до спілкування, хлопчики-підлітки переважно

характеризуються короткими, чіткими повідомленнями, на відміну повідомлень дівчат. Як вважають Ш.Текл і Дж.Морахан-Мартін, домінування на форумах, групах та під час обговорення нових тем ініціатором зазвичай виступає молодий чоловік. Дівчата ж здебільшого залишаються поза увагою та підтримкою до своїх заявлених тем[12].

Про провідну роль спілкування свідчать глибокі та незворотні зміни у розвитку дітей за тривалого обмеження соціальних контактів. Обмеження досвіду спілкування індивіда знижує його здатність сприймати сигнали, які несуть інформацію про взаємодіючу з ним людину.

## **Висновки до розділу I**

Спілкування має величезну роль життя підлітків, воно пронизує все життя підлітків, накладаючи відбиток на всі сфери життя. Провідною діяльністю в цей період стає інтимно-особистісне спілкування.

Для підлітків не мало значуще спілкування з дорослими воно обумовлене насамперед проблемами перспективного життєвого самовизначення, але частіше за все буває таке, що дорослі швидше не розуміють, ніж розуміють потреби дітей, швидше за все «спрацьовує» поширеність серед дорослих педагогічної позиції, заснованої на механізмах проєкції.

Багато дослідників підліткового віку, таких як Л.С. Виготський, Л.І. Божович, І.С. Кон, А.В. Мудрик, Саллівана Г.С, Манаріно А. та інші, вважають що велике значення для підлітка грає спілкування з однолітками.

Спілкування з однолітками у підлітковому віці - важливий чинник психічного розвитку підлітків, необхідна умова становлення особистості, зокрема у соціальному плані. Для підлітка важливо не тільки бути з однолітками, але, головне, займати серед них задовольняючу позицію.

У сучасному світі, роль Інтернету, Інтернет-спілкування виявляє величезний вплив на підлітків. Інформаційні технології впливають на характер



соціалізації підлітків, створюючи так звану інформаційну соціалізацію. За допомогою Інтернету у підлітка межі спілкування не тільки сильно розсуваються, а й практично зникають повністю.

Спілкування, опосередковане інтернетом, надає як позитивний, так і негативний вплив на всі аспекти психічного функціонування підлітків і юнаків: фізіологічний, поведінковий, емоційний, когнітивний, інтерперсональний, особистісний.

Потреби у спілкуванні з оточуючими, прагнення зайняти якесь особливе становище в сім'ї, в компанії однолітків, можливо у деяких підлітків потреба в усамітненні, або потреба створити свій "ідеальний" образ у вертуальному світі, все це обґрунтовує необхідність психолого-педагогічної допомоги підліткам з труднощами міжособистісних відносин.

## **РОЗДІЛ II ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ СОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ**

### **2.1 Опис та аналіз проведених сучасних емпіричних досліджень**

Для побудови власної теоретичної моделі стосовно проблематики соціально-психологічних особливостей спілкування підлітків, за основу я взяла два експериментальних дослідження проведених сучасними психологами, це праця Юдіної Наталі Олександрівни, доцента кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка [34], та працю студентки соціально-педагогічного факультету Я. Кащук, «Вивчення особливостей спілкування підлітків та спроба його оптимізації у класі»[31].

Перш за все розглянемо працю Юдіної Н.О.. Нею було проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 100 учнів підліткового віку шкіл м. Полтави (50 хлопців і 50 дівчат), віковий діапазон опитаних становив 11-14 років. В своїй роботі вона проводить дослідження на основі однойменної методики А. Мехрабіана (Додаток А) та методики «Тест комунікативних умінь» (за Л. Міхельсоном, адаптація Ю. Гільбуха) (Додаток Б).

У своїй статті Наталя Олександрівна проводить аналіз результатів теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей мотивації спілкування підлітків, які мають різний тип комунікативного реагування. Вона вказує на те, що питання про наявність у людини власне потреби у спілкуванні, специфічної у порівнянні з іншими соціальними і духовними потребами, залишається відкритим і це вимагає більш детального практичного вивчення проблеми.

Методика А. Мехрабіана дає змогу оцінити дві мотиваційні тенденції, які взаємопов'язані і співвідносяться з потребою афіліації — прагнення до людей і страх бути відкинутим (див. Таблицю 1).

Таблиця 1

## Рівні прояву у підлітків афіліативних тенденцій (у %)

Рівень прояву Тенденції	Низький	Середній	Високий
Прагнення до людей	22	38	40
Страх бути відкинутим	40	38	22

Як свідчить аналіз таблиці, найбільше у підлітків проявляється високий рівень розвитку тенденції прагнення до людей (40 %). Це може бути свідченням того, що вони здатні до встановлення взаємних довірливих зв'язків, де кожний із партнерів ставиться до них прихильно, приймає їх, подружньому підтримує, симпатизує. Таке ставлення може бути спрямоване як на знайомих, так і на незнайомих людей. Також цим підліткам притаманне прагнення заводити дружбу, радіти іншим людям, співпрацювати і спілкуватися з ними у груповій взаємодії. Власне позитивне ставлення вони можуть виявляти у позитивних мовленнєвих висловлюваннях, дружлюбному виразі обличчя, позі, жестикулюванні тощо.

Середній рівень розвитку тенденції прагнення до людей притаманний для дещо меншої кількості опитаних – 38 %. Можемо припустити, що вони сподіваються на позитивний результат при спробі встановити контакти з новими людьми, проте водночас відчують страх, що їх очікування можуть не здійснитися. У таких досліджуваних може виникати внутрішнє напруження чи конфлікт. У випадку, якщо страх сильніший від очікування позитивного

результату, він здатний блокувати у цих підлітків тенденцію прагнення до людей.

Решта досліджуваних (22 %) мають низький рівень розвитку тенденції прагнення до людей. Це може свідчити про те, що здебільшого їм властиве прагнення не контактувати з людьми, не встановлювати з ними особистих взаємин, перебувати від них на значній соціально-психологічній дистанції.

Щодо розвитку іншого аспекту афіліації – страху бути відкинутим, з аналізу таблиці можемо побачити, що найбільше серед досліджуваних проявляється низький рівень страху бути відкинутим (40 %). Такі підлітки зазвичай не бояться взаємодіяти з оточенням, надавати і приймати допомогу. Як правило, вони здатні до встановлення та збереження позитивних емоційних контактів із членами своєї групи.

Дещо менше серед опитаних виражений середній рівень страху бути відкинутим (38 %). У таких підлітків можливе існування певної боязні перед спілкуванням з іншими, зокрема і з однолітками, періодичне бажання уникати контактів. Також можемо припустити, що для них дуже важливою є думка оточуючих, вони прагнуть бути прийнятими у певному колі спілкування і можуть бути чутливими до різних виявів уваги щодо них.

Значно менш вираженим у досліджуваних підлітків є високий рівень страху бути відкинутим (22 %), що може призводити їх до стійкого прагнення уникати ситуацій, в яких вони можуть виявитися знедоленими, а також до низки суворих внутрішніх заборон, які здатні слугувати в якості захисту від небезпеки піддати себе ризику відкидання.

З проведеного дослідження ми бачемо, що у підлітковому віці спостерігається високий рівень прагнення до людей та порівняно значний страх бути відкинутими.

Наступним психолог складаючи діаграми проводить порівняльний аналіз за окремими показниками хлопців та дівчат.

За результатами ми бачимо, що тенденція прагнення до людей у досліджуваних хлопців і дівчат підліткового віку проявляється майже однаковою мірою, проте серед хлопців більше представлений низький рівень розвитку цього прагнення, ніж серед дівчат (24 % проти 20 % відповідно), так само, як і середній рівень (40 % проти 36 % відповідно).

Високий рівень прагнення до людей більше притаманний дівчатам, ніж хлопцям (44 % проти 36 % відповідно), тому можна стверджувати, що дівчата підліткового віку дещо більш схильні до встановлення дружніх відносин з іншими, ніж хлопці.

За тенденцією страху бути відкинутими у досліджуваних хлопців і дівчат підліткового віку проявляється майже однаково, проте серед дівчат більше представлений низький рівень вияву даної тенденції, ніж у хлопців (44 % проти 36 % відповідно). Середній рівень вияву даної тенденції є більш притаманним хлопцям (40 % проти 36 % у дівчат), так само, як і високий (24 % проти 20 % відповідно). Тому можемо говорити, що хлопці дещо більше бояться бути відкинутими у спілкуванні та взаємодії, ніж дівчата підліткового віку.

Наступний етап емпіричного дослідження - визначення переважаючого типу комунікативного реагування у дівчат та хлопців підліткового віку за результатами проведення методики «Тест комунікативних умінь» (за Л. Міхельсоном, адаптація Ю. Гільбуха).

З'ясувалося, що домінуючим типом комунікативного реагування у підлітків є компетентний (40 %). Такі підлітки прагнуть більше до партнерських стосунків у спілкуванні. Для них не складно передбачити подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування, передбачати події, спираючись на розуміння почуттів, думок, намірів учасників комунікації. Так само у цих досліджуваних добре розвинена чутливість до характеру і відтінків людських взаємин, що допомагає їм швидко і правильно розуміти те, що люди говорять одне одному в контексті певної ситуації,

конкретних відносин. Їм не складно обрати тему для розмови або підтримати тему, обрану співрозмовником.

Однаково у досліджуваних виявляються залежний та агресивний типи комунікативного реагування. Досліджувані з перевагою залежного типу у спілкуванні (30 %) не прагнуть брати ініціативу у свої руки, вони вважають за краще, щоб ініціативу проявляв партнер. Ці досліджувані не схильні обирати складні шляхи, які можуть привести їх до непорозумінь з партнером чи навіть до конфлікту. Очевидно, це пов'язано з тим, що у них слабо розвинена здатність передбачати подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій спілкування (сімейного, ділового, дружнього). Частіше за все ці підлітки схильні підлаштовуватися у спілкуванні під співрозмовників, поступаються їм, погоджуються з темами розмови, які обирають їхні партнери по спілкуванню, навіть якщо хотіли б обговорити щось інше.

Досліджувані з перевагою агресивного типу реагування у спілкуванні (30 %), на відміну від тих, хто дотримується залежних способів реакцій, схильні домагатися бажаного агресивною поведінкою, маніпуляціями, що в свою чергу згубно позначається на спілкуванні з оточуючими і сприяє ізоляції цих підлітків.

Так само як і на проведенні попередньої методики, Юдіна складає діаграму окремо за показниками хлопців і дівчат. Тут ми бачимо, що залежний тип комунікативного реагування більше притаманний дівчатам підліткового віку, ніж хлопцям (36 % проти 24 %), так само, як і компетентний (44 % проти 36 % відповідно), а от агресивний тип комунікативного реагування більше властивий хлопцям, ніж дівчатам (40 % проти 20 %). Загалом у хлопців переважає агресивний тип реагування (40 %), тоді як у дівчат провідним є компетентний (44 %). У хлопців найменш вираженим є залежний тип (24 %), а у дівчат – агресивний (20 %).

Дослідниця вважає доцільним визначити характер зв'язку між специфікою мотивації спілкування хлопців та дівчат підліткового віку та притаманним їм

типом комунікативного реагування. Для встановлення такого зв'язку між змінними психолог скористалась методами математичної обробки даних, а саме точковим бісеріальним коефіцієнтом кореляції  $r_{pb}$ . (Сидоренко, 2002).

Детальне обчислення проводилось за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм IBM SPSS Statistics for Windows, Version 20.0.

За результатами Юдіна стверджуват, що хлопцям підліткового віку, які демонструють високий рівень прояву страху бути відкинутим, більше притаманний залежний тип комунікативного реагування, а у дівчат підліткового віку зі зростанням рівня прояву прагнення до людей підвищується імовірність прояву компетентного типу комунікативного реагування.

Стосовно проблематики спілкування підлітків розглянемо ще одну працю студентки соціально-педагогічного факультету Я. Кащук, «Вивчення особливостей спілкування підлітків та спроба його оптимізації у класі». За мету дослідження студентка взяла дослідження особливостей спілкування, що склалися у навчальному класі підлітків, та спробу актуалізації власних можливостей у його оптимізації.

Дослідження особливостей спілкування учнів у навчальному класі та їх комунікабельності як характерологічної риси особистості проводилось за допомогою методики В.І. Абраменка, М.В. Левченка. А для актуалізації власних можливостей в оптимізації спілкування була використана програма тренінгів (за Анн Л.Ф., Макартичевою Т.І.), спрямована на вдосконалення техніки спілкування та на формування комунікативної компетенції.

Вибірка склала 18 осіб - учнів 8-го класу, що навчаються за гуманітарною спрямованістю, на базі Кашперівської ЗОШ Баранівського району Житомирської області.

Дослідження проводилось у три етапи:

1 етап. Дослідження особливостей спілкування учнів за допомогою методики В.І. Абраменка, М.В. Левченка.

2 етап. Розробка та проведення тренінгу (тривалістю 1,5 години), спрямованого на вдосконалення техніки та формування компетентності спілкування.

Програма передбачала:

- підвищення компетентності у спілкуванні;
- розвиток вербальних і невербальних способів спілкування;
- осмислення взаємодії з позицій партнерства;
- розвиток навичок слухання;
- актуалізація засобів взаємодії.

3 етап. Вивчення змін у характері спілкування підлітків у класі після тренінгу на основі рефлексії з приводу суб'єктивних змін у глибині розуміння однокласників, у можливості досягти бажаного ефекту у спілкуванні шляхом формування у ході тренінгу певних навичок (технік розкритості, перефразування, активного слухання), роботи над вербальною та невербальною виразністю взаємодії тощо. З цією метою було проведено бесіду, в ході якої кожен учень міг висловити свої думки про взаємини в класі, про дружбу і товаришування. Учні ділились своїми враженнями про роботу тренінгу.

Аналізуючи матеріали свого дослідження студентка прийшла до висновку який свідчить про те, що рівень задоволення потреби у спілкуванні підлітків у класі є неоднаковим. Переважна частина учнів класу не відчують труднощів у спілкуванні, оскільки користуються авторитетом серед однокласників, хоча, часом є небагатослівними (Люда Ж., Галя, Юра С., Женья) - їх поважають за виваженість, поміркованість та надійність; такі як Наташа, Юля, Ліля, Назар, Роман взагалі є надміру комунікабельними, що, часом, призводить до зауважень на уроці, а Таня, Оля, Саша, Вова виявляють нав'язливість у спілкуванні. Все ж потреба в оптимізації спілкуванні у цих учнів є відчутною при зовні благополучному задоволенні потреби у контактах. Найбільше потребували допомоги Люда А., Сергій, Іра, Надя, Юра Ш., бо в ході дослідження за методикою В.І. Абраменко, М.В. Левченко виявили себе як замкнуті, невпевнені



у собі, неактивні у навчанні та справах класу – їм було запропоновано роботу у шкільних тренінгових постійно діючих групах під керівництвом досвідченого тренера – практичного психолога школи.

Усім учасникам дослідження було запропонована участь за бажанням у 1,5 годинному тренінгові після групової консультації (з індивідуально розданими результатами та інтерпретацією кожному) за результатами попереднього дослідження. Підлітки по-різному виявляли зацікавленість у роботі тренінгу. Учні, які відчували потребу психологічної допомоги були активними під час тренінгу, тому засвоїли більше навичок спілкування. Їх рівень комунікабельності значно підвищився на відміну від пасивних та неорганізованих учнів, які не приймали участь у роботі тренінгу.

Аналіз дослідження спілкування підлітків у класі та вивчення змін у характері спілкування восьмикласників після тренінгу показав позитивну динаміку взаємин у класі. Учні частіше почали виявляти увагу до однокласників, стало помітним їх прагнення підтримати розмову та готовність до взаємодопомоги.

Вивчення змін у характері спілкування підлітків після тренінгу вказує на те, що уявлення про рівень власної комунікабельності учнів раціоналізувався – вони почали розуміти, що їм необхідно ще засвоїти, де їх «слабке» місце у спілкуванні.

Отже, програма розвитку компетенції у спілкуванні виявилась досить ефективною, оскільки сприяла активізації у підлітків усвідомлення проблем у спілкуванні та одразу ж засвідчила наявність засобів, за допомогою яких ці проблеми (при правильному підході) можна розв`язати.

## 2.2.Методи та методики емпіричного дослідження.

Проаналізувавши два емпіричні дослідження, моїм завданням є побудувати свою методологічну карту для проведення власних досліджень.

Так як в теоретичній частині своєї роботи я розглядала проблему особливостей спілкування підлітка з однолітками і дорослими, а так само торкнулася впливу на них мережі, хочу розглянути методики, що стосуються даної проблеми.

У розвитку соціально-моральної дорослості підлітка велику роль відіграють відносини із близьким товаришем, другом. Ці відносини підлітка з товаришами, однолітками, однокласниками складніші, різноманітніші та змістовніші ніж у молодшого школяра.

Найбільш масовими причинами, що викликають труднощі спілкування у підлітків є емоційна нестійкість, боязкість, обережність, підозрілість, егоїстичність, залежність від групи, від суспільної думки, недисциплінованість, поганий самоконтроль та ін.

Для діагностики проблеми спілкування підлітка з однолітками, можна використовувати ряд методик, таких як:

1) Методика оцінки рівня комунікабельності (Тест В.Ф. Раховського.)  
(Додаток В)

Тест оцінки рівня комунікабельності містить можливість визначити рівень комунікабельності людини, її здатності встановлювати, підтримувати і зберігати хороші особисті та ділові взаємини з оточуючими людьми.

У пропонованому тесті всього 16 питань. До кожного з них дано три варіанти відповіді – так, ні і іноді. Лише відверто обравши відповідь на питання, можливо отримати картину власних комунікативних здібностей і, можливо, знайти спосіб вирішити деякі проблеми.

За кожен відповідь "так" присуджується 2 бали, за відповідь "іноді" - 1 бал, за відповідь "ні" балів, відповідно, не дається. Результат залежить від кількості

набраних балів: від хворобливої, проблемної нетовариства до надмірної ненормальної балакучості та багатослівності. Усього автором виділено 7 ступенів розвитку комунікативних навичок.

Тест класифікує досліджуваних за семи категоріями, до яких ставляться: явна некомунікабельність – непристосованість до роботи у колективі, що свідчить про низький рівень соціалізації; замкнутість - небалакучість, перевага самотності; до певної міри комунікабельність – у незнайомій обстановці відчувається цілком комфортно, але у суперечках і диспутах бере участь неохоче; нормальна комунікабельність – допитливість, інтерес до співрозмовника, терплячість у спілкуванні з іншими, відстоювання своєї точки зору без запальності; дуже товариський (іноді може бути понад норму) – цікавість, балакучість, любить висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування оточуючих, охоче знайомиться з новими людьми; любить брати участь у всіх дискусіях, більше на несерйозні теми; комунікабельність хворобливого характеру – балакучий, багатослівний, втручається у справи, до яких немає жодного відношення, береться судити про проблеми, в яких абсолютно некомпетентний, часто буває причиною різноманітних конфліктів у своєму оточенні.

## 2) Тест « Чи вмієте ви слухати?». (Додаток Г)

Поняття "комунікативні вміння" передбачає також вміння встановити дружню атмосферу, зрозуміти проблеми співрозмовника. Відповіді з десяти питань тесту оцінюються в такий спосіб:

"У більшості випадків" - 2 бали, "В більшості випадків" - 4 бали, "Іноді" - 6 балів, "Рідко" - 8 балів, "Майже ніколи" - 10 балів.

Чим більше балів, тим більшою мірою розвинуто вміння слухати. Якщо набрано більше 62 балів, то вміння слухати - вище "середнього рівня". Зазвичай середній бал слухачів 55. Якщо оцінка нижче, то варто постежити за собою при розмові.

## 3) Методика "Соціометрія" Дж. Морено. (Додаток Д)

Методика «Соціометрія» була розроблена Дж. Морено з метою оцінки характеру міжособистісних відносин у групі, вивчення моделі соціальної поведінки людей у процесі групової діяльності, оцінки психологічної сумісності учасників колективу.

Методика дозволяє зробити моментальний зріз із динаміки внутрішньогрупових відносин для того, щоб згодом використовувати отримані результати для переструктурування груп, підвищення їх згуртованості та ефективності діяльності.

4) Методика особистісного диференціалу (ОД) адаптована в інституті ім. В.М.Бехтерєв [44].

Методика особистісного диференціала (ЛД) дозволяє вивчити властивості особистості, її самосвідомості та міжособистісні відносини у досліджуваній групі.

Пропонується бланк, у якому представлені найпоширеніші якості людини. Позитивні значення цих якостей позначені знаком "+", а негативні - "-". Їх ступінь оцінюється за семибальною шкалою. Порядок роботи з методикою дуже простий і полягає в наступному: 1) вибір знака тієї чи іншої якості; 2) визначення ступеня його прояву за балами:

3 - проявляється дуже сильно і дуже часто;

2 - виражено досить помітно та часто зустрічається;

1 - проявляється іноді і слабо;

0 - важко сказати, є і те, і інше.

Обробка даних проводиться за допомогою ключа — бланка. Підраховуються значення О (оцінки), С (сили), А (активності). Їхні максимальні значення можуть коливатися від +21 до -21.

Фактор оцінки (о) свідчить про рівень самоповаги.

Фактор сили (с) у самооцінках свідчить про розвиток вольових сторін особистості, як вони усвідомлюються самим випробуванним.

Фактор активності (а) у самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертованості особи.

5) Методика В.В. Бойко "Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища".

Методика В.В. Бойко «Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища» вивчає емоційно-вольову сферу особистості та дозволяє виявити стійкі особистісні форми емоційної взаємодії з навколишнім соціальним світом.

6) Методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС)[44].

Методика КОС призначена для вивчення комунікативних та організаторських нахилів у підлітків та юнаків 14-17 років у процесі первинної профконсультації (Додаток Е)

Ці методики дозволяють продіагностувати самопочуття, вираження емоцій, здатності до встановлення позитивних стосунків з оточуючими, а саме однолітками.

Досить поширена думка про те, що діти в підлітковому віці намагаються дистанціюватися від дорослих. Підставою тому є те, що у зв'язку з бажанням знайти себе, визначити своє місце в цьому світі, підлітки дійсно протиставляють себе дорослим. Підлітки прагнуть виділяти свою власну позицію та свої права як автономної особистості. Проте, сучасні дані говорять про двоїстість відносин підлітків із дорослими. У спілкуванні з дорослим підліток наполягає на визнанні рівності особистості, але одночасно з цим все ще потребує допомоги та підтримки дорослого.

Основною якістю міжособистісного спілкування з дорослими стає довірливість, яка передбачає глибоке саморозкриття. У зв'язку з цим, у підлітковому віці спілкування з дорослими полягає у пошуку розуміння, співчуття, допомоги в тому, що їх хвилює і що переживається як найбільш інтимне та значуще.

Існує велика кількість методик, що дозволяють описати картину відносин, що склалися в дитячо-батьківській діаді. Цікаво, що протягом тривалого часу для діагностики щодо переважно використовувалися методики, орієнтовані на батька, які передбачали, що саме батько є об'єктивним джерелом інформації про дитячо-батьківські відносини. Прикладами таких методик може бути «Опитувач батьківського відносини» А.Я.Варги, В.В.Століна [37], «Аналіз Сімейних Взаємин» (АСВ), Е.Г. Ейдемільера [16], опитувальник «Вимірювання батьківських установок та реакцій (PARY), П. Шефера[37]. Дійсно, ці методики дозволяють відповісти на питання про те, як описує дитячо-батьківські стосунки та свої виховні зусилля сам батько, проте вони нічого не говорять безпосередньо про думку дитини.

Однак, за даними ряду дослідників, уявлення батька та підлітка досить часто не збігаються, причому з віком ця розбіжність стає дедалі сильнішою. Крім того показано, що у разі розбіжності уявлень батька та підлітка, підліток оцінює стосунки суворіше. Наприклад, конфлікти та розбіжності описуються їм як більш жорстокі та нерозв'язні, а загальна задоволеність відносинами оцінюється як нижча.

Традиція використання опитувальника виділення уявлення підлітка про особливості дитячо-батьківських відносин походить від роботи Shafer 1965 року. 1983 року цей опитувальник був адаптований співробітниками лабораторії клінічної психології Інституту ім. Бехтерева Вассерманом Л.І, Горьковою І. А., Роміціною Є.Є. і став активно використовуватися під назвою ADOR («Підлітки про батьків») [9] ця методика дозволяє описати відносини з батьком за найбільш загальним проявам: доброзичливість, ворожість, автономія, директивність та непослідовність батька (Додаток Ж)

Найбільш повну та диференційовану картину дитячо-батьківських відносин дозволяє з'ясувати методика «Дитячо-батьківські відносини підлітків» (ДБВП). Методика дозволяє з'ясувати повну картину дитячо-батьківських відносин очима підлітків (Додаток З).

Підліток хоче бачити у дорослому кращого друга та порадирика. Батькові рекомендується пам'ятати це і брати до уваги. Виникають випадки, коли підліток вважає свої потреби незадоволеним, причому батько вважає, що базові потреби дитини задоволені, не враховуючи той факт, що в підлітковому віці поруч із базовими потребами існує потреба в спілкуванні, розумінні та підтримці. Тому батькам рекомендується часто і відкрито показувати підлітку позитивне і розуміюче ставлення до змін у дитині, створюючи довірчу обстановку в міжособистісних відносинах.

Батькам рекомендується прийняти той факт, що підліток вже не дитина, але ще не дорослий, і вибудовувати у зв'язку з цим фактом адекватний образ дитини. Це сприятиме ще більшій довірчій атмосфері, яка необхідна для підлітка, причиною якого є розуміння того, що батько усвідомлює «перехідний» стан дитини.

Проблеми зі спілкуванням, відчуття самотності, низька самооцінка, емоційна нестабільність, схильність до уникнення проблем та відповідальності, відхід від себе у віртуальний світ – перелічені особливості підлітків сприяють як залученню до інтернет-залежності, так і одночасно є факторами ризику соціальної дезадаптації.

Актуальність питання спілкування сучасних підлітків в інтернет просторі не тільки не зменшується, а, навпаки, дедалі більше стає гострішою. У зв'язку з цим проводиться безліч досліджень, розробляється маса програм роботи з дітьми та дорослими з вироблення форм ефективності взаємодії в інтернет-мережах, а також способів реальної взаємодії.

Експериментальне дослідження інтернет-залежності серед підлітків можна провести за допомогою таких методик:

- 1) «Тест на інтернет-залежність» (автор – К. Янг, у модифікації В.А. Лоскутової).(Додаток II) [8]

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction») – тестова методика, розроблена та апробована в 1994 році Кімберлі Янг лікарем,

професором психології Пітсбурзького університету в Бретфорд. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасі до Інтернету. Повна версія тесту Кімберлі Янг, адаптована дослідником В.А.Лоскутової, включає 20 питань і дозволяє визначити ставлення до інтернету в чотирьох градаціях – від відсутності захопленості інтернетом до залежності від нього.

2) Методика виявлення відношення до інтернету "Незавершені речення"

Методика "Незавершені речення", розроблена А. Є Жичкіною і Є.А. Щепіліною (Додаток I), спрямована на виявлення суб'єктивного ставлення опитуваних до інтернету [63].

Обстежуваним пропонуються 33 незакінчені пропозиції, каркасом яких є ставлення до комп'ютера або інтернету і які потрібно продовжити. Інтерпретація результатів проводиться за 6 шкалами: сприйняття Інтернету в цілому (включає підшкалу сприйняття часу та підшкалу сприйняття простору), позитивні властивості інтернету, негативні властивості інтернету, люди в інтернеті, інформація в інтернеті, я в інтернеті.

3) Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі [44].

Дана методика розроблена Т. Лірі (1954 р.) і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і ідеальне "Я", а також для вивчення взаємин у малих групах. З її допомогою виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємооцінці.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, у тому числі у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування якогось типу відносин, розташовані не поспіль, а особливим чином: вони групуються по 4 та повторюються через рівну кількість визначень. Під час обробки підраховується кількість відносин кожного типу (Додаток І).

4) Шкала Інтернет-залежності (автор – А.Є. Жичкіна). Ця шкала є складовою опитувальника «Поведінка в Інтернеті», розробленого А. Є. Жичкіною і визначає схильність до інтернет-залежності [62].



Шкала включає 7 тверджень, випробуваний повинен вибрати той варіант відповіді, який найкраще підходить для опису поведінки випробуваного в Інтернеті. Вибір варіанта "А" оцінюється в 1 бал, вибір варіанта "Б" - 0 балів. При інтерпретації результатів бали підсумовуються. Чим більший сумарний бал, тим вищий рівень залежності та проблем, які виникають через користування інтернетом. Відповідно до цієї шкали, схильними до інтернет-залежності вважаються випробувані з 3 балами та вище. Чи не схильні до інтернет-залежності випробувані з нульовим балом. Інтернет-залежними у строгому значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів за цією шкалою.

Основою у будь-яких взаємовідносинах з підлітком є прийняття та розуміння кризового стану, що виникає у підлітковому віці. Підлітковий вік - це один з найскладніших періодів, який проходить людина у своєму житті. У цей період формується безліч навичок, які грають велику роль у подальшому дорослому житті, тому основним завданням батьків, вчителів та психологів є максимальне полегшення та сприяння розвитку в даний період дорослішання.

В основі занять із профілактики інтернет-залежності підлітків лежить система групової роботи. Основна форма – заняття з елементами тренінгових технологій, казкотерапії, арт-терапії, мандалотерапії, ігор (навчальних, розвиваючих, корекційних) тощо. Також використовуються такі методи та форми як: дискусія, бесіда, оповідання, відеометод, обмін думками та інформацією тощо.

Для вивчення соціально-психологічної проблеми спілкування підлітків, вважаємо обов'язковим використання всіх перерахованих вище методик, а так само нами був розроблений опитувальник (див. 3 розділ). Застосувавши його можна розкрити такі аспекти як: комунікативна толерантність (, комунікативна агресивність, самотність, потреба у спілкуванні, спілкування з батьками, спілкування та інтернет.

Провівши тестування та проаналізувавши результати, можна буде провести тренінг у групі підлітків (див. 3 розділ). Тренінг розрахований на групу підлітків віком 14-18 років, що складається з 6-10 осіб.

Провівши всі поставлені завдання, можна буде проаналізувати всі аспекти результатів дослідження скласти рекомендації як для підлітків, так і оточуючих людей, в першу чергу для батьків і педагогів.

## **Висновки до розділу II**

Для проведення емпіричного дослідження стосовно проблеми соціально-психологічних особливостей спілкування підлітків, нами були розглянуті два дослідження в яких використовувались такі методики: однойменна методика А. Мехрабіана, методика «Тест комунікативних умінь» (за Л. Міхельсоном, адаптація Ю. Гільбуха), методики В.І. Абраменка, М.В. Левченка.

На основі розглянутих досліджень, нами була розроблена методологічна карта, яку може застосувати кожний дослідник, при розгляді проблеми спілкування підлітків. Ми взяли за основу такі методики: методика оцінки рівня комунікабельності (Тест В.Ф. Раховського.), тест «Чи вмієте ви слухати?», методика "Соціометрія" Дж. Морено, методика особистісного диференціалу (ОД) адаптована в інституті ім. В.М.Бехтерєв, методика В.В. Бойко "Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища", Методика «Комунікативні та організаторські схильності» (КОС), ADOR («Підлітки про батьків») Shafer 1965 р., методика «Дитячо-батьківські відносини підлітків» (ДБВП), «Тест на інтернет-залежність» (автор – К. Янг, у модифікації В.А. Лоскутової), Методика "Незавершені речення", розроблена А. Є Жичкіною і Є.А. Щепіліною, методика діагностики міжособистісних відносин Лірі, шкала Інтернет-залежності (автор – А.Є. Жичкіна).

Ці методики дозволять більш широко дослідити особливості спілкування підлітків. В сучасному світі ми бачимо, що ця проблема розглядається досить

широко, и важливо при проведенні роботи з підлітками правильно провести дослідження, застосував всі потрібні методики, провести тренінги та потрібну психокорекційну роботу.

## РОЗДІЛ ІІІ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.

### 3.1. Аналіз результатів дослідження.

За результатами сучасних досліджень соціально-психологічних особливостей спілкування підлітків, ми має зазначити, що у підлітковому віці спостерігається високий рівень прагнення до людей та порівняно значний страх бути відкинутими. Було з'ясовано, що програма розвитку компетенції у спілкуванні є ефективною, оскільки сприяє активізації у підлітків усвідомлення проблем у спілкуванні та одразу ж було засвідчено наявність засобів, за допомогою яких ці проблеми (при правильному підході) можна розв'язати.

Хотілося б провести аналіз зарубіжних досліджень щодо проблеми спілкування підлітків. Розглянемо результати досліджень та виявлені фактори, що впливають на спілкування в підлітковому віці.

Наприклад, щодо питання розвитку відносин дітей підліткового та раннього юнацького віку, особливості їх становлення розглядаються і багатьма психологами. Так, Дж. Адельсон показав, що з віком дружба підлітків ставала дедалі більш диференційованою[47]. Цікаві дані отримані Е. Дауваном та Дж. Адельсоном, які виявили особливості дружніх відносин підлітків-дівчат. У 11-13 років дружба є для них центром діяльності; друзі – це ті, із якими щось роблять разом. У 14–16 років головне у дружбі – це дотримання певних норм. Від друга потрібно, щоб він був чесним, відданим і вірним [47].

Статеві відмінності щодо інтимно-дружніх відносин підлітків вивчалися М. Пауеллом, який встановив, що тривожність у міжособистісних відносинах і у хлопчиків і у дівчаток з віком змінюється однаково, але у дівчаток її зміни випереджають аналогічні зміни в хлопчиків на 2–3 роки [58]. Е. Дауван і Дж. Адельсон показали, що у віці 14–16 років хлопчики суттєво відрізняються від

дівчат за вимогами, які вони висувають до дружби. У дівчаток переважають вимоги емпатичності та чутливості, а у хлопчиків цінуються спільна діяльність та допомога у біді. На думку авторів, це відображає статеві соціальні стандарти: здатність до інтимності та співпереживання у жінок цінується високо і є соціально бажаною, тоді як чоловічі риси особистості більше орієнтовані на вміння, досягнення у діяльності та незалежність. Не можна сказати, для кого дружба важливіша – для дівчаток або для хлопчиків, але очевидно, що дівчатка відчують із цього приводу велику тривожність, особливо у середньому підлітковому віці [47, с.341].

Також встановлено, що структура сім'ї (наявність чи відсутність батьків, кількість і стать братів і сестер) відіграє істотну роль в деяких характеристиках інтимно-дружніх відносин підлітків. Наприклад, тривала відсутність батька негативно впливає на статеву ідентифікацію хлопчиків, і, як наслідок, на їхню адаптацію в групі однолітків. Цей чинник впливає на те, хто вибирається в якості друга, природа дружби і вимоги, які пред'являються до дружби. Так, Дж. Маккард показав, що підлітки з дефектами у поведінці є, в основному вихідцями з сімей, де немає батька, причому не з таких, де він помер, а з сімей конфліктуючих, розлучених батьків [55]. За даними М. Рокія, на дівчатках відсутність батька позначається в невмінні адекватно спілкуватися з представниками чоловічої статі [59]. Е. Дауван та Дж. Адельсон показали, що розлучення по-різному впливає на хлопчиків та дівчаток. Дівчатка включаються в тісніші дружні контакти з подругами і стають зрілішими в дружбі, а хлопчики виявляються менш зрілими з нижчим самоконтролем. Дослідники також виявили, що діти з сімей, у яких помер хтось із батьків, схожі на дітей із нормальних сімей, тоді як діти з конфліктних сімей психологічно більш неблагополучні. Діти з великих сімей більше орієнтовані на цінності однолітків і незалежніші, ніж діти з невеликих сімей [47, с.343].

За результатами досліджень ми бачимо, що на взаємини, на спілкування з оточуючими впливає багато факторів, таких як стать, вік, склад сім'ї, відносини у сім'ї, а саме між батьками, оточуючі однолітки, викладачі та багато інших.

### **3.2 РОЗРОБЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ.**

Для того, щоб провести дослідження, ми розробили невеликий опитувальник, який допоможе вивчити такі аспекти: комунікативна толерантність (питання 1, 7, 13), комунікативна агресивність (2, 8, 14), самотність (3, 9, 15), потреба у спілкуванні (4, 10, 16, 19), спілкування з батьками (5, 11, 17), спілкування та інтернет (6, 12, 18).

Комунікативна толерантність визначається як характеристика ставлення особистості до людей, ступінь терпимості у спілкуванні до неприйнятних, на її думку, психічних станів, якостей та вчинків партнерів із комунікації. Наявність комунікативної толерантності розкривається у таких якостях як здатність до емпатії, самоконтролю, витримки та інтелектуальної гнучкості [36].

Ця характеристика особистості дуже важливою, оскільки від неї залежить ефективність міжособистісної взаємодії людини (у нашому випадку це підлітка) з іншими людьми і успішність особистості цілому. Комунікативна толерантність необхідна оптимізації процесів міжособистісної взаємодії. Рівень розвитку комунікативної толерантності як риси особистості говорить про рівень психічного здоров'я та внутрішню гармонію або, навпаки, дисгармонію особистості [15].

У ситуаціях спілкування багато дій підлітків виявляються пошуковими. Об'єкти активного пошуку підлітків – це різні ситуації взаємин; окремі випадки спілкування, які потребують активних дій чи відмови від них; засоби, способи та прийоми впливу на людей; якості, які можуть гарантувати жорстке проведення своєї лінії у відносинах. У цілому, нині комунікативна активність

підлітків спрямована на встановлення численних варіантів відповідності способів спілкування ситуаціям взаємодії [45].

Потреба у спілкуванні має велике значення для підлітка, хоча є багато нюансів які не дають змоги постійно висловлювати свою думку, виступати проти когось, але для підлітка важливо говорити, ділитися з оточуючими своїми роздумами.

Надмірна опіка та контроль, необхідний, на думку батьків, нерідко дають негативні наслідки: підліток виявляється позбавленим можливості бути самостійним. І тут у нього активізується прагнення до самостійності. Дорослі ж нерідко реагують на це жорсткістю контролю, ізоляцією свого чада від однолітків. В результаті протистояння підлітка та батьків лише зростає.

Буває і таке, що підліткам не вистачає уваги, турботи від дорослих. Він почувається зайвим. Підліток у подібних випадках зазвичай починає жити своїм таємним життям.

На сьогоднішній день ми бачимо, як підлітку найлегше знайти спілкування в мережі, ніж у реальному житті. У зв'язку з нестачею спілкування і ми бачимо інтернет-залежних не лише дорослих, а й у першу чергу підлітків.

Опитувальник в якому ми визначили всі вищезазначені проблеми виглядає так:

- 1) Мені подобаються люди, з якими я знайома(ий)  
1.Так 2.Ні
- 2) Мені важко приховати, якщо людина мені чимось неприємна.  
1.Так 2.Буває часто 3.Буває рідко 4.Ні
- 3) Я люблю проводити час на самоті і ніколи не ходжу в гості.  
1.Так 2.Ні
- 4) Я вважаю, що основною радістю у житті є спілкування.  
1.Так 2.Ні
- 5) У мене з батьками завжди є про що поговорити.  
1.Так 2.Дуже рідко

- б) Як ви вважаєте за краще спілкуватися з близькими?  
1. Наживо 2.Через інтернет
- 7) Я почуваюся комфортно практично з будь-якою людиною.  
1.Часто 2.Іноді 3.Дуже рідко
- 8) Вважаю, що на грубість треба відповідати тим самим.  
1. Правильно 2.Правильно, до певної міри 3.Ні
- 9) Самотність – найкомфортніший для мене стан.  
1.Так 2.Ні
- 10) Я можу подавити свої бажання, якщо вони суперечать бажанням товаришів.  
1.Так 2.Ні
- 11) Батьки мене не розуміють.  
1. Часто 2.Іноді 3.Дуже рідко 4.Завжди розуміють мене.
- 12) Як часто ви будете нові стосунки з друзями через мережу?  
1. Постійно 2. Рідко 3. Ніколи
- 13) Мені подобається бути з іншими людьми.  
1.Так 2.Іноді 3.Ні
- 14) Іноді мене ніби тягне посваритися з кимось.  
1.Так 2.Ні
- 15) Я часто відчуваю свою самотність через те, що ніхто не розуміє мене.  
1.Рідко 2.Іноді 3.Часто
- 16) З поваги до друга я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він не правий.  
1.Так 2.Ні
- 17) Батьки прислухаються до моїх прохань  
1.Завжди 2.Рідко 3.Ніколи
- 18) Як часто ви вважаєте за краще перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?  
1. Завжди 2.Дуже рідко 3.Ніколи



19) Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?

1.Так 2.Іноді 3.Ні

Як розглядалось в теоретичній частині роботи, є багато соціально-психологічних особливостей спілкування підлітків, і є багато факторів які впливають саме на спілкування. Опитувальник дозволить нам за короткий час дізнатися про ці особливості, а вже застосування методик, що розглядалися у минулому розділі дозволять детально провести діагностику.

Аналіз теорії та практики формування спілкування підлітків так само свідчить і про його суттєві недоліки. Вчені не приділяють уваги розгляду педагогічних умов та шляхів формування спілкування підлітків. Мало уваги приділяється формуванню спілкування підлітків з урахуванням їх індивідуальних показників розвитку (рівень комунікативних умінь, наявність чи відсутність відхилень у психічному розвитку); недостатньо повно використовуються можливості таких практикоорієнтованих засобів формування спілкування, як заняття з психологом, тренінги; не приділяється увага формуванню адекватної самооцінки як однієї з важливих умов розвитку спілкування. Виявлені недоліки в теорії та практиці формування спілкування підлітків пояснюються наявністю об'єктивно складних протиріч: між наявною потребою пошуку ефективних умов формування спілкування дітей з особистісно-діяльнісного підходу та переважанням авторитарного підходу у практичному вирішенні цієї проблеми; між об'єктивною необхідністю формування спілкування у підлітковому віці та недостатнім організаційно-методичним забезпеченням даного процесу [46].

Розвиток комунікативних умінь та навичок починається ще в дитячому віці і на це впливає безліч факторів, таких як особливості виховання, відносини в сім'ї, спосіб життя та інші важливі речі.

Головним напрямом у роботі з гармонізації спілкування підлітків є робота із сім'єю. У суспільстві інститут сім'ї переживає глибоку кризу. І оскільки сім'я

є першим і найближчим середовищем підлітка, то проблеми сім'ї негативно впливають на його розвиток, соціалізацію, адаптацію в суспільстві, призводять до деформації всіх рівнів спілкування підлітка. Якщо підліток займає у спілкуванні з дорослим зверхню позицію, той має проявити великий такт, терпіння, увагу інтересам і нахилів дитини. У деяких підлітків прагнення до спілкування з дорослими не зникає, причому в 7–8-му класі цей мотив набуває нової якості: у чверті школярів з'являється потреба в довірчому спілкуванні з дорослими (А. В. Мудрік, 1981) [35, с.174].

На думку В.А. Сухомлинського, головне протиріччя у внутрішній позиції молоді, характеризується так: з одного боку, він прагне незалежності, протестує проти дрібної опіки, контролю, недовіри, з іншого боку, відчуває страх і побоювання, страх не вміти справлятися з новими завданнями. Він чекає на допомогу та підтримку від дорослого, але не хоче відкрито визнаватись у цьому. Дорослому необхідно зрозуміти та прийняти цю складність та непослідовність внутрішньої позиції підлітка. І на основі цього розуміння ви можете збудувати з ним свої відносини. Спільні заняття та розваги допоможуть підлітку по-новому познайомитися з дорослими, які працюють із ним. В результаті виникають глибші, емоційні та духовні контакти, які підтримують підлітка у житті. Через низьку вразливість підлітка дорослому дуже важливо знайти способи налагодження та підтримки цих контактів. Підліток відчуває потребу поділитися своїми переживаннями, розповісти про події свого життя, але йому складно розпочати таке тісне спілкування [41, с.198]. Тому ми повинні зазначити, що при спілкуванні з підлітками всім дорослим необхідно вміти правильно та чітко аргументувати свої вимоги.

Батьки, педагоги, психологи повинні виробити в підлітку певні комунікативні навички, які дозволять йому встановлювати контакти, зацікавлювати співрозмовника, підтримувати спілкування, зберігати відносини, аргументувати свої думки, відстоювати свої інтереси, вирішувати конфлікти,

користуватися невербальними засобами спілкування, захищатися від маніпуляцій, розуміти оточуючих, мотиви їх дій та реакції.

Підлітки починають оцінювати один одного та оточуючих дорослих з точки зору їх особистісних якостей. Для підлітків стає важливим, яка ти людина, які в тебе якості характеру, як ти чиниш. Критерії оцінювання найсуворіші. Саме в цей період формується особистість майбутнього дорослого. Через спілкування з однолітками відбувається соціалізація підлітка та формуються життєво важливі навички та вміння, такі як: навички соціальної взаємодії, конструктивні способи поведінки та взаємовідносин, залучення до соціальних цінностей та норм, вміння аналізувати спілкування з різними типами людей, формується самосвідомість підлітка, вміння підкорятися колективної дисципліни і водночас вміння обстоювати свої права.

Перебіг підліткового віку важливий для формування засобів спілкування. Під засобом комунікації розуміються вербальні та невербальні комунікативні навички, та здібності, які дозволяють взаємодіяти з партнером чи групою людей та визначають процес та ступінь розуміння іншої людини, саморозкриття та задоволеність спілкуванням. Він проводиться в рамках уроків психології та спеціально організованих навчальних курсів. Важливою умовою успіху цієї роботи є те, що вона не обмежується навчанням певним навичкам та здібностям, але дозволяє школярам набувати психологічних знань, спрямованих на розуміння іншої людини та співчуття (емоційну чуйність) на розвиток досвіду іншої людини, здатності представитися їй. Місце для розуміння своїх почуттів, переживань, думок. Як в індивідуальній, так і в груповій роботі психолог повинен враховувати важливість та силу впливу спілкування однолітків на всі аспекти життя дитини, а також на її емоційне благополуччя[32, с.91].

Застосовуються такі методи роботи з підлітками як дискусія, гра, бесіда, аналіз конкретних ситуацій, соціально-психологічні тренінги.

Ми можемо запропонувати розроблений нами тренінг, який, як зазначили раніше, розрахований на групу підлітків віком 14-18 років, що складається з 6-10 осіб.

Розглянемо цей тренінг.

#### Заняття №1

Знайомство учасників один з одним та створення сприятливої обстановки для особистісного саморозкриття.

##### 1. «Інтерв'ю»

Мета: проаналізувати психологічні особливості учасників групи через інтерв'ювання один одного.

Учасники розбиваються на пари та протягом 10 хвилин проводять взаємне інтерв'ю, після якого представляють групу свого партнера. Основні питання для інтерв'ю мають бути написані на фліпчарті.

##### 2. «У чому мені пощастило»

Мета: підвищення рівня життєвого оптимізму, створення гарного настрою працювати.

Учасники розбиваються на пари та розповідають один одному про те, з чим, на їхню думку, їм у житті пощастило. Далі учасники поділяються своїм враженням.

##### 3. "Спілкування в житті людини"

Проведення розмови про значення спілкування у житті людини.

#### Заняття №2

Розвиток у підлітків навичок спілкування, усвідомлення та вираження своїх почуттів, розуміння та прийняття почуттів оточуючих людей, активізація механізмів самопізнання та самовираження.

##### 1. "Хто я?"

Мета: робота з усвідомлення себе як особистості.

На це запитання кожен учасник відповідає письмово. Всі відповіді перемішуються і зачитуються однією людиною, аналізується, яка відповідь була найбільш повною.

## 2. «Зафарбовування контуру людини»

Мета: увага до власних почуттів та переживань, встановлення зв'язку між почуттям та його фізичним проявом.

Учасникам роздаються аркуші паперу із контурами людини. Під медитативну музику групі пропонується згадати, коли відчувалося те чи інше почуття, свої відчуття в тілі в цей час і потім зобразити на контурі людини це почуття (бажано використовуючи різні кольори). Такі вправи допомагають відчувати свої почуття, як свою власність. Потрібні контури людини та кольорові фломастери у достатній кількості.

## 3. «Довірне падіння»

Мета: досвід подолання недовіри та страху, досвід довірчого ставлення та підтримки.

Один із учасників падає на зчеплені руки решти учасників із вищої позиції, спиною. Завдання групи - його не впустити. Важливо забезпечити безпеку падаючого.

## Заняття №3

### 1. "Мої позитивні якості".

Мета: сформувані почуття впевненості у собі, підвищити самооцінку, допомогти кожному учаснику усвідомити себе у новій якості, навчити гармонійно сприймати самого себе та інших у спілкуванні, опрацювати позитивні моделі поведінки у спілкуванні.

### 2. «Я хочу тобі подарувати»

Мета: вміння робити приємне оточуючим.

Подайте уявний подарунок кожному з присутніх, зобразивши його за допомогою жестів. Вправа може використовуватись для завершення навчального дня або тренінгу.

### 3. «На заняттях мені сподобалось..»

Мета: підбити підсумок тренінгу.

Кожен висловлюється, починаючи зі слів: «Мені сьогодні сподобалося, що...» Вправа може використовуватись для тренінгу.

Як ми бачимо, тренінг дозволяє, підліткам поміркувати над своїми почуттями, над тим як вони можуть встановити зв'язок з оточуючими, подолати недовіру до оточуючих, також тренінг дозволить підлітку вільно себе почувати в групі і проявляти свої інтереси.

## **Висновки до розділу III**

У третьому розділі було проведено аналіз релътатів дослідження, переглянуті результати досліджень зарубіжних досліджень, такаих як Е. Дауван, Дж. Адельсон, які розглядали дружні відносини підлітків, М. Пауеллом досліджувал статтеві відмінності щодо інтимно-дружніх відносин, Дж. Маккард показав, що на поведінку дитини впливає структура сімї, так само це досліджував М. Рокіа.

Нами були розроблені практичні рекомендації, щодо покращення спілкування підлітків.

Був розроблений опитувальник, який дозволяє за короткий час провести діагностику з основних питань поставленої проблематики. Опитувальник охоплює всі аспекти які зазначені в теоретичній частині нашої роботи.

Так само ми розробили тренінгові заняття, які можна використовувати для налагодження комунікатвних особливостей підлітка. Також ми надали кілька рекомендацій дорослим, які найчастіше перебувають з підлітками, та які можуть допомогти підлітку розвинути та налагодити спілкування з оточуючими.

## ВИСНОВКИ

1. Першим завданням нашої роботи було зробити теоретичний аналіз психологічної наукової літератури з проблеми спілкування підлітка як соціально-психологічного явища. Ми прийшли до висновку, що спілкування відіграє велику роль в житті підлітка. Міжособистісні відносини, потреба в спілкуванні з дорослими та однолітками мають основу розвитку підлітків.

Особливості спілкування підлітка з дорослими вивчалися багатьма психологами, нами були вивчені роботи Г.С. Абрамової, Н.В. Ключової, Ю.В. Косаткіної, А.Є. Лічко, З.Ф. Устименко. Вони аналізували основні проблеми відносин з батьками, вплив дорослого на відносини підлітка з оточуючими, на проблему життєвого самовизначення, на самооцінку підлітка. Розглянуті проблеми ставлення підлітка до дорослого, на сприйняття інформації яку до них доносять.

Тему спілкування підлітків з однолітками було розглянуто в працях Г.С.Саллівана, Л.С. Виготського, Л.І. Божовича, А.В. Мудрика та інших. Всі вони досліджували формування та налагоджування відносин підлітка з іншим, потребу в інтимному спілкуванні, налагодженні дружніх відносин, розглядалися проблеми поведінки підлітка в колективі, групі. Було затверджено, що спілкування з однолітками - це необхідна умова в становленні особистості.

Проблемі впливу Інтернету на спілкування підлітків досліджували Д. А. Скотт, Л. Корол та С. Максиметс, Ш.Текл і Дж.Морахан-Мартін. Аналізувалось як впливає мережа на характер соціалізації підлітків, на розвиток, розглядалися плюси та мінуси впливу спілкування опосередкованого мережею на всі аспекти психічного функціонування підлітків.

2. З проблеми соціально-психологічних особливостей спілкування підлітків був проведений аналіз сучасних наукових експериментальних результатів.

Були представлені дослідження праці Юдіної Наталі Олександрівни, доцента кафедри психології Полтавського національного педагогічного

університету імені В.Г. Короленка, «Особливості мотивації спілкування у підлітків з різним типом комунікативного реагування», та працю студентки соціально-педагогічного факультету Я. Кащук, «Вивчення особливостей спілкування підлітків та спроба його оптимізації у класі». В цих роботах були використані такі методики як: методика А. Мехрабіана, що дозволила оцінити у хлопців та дівчат дві мотиваційні тенденції — прагнення до людей і страх бути відкинутим; методика «Тест комунікативних умінь» (за Л. Міхельсоном, адаптація Ю. Гільбуха), яка дозволила визначити переважаючий типу комунікативного реагування у дівчат та хлопців підліткового віку; дослідження особливостей спілкування учнів за допомогою методики В.І. Абраменка, М.В. Левченка; проведення програми тренінгів (за Анн Л.Ф., Макартичевою Т.І.).

На основі цих досліджень розробили методологію проведення дослідження, в якій були представлені методики, які допоможуть дослідити особливості спілкування підлітків.

3. Розробка практичних рекомендацій щодо покращення спілкування підлітків була підготовлена на основі вивченого теоретичного матеріалу та розглянутих сучасних експериментальних досліджень. Був розроблен опитувальник та тренінгові заняття, яку допоможуть за короткий час провести корекційну роботу з підлітками та налагодити проблеми в спілкуванні в мережі Інтернету та з оточуючими в різних ситуаціях.

Мету дипломної роботи, а саме вивчити соціально-психологічні особливості спілкування підлітка у мережі інтернету та в різних соціальних ролях, провести аналіз вивченого матеріалу та розробити практичні рекомендації у вигляді програми роботи з підлітками, що включає – розроблений опитувальник та тренінгові заняття, які допоможуть психологу у роботі з підлітками, вважаємо досягнутою. Всі завдання виконані.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулова Т. П. Психологія підліткового віку. М: Академія. 2012
2. Абрамова Г.С. Вікова психологія: Навч. посібник для студ. вишів. - 4-е вид., Стереотип. - М.: Видавничий центр «Академія», 1999. - 672 с.
3. Альошкін, Н.С. Особистісні особливості учнів із труднощами спілкування: дис. к.п.н. [Текст]/Н.С. Альошкін. - СПб.: ЛДУ, 2010. - 168 с.
4. Баранова Ю. М. Спілкування підлітків у соціальних інтернет-мережах як особливий вид комунікації// Наукові проблеми гуманітарних досліджень. – 2012
5. Белінська Є. А. Інформаційна соціалізація підлітків: досвід користування соціальними мережами та психологічне благополуччя // Психологічні дослідження: електронне періодичне видання. 2013 року.
6. Божович Л. І. Проблеми формування особистості. – 2001.
7. Бордовська Н. В., Тулуп'єва Т. В., Тулуп'єв А. Л., Азаров А. А. Можливості електронної соціальної мережі у вирішенні професійних завдань вузівського викладача // Психологічна наука та освіта. 2016.
8. В. Лоскутова, Інтернет-залежність як форма нехімічних адиктивних розладів, 2004.
9. Вассерман Л.І., Горькова І.А., Роміціна Є.Є. Тест підлітки про батьків. - М. - СПб.: Фоліум, 1995.
10. Виготський, Л.С. Психологія розвитку людини, 2005.
11. Вікова психологія: Розвиток людини від народження до пізньої зрілості: навч. посібник для студ. вищ. спец. навч. Закладів/І.Ю.
12. Войскунський А. Є. Стаття. Гендер. Інтернет. -2004.
13. Волков, Б.С. Психологія підлітка [Текст]/Б.С. Волків. - 2010. - 160 с.
14. Голіков, Ю. Я. Методологія психологічних проблем проектування техніки. - М.: ПЕР СЕ, 2003. - 204 с.

15. Дрожжина Н.Б. Дослідження орієнтації на здоровий спосіб життя студентів перших курсів – 2016. - №2 (8). – С. 117-118.
16. Ейдемільер Е.Г. Методи сімейної діагностики та психотерапія. - М. - СПб.: Фоліум, 1996.
17. Жмирко, К. С. Особливості спілкування підлітків за допомогою інтернету.
18. Зимова І.А. Педагогічна психологія. - Ростов - на - Дону: Фенікс, 1997 - 480с.
19. Ізотова Є. І. Особливості віртуального спілкування сучасного підлітка: предиктори вибору.
20. Ключова Н.В., Косаткіна Ю.В. Вчимо дітей спілкуванню. - Ярославль. - 1997 - 240с.
21. Коломінський Я.Л. Психологія взаємовідносин у малих групах (загальні та вікові особливості). М.: Владос, 2000. – 412 с.
22. Краківський О.П. Про підлітків. М.: Просвітництво, 2012. – 215 с.
23. Кулагіна, В.М. Колюцький. – К.: Юрайт, 2009. – 464 с.
24. Макаров, М.С. Мікроклімат школи та її вплив на соціалізацію підлітків // .2006. - № 2.
25. Мнацаканян, Л.І. Особистість та оціночні здібності старшокласників, 1991. - 189 с.
26. Мудрік А.В. Психологія та виховання: навчально-методичний посібник 2006. - 472 с.
27. Мудрік А.В. Соціальна педагогіка - М: Академія, 2009. - 224 с.
28. Мясіщев, В.М. Психологія стосунків, 2011.
29. Овчарова Р.В. Технології практичного психолога психолога освіти: навч. допомога. – М.: ТУ Сфера, 2007.
30. Протасова І.М, Варшавська Н.Є. Вікова психологія, , 2009.
31. Психологічні дослідження: наукові праці студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 4. / за ред. О.Л. Музики, Ю.Ю. Дем'янчук. – Житомир, 2012. – 126 с. .

32. Психологія людини від народження до смерті / за загальною ред. А.А. Реан. - СПб.: Прайм-ЄВРОЗНАК, 2016.
33. Психологія підлітка Хрестоматія. Упорядник Ю.І. Фролов, 1997. - 526 с.
34. Психологія підлітка: навч. / За ред. А.А. Реан. - СПб. Прайм-Єврознак, 2006. - 480 с.
35. Психологія спілкування та міжособистісних відносин. - СПб.: Пітер, 2009. - 576 с.
36. Рачітська Н.В. Комунікативна толерантність як елемент комунікативної компетентності. - Пермь: Меркурій, 2014. - С. 55-56.
37. Рогів Є.І. Настільна книга практичного психолога. - М.: Владос, 1998. - самосвідомості. - М., 1987.
38. Самохвалова А. Г. Структурно-динамічна концепція утрудненого спілкування в онтогенезі спілкування: автореф. дис. ... д-ра психол.
39. Сгурська Л.В. Міжособистісні взаємини учнів та їх вивчення, 2009.
40. Сильвестру І. Особистісна рефлексія як один із механізмів
41. Сухомлинський В.А. Серце віддаю дітям. - Київ. - 1974. - 288с.
42. Татарінцева Є. В. Спілкування в Інтернеті // Вісник наукових конференцій. - 2015.
43. Устименко З. Ф. Міжособистісні відносини важких підлітків // Питання психології.-1984.-№1., с. 27.
44. Фетіскін Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. - М. Вид-во Інституту психотерапії. 2002
45. Філонов Л. Б. Пошук меж допустимого як одна з особливостей поведінки «важких» підлітків // Соціальна психологія особистості / Відп. ред. М.І. Бобньова, Є.В. Шорохова. М., 1979.
46. Шакурова М.В. Соціальне виховання у школі. / За ред. А.В. Мудрика. - М.: Академія, 2004. - 272 с.

47. Adelson J. *Pattern & growth in personality*. – N.Y. Holt: Rinehart & Winston, 1961.
48. Cembell *Styles of Seaming and teaching. An integrated outline of educational psychology for students, teachers and lectures* // John Willey & Sons. – N.Y.; Brisbane; Toronto, 1981.
49. Favotto L., Michaelson V., Davison C. Perceptions of the influence of computermediated communication on the health and well-being of early adolescents. *Internationaljournal of qualitative studies on health and well-being*, 2017, Vol. 12, Release 1, pp. 1-11. No 1335575. DOI: 10.1080/17482631.2017.
50. Junco R. Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*. 2012. Vol. 28, no 1. pp. 64. DOI: 10.1016/j.chb.2011.08.026
51. Korol L., Maksymets S. Psychological aspects of internet impact on personality formation. *Science and education*, 2016, Release 5, pp.189-193. DOI: 10.24195/2414-46652016-5-30
52. Maccoby H. *Motivation & personality*. – N.Y.: Harper & brothers, 1954.
53. Manarino A. *Exploration de la personalite*. – Paris, 1953
54. Masters J.A. *Educational and psychological measurement*. – 1970.
55. McCord J. The development and validation of measures of affiliative tendency and sensitivity to rejection // *Educational and Psychological Measurement*. – 1970.
56. Naeemi S., Tamam, E. The Relationship Between Emotional Dependence on Facebook and Psychological Well-Being in Adolescents Aged 13-16. *Child indicators research*, 2017, Vol. 10, Release 4, pp. 1095- 1106. DOI: 10.1007/s12187-016-9438-
57. Obersta U., Renau V, Chamarro, A., Carbonell X. Gender stereotypes in Facebook profiles: Are women more female online? *Computers in Human Behavior*. 2016. Volume 60. pp. 559-564. DOI: 10.1016/j.chb.2016.02.085

58. Pawell M. The future time perspective in human motivation & learning // Acta Psychologica. – 1964. – Vol. 23. – P. 60–82.
59. Rokeach M. Beliefs, attitudes and values. – San Francisco, 1968.
60. Scott David A., Valley B., Brooke A. Mental Health Concerns in the Digital Age. International journal of mental health and addiction, 2017, Vol. 15, Release 3, pp. 604-613. DOI: 10.1007/s11469-016-9684-0
61. Sullivan H.S. The Collected Work. – N-Y, 1953
62. Жічкіна А. Шкала інтернет-залежності О.Жічкіної [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction>
63. Методика виявлення ставлення до Інтернету «Незакінчені пропозиції». [Електронний ресурс] - Режим доступу: [http://www.liveinternet.ru/users/redhead\\_queen/post115109810/2009](http://www.liveinternet.ru/users/redhead_queen/post115109810/2009)
64. Психологія і особистість. 2020 № 2 (18)  
<http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/211920>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Діагностика мотивів афіляції (А.Мехраб'ян)

**Призначення методики:** Даний тест призначений для діагностики двох мотивів особистості: прагнення прийняти Вас оточуючими людьми (ПП) та страх бути відкинутим іншими людьми (СВ). Таким чином, тест складається з двох шкал: шкали ПП та шкали СВ.

**Інструкція:** Тест складається з низки тверджень щодо окремих сторін характеру, а також думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте таку шкалу:

- + 3 – повністю згоден
- +2 – згоден
- + 1 – швидше згоден, ніж не згоден
- 0 – нейтральний
- 1 – швидше не згоден, ніж згоден
- 2 – не згоден
- 3 – повністю не згоден

Прочитайте затвердження тесту та оцініть ступінь згоди чи незгоди. При цьому на бланку для відповідей проти номера затвердження поставте цифру, що відповідає вибраній відповіді. Не витрачайте часу на обмірковування відповідей. Дайте ту відповідь, яка першою спала вам на думку. Кожне наступне твердження читайте лише після того, як ви оцінили попереднє. У жодному разі нічого не пропускайте. Під час обробки результатів проводиться обрахунок певних балів, а не змістовний аналіз відповіді на окремі пункти. У тесті не передбачається хороших або поганих відповідей. Вільно та щиро висловлюйте свою думку.

### Шкала III.

1. Я легко сходжусь із людьми.
2. Коли я засмучений, то волію бути на людях, ніж залишатися на самоті.
2. Якби я мав обирати. То вважав би за краще, щоб мене вважали здібним і кмітливим. Ніж товариським та доброзичливим.
3. Я потребую близьких друзів менше, ніж більшість людей.
4. Я говорю людям про свої переживання скоріше часто, ніж рідко і з особливих випадків.
5. Від хорошого фільму я отримую більше задоволення, ніж від великої компанії.
6. Мені подобається заводити якнайбільше друзів.
7. Я скоріше хотів би провести свій відпочинок далеко від людей, ніж на жвавому курорті.
8. Я думаю, що більшість людей славу і шану цінують понад дружбу.
9. Я віддав би перевагу самотійній роботі колективної.
10. Зайва відвертість із друзями може зашкодити.
11. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я скоріше намагаюся перекинутися з ним хоча б парою слів, ніж пройти просто привітавшись.
12. Незалежність і свободу від уподобань я віддаю перевагу іншим дружнім узам.
13. Я відвідаю компанії та вечірки тому, що це добрий спосіб завести друзів.
14. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я радше пораджуся з друзями, ніж обдумуватиму його один.
15. Я не довіряю надто відкритому прояву дружніх почуттів.
16. У мене дуже багато близьких друзів.
17. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім не важливо, подобаюся я їм чи ні.
18. Індивідуальним іграм та розвагам я віддаю перевагу груповим.

19. Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж сердиті та зосереджені.

20. Я швидше віддаю перевагу цікавій книжці або схожу в кіно, ніж проведу час на вечірці.

21. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися краєвидами чи одному відвідувати пам'ятки.

22. Мені легше вирішувати важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж коли обговорюю її з друзями.

23. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях швидше потрібно розраховувати тільки на свої сили, аніж сподіватися на допомогу друзів.

24. Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот та термінових справ.

25. Опинившись на новому місці, я швидко набуваю широкого кола знайомих.

26. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка.

27. Я уникаю надто близьких стосунків із людьми, щоб не втратити особисту свободу.

28. Коли маю поганий настрій, я скоріше намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж спробую з кимось поділитися.

29. Я люблю бути в суспільстві і завжди радий провести час у веселій компанії.

### **Шкала СВ**

1. Я соромлюся йти у незнайоме суспільство.
2. Якщо вечірка мені не подобається, я все одно не йду першим.
3. Мене б дуже зачепило, якби мій близький друг став би суперечити мені при сторонніх людях.
4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу.



5. Зазвичай легко спілкуюся з незнайомими людьми.
6. Я не відмовлюся піти в гості через те, що там будуть люди, які мене не люблять.
7. Коли двоє моїх друзів сперечаються, я волію не втручатися в їхню суперечку, навіть якщо з кимось із них не згоден.
8. Якщо я попрошу когось піти зі мною, і він міне відмовить, то я не наважусь попросити його знову.
9. Я обережний у висловленні своїх думок, доки добре не впізнаю людину.
10. Якщо під час розмови чогось я не зрозумів, то краще я це пропущу, аніж перерву того, хто говорить, і попрошу повторити.
11. Я відкрито критикую людей і чекаю від них того самого.
12. Мені важко говорити людям «ні».
13. Я все ж таки можу отримати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не з нагоди.
14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу.
15. Якщо я не подобаюсь комусь. То намагаюся уникати цієї людини.
16. Я рідко соромлюся звертатися до людей за допомогою.
17. Я рідко суперечу людям з боязні їх зачепити.
18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично.
19. Щоразу, коли я йду в незнайоме суспільство, я волію брати з собою друга.
20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.
21. Я легко освоююся у новому колективі.
22. Іноді я впевнений, що нікому не потрібний.
23. Я довго переживаю, якщо стороння людина невітішно висловилася на мою адресу.
24. Я ніколи не почуваюся самотнім у компанії.
25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це непомітно збоку.

26. Після зустрічі з новою людиною мене зазвичай мало хвилює, чи правильно я поведився.

27. Коли я маю за чимось звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять.

28. Коли мені потрібно попросити продавця показати річ, що мені сподобалася, я почуваюся невпевнено.

29. Якщо я незадоволений тим, як поводитьься мій знайомий, я зазвичай прямо вказую йому на це.

30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором.

31. Опинившись у незнайомій компанії, я скоріше активно вмикаюся в розмову, ніж тримаюся осторонь.

32. Я соромлюся просити, щоб повернули мою книгу або якусь іншу річ, яку позичили на якийсь час.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

За кожною зі шкал підраховується сумарний бал. Відповідям випробуваного на прямі пункти (відзначені знаком «+» у ключі) приписуються бали.

Відповіді -3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Бали 1 2 3 4 5 6 7

Відповідям випробуваного на зворотні пункти опитувальника (позначені у ключі знаком "-") приписуються також бали.

Відповіді -3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Бали 7 6 5 4 3 2 1

**Ключ до шкали ІІІ:** +1, +2, -3, -4, +5, -6, +7, -8, -9, -10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, -17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

**Ключ до шкали СВ:** +1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13,

+14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31 +32.

На основі двох індексів ПП та СВ виділяються чотири типи мотивів. Для цього сумарні бали всієї вибірки ранжуються як за шкалою ПП, так і за шкалою СВ. Далі виділяються чотири групи піддослідних:

- А) високий - низький (ПП вище медіани, СВ нижче медіани);
- Б) Низький-низький (ПП нижче за медіану, СВ нижче за медіану);
- В) високий-високий (ПП вище за медіану, СВ вище за медіану);
- Г) низький-високий (ПП нижче медіани, СВ вище медіани)

Випробуваням групи «високий- низький» характерний мотив «прагнення до прийняття групою», а піддослідним групи «низький- високий» – мотив «страх відкидання». У випробуваних двох інших груп інтенсивність цих мотивів приблизно однакова, що може свідчити наявність у них внутрішнього дискомфорту, напруженості.

У групи "високий-високий" страх бути відкинутим групою перешкоджає задоволенню їхньої потреби у прийнятті, у спілкуванні з іншими людьми.

Додаток Б

**«Тест комунікативних умінь» (за Л. Міхельсоном, адаптація Ю. Гільбуха).**

Тест Л.Міхельсона (переклад і адаптація Ю. З. Гільбуха) призначений для визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

**Інструкція:** Ми просимо Вас уважно прочитати кожну з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це повинно бути найбільш характерне для Вас поведінку, то, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити.

1. Будь-хто говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина". Ви завжди в подібних ситуаціях:

- а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
- б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатна".
- в) Говорите: "Спасибі".
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону".

2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив результати трохи краще".
- в) Нічого не говорите.
- г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".
- д) Говорите: "Це дійсно чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яке Вам подобається, і думаєте, що воно у Вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: "Мені це не подобається!" Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Ви - бовдур!"
- б) Говорите: "Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки".
- в) Говорите: "Ви маєте рацію", хоча насправді не згодні з цим.
- г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень. Що Ви в цьому розумієте".
- д) Чи відчуваєте себе ображеним і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: "Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Звичайно Ви у відповідь :

- а) Говорите: "У всякому разі, я тлумачні Вас. Крім того, що Ви в цьому розумієте!"
- б) Говорите: "Так, Ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій".

в) Говорите: "Якщо хто-небудь роззява, то це Ви".

г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось".

д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".

б) Говорите: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".

в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас".

г) Нічого не говорите цій людині.

д) Говорите: "Ви ж обіцяли! Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Нікого ні про що не просите.

б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".

в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.

г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.

д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу я допомогти?"

б) Перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан.

в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"

г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.

д) Сміючись говорите: "Ви просто як велика дитина!"

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: "Ви виглядаєте засмученими". Звичайно в таких ситуаціях Ви:

- а) Негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте.
- б) Говорите: "Це не Ваша справа!"
- в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Ми цінуємо ваші".
- г) Говорите: "Дурниці".
- д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".

9. Будь-хто засуджує Вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Ви з глузду з`їхали!"
- б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший".
- в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".
- г) Говорите: "Дайте мені спокій, Ви не знаєте, що Ви говорите".
- д) Чи приймаєте свою провину або не кажіть нічого.

10. Будь-хто просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Обично в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити".
- б) Чи виконуєте прохання і нічого не говорите.
- в) Говорите: "Це глупість- я не збираюся цього робити".
- г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено".
- д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете ...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось каже Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, великолепно. В таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей".
- б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх".
- г) Говорите: "Спасибі".
- д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб`язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб`язні по відношенню до мене".

б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до Вас, і говорите: "Так, спасибі".

в) Говорите: "Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого.

г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.

д) Говорите: "Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре".

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: "Вибачте, але Ви ведете себе занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

а) негайно припиняєте бесіду.

б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси".

в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого ведеться бесіда приглушеним голосом.

г) Говорите: "Вибачте" і припиняєте бесіду.

д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі люди поводяться дуже нервово".

б) Говорите: "Ставайте в хвіст черги!"

в) Нічого не говорите цього типу.

г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"

д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше Вас. Будь ласка, станьте в кінець черги".

15. Будь-хто робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне подразнення. Обично в таких випадках Ви:

а) вигукували: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"

б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите".

в) Дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажіть.

г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".

д) Ігноруєте ця подія і нічого не говорите цього типу.

16. Будь-хто має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите цій людині, щоб він дав Вам цю річ.

б) Утримуєтеся від всяких прохань.

в) відбирають цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у нього.

д) міркувати про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Будь-хто запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним расставатися- може бути коли-небудь потім".

б) Говорите: "Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним".

в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"

г) позичають цей предмет всупереч своєму небажанню.

д) Говорите: "Ви з глузду з`їхали!"

18. Якись люде ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли би приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Не кажіть нічого.

б) Перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі.

в) Підходьте ближче до групи і при слухній нагоді вступаєте в розмову.

г) Підходьте ближче і очікуєте, коли співрозмовники звернуть на Вас увагу.

д) Перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно Вам подобається це хобі.



19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: "Що ви робите?"

Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "О, це дрібниця". Або: "Та нічого особливого".
- б) Говорите: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?"
- в) продовжуєте мовчки працювати.
- г) Говорите: "Це зовсім Вас не стосується".
- д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите, що спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках Ви:

- а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивіться під ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядку? Може бути я щось можу для Вас зробити?"

- в) Питаєте: "Що трапилося?"
- г) Говорите: "Це все вибоїни в тротуарі".
- д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: "З Вами все гаразд?" Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Дайте мені спокій!"
- б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.
- в) Говорите: "Чому Ви не займаєтеся своєю справою?"
- г) Говорите: "Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене".
- д) Говорите: "Дарма, у мене все буде о`кей".

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено але кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Не кажіть нічого.
- б) Говорите: "Це їхня помилка!"
- в) Говорите: "Цю помилку допустив Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, що це зробила ця людина".
- д) Говорите: "Це їх гірка доля".

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив Вас.
- б) Заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити.
- в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе ображеним.
- г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені.
- д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що він сказав, і що він

не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".
- б) Говорите: "Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?"
- в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.
- г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою

промову.

- д) Говорите: "Замовкніть! Ви мене перебили!"

25. Будь-хто просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете.
- б) Говорите: "Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще".
- в) Говорите: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".
- г) Говорите: "Відійдіть, залиште мене в спокої".
- д) Говорите: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути,

коли-небудь потім".

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

- а) Радісно гукає цієї людини і йдете йому назустріч.
- б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову.
- в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з Вами.

г) Підходьте до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних Вами.

д) Нічого не говорите цій людині.

27. Будь-хто, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком "Привіт!" У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Що Вам завгодно?"

б) Не кажіть нічого

в) Говорите: "Дайте мені спокій".

г) Виголошуєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу.

д) киває головою, вимовляєте "Привіт!" і проходите мимо.

### **Обробка та аналіз результатів:**

Відзначте, який спосіб спілкування Ви вибрали (залежний, компетентний, агресивний) в кожній запропонованій ситуації відповідно до ключа. Проаналізуйте результати: які вміння у Вас сформовані, який тип поведінки переважає?

Блоки умінь:

1. Уміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) від однолітка - питання 1, 2, 11, 12.
2. Реагування на справедливу критику - питання 4, 13.
3. Реагування на несправедливу критику - питання 3, 9.
4. Реагування на зачіпає, провокує поведінку з боку співрозмовника - питання 5, 14, 15, 23, 24.
5. Уміння звернутися до однолітка з проханням - питання 6, 16.
6. Уміння відповісти відмовою на чужу прохання, сказати "ні" - питання 10, 17, 25.
7. Уміння самому надати співчуття, підтримку - питання 7, 20.

8. Уміння самому приймати співчуття і підтримку з боку однолітків - питання 8, 21.
9. Уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність - питання 18, 26.
10. Реагування на спробу вступити з тобою в контакт - питання 19, 27.

#### КЛЮЧІ

	Залежні	Компетентні	Агресивні
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АГ	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

**Методика оцінки рівня комунікабельності (Тест В.Ф. Раховського.)**

У тесті 16 запитань. Оберіть відповідь, яка описує Вашу поведінку у вказаних ситуаціях (так, іноді, ні).

**Повний перелік запитань тесту**

1. На Вас чекає звичайна ділова зустріч. Чи хвилюєтесь Ви?
2. Чи викликає у Вас сум'яття і невдоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на будь-якій нараді, зборах або іншому подібному заході?
3. Чи відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?
4. Вам пропонують виїхати у справах до міста, де Ви ніколи не бували. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?
6. Чи дратуєтесь Ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема "батьків і дітей" і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
8. Чи посоромитесь Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які позичив кілька місяців тому?
9. У ресторані або в їдальні Вам подали явно неякісні страви. Чи будете Ви мовчати, лише сердито відсунувши тарілку?
10. Опинившись сам на сам з незнайомою людиною, Ви не вступите з ним у бесіду і будете перейматися, якщо першим заговорить він. Чи так це?
11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи Ви відмовитися від свого наміру?
12. Чи боїтесь Ви брати участь у розгляді конфліктних ситуацій?
13. У Вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок на цей рахунок Ви не сприймаєте. Це так?

14. Почувши де-небудь висловлювання, яке є явно помилковим з добре відомого Вам питання, чи Ви промовчите?

15. Чи викликає у Вас досаду чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі?

16. Найбільш охоче Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) в письмовій формі, ніж в усній?

**Оцінка відповідей:**

«Так» - 2 бали, «іноді» - 1 бал, «ні» - 0 балів.

**Отримані бали підсумовуються.**

**30-32 балів.** Ви явно некомунікабельні, і це Ваша біда, оскільки найбільше страждаєте від цього Ви самі. Але і близьким Вам людям нелегко. На Вас важко покластися в справі, яка вимагає групових зусиль. Намагайтеся бути більш комунікабельними, контролюйте себе.

**25-29 балів.** Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у Вас мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не викликають у Вас паніку, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтеся тільки таким невдоволенням - у Вашій владі переламати ці особливості характеру. Хіба не буває так, що при сильному захопленні Ви стаєте цілком комунікабельним? Необхідно тільки оживитися.

**19-24 балів.** Ви певною мірою товариські і в незнайомому оточенні відчуваєте себе цілком упевнено. Нові проблеми Вас не лякають. І все ж з новими людьми спілкуєтесь обережно і обмежено, у суперечках і диспутах берете участь неохоче. У Ваших висловлюваннях часом занадто багато сарказму, без ніяко на те підстави. Ці недоліки варто виправити.

**14-18 балів.** У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні, відстоюєте свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з

новими людьми. Водночас не любите гучних компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у Вас роздратування.

**9-13 балів.** Ви досить товариські (часом, можливо, навіть надміру). Цікаві, говірки, любите висловлюватися з різних питань, що, буває, викликає роздратування навколишніх. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Інколи Ви сердитесь, але швидко заспокоюєтесь. Чого Вам бракує, так це посидючості, терпіння і відваги при зіткненні з серйозними проблемами. За бажання, однак, Ви можете себе змусити не відступати.

**4-8 балів.** Ви, мабуть, «свій хлопець». Товариськість б'є з Вас ключем. Ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у Вас мігрень або навіть нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почуваете себе в своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. З цієї самої причини керівники і колеги ставляться до Вас з деяким побоюванням і сумнівами. Задумайтесь над цими фактами.

**3 балів і менше.** Ваша комунікабельність має болісний характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь в справи, які не мають до Вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Свідомо чи несвідомо Ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у Вашому оточенні. Запальні, образливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для Вас. Людям - і на роботі, і вдома, і взагалі всюди - важко з Вами. Так, Вам треба попрацювати над собою і своїм характером! Перш за все виховуйте в собі терплячість і стриманість, шанобливе ставлення до людей, нарешті, подумайте про своє здоров'я - такий стиль життя не проходить безслідно.

**Тест «Чи вмієте ви слухати?».**

1. Чи намагаєтеся ви "згорнути" бесіду в тих випадках, коли тема (або співрозмовник) нецікаві вас?
2. Чи дратують вас манери вашого партнера по спілкуванню?
3. Чи може невдалий вираз іншої людини спровокувати вас на різкість або грубість?
4. Чи уникаєте вступати в розмову з невідомим або малознайомою людиною?
5. Чи маєте звичку перебивати говорить?
6. робите ви вигляд, що уважно слухаєте, не бажаючи думати зовсім про інше?
7. Чи міняєте тон, голос, вираз обличчя в залежності від того, хто ваш співрозмовник?
8. Чи міняєте тему розмови, якщо співрозмовник торкнувся неприємної для вас теми?
9. поправляти чи людини, якщо в його мові зустрічаються неправильно вимовлені слова, назви, вульгаризми?
10. Чи буває у вас поблажливо-менторський тон з відтінком зневаги та іронії по відношенню до того, з ким говорите?

**Методика "Соціометрія" Дж. Морено.**

**Матеріали щодо діагностики.** Бланк соціометричного опитування, список членів групи, соціоматриця.

**Підготовка дослідження.** Обстеженню може бути піддана будь-яка група осіб будь-якого віку, починаючи від дошкільного, що має деякий досвід взаємодії та спілкування. Залежно від завдань, які покликане вирішити дослідження, та від особливостей (вікових та професійних) груп, що вивчаються, формуються критерії соціометричного вибору. Критерій - це вид діяльності, для виконання якої індивіду потрібно вибрати або відкинути одного або кількох членів групи. Він формулюється у вигляді питання соціометричного тесту. За змістом критерії можуть бути формальними та неформальними, за допомогою перших



вимірюються відносини з приводу спільної діяльності, заради виконання якої створено групу. Другі служать для вимірювання емоційно-особистісних взаємин, не пов'язаних із спільною діяльністю (наприклад, вибір "товариші для дозвілля").

### **Порядок дослідження.**

Перед початком опитування — інструктаж групи, що тестується (соціометрична розминка). І під час нього слід пояснити групі мету дослідження, наголосити на важливості його результатів для групи, показати, як потрібно виконувати завдання, гарантувати збереження таємниці відповідей.

### **Інструкція для учнів:**

«Відповідаючи на запитання, вкажи прізвища однокласників, яких ти вибрав би. Намагайтеся бути щирими у відповідях. Дослідники гарантують таємницю індивідуальних відповідей».

Необхідно постаратися встановити атмосферу довіри у відносинах із групою. Відсутність довіри до експериментатора, підозри в тому, що результати опитування можуть бути використані на шкоду випробуваному, призводять до відмови виконувати завдання в цілому або відмову здійснити негативний вибір. Після цього приступаємо безпосередньо до опитування. Йому піддаються усі члени групи. Респонденти повинні записати прізвища членів групи, обраних ними за тим чи іншим критерієм, до опитувального листа та вказати своє прізвище. У процесі опитування дослідник повинен стежити за тим, щоб опитувані не спілкувалися між собою, постійно наголошувати та нагадувати про обов'язковість відповідей на всі запитання. Не слід поспішати, підганяти піддослідних із відповідями. У той же час, якщо випробувані не мають списку членів групи, не слід перешкоджати візуальним контактам. Прізвища відсутніх, бажано написати на дошці.

Можливі три основні способи вибору:

1. кількість виборів обмежується 3-5;
  2. дозволяється повна свобода вибору (кожен може записати стільки рішень, скільки забажає);
  3. випробуваний ранжує всіх членів групи залежно від запропонованого критерію.
- З погляду простоти та зручності обробки результатів переважніше перший спосіб.

З погляду надійності та достовірності отриманих результатів – третій.

Бланк соціометричного опитування

П.І.Б. \_\_\_\_\_, клас \_\_\_\_\_

Дай відповідь на поставлене запитання, записавши три прізвища однокласників з урахуванням відсутніх.

Кого б ти із класу запросив на свій день народження?

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

### **Обробка даних та інтерпретація результатів**

1. Упорядкування соціоматриці.

Соціоматриця - це таблиця, до якої вносяться результати опитування.

2. На основі соціоматриці можлива побудова соціограми, яка уможливилює наочне уявлення соціометрії у вигляді схеми — «мішені».

Кожне коло в соціограмі має значення.

- I. Внутрішнє коло — це так звана «зона зірок», до якої потрапляють лідери, які набрали максимальної кількості виборів.
- II. Друге коло — зона вподобаних, до якої входять особи, які набрали виборів у кількості вище середнього показника
- III. Третє коло — зона знехтуваних, до якої увійшли особи, які набрали виборів у кількості, нижчій від середнього показника.
- IV. Четверте коло — зона ізольованих, це ті, що не здобули жодного очка.

Соціограма наочно представляє наявність угруповань у колективі та взаємовідносини між ними (симпатії, контакти).

### **Інтерпретація результатів:**

Високий рівень сформованості комунікативних навичок (5 та більше виборів, «зірки») – 3 бали.

Середній рівень сформованості комунікативних навичок (2 – 4 вибору, «переважні») – 2 бали.

Низький рівень сформованості комунікативних навичок (0 – 1 виборів, «нехтовані») – 1 бал.

### Методика «Комунікативні та організаторські схильності»

Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Піддослідним роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію: «Вам потрібно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання і відповідайте так: якщо ваша відповідь на питання позитивна (ви згодні), то у відповідній клітині аркуша відповідей поставте плюс, якщо ж ваша відповідь негативний (ви не згодні) - поставте знак мінус. Слідкуйте, щоб номер питання і номер клітини, куди ви запишете свою відповідь, збігалися. Майте на увазі, що питання носять загальний характер і не можуть утримувати всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації і не замислюйтесь над деталями. Не слід витратити багато часу на обдумування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання вам буде важко відповісти. Тоді постарайтесь дати ту відповідь, який ви вважаєте кращим. При відповіді на будь-який з цих питань звертайте увагу на його перші слова Ваша відповідь повинна бути точно узгоджений з ними. Відповідаючи на питання, не прагнете зробити свідомо приємне враження. Нам важливий не конкретну відповідь, а сумарний бал по серії питань».

#### Опитувальник КОС

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, заподіяне вам кимось із ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи є у вас прагнення до встановлення нових знайомств з різними людьми?
6. Чи подобається вам займатися громадською роботою?

7. Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час з книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж з людьми?

8. Якщо виникли будь перешкоди у здійсненні ваших намірів, то чи легко ви відступаєте від них?

9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за вас за віком?

10. Чи любите ви придумувати і організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?

11. Чи важко ви включаєтеся в нову для вас компанію?

12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?

13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?

14. Чи прагнете ви домагатися, щоб ваші товариші діяли відповідно з вашою думкою?

15. Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?

16. Чи вірно, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?

17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?

18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?

19. Чи дратують вас оточуючі люди і чи хочеться вам побути на самоті?

20. Чи правда, що ви зазвичай погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?

21. Чи подобається вам постійно перебувати серед людей?

22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?

23. Чи відчуваєте ви почуття утруднення, незручності, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих вам людей?
28. Чи вірно, що ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
29. Чи вважаєте ви, що вам не доставляє особливих зусиль внести пожвавлення в малознайому вам компанію?
30. Чи приймаєте ви участь у громадській роботі в школі?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи вірно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши в незнайому вам компанію?
34. Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи вірно, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви стривожились відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

## Обробка результатів

1. Зіставити відповіді випробуваного з дешифратором і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними і організаторським схильностям.

Дешифратор

Комунікативні схильності: позитивні відповіді - питання 1-го стовпчика; негативні відповіді - питання 3-го стовпця.

Організаторські схильності: позитивні - питання 2-го стовпчика; негативні - питання 4-го стовпця.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних ( $K_k$  і організаторських ( $K_0$ ) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей по комунікативних схильностям ( $K_k$ ) і організаторським схильностям ( $O_k$ ) до максимально можливого числа збігів (20), за формулами:

$$K_k = \frac{K_x}{20} \text{ и } K_0 = \frac{O_x}{20}$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками (див. Таблицю 2).

Таблиця 2

### Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей

$K_k$	$K_0$	Шкальна оцінка
1,10-0,45	0,20-0,55	1
0,45-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,75-1,00	0,81-1,00	5

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати наступні параметри:

1. Піддослідні, отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних та організаторських схильностей.

2. Піддослідним, що отримали оцінку 2, комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи, прояв ініціативи в суспільній діяльності вкрай занижена, у

багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для досліджуваних, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, однак потенціал їх схильностей НЕ відрізняється високою стійкістю. Ця група досліджуваних потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи по формуванню та розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

4. Піддослідні, отримали оцінку 4, відносяться до групи з високим рівнем прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони не губляться у новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу у спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Піддослідні, отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативності і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності та активно прагнуть до неї, швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поводять себе у новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку і домагаються, щоб воно було прийнято товаришами, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати різні ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації і організаторській діяльності.

## Додаток Ж

### Тест «Підлітки про батьків» (за методикою Шафера)

**Мета:** виявити установки, поведінки й методи виховання батьків так, визначити, як бачать своїх батьків діти підліткового віку.

**Респонденти:** учні від 14 років.

**Обладнання:** роздруковані бланки тесту (див. Таблицю 3), ручки або олівці.

**Інструкція:** перед початком експерименту учню пояснюють суть та мету дослідження, після чого йому пред'являється наступна інструкція: «Просимо тебе оцінити, виходячи із власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для твоїх батьків. Для цього уважно прочитай кожне ствердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ти вважаєш, що ствердження повністю відповідає виховним принципам твого батька (або матері), обведи

цифру «2». Якщо ти вважаєш, що дане висловлювання частково підходить для твого батька (або матері), обведи цифру «1». Якщо ж на твою думку ствердження не ставиться до твого батька (або матері), то обведи цифру «0». Потім підліткові видають реєстраційний бланк для заповнення окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між формулюваннями висловлювань немає: по відношенню до матері всі ствердження представлені в жіночому роді, а стосовно батька — у чоловічому. Причому бланки заповнюються окремо, спочатку, наприклад, заповнюється бланк, у якому відбиваються виховні принципи матері, потім цей бланк здається учителю й тільки після цього видається аналогічний бланк, де зазначені положення повинні бути оцінені підлітком уже по відношенню до батька.

Методика Шафера базується на положенні про те, що виховний вплив батьків (так, як це описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: прийняття — емоційне відкидання, психологічний контроль — психологічна автономія, прихований контроль — відкритий контроль. При цьому прийняття тут має на увазі безумовно позитивне ставлення до дитини не залежно від очікувань батьків.. Емоційне ж відкидання розглядається як негативне ставлення до дитини, відсутність до нього любові й поваги, а подекуди й просто ворожість. Поняття психологічного контролю позначає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності в здійсненні виховних принципів.

Таблиця 3

№	Мій батько (моя мати)	Так	Частково	Немає
1	Дуже часто посміхається мені	2	1	0
2	Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що не можу	2	1	0
3	Має недостатню терплячість стосовно мене	2	1	0
4	Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися	2	1	0
5	Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує	2	1	0
6	Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися	2	1	0
7	Вважає, що для мене повинно існувати багато правил, які я зобов'язаний виконувати	2	1	0
8	Постійно скаржиться комусь на мене	2	1	0
9	Надає мені стільки волі, скільки мені потрібно	2	1	0



10	За одне й те саме один раз карає, а інший — пробачає	2	1	0
11	Дуже любить робити що-небудь разом зі мною	2	1	0
12	Якщо призначає яку-небудь роботу, то вважає що я повинен робити тільки її, поки не закінчу	2	1	0
13	Починає гніватися й обурюватися із приводу будь-якої дрібниці, що я зробив	2	1	0
14	Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб іти туди, куди захочу	2	1	0
15	Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою	2	1	0
16	Намагається розвеселити й надихнути мене, коли мені сумно	2	1	0
17	Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я повинен бути покараний	2	1	0
18	Мало цікавиться тим, що мене хвилює й чого я хочу	2	1	0
19	Дозволяє мені йти куди хочу щовечора	2	1	0
20	Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні	2	1	0
21	Завжди з розумінням вислухує мої погляди й думки	2	1	0
22	Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказане	2	1	0
23	Іноді викликає в мене відчуття, що я йому противний	2	1	0
24	Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається	2	1	0
25	Мій батько (моя мати) змінює свої рішення так, як йому зручно	2	1	0
26	Часто хвалить мене за що-небудь	2	1	0
27	Завжди точно хоче знати, що я роблю і де перебуваю	2	1	0
28	Хотів би, щоб я став іншим, змінився	2	1	0
29	Дозволяє мені самому вибирати собі справу до душі	2	1	0
30	Іноді дуже легко мене прощає, а іноді - ні	2	1	0
31	Намагається відкрито показати, що любить мене	2	1	0
32	Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі	2	1	0

33	Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно і всюди говорить про це	2	1	0
34	Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна»	2	1	0
35	Непередбачений у своїх вчинках, якщо я зроблю що-небудь погане або хороше	2	1	0
36	Вважає, що я повинен мати власну думку з кожного питання	2	1	0
37	Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю	2	1	0
38	Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось зачеплю або ображу	2	1	0
39	Завжди легко мене прощає	2	1	0
40	Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало	2	1	0
41	Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно	2	1	0
42	Постійно вказує мені, як себе вести	2	1	0
43	Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить	2	1	0
44	Проведення канікул я планую за власним бажанням	2	1	0
45	Іноді може образити, а іноді буває добрим і вдячним	2	1	0
46	Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав	2	1	0
47	Часто перевіряє, чи все я прибрав, як він велів	2	1	0
48	Нехтує мною, як мені здається	2	1	0
49	Не втручається в те, прибираю я чи ні мою кімнату (або куточок) - це моя фортеця	2	1	0
50	Дуже неконкретен у своїх бажаннях і вказівках	2	1	0

#### Обробка сирих даних

Після того як підліток заповнив обидва бланки (на батька і на матір), всі отримані дані зводяться в «оціночний лист» окремо на матір і на батька. Потім по кожному параметру підраховується арифметична сума сирих балів. До шкали позитивного інтересу належать питання -1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46; до шкали директивності - 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47; до шкали ворожості - 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48; до шкали автономності - 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49; до шкали непослідовності - 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

Далі сирі бали переводяться в стандартизовані відповідно до таблиць. Стандартизовані дані розташовуються від 1 до 5 і нормою є середнє значення, тобто - 3. Якщо по параметру вийшло 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4-5 - то вимірюваний якість виражено цілком чітко. Потім будуються оціночні профілі відносин як до матері, так і до батька, на спеціальному бланку.

### Додаток 3

#### Методика «Дитячо-батьківські відносини підлітків» (ДБВП)

**Призначення:** Дозволяє з'ясувати повну та диференційовану картину дитячо-батьківських відносин з погляду підлітка.

#### Інструкція:

«Даний опитувальник містить опис різних особливостей поведінки ваших батьків. Кожне твердження пронумероване. Такі самі номери є на бланку для відповідей.

Просимо вас оцінити, наскільки поведінка Ваших батьків відповідає наведеним описам. Для цього як відповідь поставте на бланку для відповідей поряд з номерами запитання відповідний бал.

1 – якщо подібна поведінка не зустрічається у Вашого батька (матері) ніколи;

2 – якщо подібна поведінка зустрічається у Вашого батька (матері) рідко;

3 – якщо подібна поведінка зустрічається у Вашого батька (матері) іноді;

4 – якщо подібна поведінка зустрічається у Вашого батька (матері) часто;

5 - якщо така поведінка зустрічається у Вашого батька (матері) завжди.

У питаннях №109-116 необхідно закінчити фрази, для чого на бланку відведене особливе місце.

Ми просимо Вас оцінити ці твердження спочатку щодо матері, а потім, на іншому бланку, щодо батька».

#### Опитувальник ДБВП:

1. Привітний(а) та доброзичливий(а) зі мною.

2. Розуміє, який у мене настрій.

3. Якщо в нього (неї) поганий настрій, мій теж псується.

4. Допмагає мені, якщо його прошу.

5. При суперечці змушує мене погоджуватися з його (її) аргументами.

6. Починає сварки через дрібниці.

7. Поважає мою думку.

8. Доручає мені відповідальні справи.

9. Знає про мої інтереси та захоплення.

10. Перевіряє, як я виконав доручення.

11. Я маю отримати дозвіл на будь-яку свою дію.

12. Дякує мені за допомогу.
13. Реагує на ті самі події по-різному, залежно від настрою.
14. Сумнівається у правильності своїх дій та рішень.
15. Знаходить для мене час, якщо мені це потрібно.
16. Відноситься до мене так, ніби я старший чи молодший, ніж насправді.
17. Ображається на чоловіка/дружину, навіть якщо проблема вже вирішена.
18. Мені подобаються наші стосунки.
19. Я впевнений(а), що він(вона) любить мене.
20. Вгадує мої бажання.
21. Якщо він(вона) чимось засмучена, я почуваюся так, ніби це відбувається зі мною.
22. У нас є спільні справи та інтереси.
23. Не вислуховує мою думку при суперечці.
24. Сердиться і кричить.
25. Дозволяє мені вирішувати, як проводити свій вільний час.
26. Вважає, що я повинен виконувати всі його вимоги.
27. Знає моїх друзів.
28. Перевіряє мій шкільний щоденник.
29. Потребує мого підпорядкування в усьому.
30. Вміє виявляти свою подяку.
31. По-різному поводить у схожих ситуаціях.
32. Змінює свою думку, якщо я на цьому наполягаю.
33. Прислухається до моїх прохань та побажань.
34. Поводиться так, ніби зовсім не розуміє мене.
35. Будує свої плани, незалежні від планів чоловіка/дружини.
36. Я ні в чому не хочу змінювати наші стосунки.
37. Я подобаюся йому(їй) таким(такою), який(а) є.
38. Може розвеселити мене, коли мені сумно.
39. Моє ставлення до справи залежить від того, як він(вона) до неї відноситься.
40. Вислуховує мої побажання та пропозиції, коли ми робимо щось разом.
41. Під час обговорення проблеми нав'язує готове рішення.
42. Залучає до нашого конфлікту інших членів сім'ї.
43. Передає мені відповідальність за те, що я роблю.
44. Вимагає більшого, ніж я здатний(а) зробити.
45. Знає, де я проводжу вільний час.
46. Уважно стежить за моїми успіхами та невдачами.
47. Перериває мене на півслові.
48. Звертає увагу на мої добрі вчинки.
49. Важко заздалегідь визначити, як вчинить у відповідь на ту чи іншу дію.

50. Довго відкладає прийняття рішення, надаючи подіям йти своєю чергою.
51. Дбає про те, щоб у мене було все необхідне.
52. Я не розумію його(її) слів і вчинків.
53. Свариться з чоловіком/дружиною через дрібниці.
54. Коли я виросту, я хотів(ла) би мати такі ж відносини зі своєю дитиною.
55. Цікавиться тим, що мене турбує.
56. Вміє підтримати мене у скрутну хвилину.
57. Вдома я поведжусь по-різному, залежно від того, який у нього(неї) настрій.
58. Можу звернутися до нього(неї) за допомогою.
59. Враховує мою думку при ухваленні сімейних рішень
60. Під час вирішення конфлікту завжди намагається бути переможцем.
61. Якщо я зароблю гроші, дозволить мені самому ними розпорядитися.
62. Нагадує мені про мої обов'язки.
63. Знає, на що я витрачаю свої гроші.
64. Оцінює мої вчинки як «погані» та «хороші».
65. Потребує звіту про те, де я був і що робив.
66. Караючи, може застосувати чинність.
67. Його (її) вимоги суперечать одна одній.
68. Вважає за краще, щоб важливі рішення приймав хтось інший.
69. Купує мені речі, про які я прошу.
70. Приписує мені ті почуття та думки, яких у мене немає.
71. Дбає про чоловіка/дружину.
72. Я пишаюся тим, які у нас стосунки.
73. Радий мене бачити.
74. Співчуває мені.
75. Ми відчуваємо схожі почуття.
76. Для мене важлива його (її) думка з цікавої для мене проблеми.
77. Погоджується зі мною не лише на словах, а й на ділі.
78. При вирішенні конфлікту намагається знайти рішення, яке б влаштувало обох.
79. Підтримує моє прагнення самому ухвалити рішення.
80. Вчить мене, як треба поводитися.
81. Знає, о котрій годині я прийду додому.
82. Хочє знати, де я був(ла) і що робив(ла).
83. Заперечує мої пропозиції без пояснення причин.
84. Вважає, що добрі справи і так видно, а на провини треба звернути увагу.
85. Його (її) легко переконати.
86. Радиться з кимось про те, як краще вчинити в тій чи іншій ситуації.
87. Охоче відповідає на запитання.
88. Неправильно розуміє причини моїх вчинків.

89. Приходить на допомогу чоловікові/дружині, навіть якщо це вимагає жертв.

90. Наші з ним(нею) відносини краще, ніж у більшості сімей моїх однолітків.

91. Прощає мені дрібні провину.

92. З повагою ставиться до моїх думок і почуттів.

93. Я почуваюся незатишно, якщо довго не бачу його(її).

94. Бере участь у тих справах, які я вигадую.

95. При ухваленні рішення ми маємо рівні права.

96. При вирішенні конфлікту поступається мені.

97. Поважає мої рішення.

98. Звертає мою увагу на існуючі правила.

99. Знає про мої успіхи та невдачі в школі.

100. Якщо я затримуюсь, перевіряє, де я.

101. Поводиться так, ніби краще за мене знає, що мені потрібно.

102. Несправедливо мене карає.

103. На його (її) відношення до мене впливають справи на роботі.

104. Боїться дати мені неправильну пораду.

105. Виконує свої обіцянки.

106. Своїми діями чи словами ставить мене в глухий кут.

107. Прислухається до думки чоловіка/дружини в різних ситуаціях.

108. У майбутньому мені хотілося б зберегти наші стосунки незмінними.

Закінчіть фразу:

109. Мені подобається ...

110. Мені не подобається ...

111. Мені хотілося б ...

112. Він(вона) хоче бачити мене ...

113. Йому(їй) подобався в мені...

114. Йому(їй) не подобається в мені...

115. Він (вона) пишається тим, що я...

116. Він(вона) терпіти не може...

### **Обробка результатів опитувальника «Дитячо-батьківські відносини підлітків»**

Для зручності обробки та інтерпретації результатів необхідне використання бланка відповідей, в якому відповіді на запитання кожної шкали розташовані на окремому рядку. Для знаходження загального балу для більшості шкал потрібно просто скласти всі значення рядка.

У чотирьох шкалах схема підрахунку трохи відрізняється:

- Шкала №5, «Прийняття рішень» (починається з питання №5): у перших трьох питаннях (№№ 5, 23, 41) значення замінюються: 1 на 5, 2 на 4, 4 на 2, 5 на 1. Загальний бал обчислюється шляхом складання нових значень та значень трьох інших питань.

- Шкала № 6, «Конфліктність» (починається з питання № 6): загальний бал обчислюється шляхом складання значень трьох перших питань. Інші три питання описують характер конфліктів та переможця у конфлікті, їх значення у загальній сумі не враховується.

- Шкала № 12, «Особливості надання заохочень та покарань» (починається з питання № 12). Ця шкала складається з двох підшкал: "Заохочення" (питання № 12, 30, 48) та "Покарання" (питання № 66, 84, 102). Бали рахуються окремо для кожної підшкали.

- Шкала № 17, «Стосунки з чоловіком» (починається з питання № 17). Ця шкала також складається з двох підшкал: «Ворожність» (питання № 17, 35, 53) і «Доброзичливість» (питання № 71, 89, 107). Бали рахуються окремо для кожної підшкали.

– У шкалі «Неадекватність образу дитини» бал вважається сумарно з усіх питань. Крім цього, можливе проведення аналізу відповідей на окремі питання з метою виявлення зон неадекватності.

## Додаток И

### **«Тест на інтернет-залежність» Кімберли Янг.**

Дайте відповідь, будь ласка, відверто на такі питання:

(варіанти відповідей: ніколи/вкрай рідко, іноді, регулярно, часто, завжди)

1. Чи часто ви помічаєте, що проводите онлайн більше часу, ніж збиралися?
2. Чи часто ви нехтуєте домашніми справами, щоб провести більше часу в мережі?
3. Чи часто ви віддаєте перевагу перебуванню в мережі інтимного спілкування з партнером?
4. Чи часто ви заводите знайомства з користувачами інтернет, перебуваючи онлайн?
5. Чи часто оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
6. Чи часто страждають ваші успіхи у навчанні чи роботі, тому що ви надто багато часу проводите в мережі?
7. Чи часто ви перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Чи часто страждає ваша продуктивність праці через захоплення інтернетом?

9. Чи часто ви займаєте оборонну позицію і ховаєтесь, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?

10. Чи часто ви блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя, втішними думками про інтернет?

11. Чи часто ви виявляєте себе передчуваючим, як знову опинитесь в інтернеті?

12. Чи часто ви відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

13. Чи часто ви лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою прикрість, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

14. Чи часто ви нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

15. Чи часто ви відчуваєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи в офлайн, або фантазуєте про перебування онлайн?

16. Чи часто ви говорите собі "ще хвилинку", перебуваючи онлайн?

17. Чи часто зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в мережі?

18. Чи часто ви намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

19. Чи часто ви вибираєте провести час в інтернеті, замість того, щоб вибратися кудись із друзями?

20. Чи часто ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?

За кожную відповідь «ніколи/вкрай рідко» нарахуйте собі 1 бал

За кожную відповідь «іноді» — 2 бали

За кожную відповідь «регулярно» - 3 бали

За кожную відповідь «часто» - 4 бали

За кожную відповідь «дуже часто» – 5 балів.

**29-49 балів** - ви звичайний інтернет-користувач. Можете подорожувати по мережі скільки завгодно довго, тому що вмієте контролювати себе.

**50-79 балів** – у вас є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом. Якщо ви не звернете на них увагу зараз, надалі вони можуть заповнити все ваше життя.

**80-100 балів** - використання інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Потрібна допомога спеціаліста-психотерапевта.

## Додаток I

### Методика "Незавершені речення" (А. Є Жичкіна і Є.А. Щепіліна)

**Інструкція:** "Нижче наводиться 33 незакінчені пропозиції. Будь ласка, прочитайте кожную пропозицію і закінчіть її. Не потрібно довго думати над



кжною фразою, запишіть першу думку, що прийшла Вам в голову. Довжина і будова фрази не мають значення. Намагайтеся виконувати завдання швидко. Якщо не можете закінчити якусь пропозицію відразу, обведіть її номер кружком і займіться ним пізніше.

1. Три слова, які позначають для мене "інтернет": ...
2. Коли я в мережі, я...
3. Більшість сайтів в Інтернеті...
4. Мені здається, що час у мережі...
5. Інтернет допомагає мені...
6. Більшість людей в Інтернеті ...
7. Після виходу з мережі, я відчуваю...
8. В Інтернеті мене приваблює, насамперед...
9. Найбільше часу у мережі у мене йде на...
10. Інші люди в Інтернеті здаються мені...
11. Коли я в мережі, мені буває складно...
12. Інформація в Інтернеті...
13. В Інтернеті мене часто дратує...
14. Переходячи за посиланнями, я відчуваю...
15. Коли я в мережі, мій настрій...
16. Інтернет заважає мені...
17. Я відвідую сайти в Інтернеті, щоб...
18. Інтернет може приносити користь, якщо...
19. Я вважаю, що Інтернет потрібний для...
20. Найбільшою помилкою, яку я робив в Інтернеті, було...
21. Коли я входжу до мережі, мені здається, що...
22. Іноді я відчуваю, що Інтернет...
23. Найкраще, що я зробив, перебуваючи в Інтернеті...
24. Входячи до Інтернету, люди зазвичай хочуть...
25. Я сприймаю простір мережі як...
26. Я в Інтернеті, і я в реальному житті ...
27. Коли я заходжу до інтернету, я відчуваюся...
28. Я сприймаю своїх віртуальних співрозмовників як...
29. Коли мені потрібно знайти інформацію з будь-якого питання, я...
30. Перебування в Інтернеті для мене – це...
31. Інтернет може бути марним або навіть шкідливим, якщо...
32. В Інтернеті я...
33. Мое життя без Інтернету стало б...

**Ключі до шкал методики "Незакінчені пропозиції".**

**Сприйняття Інтернету загалом:** № 1, 4 (шкала "сприйняття часу"), 7, 9, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 25 (шкала "сприйняття простору"), 30, 33

**Позитивні властивості Інтернету:** № 5, 8, 18, 23

**Негативні властивості Інтернету:** № 13, 16, 20, 31

**Люди в Інтернеті:** № 6, 10, 24, 28,

**Інформація в Інтернеті:** № 3, 12, 17, 29

**Я в Інтернеті:** № 2, 26, 27, 32.

## Додаток І

### Методика діагностики міжособистісних відносин Лірі.

**Інструкція:** Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожну з них і відзначте знаком „+” ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважними. Намагайтеся відповідати якомога точніше і правдивіше.

**Завдання 1.** Дайте відповідь на запитання: Яка ви людина?

1. Інші думають про мене прихильно.
2. Справляю враження на оточуючих.
3. Умію розпоряджатися, карати.
4. Умію наполягати на своєму.
5. Володію почуттям гідності.
6. Незалежна.
7. Здатна сама потурбуватися про себе.
8. Можу виявити байдужість.
9. Здатна бути суворою.
- 10.Сувора, але справедлива.
- 11.Можу бути щирою.
- 12.Критична до інших.
- 13.Люблю поплакатися.
- 14.Часто сумна.
- 15.Схильна до недовіри.
- 16.Часто розчаровуюся.
- 17.Здатна бути критичною до себе.
- 18.Здатна визнавати свою неправоту.
- 19.З охотою підкоряюся.
- 20.Поступлива.
- 21.Вдячна.
- 22.Захоплююся, схильна до копіювання.
- 23.Ставлюся до інших з повагою.
- 24.Шукаю схвалення.
- 25.Здатна до співпраці, взаємодопомоги.
- 26.Намагаюся вжитися з іншими.
- 27.Приязна, доброзичлива.
- 28.Уважна, ласкава.

29. Делікатна.
30. Підбадьорююча.
31. Відгукуюся на заклики про допомогу.
32. Безкорислива.
33. Здатна викликати захоплення.
34. Користуюся у інших повагою.
35. Володію талантом керівника.
36. Люблю відповідальність.
37. Впевнена у собі.
38. Самовпевнена, наполеглива.
39. Ділова, практична.
40. Люблю змагатися.
41. Стійка і непохитна, де потрібно.
42. Невблаганна, але безпристрасна.
43. Дратівлива.
44. Відкрита, прямолінійна.
45. Не терплю, щоб мною командували.
46. Скептична.
47. На мене важко справити враження.
48. Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна).
49. Легко соромлюся.
50. Невпевнена у собі.
51. Поступлива.
52. Скромна.
53. Часто користуюся допомогою інших.
54. Дуже поважаю авторитет.
55. З охотою приймаю поради.
56. Довірлива і намагаюся порадувати інших.
57. Завжди люб'язна у спілкуванні.
58. Ціную думку оточуючих.
59. Комунікабельна, товариська.
60. Добросердна.
61. Добра, вселяю впевненість.
62. Ніжна, м'якосердна.
63. Люблю турбуватися про інших.
64. Безкорислива, щедра.
65. Люблю давати поради.
66. Справляю враження значущості.
68. Люблю керувати та управляти. Владна.
69. Хвалькувата.
70. Зарозуміла, самовдоволена.

71. Думаю тільки про себе.
72. Хитра, прагматична.
73. Нетерпима до помилок інших.
74. Корислива.
75. Щира.
76. Часто неприязна.
77. Озлоблена.
78. Схильна весь час скаржитися.
79. Ревнива.
80. Довго пам'ятаю образи.
81. Схильна до самокатування.
82. Сором'язлива.
83. Безініціативна.
84. Покірлива.
85. Залежна, несамостійна.
86. Люблю підкорятися.
87. Надаю право іншим приймати рішення.
88. Легко пошиваюся у дурні.
89. Легко піддаюся впливу друзів.
90. Готова довіритися будь-кому.
91. Доброзичлива до всіх без винятку.
92. Усім симпатизую.
93. Пробачаю все.
94. Переповнена надмірним співчуттям.
95. Великодушна, терпляча до недоліків.
96. Намагаюся бути покровителем.
97. Прагну до успіху.
98. Очікую захоплення від кожного.
99. Розпоряджаюся іншими.
100. Деспотична.
101. Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями).
102. Марнославна.
103. Егоїстична.
104. Холодна, черства.
105. Саркастична, люблю насміхатися.
106. Зла, жорстока.
107. Часто гніваюся.
108. Нечутлива, байдужа.
109. Злопам'ятна.
110. Пронизана духом суперечності.

- 111. Уперта.
- 112. Недовірлива, підозріла.
- 113. Нерішуча.
- 114. Сором'язлива.
- 115. Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.
- 116. М'якотіла.
- 117. Майже ніколи нікому не заперечую.
- 118. Нав'язлива.
- 119. Люблю, щоб мене опікали.
- 120. Надмірно довірлива.
- 121. Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.
- 122. З усіма погоджуюся.
- 123. Завжди призна.
- 124. Усіх люблю.
- 125. Надто поблажлива до оточуючих.
- 126. Намагаюся втішити кожного.
- 127. Турбуюся про інших на шкоду собі.
- 128. Псую людей надмірною добротою.

### **Ключ**

**Авторитарний:** 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.

**Егоїстичний:** 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.

**Підозрілий:** 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.

**Підпорядкований:** 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.

**Залежний:** 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.

**Доброзичливий:** 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.

**Альтруїстичний:** 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

Типи міжособистісних відносин.

### **Авторитарний**

– 16 - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Усіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатись на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

– 12 – доміантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

– 0-8 - впевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий.

### **Егоїстичний**

- 16 - прагне бути над усіма, але водночас осторонь усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на оточуючих, сам ставиться до них дещо відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

- 12 - егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

- 8 - упертий, завзятий, наполегливий та енергійний.

### **Підозрільний**

- 16 - відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу, підозрільний, образливий, схильний до сумніву у всьому, злопам'ятний, постійно скаржитися на всіх, всім незадоволений (шизоїдний тип характеру).

- 12 - критичний, нетовариський, відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через невпевненість у собі, підозрільність і побоювання поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований у людях, потайливий, свій негативізм виявляє у вербальній агресії.

- 8 - критичний по відношенню до всіх соціальних явищ та оточуючих людей.

### **Підпорядкований**

- 16 - покірний, схильний до приниження, слабівільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в будь-кому сильнішому.

- 12 - сором'язливий, лагідний, легко бентежить, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

- 8 - скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, немає власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

### **Залежний**

- 16 - різко невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежить від інших, від чужої думки.

- 9-12 - слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє виявити опір, щиро вважає, що інші завжди мають рацію.

- 8 - конформний, м'який, чекає на допомогу і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

### **Доброзичливий**

- 16 - дружелюбний і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути добрим" всім без урахування ситуації, прагне цілям мікрогруп має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

- 8 - схильний до співпраці, кооперації, гнучкий та компромісний при вирішенні проблем та у конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, дотримується умовностей, правил та принципів "доброго тону" у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання та любов, товариський, виявляє теплоту та дружелюбність у відносинах.

### **Альтруїстичний**

- 16 - гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі та надто активний по відношенню до оточуючих, бере на себе відповідальність за інших (можливо лише зовнішня "маска", що приховує особистість протилежного типу).

- 8 - відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей виявляє у співчутті, симпатії, турботі, ласці, вмiє підбадьорити та заспокоїти оточуючих, безкорисливий та чуйний.