

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« 10 » травня 2024 року

УДК 316.454.5-053.6

**ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ
ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконав:
студент 465 групи
КУШНІР Устим Артемович

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студенту Кушніру Устиму Артемовичу

1. Тема роботи: «Особливості міжособистісного спілкування сучасних підлітків» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – комунікативна сфера особистості.
3. Предмет дослідження – психологічні особливості міжособистісного спілкування сучасних підлітків.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати розвиток особистості у підлітковому віці.
 - 2) Розглянути феномен міжособистісного спілкування та його психологічні аспекти у підлітковому віці.
 - 3) Організувати та провести емпіричне дослідження міжособистісного спілкування підлітків

- 4) Надати рекомендації щодо оптимізації міжособистісної взаємодії в підлітковому середовищі.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
МИРОПОЛЬЦЕВА Ніна Ігорівна кандидат психологічних наук, доцент. кафедри психології	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

5. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	22.12.2023 р.
3.1	Розділ 1. Теоретичні засади вивчення міжособистісного спілкування сучасних підлітків	22.12.2023 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричні результати дослідження міжособистісного спілкування сучасних підлітків	01.03.2024 р.
4	Висновки	08.05.2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	27.06.2024 р.

Студент

Устим КУШНІР

Науковий керівник

Ніна МИРОПОЛЬЦЕВА

ANNOTATION

Kushnir U.A. Peculiarities of Interpersonal Communication of Modern Adolescents.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of Bachelor's degree in the specialty 053 "Psychology" - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The theoretical analysis of the peculiarities of development during adolescence is carried out in the work. Theoretical approaches to understanding personality in adolescence are revealed. The psychological aspects of communication of modern adolescents are characterized.

The peculiarities of self-presentation tactics of modern adolescents are investigated, as well as personal perceptions of the real "Self" and the ideal "Self", and finally, the degree of need for new sensations was determined.

A quantitative and qualitative analysis of the results of an empirical study of interpersonal communication of modern adolescents was carried out. Recommendations for optimizing interpersonal interaction in the adolescent environment have been developed.

The object of the study is the communicative sphere of the personality. The subject of the study is the psychological characteristics of interpersonal communication of modern adolescents.

The scientific novelty of the research lies in a systematic analysis of the psychological characteristics of interpersonal communication of modern adolescents.

Key words: adolescence, emotional intelligence, personality, self-esteem, virtual communication, values.

АНОТАЦІЯ

Кушнір У.А. Особливості міжособистісного спілкування сучасних підлітків.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

В роботі здійснено теоретичний аналіз особливостей розвитку у період підліткового віку. Розкрито теоретичні підходи до розуміння особистості у підлітковому віці. Охарактеризовано психологічні аспекти спілкування сучасних підлітків.

Досліджено особливості тактик самопрезентації сучасних підлітків, а також особистісні уявлення про реальне «Я» та ідеальне «Я», і останнім, що досліджувалось було визначення ступені потреби у нових відчуттів.

Проведено кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження міжособистісного спілкування сучасних підлітків. Розроблено рекомендації щодо оптимізації спілкування міжособистісної взаємодії в підлітковому середовищі.

Об'єктом дослідження виступає комунікативна сфера особистості. Предметом дослідження є психологічні особливості міжособистісного спілкування сучасних підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає в систематичному аналізі психологічних особливостей міжособистісного спілкування сучасних підлітків.

Ключові слова: підлітковий вік, емоційний інтелект, особистість, самооцінка, віртуальне спілкування, цінності

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Міжособистісне спілкування як соціально-психологічний феномен.....	6
1.2. Розвиток особистості у підлітковому віці.....	14
1.3. Психологічні аспекти спілкування сучасних підлітків.....	21
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ	31
2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження.....	31
2.2. Результати емпіричного дослідження міжособистісного спілкування сучасних підлітків.....	35
2.3. Рекомендації щодо оптимізації міжособистісної взаємодії в підлітковому середовищі.....	50
Висновки до другого розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному швидкоплинному світі, де цифрові технології стрімко розвиваються, спостерігаються значні зміни в характері міжособистісного спілкування, особливо серед підлітків. Розповсюдження смартфонів, планшетів, ноутбуків та безперешкодний доступ до Інтернету кардинально змінили способи комунікації молодого покоління. Хоча онлайн-спілкування відкриває нові можливості для самовираження, налагодження зв'язків та обміну інформацією, воно також несе в собі низку викликів та потенційних загроз для ефективної міжособистісної взаємодії.

Анонімність і відсутність безпосереднього контакту в цифровому просторі можуть призводити до зниження емпатії, поширення грубості та агресивної поведінки у віртуальному спілкуванні. Підлітки, які надмірно захоплені онлайн-комунікацією, можуть відчувати труднощі в розвитку соціальних навичок, необхідних для успішної взаємодії в реальному світі. Така ситуація може негативно позначитися на здатності встановлювати та підтримувати міцні міжособистісні зв'язки.

Крім того, надмірна залежність від цифрових технологій може спричинити дисбаланс між віртуальним та реальним світом у житті підлітків. Це може призвести до ігнорування важливих аспектів міжособистісного спілкування, таких як невербальна комунікація, емоційний зв'язок та безпосереднє спілкування віч-на-віч. Такий розрив між онлайн- та офлайн-взаємодією може спричинити проблеми в розвитку емоційного інтелекту, навичок ефективного спілкування та налагодження здорових стосунків.

Дослідження особливостей міжособистісного спілкування сучасних підлітків є вкрай актуальним, оскільки дозволить краще зрозуміти вплив цифрових технологій на соціальний розвиток молоді. Визначення потенційних ризиків та переваг онлайн-спілкування допоможе розробити ефективні стратегії для підтримки здорових соціальних зв'язків та успішної адаптації підлітків у мінливому цифровому середовищі. Отримані результати можуть бути

використані для розробки освітніх програм, спрямованих на розвиток навичок ефективної комунікації та емоційної грамотності серед молодого покоління.

Таким чином, дослідження особливостей міжособистісного спілкування сучасних підлітків має важливе теоретичне та практичне значення, оскільки дозволить краще зрозуміти вплив цифрових технологій на соціальний розвиток молоді та запропонувати шляхи для підтримки здорових міжособистісних стосунків в епоху цифрової трансформації.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості міжособистісного спілкування сучасних підлітків.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати розвиток особистості у підлітковому віці.
2. Розглянути феномен міжособистісного спілкування та його психологічні аспекти у підлітковому віці.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження міжособистісного спілкування підлітків
4. Надати рекомендації щодо оптимізації міжособистісної взаємодії в підлітковому середовищі.

Об'єкт – комунікативна сфера особистості.

Предмет – психологічні особливості міжособистісного спілкування сучасних підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерій Стьюдента).

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Опитувальник М. Цукермана-Кулмана»; «Тест міжособистісних відносин Лірі»; «Шкала вимірювання тактик самопрезентації» С.-Ж. Лі, Б. Куіглі та ін.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася за допомогою онлайн-соцопитування. У дослідженні взяли участь 26 осіб віком від 13 до 15 років.

Теоретична та практична значущість. Результати проведеного дослідження можуть бути використані для розробки робочих програм та навчально-методичної літератури з дисциплін «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологічне консультування». Програма та результати корекційної роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб і можуть бути впроваджені при консультативній та психокорекційній роботі з підлітками і юнацтвом.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференції Міжнародна науково-практична конференція: «SCIENCE AND SOCIETY: MODERN TRENDS IN A CHANGING WORLD» (2024, Відень).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 2 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України категорії В, 1 стаття у збірнику матеріалів конференції.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 91 сторінки, основний зміст викладено на 51 сторінці. Робота містить 13 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел складає 53 праці українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Міжособистісне спілкування як соціально-психологічний феномен

Спілкування у широкому розумінні є частиною людської діяльності, яка вказує на те, як люди взаємодіють, контактують і впливають одне на одного у процесі матеріального та духовного контакту. Спілкування реалізується через безпосередні чи опосередковані контакти, у яких особистості та групи вступають у процесі їхньої соціальної життєдіяльності. Спілкування є основою для формування таких відносин між людьми та групами, як: матеріальних, політичних, релігійних та інших [18].

Спілкування має на меті зміну взаємовідносин між людьми, встановлення взаєморозуміння й вплив на знання, думки, відносини, почуття та інші прояви спрямованості особистості. Засоби спілкування включають різноманітні форми самовираження. Для існування людини необхідні контакти між людьми, які спілкуються. В останні десятиліття в науці термін «комунікація» використовувався разом із словом «спілкування», яке походить від англійського слова «communication», що означає «спілкування», «зв'язок», «комунікація». Поняття «комунікація» та «спілкування» можуть мати різні інтерпретації в наукових публікаціях. У процесі, коли сигнал, який містить інформацію, передається від однієї системи до іншої, називається комунікацією.

Наприклад, два комп'ютери пов'язані мережею, яка може бути локальною або телекомунікаційною. Кожен використовує програму, закладену в нього. У них існує комунікація, якщо вони передають інформацію один одному. Коли людина контролює певний об'єкт за допомогою приладів, відбувається комунікація «людина-машина». Однак у цих прикладах немає міжособистісних

зв'язків, впливу однієї особистості на іншу. Таким чином, вони не відображають особливості спілкування.

Отже, з цього випливає, що «комунікація» та «спілкування» не є тотожними поняттями. Для того, щоб краще розвинути тему подану у дипломній роботі, необхідно проаналізувати додатковий матеріал. Багато дослідників мають власну позицію стосовно дефініцій тих чи інших понять. І це призводить до розбіжності поглядів, що, у свою чергу, зумовлює до проведення аналізу додаткової літератури з метою уникнення проблем тлумачення. Варто розпочати з такого поняття як «комунікація». У своїй книзі «Демократія та освіта» Дж. Дьюї, педагог, філософ заявив, що суспільство не тільки продовжує існувати завдяки комунікації, але можна справедливо сказати, що воно існує в трансмісії, комунікації. Між словами «спільне» (common), «спільнота» (community) та «спілкування» (communication) існує щось більше, ніж словесний зв'язок. Люди живуть у спільноті завдяки тому, що у них є спільним; і спілкування є способом, за допомогою якого вони володіють спільними речами [47].

Важливим буде також виділити, як дослідник розумів поняття «комунікація». Науковець вважає, що комунікація – це обмін досвідом, доки він не стане спільним надбанням. Використання визначення 1916 року може бути застарілим, однак варто проаналізувати та порівняти визначення Дж. Дьюї з сучасними визначеннями, опублікованими в друкованих книгах. Він також вбачає, що комунікація – це процес створення сенсу через символічну взаємодію [45].

У процесі науково-дослідницької діяльності різні вчені виокремлювали достатньо тлумачень поняття «комунікація». Дж. Чайлд вважає, що комунікація – це процес використання повідомлень для створення сенсу [46]. В. Турнер у своїй роботі доходить до висновку, що комунікація – це трансакційний процес обміну значенням з іншими [52]. В. Селлнау і Дж. Вердербер визначають, що комунікація – це трансакційний процес, який використовує символи для створення (спільного) значення [53].

Як видно із запропонованих тверджень, 100-річна давність визначення не змінилося кардинально після опису Дж. Дьюї і дає змогу припустити, що воно і надалі актуальне. Провівши огляд безпосередньо поняття комунікації, варто розглянути різницю між цими поняттями, оскільки в англійській мові, що комунікація, що спілкування позначаються одним словом «communication». Комунікація ґрунтується на мові, символах (писемності), рухах (жестів) і спонтанних діях (міміки, інтонації). Тим не менш, комунікація та спілкування не є синонімами.

Спілкування та комунікація мають спільні риси. Їхні стосунки пов'язані з процесами передачі та обміну даними. Відмінність між цими поняттями полягає в тому, що вони мають різний зміст: спілкування охоплює особливості міжособистісної взаємодії, тоді як комунікація охоплює інформаційний обмін у суспільстві. Таким чином, спілкування – це соціально обумовлений процес обміну думками та почуттями між людьми в різних сферах їхньої пізнавальної, трудової та творчої діяльності, що відбувається за допомогою вербальних засобів комунікації. Комунікація – це соціально обумовлений процес передачі та сприйняття інформації як у груповому, так і міжособистому спілкуванні за допомогою різних каналів, включаючи вербальні та невербальні комунікативні засоби.

Із плином часу дослідники поширювали своє бачення цієї проблеми, у статті М. Василик «Основи теорії комунікації» розглянуто три різні точки зору на поняття «комунікація» та «спілкування». Не відкидаючи саму структуру підходів, варто зупинитись більш детально на дослідженні авторів змісту. Першим кроком є поєднання цих ідей, понять. Відомі діячі, як-от Л. Виготський, О. Леонтьєв, підтримують цю точку зору. На основі історико-лінгвістичного аналізу значення термінів «комунікація» та «спілкування» український дослідник Ю. Прилюк приходять до висновку, що етимологічно та семантично ці слова тотожні. Т. Парсонс і К. Черрі, відомі міжнародні вчені, дотримуються подібної думки [24].

М. Каган розрізняє термін «комунікація» та «спілкування» у своїй книзі «Світ спілкування: Проблема міжсуб'єктних стосунків». Спілкування має більш широкий контекст, включаючи практичні, матеріальні, духовні та практично-духовні аспекти. З іншого боку, комунікація визначається як суто інформаційний процес передавання повідомлень. Друга відмінність полягає в тому, що спілкування відбувається як взаємодія між суб'єктами, а не інформаційний зв'язок між суб'єктами та об'єктом. Спілкування не має чіткого відправника та одержувача повідомлень; замість цього співрозмовники активно беруть участь у спільній справі. Оскільки інформація знаходиться у процесі циркуляції між рівноправними активними партнерами, а не лише в одному напрямку, як у комунікації, спілкування сприяє збагаченню інформації. Спілкування має на меті об'єднати людей і знайти спільну позицію. Дослідник сприймає спілкування як діалогічний феномен, а не монологічний [14].

Розкриваючи тему, важливо відзначити, що спілкування є феноменом соціальним, тому під час дослідження не може бути позбавлене уваги. Г. Андрєєва [2] бачить спілкування зі свого кута, яке доповнює вже частково сформоване розуміння. За її поглядом, спілкування – це більше, ніж просто комунікація. Три взаємопов'язані частини існують у структурі спілкування, згідно з її думкою. Першою є комунікативна, або власна комунікація, яка передбачає обмін інформацією між людьми, які спілкуються. Другою є інтерактивна комунікація, яка передбачає обмін не лише знаннями та ідеями, але й діями. Третьою є перцептивна, яка є процесом, за допомогою якого партнери сприймають і мають змогу пізнавати одне одного. Тобто перцептивна сторона показує нам, що спілкування є більш глибоким та ширшим поняттям, аніж комунікація. Питання спілкування і комунікації було розглянуто поверхнево, оскільки не було взято до уваги той факт, що спілкування породжує багато інших соціальних феноменів, які теж мають бути проаналізовані для більш детального огляду теми.

Міжособистісне спілкування, як соціально-психологічний процес, не тільки відображає, але й активно формує соціальні норми, цінності та

очікування, які є складовими культурної та суспільної дійсності. Згідно з думкою вітчизняних науковців [9; 14;18], міжособистісне спілкування служить носієм інформації про прийняті в суспільстві норми поведінки, які передаються через мовні та невербальні засоби спілкування.

Культурні особливості впливають на спосіб вираження емоцій та відношення до осіб, з якими взаємодіє підліток. У культурах з високим ступенем колективізму більша увага може бути приділена груповим цінностям та взаємній допомозі, тоді як у культурах із загальним пріоритетом індивідуалізму може бути більший акцент на самовираженні та особистій свободі. Важливим буде зазначити, що спілкування створює різні феномени, оскільки суб'єкти взаємодіють між собою. До прикладу, теорія соціальної ідентичності вказує на те, що індивіди відчують колективну ідентичність на основі їхньої належності до групи, таких як расова/етнічна та гендерна ідентичності. Соціальна ідентичність веде людей до категоризації себе й інших важливих груп на «ми» проти «них». Самоідентифікація на основі членства в групі може бути настільки важливою, що активується автоматично навіть за допомогою незначних стимулів. Щоб зберегти позитивну соціальну ідентичність, люди залучаються до міжгрупових порівнянь, що демонструють благоприємний упереджений нахил до своєї внутрішньої групи, виявляють дискримінаційну поведінку щодо зовнішніх груп і використовують механізми подолання, такі як внутрішні/зовнішні причинно-наслідкові атрибути для групових невдач [49].

Крім того, важливим аспектом соціальної природи міжособистісного спілкування є поняття «конформізму». Дослідження [23, с. 165] показують, що люди, які знаходяться під впливом авторитету, можуть вчиняти жахливі речі, тобто конформність обумовлена не тільки власним світоглядом людини, але й зовнішніми чинниками, як от авторитет, група тощо. Спілкування у своїй природі є багатокомпонентним та багатовекторним явищем. Було розглянуто так складові, як структурна та соціальна. Як можна побачити, ці складові є різновекторними, оскільки вони розкривають явище з різних сторін. Важливим є

ще одне явище, яке не було розглянуте, а саме – психологічний компонент спілкування.

Психологічний аспект спілкування може розглядатися досить детально та багатопланово. Важливо відзначити основні та загальні принципи. Міжособистісне сприйняття є важливим аспектом, оскільки визначає не тільки, як сприймаємо ми, але і те, як сприймають нас. Згідно з дослідженням, близько 85% людей схильні формувати свою думку про іншу людину на основі її зовнішнього вигляду. Зовнішній вигляд – перша інформація, яку ми отримуємо про незнайому людину. Приваблива, мила, чарівна, зі смаком одягнена людина одразу викликає симпатію. І як би потім не склались стосунки з цією людиною, на наше ставлення дуже впливає перше враження [27]. Також важливе місце у міжособистісному спілкуванні посідають емоції, оскільки правильне трактування може визначати якість та можливість майбутньої взаємодії. Задля правильного розуміння, варто зазначити, що люди мають різний рівень розпізнавання та інтерпретації емоцій, що залежить напряду від рівня емоційного інтелекту [11]. Важливим буде наголосити, що невербальну мову та сигнали варто віднести у цей пункт, адже мова тіла є одним із проявом емоційності людини. У залежності від культури й устрою суспільства, особливості прояву мови тіла можуть відрізнятися [25].

Наступним психологічним аспектом, який вартує уваги, є безпосередньо конфлікт та його вирішення. Конфлікти виникають у спілкуванні через розбіжності світоглядів, цінностей, прагнень та бажань. Кеннет Томас і Ральф Кілман розробили модель стратегій поведінки людини в конфлікті, враховуючи, що кожен учасник оцінює свої інтереси порівняно з інтересами опонента. Вони виділили п'ять основних способів вирішення: уникнення, уступка, боротьба, компроміс та співробітництво. Докладніше розглянуто нижче:

- Суперництво: спроба нав'язати свою точку зору та досягнути своїх цілей, незважаючи на іншу сторону.
- Компроміс: обидві сторони роблять певні поступки, щоб досягти спільного рішення.

- Пристосування: одна сторона відмовляється від своїх вимог чи поглядів, можливо, через усвідомлення неможливості виграти конфлікт.
- Відступ: уникнення конфлікту або його припинення без розв'язання проблеми.
- Співробітництво: спільний пошук та знаходження оптимального рішення, прийняттого для обох сторін [48].

Передостаннє, що важливо підкреслити в цьому підпункті, є сучасний варіант спілкування, адже цей феномен можна розглядати теоретично та ізольовано від реального світу. Такий варіант справ не конкретизує дослідження, тому варто розглянути спілкування в рамках саме сучасного світу.

Розвиток сучасних технологій призвів до розширення комунікативних можливостей людини. 50 років тому люди могли використовувати обмежену кількість варіантів комунікації, виключаючи звичайне живе спілкування: листи, телефонні розмови. Станом на 2024 рік перед людством відкривається багато можливостей взаємодії одне з одним, починаючи від спілкування текстовим шляхом у реальному часі за допомогою месенджерів (Telegram, Instagram, Viber тощо), закінчуючи відео-дзвінками у реальному часі (Telegram, Discord, Skype тощо).

Важливо зазначити, що епідеміологічна ситуація у світі, починаючи з кінця 2019 року зумовила для значної кількості людей перехід від живого спілкування до віртуального за допомоги вищезазначених інструментів. Це є однією з причин підвищеного інтересу багатьох дослідників до теми міжособистісного спілкування людей в мережі. Такі дослідники як Є. В. Телицина та А. З. Минахметова відзначають, що Інтернет формує нову сферу соціальної взаємодії, що призводить до змін у реальних сферах життя людини. У дослідження було залучено 40 студентів і показало, що вони в основному використовують Інтернет для навчання та спілкування, але зростає їхня залежність від нього. Активні користувачі Інтернету проявляють незацікавленість у спілкуванні на емоційній основі й не вміють ефективно керувати своїми емоціями у стосунках з іншими. Це може ускладнювати їхні

міжособистісні зв'язки. Також близько половини опитаних характеризується залежним типом особистості, що виявляється в їхній потребі у прив'язаності та нестабільності в умовах спілкування. Автори дослідження вважають, що Інтернет створює нове середовище для формування особистості людини, що впливає на багато аспектів її життя, включаючи міжособистісні відносини. [37].

Н. А. Цой у своєму дослідженні зазначає, що постійне перебування в Інтернеті знижує можливість емоційного спілкування з близькими. Відповідно до дослідження, «надмірна активність в Інтернеті веде до погіршення відносин у сім'ї і часто супроводжується збільшенням рівня депресії» [47, с. 98].

Інтернет-спілкування може завдавати шкоди, проте є і позитивні аспекти. У соціальних мережах немає заборони на самовираження та індивідуальність [16]. В Інтернеті можна викладати ті речі, які подобаються, і знайти однодумців. Ще одним плюсом є те, що в Інтернеті можна знайти інформацію майже про все. З перерахованого вище можна зробити висновок, що, хоч Інтернет й несе певні ризики, як розвиток певних психічних захворювань, проте більшість людей не вважають це перешкодою перед іншими позитивними аспектами, які він має.

Також варто розглянути феномен булінгу, адже він посідає важливе місце у взаємодії сучасних підлітків. Термін «булінг» використовується для опису агресивної поведінки, яка полягає в систематичному застосуванні фізичного, емоційного або вербального насильства над іншими особами, часто в контексті дисбалансу сили чи влади. На жаль, Україна є лише однією з багатьох країн, які стикаються з проблемою булінгу в школах, на роботі, в онлайн-середовищах та інших соціальних сферах. Знуцання, погрози, ізоляція від групи, психологічний тиск або фізичне насильство можуть бути ознаками булінгу в школі. Часто це стосується тих, хто слабший, більш чутливий або відрізняється від інших учнів. За результатами дослідження ЮНІСЕФ, близько 67 відсотків школярів зіштовхувалися з випадками булінгу за останні 2-3 місяці, а 40 відсотків жертв булінгу не діляться цим зі своїми близькими [7]. Кіберзнуцання, у якому люди можуть бути запрошені або ображені через соціальні мережі, електронну пошту чи інші цифрові платформи, також стає все більш поширеним.

Отже, як можна підсумувати, що спілкування – це складний процес, який розвивається з плином часу. Сучасний варіант спілкування став складнішим за рахунок наявності Інтернету, що виводить спілкування на новий рівень, створюючи як нові переваги, так і нові проблеми.

1.2. Розвиток особистості у підлітковому віці

Фізичний розвиток, який відбувається на кожному етапі дитинства та підліткового віку, характеризується комплексом морфофункціональних властивостей організму та фізичних здібностей, які використовуються для взаємодії з навколишнім світом. До цих характеристик належать зріст, маса, форма та співвідношення основних розмірів тіла. Фізичний розвиток дитини відображає морфофункціональну зрілість [19].

Прискорений розвиток дітей може бути як природним, так і несприятливим. Це може статися з різних причин. Такий варіант розвитку може призвести до асинхронного розвитку через швидке збільшення розмірів тіла, зміни у морфологічній структурі та швидку перебудову нервово-ендокринної системи [30]. Зовнішні та внутрішні фактори впливають на фізичний розвиток дітей під час статевого дозрівання. У цей час тіло збільшується в зрості, вазі та окружності грудної клітки. На цьому етапі залози внутрішньої секреції та центральна нервова система відповідають за процес статевого дозрівання. Це впливає на кожен орган і систему, включаючи м'язи, дихання та кровообіг. Встановлено, що морфологічні характеристики більш тісно пов'язані з біологічним віком, ніж з паспортним віком. Для розуміння дитячого розвитку в підлітковому віці важливо усвідомити, що фізичний розвиток є складним процесом, що включає зміни в розмірі та масі тіла та функціонуванні різних систем організму. Прискорені фізіологічні зміни, які можуть бути сприйняті як несприятливі, є життєво важливими для процесу дорослішання. Підлітковий вік призводить до значних змін у функціонуванні організму, багато з яких необхідні для підготовки організму до дорослого життя. Наприклад, швидке зростання та

зміцнення м'язово-скелетної системи допомагає підготувати тіло до нових видів діяльності та навантажень. Крім того, статеве дозрівання є важливою частиною підліткового періоду. Фізичні зміни, які відбуваються під час цього періоду, є важливими для розвитку репродуктивної системи та забезпечення можливостей розмноження в дорослому віці [20].

За результатами дослідження А. Н. Сітовського [29, 30] було визначено особливості фізичного розвитку учнів у сьомому класі, які демонстрували статеві відмінності та залежність показників від темпів біологічного розвитку учнів [17].

Результати дослідження можуть свідчити про більш інтенсивний розвиток жіночого організму у період підліткового дозрівання. Також є важливим зазначити, що статеве дозрівання за думкою науковців настає раніше у дівчат [40]. Так, наприклад, середні показники довжини тіла у дівчат на кілька сантиметрів більші, ніж у хлопців. Це саме стосується і маси тіла, адже у дівчат вона трішки більша, ніж у хлопців (42 кг проти 39 кг). Останнім важливим елементом цього дослідження можна відзначити індекс Кетле (ІМТ). Середні показники у дівчат складають 276,14 кг/см проти 257,78 кг/см у хлопців. Отже, за результатами цього дослідження можна підтвердити той факт, що біологічно дівчата у період пубертату розвиваються дещо інтенсивніше, аніж хлопці.

Проте важливо пам'ятати, що швидкий фізичний розвиток також може поставити підлітка під емоційний та психічний стрес. Наприклад, він може відчувати незручності, пов'язані зі змінами у своєму статевому житті, або він може відчувати невпевненість у своєму зовнішньому вигляді. Отже, важливо враховувати не тільки фізичні, але й психологічні та емоційні аспекти фізичного розвитку підлітків. У підлітковому віці формування самоідентичності є складним і постійним процесом, який відіграє важливу роль у розвитку особистості. Підлітки переживають період інтенсивної саморефлексії та пошуку власного місця в світі, який часто супроводжується внутрішніми конфліктами, але водночас є важливим кроком у процесі становлення дорослої особистості.

За словами А. Турена, «ідентичність – це усвідомлене самовизначення соціального суб'єкта» [50, с. 360]. У психології ідентичність розглядається як продукт внутрішніх процесів людини та соціальних процесів. Хоча ідентичність є частиною особистості людини, вона також відчуває вплив суспільної системи. Ідентичність у кожний момент часу характеризується досягнутим статусом, що виступає основним показником для передбачення успішності соціальної адаптації.

У моделі статусів, запропонованій Дж. Марсієм, відрізняють чотири стани (статуси) ідентичності. Для побудови такої моделі використовуються два параметри: 1) наявність або відсутність кризи – стану пошуку ідентичності; 2) наявність або відсутність одиниць ідентичності – особисто значущих цілей, цінностей, переконань. Для дослідження ідентичності Дж. Марсієм виділено такі її статуси:

1. Досягнута ідентичність: цей статус має людина, яка пройшла період кризи і самовизначення та сформувала певний набір особисто значущих для неї цілей, цінностей і переконань. Така людина знає, хто вона і чого хоче, і відповідно структурує своє життя. Їй властиве відчуття довіри, стабільності, оптимізму стосовно майбутнього.

2. Мораторій: цей термін використовується для людини, яка перебуває у стані кризи ідентичності і активно намагається її вирішити, пробуючи різні варіанти. Така людина постійно шукає інформацію, корисну для вирішення кризи.

3. Прематурна ідентичність: цей статус приписується людині, яка ніколи не переживала кризи ідентичності, але має певний набір цілей, цінностей і переконань. Вміст і сила цих елементів ідентичності можуть бути схожими з досягнутими ідентичності, проте різняться процес їхнього формування.

4. Дифузна ідентичність: Цей стан ідентичності характеризується відсутністю чітких цілей, цінностей і переконань, а також відсутністю спроб активно сформувати їх [3].

Підлітки починають активно вивчати світ і своє місце в ньому. Вони розвивають свої власні погляди та цінності після того, як стикаються з різноманітними ідеями, цінностями та переконаннями, які оточують їх. Цей процес включає в себе спроби зрозуміти свої потреби, бажання та можливості, а також приймати рішення в різних аспектах життя, таких як освіта, кар'єра, дружба та особисті стосунки. Підлітки також знаходять свої інтереси й таланти, щоб стати унікальними. Вони можуть бути захоплені різними сферами життя, такими як мистецтво, наука, спорт або громадська діяльність, і вони активно досліджують ці сфери, щоб визначити, чим вони хочуть займатися в майбутньому. Більшість підлітків досягають деякої стабільності у своїй самоідентифікації наприкінці підліткового віку, але цей процес може тривати й далі в житті. Підлітки повинні отримувати підтримку у своїх пошуках і розуміти, що вони цінні саме такі, які вони є. Підлітки вступають у стосунки з людьми, які їх оточують, під час процесу формування своєї самоідентифікації. Ці люди можуть включати друзів, членів родини, вчителів та інших авторитетних осіб. Співпрацюючи з цими людьми, вони можуть навчитися визначати свої уподобання, цінності та переконання, а також розвивати навички спілкування та соціальної адаптації [19].

Крім того, фактори ззовні, такі як соціальні мережі, медіа та культурні стереотипи, можуть вплинути на самоідентифікацію людини. Підлітки часто стикаються з ідеалізованими зображеннями успіху та краси, що може вплинути на їхнє уявлення про себе та навколишнє середовище. Також підлітки можуть експериментувати з різними ролями та ідентичностями. Підлітки можуть знайти те, що відповідає їхнім потребам і уподобанням, пробуваючи різні стилі одягу, музикальні стилі, захоплення та інші аспекти свого життя. Проте не варто забувати і про роль особистості дитини/підлітка у власному розвитку [18].

А. Адлер зазначає, що розвиток дитини визначається його власним трактуванням речей, а також, що є важливо усвідомлювати, що дитина перебуває в полоні власних помилок, коли зіштовхується з новою і складною ситуацією. Тобто індивідуальне розуміння може бути помилковим, оскільки у дитини

можуть сформуватися викривлені уявлення по відношенню до деяких речей. Це може створювати проблеми, в основі яких і лежать ці викривлення. З цього можна зробити висновок, що комунікація людина–суспільство є важливим, але і людина як суб'єкт є визначальним елементом цієї взаємодії [1].

Заторкнувши тему суспільства та взаємодії індивіда з ним, не можна викреслити той факт, що підлітки в цьому віці відчують значний розвиток у спілкуванні та соціальній інтеграції. Вони активно взаємодіють з іншими людьми, що допомагає їм навчитися правилам соціального взаємодії, набути навичок співчуття та емпатії та створити нові соціальні зв'язки [31].

Підлітки цього віку докладають багато зусиль для розуміння та використання соціальних норм. Вони отримують розуміння контексту, а також жестів і міміки, які часто не виражаються словами. Крім того, підлітки в цьому віці часто займаються становленням власної особистості та того, як вони бачать світ, що може суттєво впливати на те, як вони взаємодіють із іншими людьми. Коли вони шукають своє місце у світі, вони можуть спробувати змінити те, як вони спілкуються та взаємодіють з іншими людьми.

У цей період активного вивчення інтеракцій з оточенням навчаються критичному мисленню та більше розуміють культуру. Підтримка з боку батьків, вчителів та інших дорослих, які мають можливість надати підтримку та пораду підліткам у складних ситуаціях соціальної взаємодії, є важливою частиною цього процесу. Дорослі повинні забезпечити середовище для підлітків, де вони можуть вільно виражати свої почуття та думки, отримувати поради, підтримку та допомогу в складних ситуаціях. За допомогою такого середовища вони розвивають позитивні соціальні зв'язки та розвивають міцні взаємини між собою [23].

У віці від дванадцяти до вісімнадцяти років формуються соціальні навички та особистість. Підлітки активно досліджують своє місце в суспільстві та починають усвідомлювати себе як його частину. Взаємодія з різними соціальними групами та особами є важливою частиною їхнього розвитку. Це допомагає їм розширити свій світогляд і краще зрозуміти культуру. Підлітки в

цьому віці часто відчують потребу в прийнятті та розумінні з боку однолітків і дорослих, що відіграє важливу роль у формуванні їхньої самооцінки та самоповаги. Крім того, це час, коли підлітки навчаються вирішувати проблеми та конфлікти, що сприяє їхньому соціальному розвитку та взаєморозумінню.

У процесі виховання та пошуку свого місця у суспільстві, підліток відштовхується від наявних в нього та схвальних суспільством моральних норм. Серед ознак, що є притаманними підлітку, можна виділити наступні:

- Зміщення акценту на ціннісні уявлення про себе, що є корисним для дозрівання «Я»;
- Ієрархія цінностей, що призводить до того, що уможливорюється ранжування тих чи інших норм як більш чи менш необхідних у конкретний проміжок часу;
- Інтроєктування цінностей, уявлень, установок та перенесення їх на оточення;
- Здатність оцінювати себе об'єктивно по відношенню до інших, використання загальних моральних норм і правил, здатність враховувати потреби оточення [8].

Описуючи онтогенез підлітків, було розглянуто багато різних сфер впливу, які є важливими для якісного дослідження. Ще одним необхідним аспектом розгляду даної теми є сфера психологічних проблем, які можуть виникати при конфлікті підлітка як внутрішньо, так і підліток-суспільство. Загалом, сім'я є однією з найважливіших причин психологічних проблем підлітків. Наприклад, постійні сварки з батьками, жорстке покарання в сім'ї, надмірні обмеження тощо.

Зазвичай причиною багатьох психологічних проблем підлітків є усвідомлення підлітком того, що щось серйозне і неправильне відбувається в його родині: фізичне та моральне насильство з боку батьків, постійні сварки та бійки між батьками і відсутність бажання або любові від батьків у своєму домі [4]. Перераховані вище проблеми досить сильно впливають на емоційний

фон підлітка. Це унеможлиблює гармонійний розвиток особистості та може чинити перепони у спілкуванні з оточенням.

Психолог І. Сосєдко [34] виокремлює найпоширеніші проблеми, з якими може зіштовхнутися підліток, а саме:

- Сприйняття власного тіла. Дівчата та юнаки відчують, що вони не задоволені собою, коли їхні тіла змінюються в підлітковому віці. Дівчата більш схильні до розладу харчової поведінки, що впливає на їхнє здоров'я та настрої.
- Незадоволена потреба в спілкуванні й приналежності. У підлітковому віці особливо важливим є спілкування та приналежність до соціальних груп. Нездатність влитися в колектив може призвести до депресії та самотності. Батьки намагаються прищепити своїм дітям моральні принципи, але середовище підлітків може сприяти іншим якостям.
- Брак часу. Велике навантаження в школі, додаткові заняття та інші обов'язки, але також потреба в соціальному житті та відпочинку. У результаті постійного стресу виникають проблеми з браком часу, коли немає навіть можливості займатися власними захопленнями.
- Соціальний і батьківський тиск. Батьки часто накладають на дітей соціальні стандарти та свої бажання, що може створювати сильний тиск. Такий тиск може включати хорошу поведінку, відповідальність за молодших братів та сестер й успіх у навчанні. Незважаючи на це, діти також відчують тиск від своїх однолітків і друзів, які можуть ставити їм вимоги щодо того, як вони виглядають, як вони спілкуються та чи вживають алкоголь або тютюн. У підлітковому віці вони стикаються з розривом між різними соціальними групами, їм важко визначити свої власні потреби та бажання.
- Проблеми із психологічним і фізичним здоров'ям. Фізичне та психічне здоров'я взаємопов'язані. На наші емоції та фізичне самопочуття може вплинути біль у тілі. Підлітки часто стикаються з психічними розладами, такими як депресія, ініціація самогубства та харчові розлади. Коли люди не сплять достатньо, це також може вплинути на їхнє фізичне та емоційне стан, викликаючи тривогу, незосередженість і втому.

- Відсутність позитивних рольових моделей. Оскільки вони часто виглядають як символи романтики та віддзеркалення суспільного тренду, діти часто прагнуть наслідувати «погані» ролі. Такі особистості привертають увагу оточення й отримують визнання, що робить їх привабливими для підлітків, які шукають своє місце в світі.

- Булінг. Статистика булінгу в Україні є невтішною. ЮНІСЕФ заявив, що за 2018 рік майже 70% дітей стикалися з булінгом, виступали як агресори або були жертвами знущань. 24% зазнали кібербулінгу, а 25% зазнали цькування [34].

Отже, із вищезазначеного можна зробити висновок, що під час дорослішання відбувається ряд змін у тілі та психіці підлітка. Це є важливим, оскільки правильне розуміння процесів всередині підлітка дозволить екологічніше пройти цей етап.

1.3. Психологічні аспекти спілкування сучасних підлітків

Соціально-емоційний розвиток підлітків є важливим компонентом, який має значний вплив на те, як вони спілкуються. У цей період життя відбувається активне формування особистості, яке включає розвиток почуття співчуття та здатності розуміти емоції інших. У попередніх частинах дослідницької роботи були розкриті деякі аспекти цього феномену, але важливо доповнити тему з метою уникнення непорозумінь.

Рекомендація щодо розвитку емоційного інтелекту була зустрінута кожною людиною на сьогоднішній день хоча б один раз. Саме ця навичка входить до «Soft Skills» компетентностей, які сьогодні є важливими у повсякденному спілкуванні, оскільки від цих якостей може залежати успіх комунікації.

Уміння розуміти, усвідомлювати та контролювати свої емоції, мотивацію, думки та поведінку, а також оцінювати та контролювати свої емоції, а також співпереживати та сприяти розвитку сильних сторін інших людей відоме як

емоційний інтелект (EQ) [17]. Певні дослідники, такі як Р. Бар-Она, П. Саловей, Дж. Майєр і Д. Гоулман, давно звернули увагу на емоційний інтелект у сферах, таких як бізнес, менеджмент і освіта. Було визначено п'ять основних компонентів EQ:

- Усвідомлювати свої емоції (самопізнання), тобто вміти описати свої емоції, настрої і стан;
- Керувати своїми емоціями, також відомий як саморегуляція, означає вміти оволодіти собою в кризових ситуаціях, а саме визначити межі свого впливу, стабілізувати себе, боротися з гнівом чи тривогою;
- Емпатія – це здатність розуміти почуття інших, слухати та чути, спостерігати за їхніми емоціями та потребами під час прийняття рішень;
- Самомотивація – це вміння надихати себе, знайти сенс у своєму житті, ставити собі реальні цілі та поступово досягати їх;
- Управління стосунками, також відоме як соціальні навички, означає, що ви можете зацікавити інших, працювати в команді, перетворювати конфлікти на результат, розвивати сильні сторони людей і допомогти їм досягти своїх цілей і планів; вміння прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику та створити атмосферу довіри в команді; і вміння будувати стосунки в особистому житті [17; 42].

Дослідження науковців показують, що отриманий життєвий досвід підвищує рівень емоційного інтелекту. Однак емоційний інтелект варто розвивати з самого дитинства з метою оптимізації встановлення соціально-психологічних аспектів комунікації як у підлітковому віці, так і в подальшому житті. Удосконалення емоційного інтелекту дозволяє краще зрозуміти себе, свої відчуття, потреби та бажання. Це також допомагає краще зрозуміти інших, відчувати їхні мотиви, потреби та поведінку. Нездатність використовувати перераховані навички призводить до конфлікту спілкування, адже потреби, бажання та світогляд підлітків може різнитися.

Підлітки розвивають емоційний інтелект, який включає розуміння та співчуття інших під час спілкування. Вони вчаться розрізняти та інтерпретувати

емоційні сигнали та вирази, які їх оточують. Вони також вчаться реагувати адекватно на емоційні стани інших людей. Це не тільки допомагає розвивати позитивні та взаємовигідні відносини, але й допомагає уникати конфліктів і вирішувати складні ситуації.

Важливо також відзначити, що підлітки переживають період ідентифікації, коли вони активно шукають своє місце у світі та формують свою власну особистість. Підлітковість – це етап переходу від залежного дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Це передбачає досягнення двох етапів: фізичного, зокрема статевого дозрівання і соціальної зрілості [39].

Підліткам легше визначати свої інтереси, цінності та переконання, коли вони спілкуються з різними людьми, отримують особисті досвіди та взаємодіють з різними соціальними групами. Вони спілкуються, щоб дізнатися, як інші сприймають себе в контексті свого навколишнього середовища, а також як їхні переконання впливають на те, як вони взаємодіють з іншими людьми.

Т. А. Яновська у своєму дослідженні зазначає, що більшості підлітків притаманний середній рівень рефлексії. Це пояснюється тим, що розвиток рефлексії є новоутворенням підліткового віку. Підлітки допитливі та шукають своє нове «Я». Рефлексія – це процес мислення, спрямований на аналіз, розуміння та усвідомлення себе, включаючи власні дії, поведінку, мову, досвід, почуття, здібності, характер, стосунки тощо. Здатність дивитися на речі та події з точки зору іншої людини є характеристикою рефлексії. Деякі підлітки, лише невеликий відсоток, демонструють низький рівень рефлексії. Здатність неодноразово звертатися до початку своїх думок і дій, здатність стати на позицію стороннього спостерігача, міркувати над тим, що ви робите, і як ви пізнаєте, у тому числі самого себе, є причиною цього [44].

Спілкування підлітків значною мірою залежить від соціального середовища, у якому вони перебувають, а також від їхнього емоційного стану. Соціальні фактори, такі як сімейна атмосфера, шкільне середовище та стосунки з ровесниками, можуть впливати на здатність встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки. Підлітки також можуть відчувати вплив на

емоційні стани, такі як стрес, тривога чи депресія, через свою здатність ефективно спілкуватися та встановлювати зв'язки з іншими людьми.

Д. І. Фельдштейн продемонстрував, що старші підлітки спілкуються трьома різними способами: інтимно-особистісними, стихійно-груповими та соціально-орієнтованими. Якщо розглянути більш детально, інтимне спілкування можна визначити як взаємодію, основою якої є особисті симпатії між «я» та «ти». Участь у проблемах і труднощах один одного демонструє зміст. Наявність спільних цінностей, цілей і взаєморозуміння між партнерами дозволяє розвивати такий тип спілкування. Дружба та кохання є найвищими видами інтимно-особистісного спілкування. Випадкові взаємодії між «я» та «вони» є основою стихійно-групового спілкування. Коли немає суспільно корисної діяльності, суспільно-групове спілкування може домінувати. Завдяки цьому типу спілкування формуються різні підліткові організації та неформальні групи, які можуть демонструвати такі характеристики, як жорстокість, підвищена тривожність, агресивність і замкнутість серед інших [47].

Взаємодія, спрямована на спільне виконання суспільно-важливих завдань між «я» та «суспільство», є типом спілкування, орієнтованого на соціальне. Для задоволення потреб людей цей тип спілкування використовується. Він визначається як фактор, який сприяє розвитку різних видів суспільного життя певної групи, колективу чи організації [36].

Для підлітків Інтернет і соціальні мережі є важливою частиною сучасного життя, які мають значний вплив на їхнє спілкування та психологічний стан. У попередніх підрозділах була висвітлена тема Інтернету, проте не у повному обсязі. Детальніші дослідження стосовно впливу цифрових технологій на підлітків і використання цих технологій у комунікації були розглянуті нижче.

Міжнародний проєкт «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» провів дослідження, що протягом п'яти етапів показало, що соціальні мережі та онлайн-спілкування відіграють важливу роль у житті підлітків. З цього дослідження взяті ключові дані, необхідні для написання дослідницької роботи:

- Майже кожен четвертий підліток віком від 10 до 17 років зазначив, що за останній рік він постійно відчував, що не може думати про нічого іншого, крім того, коли він знову отримає доступ до соціальних мереж. Найбільше таких було серед студентів ЗПТО (28,5%) і хлопчиків 10 років (35,2%).
- 15,1% учнів, які були опитані, стверджували, що не можуть не користуватися соціальними мережами і відчувають себе погано.
- Дослідження також показало, що 18,2% підлітків регулярно нехтували іншими справами, такими як хобі чи спорт, через бажання бути в соціальних мережах. З них 26,0% — дівчата віком 16 років.
- Згідно з опитуванням, кожен шостий (16,8%) респондентів зізнався, що часто сварився через використання соціальних мереж. Найбільша кількість таких людей становить 10 років (20,5%), а дівчат 16 і 17 років (22,6% та 25% відповідно) [35].

Як видно з результатів, Інтернет і соціальні мережі створили не тільки нові можливості для спілкування, але й нові проблеми для психічного здоров'я підлітків. Дослідження показують, що велика кількість часу, витраченого в Інтернеті, може призвести до проблем із психічним здоров'ям, таких як депресія, відчуття соціальної ізоляції, зниження самооцінки та залежність від Інтернету. До прикладу, О. С. Юрценюк зазначає, що у школярів, які активно користуються соціальними мережами, збільшується ймовірність розвитку депресії на 27%. Вкрай важливо захистити дітей і підлітків від негативних впливів в мережі, оскільки їх психіка нестабільна та розвивається. У той час як ті, хто займається спортом, відвідує різні гуртки або вчить домашнє завдання, значно знижують свій ризик. Дитяча депресія – важке захворювання, яке впливає на поведінку дітей [43].

Ще одне дослідження ESPAD показало, що підлітки активно використовують соціальні мережі, особливо на вихідних. Майже половина людей проводить у соціальних мережах не більше трьох годин у робочі дні, а понад 44 відсотки проводять більше чотирьох годин. На вихідних ці цифри становлять 39% і понад 54%. Дівчата були активнішими користувачами.

Більшість опитаних (55,4%) вважають, що проводять занадто багато часу в соціальних мережах, і понад чверть зазначають, що це впливає на їхній настрій [35].

Підлітки активно використовують цифрові засоби комунікації, щоб спілкуватися з друзями, родиною та іншими пересічними людьми. Підлітки все частіше спілкуються через месенджери, соціальні мережі та онлайн-ігри. Американська психологічна асоціація провела дослідження, яке виявило значне зростання використання Інтернету та соціальних мереж серед підлітків протягом останніх десяти років. Менше 20 відсотків підлітків щодня читають книги або газети, але більше 80 відсотків не можуть обійтися без соціальних мереж. Серед дванадцятикласників час використання Інтернету для дозвілля зріс на вдвічі, а серед десятикласників на 75%. Однак зацікавлення підлітків у книжках і друкованих ЗМІ значно зменшилося: порівняно з 33% на початку 1990-х лише 2% десятикласників сказали, що читають газети майже щодня. Крім того, інтерес до кіно та телебачення також зменшився. 2016 року лише 13% восьмикласників проводили більше п'яти годин перед екраном щодня [51].

Ще одним важливим елементом в аналізі особливостей міжособистісного спілкування сучасних підлітків є безпосередньо стиль, яким вони спілкуються, та його види. Стиль спілкування є унікальною і постійною формою поведінки людини в спілкуванні, яка проявляється в усіх аспектах взаємодії, включаючи бізнес і особисті стосунки, керівництво та виховання дітей, прийняття рішень і вирішення конфліктів, спілкування та інші фактори. Параметри варіативності, ситуаційної доречності та конкретності визначають стиль спілкування. Він є мобільною системою засобів зв'язку, яка може змінюватися залежно від обставин [33].

Гнучкий, жорсткий і перехідний стилі розрізняються за ступенем відповідності засобів і методів спілкування ситуаціям, у яких відбувається взаємодія [5]. Високий рівень орієнтації в контексті спілкування, адекватна оцінка та самооцінка оточення, розуміння підтексту спілкування та емоційний стан співрозмовника є ознаками гнучкості стилю. Недостатній аналіз власної

поведінки та поведінки оточення, недостатній самоконтроль, недостатня оцінка інших і себе, слабка розуміння підтексту спілкування та невміння ефективно впливати на співрозмовника є ознаками ризидного стилю спілкування. Перехідний стиль – це проміжний стиль. Він демонструє як ті, так і інші тенденції в тій чи іншій мірі. Наприклад, його розуміння людей і ситуацій не повне, а вплив на оточення не завжди ефективний і прийнятний у конкретних обставинах [28].

Необхідно розрізнати такі речі, як стиль спілкування людини та те, як людина спілкується в певних обставинах. Особливості спілкування особистості в конкретних обставинах неможливо зрозуміти і пояснити без урахування особливостей і параметрів конкретної ситуації. Але під стилем мається на увазі не спілкування людини або ситуаційні риси, а лише унікальні риси, які характеризуються його індивідуальною особливістю, відносною стійкістю та трансцендентністю, тобто схильність проявлятися в об'єктивно різних ситуаціях від соціальних взаємодій (у рамках певної соціальної групи або сфери життя). Стиль спілкування визначається контекстом діяльності, тому його індивідуально-типологічні характеристики визначають стиль спілкування [38].

Існують різні способи визначити стиль спілкування. Так, А. Б. Петровський розробив двокомпонентну типологію взаємодії, зосередившись на моделях спілкування, орієнтованих на дисципліну, і особистісно-орієнтованих.

Розрізнене розуміння цілей діяльності, методів і тактик спілкування з різними моделями є основними критеріями, що відрізняють їх від інших моделей:

- Діловий (замкнутий, домінуючий, доброзичливий);
- Вищий (замкнутий, домінуючий, непривітний);
- Поступливий (відкритий, пасивний, доброзичливий);
- Байдужий (відкритий, пасивний, доброзичливий);
- Формально-толетарний (замкнутий, пасивний, доброзичливий);
- Агресивний (відкритий, домінуючий, недружній)[21].

Стиль спілкування значною мірою впливає на те, як людина поводить себе з іншими людьми. Особистісні особливості людини, її світогляд і соціальний статус у певному суспільстві, особливості цього суспільства тощо є факторами, які визначають конкретний вибір стилю спілкування. Три основні стилі спілкування можна класифікувати як авторитарні, демократичні, ліберальні, ритуальні, маніпулятивні та гуманістичні. Кожен характеризується більшою схильністю людини до спілкування в певних умовах. Ситуація в групі визначає її ритуальний стиль. Він може бути авторитарним, демократичним, ліберальним або маніпулятивним у бізнесі, а також гуманістичним і міжособистісним [26; 6; 13].

З цієї точки зору стиль спілкування визначається як тенденція до певного типу спілкування, спрямованість і готовність до нього, що виявляється в тому, як людина вирішує більшість ситуацій. Тим не менш, єдиний стиль не визначає повністю стиль спілкування людини; людина може спілкуватися в будь-якому іншому стилі, який називають «чужим». Отже, необов'язково, що маніпулятивний стиль спілкування приваблює вашого близького друга.

Головною метою партнерів у ритуальному стилі спілкування є зміцнення зв'язків із суспільством і розширення своєї самооцінки як члена суспільства. При цьому партнер у ритуальному спілкуванні є необхідним атрибутом ритуалу. У реальному житті існує багато ритуалів, іноді дуже різних ситуацій, у яких кожен бере участь як «маска» з певними ознаками. Учасники цих обрядів повинні лише знати правила гри. Наприклад, ритуальне спілкування включає вітання з пересічними людьми, скарги на побутові проблеми, обговорення погоди, балачки ні про що та сміх [10].

Говорячи про маніпулятивне спілкування, можна зазначити наступне: один партнер використовує іншого, щоб досягти своїх цілей. Співрозмовнику показують лише те, що допомагає досягти мети, навіть якщо це означає зміну точки зору або нав'язування стереотипів.

- Гуманістичне спілкування базується на співчутті та співпереживанні. Воно задовольняє потреби учасників у підтримці та взаєморозумінні.
- Авторитарне спілкування – це тип спілкування, у якому одна особа має надзвичайну владу і контролює всі рішення та накази, не допомагаючи іншим.
- Демократичне спілкування відрізняється колегіальністю прийняття рішень, стимулює активність учасників комунікаційного процесу та сприяє усвідомленню кожної проблеми, що вирішується, а також способів виконання завдань і досягнення мети. врахування потреб, бажань та інтересів учасників комунікації.
- Ліберальна форма спілкування. Ліберальний або поступливий підхід до спілкування, який «пливе за течією», часто переконує співрозмовника і не має ініціативи [9, с. 67–71].

Отже, із вищезазначеного матеріалу можна зробити висновок, що спілкування сучасних підлітків відрізняється від спілкування інших вікових категорій людей за рядом ознак. Це є також важливим, оскільки розуміння психологічних особливостей міжособистісної комунікації підлітків дозволить вчасно вирішувати різноманітні проблеми, які можуть виникнути під час дорослішання.

Висновки до першого розділу

Підлітковий вік є надзвичайно важливим періодом у розвитку особистості, оскільки в цей час відбуваються суттєві психологічні та фізіологічні зміни. На перший план виходять нові проблеми, такі як самовизначення, встановлення контактів з суспільством, особливості взаємодії з однолітками. Ці процеси потребують ретельного вивчення, адже від них залежить гармонійний розвиток підлітка у майбутньому дорослому житті.

Особливу увагу слід приділити впливу Інтернету та соціальних мереж на підлітків, оскільки саме вони є найактивнішими користувачами цифрового простору. Результати попередніх досліджень свідчать, що підлітки проводять значну частину часу в соціальних мережах, порівняно з особами старшого віку. Це може мати негативні наслідки, такі як розвиток психічних розладів, нав'язливих станів щодо соціальних мереж, депресії, тривожності тощо. Крім того, надмірне використання Інтернету може перешкоджати гармонійному розвитку підлітка, знижуючи рівень живого спілкування та гальмуючи розвиток соціальних навичок комунікації.

Важливим аспектом є те, що особливості спілкування сучасних підлітків у віртуальному просторі можуть сприяти поширенню булінгу, адже в соціальних мережах вони часто відчують безкарність за свої дії.

З огляду на нестачу актуальної інформації з цієї тематики, необхідно провести емпіричне дослідження, яке дозволить вивчити уявлення підлітків про себе, тактики їхньої самопрезентації, міжособистісні стосунки, а також визначити наявність різниці між різними аспектами цих явищ. Такий аналіз дасть змогу глибше зрозуміти психологічні особливості сучасних підлітків та виробити рекомендації щодо гармонізації їхнього розвитку в умовах цифрового світу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація і проведення емпіричного дослідження

Аналіз психологічної літератури на тему комунікативної сфери особистості показав, що це важлива проблема на сьогоднішній день. Тому ця проблема прояву стала об'єктом дослідження. Для розкриття мети та завдань бакалаврської роботи, нами були висунуті наступні гіпотези емпіричного дослідження:

1. Існує відмінності між статтю та типами поведінки, уявленнями про себе і тактиками самопрезентації іншим;

Виходячи з теоретичного аналізу проблеми, було розроблено план емпіричного дослідження, що включає:

1. Підбір методик та формування опитувальника для вимірювання ступеня потреби людини у нових та стимулюючих відчуттях, досвіді та пригодах в інтернеті; вивчення уявлень людини себе і визначення переважаючого типу відносин із оточенням; визначення для вивчення самопрезентаційних тактик, що застосовуються у міжособистісному спілкуванні;

2. Проведення опитування серед молоді для вимірювання ступеня потреби людини у нових та стимулюючих відчуттях, досвіді та пригодах в інтернеті; вивчення уявлень людини себе і визначення переважаючого типу відносин із оточуючими людьми; визначення для вивчення самопрезентаційних тактик, що застосовуються у міжособистісному спілкуванні;

3. Обробка та аналіз результатів;

4. Визначення відмінностей між ступенями потребами у нових та стимулюючих відчуттях, уявленнями про себе та переважаючим типом відносин, самопрезентаційними тактиками у дівчат та юнаків;

Емпіричне дослідження було проведено у формі опитування на базі інтернет-платформи Google, посилання на опитування надсилалося учасникам. Респонденти брали участь анонімно, відбиралися за принципом відповідності статі (дівчата та юнаки) та віковому діапазону (13-15 років) з учнів шкіл міста Миколаєва. У дослідженні взяли участь 26 осіб. Отримані в результаті опитування дані були піддані статистичній обробці з використанням програм Microsoft Excel 2010 та SPSS 20.0. Для розрахунку були використані інструменти міри центральної тенденції для виявлення середньої тенденції кожної з вибірок, для виявлення статистично значущої різниці – t-критерій Стьюдента. При реалізації поставлених завдань, досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез були використані наступні три методики та два опитувальника.

«Опитувальник М. Цукермана-Кулмана» спрямований на вимірювання ступеня потреби людини у нових та стимулюючих відчуттях, досвіді та пригодах. Ця методика базується на ідеї виявлення та оцінки індивідуальної схильності особистості до відкриття нового, відчуття емоційної та психологічної насиченості, а також бажання до нового досвіду. Процес вимірювання передбачає звернення уваги учасника на конкретні ситуації, які можуть викликати інтерес, хвилювання або захоплення. Зазвичай цей опитувальник складається з набору ситуацій, які стимулюють дослідника до рефлексії над власними потребами та бажаннями.

Під час проходження опитування, учасникам пропонується відповідати на запитання, подані парно та обирати те, що є ближче на кожному з поданих ситуацій. Аналізуючи їхні відповіді та реакції, дослідник може отримати інформацію про їхню схильність до нових емоційних вражень та стимулів. Зазвичай результати цього опитувальника описуються на шкалі від високої до низької потреби у нових враженнях та пригодах. Методика складається із 50 тверджень (Додаток А) та досліджує особливості поведінки.

До них відносяться:

- Потреба пошуку відчуттів;
- Нейротизм-Тривожність;

- Агресія-Ворожість;
- Активність;
- Комунікабельність.

Особливість цієї методики полягає в тому, що вона дає можливість зрозуміти, наскільки індивід динамічний у своїх потребах та наскільки він відкритий для нових досвідів. Результати такого опитування можуть бути корисними для планування індивідуальних розвивальних стратегій або формування персональних цілей і досягнень.

Методика «Тест міжособистісних відносин Лірі» призначена для вивчення уявлень людини про себе та для визначення переважаючого типу відносин з оточенням. Цей тест базується на теорії соціальних взаємодій і використовується для аналізу того, як людина сприймає себе в контексті своїх міжособистісних відносин та які з них віддає перевагу. Процедура тестування зазвичай полягає в представленні учаснику серії сценаріїв або ситуацій, що описують міжособистісні взаємодії. Учасникам пропонується реагувати на кожен з цих сценаріїв, вибираючи відповідь, яка найкраще віддзеркалює їхнє уявлення про себе в цьому контексті.

Другий етап тестування передбачає ще одне проходження методики, але на цей раз обирати ті варіанти, які досліджуваній хотів би привласнити собі. Таким чином вимірюється «Я-ідеальне». За допомоги цієї методики можна не тільки визначити уявлення про себе, а й рівень самооцінки і порівняти особистісні ознаки чоловіків та жінок. Опитувальник цієї методики складається з 128 питань (Додаток Г), які дозволяють виявити наступні особистісні уявлення респондентів:

- Владний;
- Незалежний;
- Агресивний;
- Недовірливий;
- Покірний;

- Залежний;
- Готовий співпрацювати;
- Великодушний.

Результати тесту можуть бути аналізовані з різних кутів. Наприклад, вони можуть допомогти визначити, чи переважає у людини пріоритет співпраці та колективізм у взаємодіях, чи схильна вона до конкуренції та індивідуалізму, або який стиль міжособистісних відносин є найбільш характерним для неї. Такі результати можуть бути корисними для розуміння взаємин в команді, розвитку лідерських якостей, а також для індивідуального самовдосконалення і підвищення ефективності взаємодії з оточенням. Особливість цієї методики полягає в тому, що вона спрямована на вивчення не лише зовнішніх виявів поведінки, але й внутрішніх уявлень та переконань особистості щодо її взаємодій з іншими людьми.

Методика «Шкала вимірювання тактик самопрезентації» (Додаток К) призначена для вивчення самопрезентаційних тактик, що застосовуються у міжособистісному спілкуванні. Цей інструмент дозволяє оцінити, які конкретні стратегії і тактики самопрезентації використовує особа в процесі спілкування з іншими людьми. Процедура тестування зазвичай включає в себе представлення учасникові набору сценаріїв або ситуацій, що можуть виникнути в міжособистісному спілкуванні. Учасникам пропонується вибрати або оцінити, наскільки вони вважають за доцільне застосовувати різні самопрезентаційні стратегії в цих ситуаціях.

Результати тесту можуть бути аналізовані для визначення того, які саме тактики самопрезентації в особи переважають у міжособистісному спілкуванні. Це може включати такі аспекти, як впевненість у собі, використання позитивного або негативного самопрезентаційного маркеру, акцентування на власних досягненнях чи характерних рисах особистості. Отримані результати можуть бути корисними для розуміння стратегій самопрезентації в міжособистісному спілкуванні та їхнього впливу на взаємини з оточенням. Вибірка налічувала 26

осіб, із них 13 осіб (50%) – юнаки та 13 осіб (50%) – дівчата. Вік випробуваних варіювався у діапазоні від 13 до 15 років, середній вік за вибіркою – 14 років.

Отже, розроблена програма емпіричного дослідження, підібраний психодіагностичний інструментарій та відбір вибіркової сукупності дають змогу перейти до наступного етапу – проведення опитування, обробку результатів та аналіз отриманих даних.

2.2. Результати емпіричного дослідження міжособистісного спілкування сучасних підлітків

Емпіричне дослідження було розпочате з проходження методики «Опитувальник М. Цукермана-Кулмана». Дана методика дозволяє визначити ступінь потреби людини у нових та стимулюючих відчуттях, досвіді та пригодах. Отримані результати після проходження тесту для дівчат, було додано в таблицю 2.1. (Додаток Б). З метою наочного огляду результатів, вони були оформлені у відсоткову діаграму, з використанням середніх значень по проявам ознаки, яка зображена на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. Відсоткове розподілення використання різних типів поведінки респондентів з вибірки А.

Отримані результати після проходження тесту для хлопців були записані в таблиці 2.2. (Додаток В). З метою наочного огляду результатів, вони були оформлені у відсоткову діаграму, з використанням середніх значень по колонках прояву ознаки, яка зображена на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Відсоткове розподілення використання різних типів поведінки респондентів з вибірки Б.

Отримані результати за цією самою методикою у дівчат трохи відрізняються за своїм розподілом відповідно до досліджуваних явищ у респондентів-хлопців. У жіночій статі так само перше місце займає стратегія поведінки по потребі пошуку нових відчуттів. Це може свідчити про те, що для дівчат є більш важливим отримувати нові відчуття. У випадку з вибіркою В (хлопці) зробити висновок, що для них більш характерні такі прояви: нейротизм-

тривожність, агресія-ворожість, активність, комунікабельність. Наступною метою дослідження буде перевірити статистично значущу різницю, використовуючи t-критерій Стьюдента, який дозволить достовірно підтвердити виявлені відмінності між вибірками А (жінки) та В (чоловіки).

Таблиця 2.1.

**Порівняльний аналіз стилів поведінки між вибіркою А та
вибіркою Б**

Досліджувані якості	Математична обробка		
	Середнє значення для респондентів з вибірки А	Середнє значення для респондентів з вибірки Б	t-критерій Стьюдента
Потреба пошуку відчуттів	5,46	4,85	2,35
Нейротизм- Тривожність	4,54	5,85	2,32
Агресія-Ворожість	4,54	5,38	1,19
Активність	5,23	6,08	1,14
Комунікабельність	4,77	5,23	0,55

Представлені результати демонструють певну значущу для дослідження інформацію. По-перше, було підтверджено відмінність, за якою можна зробити висновок, що для дівчат домінуючою є ознака потреба пошуку відчуттів, різноманітні стимули та пригоди мають більше значення. Додатково це є маркером того, що для них не є характерним планування, а навпаки – діяти імпульсивно, аніж для хлопців. У випадку з вибіркою В (чоловіча стать) можна зробити висновок, що для них більш характерна тривожність-нейротизм, яка

свідчить про більш високий рівень страху, невпевненість у собі і підвищеною чутливістю до критики. Такі прояви, як агресія-ворожість, що свідчить про підвищену агресію, більш низький рівень самоконтролю та підвищену прагнення до соціальної бажаності; активність визначає енергійність та наполегливість, який свідчить про постійну потребу у русі; комунікабельність вимірює потяг до спілкування, неприязнь до ізоляції та потребу у вечірках, не показали статистично значущу різницю, що свідчить про те, що підтвердити відмінності між вибірками неможливо.

Отже, можна зробити висновок, що респонденти із вибірки В (хлопці) мають більш високий рівень тривожності та нейротизму у порівнянні з дівчатами, а респонденти з вибірки А (дівчата) показали підвищену потребу у пошуку нових відчуттів.

Наступною методикою, яка була використана для дослідження, є «тест особистісних відносин Лірі», що використовується для діагностики уявлення особистості про своє реальне та ідеальне «Я» (Додаток Г). Отримані результати після проходження опитувальника для жінок були внесені до таблиці, яка міститься у Додатку Д) .Опрацювавши результати жінок із тієї частини методики, яка відповідає за реальне «Я», було виявлено результати, які є важливим для дослідження. Середні значення результатів надані у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Середні значення результатів дослідження уявлень про реальне-Я
для респондентів з вибірки А**

Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
3,85	5,62	4,08	5,92	5,31	5,15	4,77	5,00

Як видно із таблиці, результати можуть свідчити, що середні значення знаходяться нижче середньої лінії (8 з 16 максимальних). Наступною задачею дослідження буде визначити результати по другій вибірці респондентів та порівняти їх між собою.

Отримані результати після проходження опитувальника для чоловічої статі були внесені до таблиці у додатку Е. Опрацювавши результати хлопців із частини методики, яка відповідає за реальне «Я», було виявлено певні результати, які потребують додаткового опрацювання. Середні значення результатів надані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Середні значення результатів дослідження уявлень про реальне-Я
для респондентів з вибірки Б**

Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
4,62	4,38	4,31	4,15	5,08	4,46	4,62	5,77

Подані результати можуть засвідчити, що середні значення також знаходяться нижче середньої лінії (8, з 16 максимальних). Тепер дослідження потребує порівняти між собою результати по вибірках, що буде зображено у таблиці 2.4.

За результатами дослідження за даною методикою було виявлено статистично значущу різницю за кількома ознаками. Вибірка В (чоловіча стать) виявляють більшу схильність до владності, що може свідчити про більш сильну позицію у спілкуванні в колах сучасних підлітків; недовірливість свідчить про те, що жінки більше схильні до підозрілості до світу, обережності та підвищену схильність до образливості; великодушність свідчить про те, що хлопці більше

приймають відповідальність на себе за інших, м'які та делікатні, що контрастує з тим, що у них є схильність до владності.

Таблиця 2.4.

**Порівняльний аналіз результатів дослідження уявлень про реальне-
Я між вибіркою А та вибіркою Б**

Досліджувані якості	Досліджувані якості	Досліджувані якості	Досліджувані якості
Владний	3,85	4,62	2,24
Незалежний	5,62	4,38	1,12
Агресивний	4,08	4,31	0,30
Недовірливий	5,92	4,15	2,23
Покірний	5,31	5,08	0,32
Залежний	5,15	4,46	0,72
Готовий співпрацювати	4,77	4,62	0,17
Великодушний	5,00	5,77	2,21

Наступним кроком дослідженням буде провести діагностику ідеального уявлення про себе та спробувати знайти значущу різницю у проявах у цій частині дослідження. Для дослідження використовується попередній бланк методики, але в інструкції зазначається, що респондентам треба обрати ті якості, яким вони мають слідувати. Отримані результати після проходження опитувальника для жінок були внесені до таблиці 2.9. (Додаток Ж)

Опрацювавши результати жінок із частини методики, яка відповідає за реальне «Я», було виявлено важливі для дослідження результати. Результат обробки результатів за мірою центральної тенденції поданий у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Середні значення результатів дослідження уявлень про ідеальне-Я
для респондентів з вибірки А**

Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
4,85	5,31	5,23	4,46	5	5,46	5,46	5,31

Подані результати можуть засвідчити, що середні значення знаходяться нижче середньої лінії (8, з 16 максимальних). Наступною задачею дослідження буде визначити результати по другій вибірці респондентів та далі – порівняти їх між собою.

Отримані результати після проходження опитувальника для чоловічої статі були внесені до таблиці у додатку II). Опрацювавши результати чоловіків із тієї частини методики, яка відповідає за ідеальне «Я», було виявлено певні результати, які потребують додаткового опрацювання. Середні значення результатів надані у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Середні значення результатів дослідження уявлень про реальне-Я
для респондентів з вибірки Б**

Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
5,85	3,62	4,62	3,31	4	3,92	5,46	5,46

Дані результати можуть засвідчити, що середні значення знаходяться також нижче середньої лінії (8, з 16 максимальних), що свідчить про те, що ідеальні уявлення підлітків про себе, хоч і відрізняються від реальних, але не кардинально. Тепер дослідження потребує порівняти між собою результати по вибірках.

Таблиця 2.7.

Порівняльний аналіз результатів дослідження уявлень про ідеальне-Я між вибіркою А та вибіркою Б

Досліджувані якості	Математична обробка		
	Середнє значення для респондентів з вибірки А	Середнє значення для респондентів з вибірки Б	t-критерій Стьюдента
Владний	4,85	5,85	0,24
Незалежний	5,31	3,62	2,69
Агресивний	5,23	4,62	2,31
Недовірливий	4,46	3,31	1,21

Продовження табл. 2.7.

Покірний	5	4	1,61
Залежний	5,46	3,92	1,18
Готовий співпрацювати	5,46	5,46	0,0
Великодушний	5,31	5,46	0,17

Згідно з результатами дослідження, респонденти з вибірки А (жіноча стать) демонструють статистично значущу різницю по двом проявам, а саме: дівчата виявляють більшу потребу у незалежності, у порівнянні з хлопцями. Такий феномен може пояснюватися тим, що на проміжку всієї людської історії жінки були залежними від чоловіків і феміністський рух, який має бурхливе зародження на початку 20 сторіччя, уможливило здобуття незалежності жінок від чоловіків, тому відбуваються певні зміни у свідомості жінок, що дозволяє прагнути до цього. Наступна ознака, яка має підтверджену статистичну значущість – це агресивність. Цікавий цей феномен тим, що здобуття незалежності завжди супроводжується боротьбою та зміною певних сталих правил. Це унеможливується за відсутності агресивних потягів. Агресія робить людину більш сильною, що і дає можливість вийти на один рівень з конкурентами. У рамках підліткового дослідження, можна припустити, що дівчата за допомогою агресії та незалежності намагаються здобути позиції у суспільстві, що також унеможливується без агресивних імпульсів та прагнення до незалежності.

Остання методика, що використовується в рамках поточного дослідження, це «Шкала вимірювання тактик самопрезентації», яка призначена для вивчення самопрезентаційних тактик, що застосовуються у міжособистісному спілкуванні (Додаток К). З'ясувавши значення основних досліджуваних проявів, варто розглянути їх на практичній частині. Спочатку

буде порівняно техніки захисного типу, а потім – асертивного. Результати Вибірки А (жіноча стать) представлено у таблиці додатку Л)

Результат за першою частиною дослідження буде представлено у таблиці 2.8. та графічному зображенні, висвітливши середні значення з метою узагальнення тенденції респондентів.

Таблиця 2.8.

**Середні значення результатів дослідження тактик самопрезентації
(захисний тип) для вибірки А**

Виправдання/ заперечення	Виправдання/прийняття	Зречення	Перешкоджання собі	Вибачення собі
19,85	20,38	21,54	19,08	22,08

З огляду на зазначенні дані можна зробити висновок, що загальна тенденція першої групи підлітків (дівчат) не є зависокою або занизькою. З метою подальшого розвитку дослідження, далі представлені результати іншої групи підлітків (юнаків) у таблиці додатку М). З урахуванням отриманих результатів, дослідження потребує додаткової математичної обробки для встановлення конкретних закономірностей. Далі представлені середні значення для групи юнаків.

Таблиця 2.9.

**Середні значення результатів дослідження тактик самопрезентації
(захисний тип) для вибірки Б**

Виправдання/ заперечення	Виправдання/прийняття	Зречення	Перешкоджання собі	Вибачення собі
27,92	27,77	30,69	26,23	30,31

Як видно з результатів, середні бали юнаків мають вище значення, аніж значення дівчат. Наступним кроком дослідження буде зведення середніх

результатів у порівнянні двох вибірок та перевірка гіпотези за допомоги t-критерію Стьюдента, що представлено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Порівняльний аналіз результатів дослідження тактик самопрезентації (захисний тип) між вибіркою А та вибіркою Б

Досліджувані якості	Математична обробка		
	Середнє значення для респондентів з вибірки А	Середнє значення для респондентів з вибірки Б	t-критерій Стьюдента
Виправдання/заперечення	19,85	27,92	2,44
Виправдання/прийняття	20,38	27,77	2,07
Зречення	21,54	30,69	2,62
Перешкоджання собі	19,08	26,23	1,60
Вибачення собі	22,08	30,31	2,53

Для наочності середні значення результатів дослідження захисних тактик самопрезентації подано у графічному вигляду (Рис. 2.3.).



Рис. 2.3. Співвідношення середніх значень тактик самопрезентації захисного типу для вибірки А та вибірки Б.

Як можна побачити із результатів, є досить яскрава статистично значуща різниця у проявах поведінки групи юнаків від групи дівчат. По-перше, виявлено той факт, що респонденти другої групи (юнаки) є більш схильні до виправдань із запереченням відповідальності, що може бути важливим фактом у дослідженні. По-друге, було виявлено значущу різницю у факті зречення, тобто юнаки є схильні першочергово пояснювати свою поведінку до того, як неприємна ситуація стане реальністю і це робиться з метою уникнення звинувачень. По-третє, було виявлено такий феномен, який називається «вибачення собі». Тобто, юнаки схильні приймати відповідальність за будь які негативні вчинки по відношенню до інших. Що є дивним, оскільки це відрізняється від першого розглянутого прояву – заперечення/виправдання, а це є антиподом.

Зробивши аналіз із захисного типу поведінки, тепер важливо розглянути й інший тип – асертивний. Результати для Вибірки А (дівчата) представлені у таблиці додатку Н). Результат за другою частиною дослідження буде

представлено у таблиці 2.11. та графічному зображенні, висвітливши середні значення з метою узагальнення тенденції респондентів.

Таблиця 2.11.

**Середні значення результатів дослідження тактик самопрезентації
(асертивний тип) для вибірки А**

Бажання/прагнення сподобатись (72)	Залякування	Прохання/благання	Приписування досягнень	Перебільшення досягнень	Негативна оцінка інших	Приклад для наслідування
33,46	17,62	19,69	22,00	20,46	21,15	21,77

Можна побачити загальну асертивну тенденцію у дівчат-підлітків. Як видно, усі шкали не виходять за рамки половини, що свідчить не про сильну тенденцію (максимальна оцінка за шкали – 45, за «бажання/прагнення сподобатись» – 72).

Наступним кроком буде огляд результатів у юнаків та подальше порівняння. Результати подані у таблиці додатку П). Отримавши результати з усіх шкал, варто узагальнити, звівши все до середніх значень (Таблиця 2.12) та в подальшому піддати додатковій математичній обробці.

Таблиця 2.12.

**Середні значення результатів дослідження тактик самопрезентації
(асертивний тип) для вибірки Б**

Бажання/прагнення сподобатись (72)	Залюбування	Прохання/благання	Приписування досягнень	Перебільшення досягнень	Негативна оцінка інших	Приклад для наслідування
44,46	26,31	25,31	26,92	28,15	27,38	44,46

Як можна побачити, результати у юнаків вище, аніж у дівчат-підлітків. Тепер, з урахуванням всієї отриманої інформації, варто перевірити статистичну значущість різниці між результатами дівчат і юнаків, використовуючи t-критерій Стьюдента. Результати були подані у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

**Порівняльний аналіз результатів дослідження тактик
самопрезентації (асертивний тип) між вибіркою А та вибіркою Б**

Досліджувані якості	Математична обробка		
	Середнє значення для респондентів з вибірki А	Середнє значення для респондентів з вибірki Б	t-критерій Стьюдента
Бажання/прагнення сподобатись	33,46	44,46	2,72

Продовження табл. 2.13.

Залякування	17,62	26,31	2,86
Прохання/благання	19,69	25,31	2,07
Приписування досягнень	22,00	26,92	1,66
Перебільшення досягнень	20,46	28,15	2,28
Негативна оцінка інших	21,15	27,38	1,68
Приклад для наслідування	21,77	27,92	1,58

Для наочності середні значення результатів дослідження асертивних тактик самопрезентації подано у графічному вигляді (Рис. 2.4).

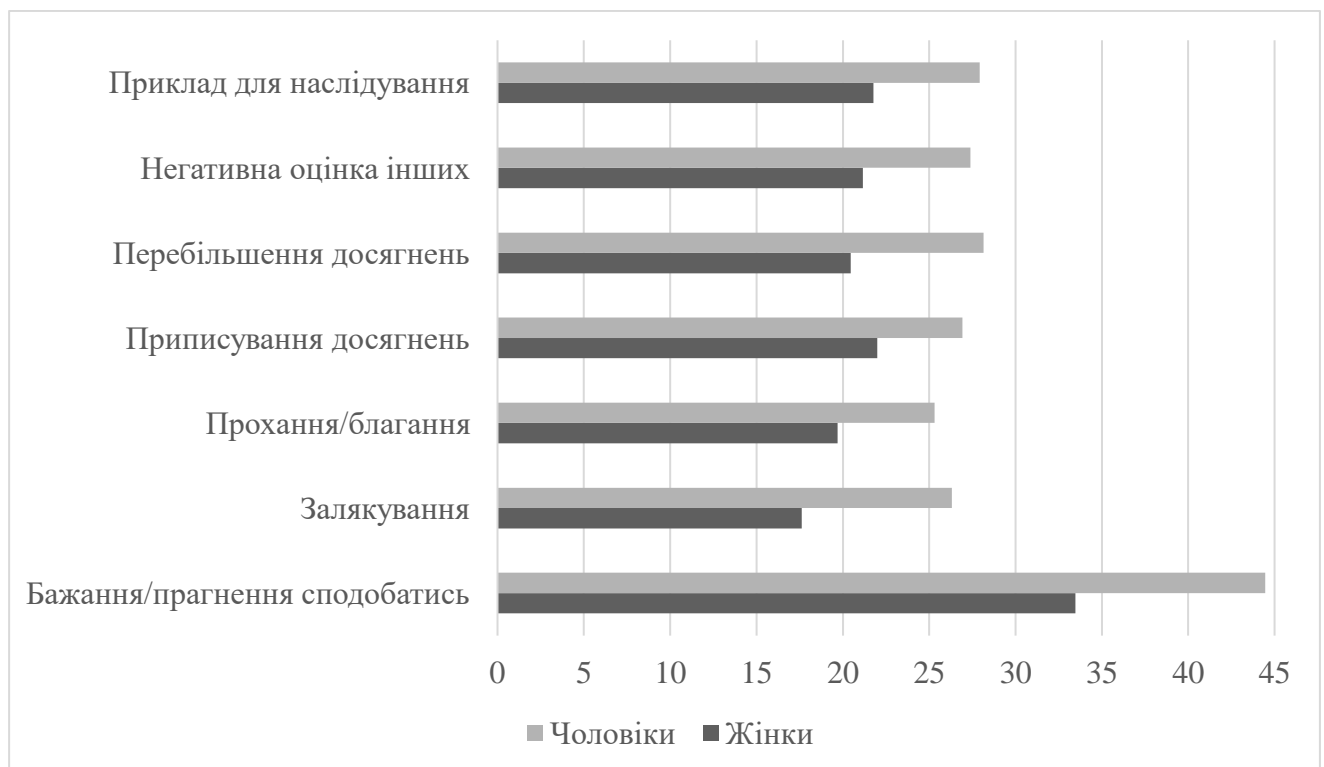


Рис. 2.4. Співвідношення середніх значень тактик самопрезентації асертивного типу для вибірки А та вибірки Б.

Як можна побачити з результатів математичної обробки з використанням t-критерію Стьюдента, було отримано статистично значущу різницю по трьох пунктів з семи. Для юнаків віком від 13 до 15 було визначено, що для них є важливішим сподобатись іншим, залякування та перебільшення досягнень інших.

Було визначено, що юнакам важливо створювати враження на інших. Це може пояснюватись тим, що необхідність займати домінуючі позиції зумовлює таку тактику поведінки. Ще одна ознака, яка була підтверджена статистично – це залякування. Така форма поведінки використовується для виклику почуття страху в іншій особі. У зв'язку з обмеженістю обсягу поточної дослідницької роботи, на жаль, неможливо висвітлити додаткове вивчення взаємозв'язку залякування, прагнень сподобатись та рівня тривожності/нейротизму. Остання статистично підтверджена ознака – перебільшення власних досягнень. Це, так само, про спроби зайняти домінуючу позицію у суспільстві та у спілкуванні з однолітками. Доволі часто можна пригадати випадки, коли підлітки хизуються власними досягненнями і досить часто вони перебільшені. Такі перебільшення робляться з метою показати, що ситуація є більш екстремальною, а поведінка юнака в цьому моменті більш мужня, хоробра. Так створюється враження, що підліток є дорослішим, ніж його оточення.

2.3. Рекомендації щодо оптимізації міжособистісної взаємодії в підлітковому середовищі

Підліткові та юнацькі роки є критично важливими для розвитку комунікативних здібностей. У наш час відбувається значна зміна в усіх сферах. Наприклад, практика спілкування значно розширюється, активно створюються нові стосунки між людьми, що допомагає вам покращити свої навички спілкування та розуміння.

Відомий психолог Л. Божович пропонує звернути увагу на коло спілкування підлітків і юнаків, в якому вони проводять значну частину свого

часу, спілкуючись з однолітками, щоб оптимізувати комунікативну сферу в підлітковому та юнацькому віці. Набути досвіду комунікабельності та організаторських здібностей легше, коли ви працюєте в компанії, де вас розуміють. Молоді люди стають більш впевненими та успішними, що призводить до меншої тривоги та більш позитивних емоцій. Це сприяє розвитку здорової особистості, яка може розвиватися та розвиватися в майбутньому [15].

Особистісна рефлексія може бути наступним порадою. Її розвиток у підлітків та юнаків підвищує їхню соціальну адаптивність і знижує рівень внутрішньої конфліктності. Крім того, рефлексія допомагає організувати сферу самосвідомості, яка є емоційно цінною, і переосмислити ситуації взаємодії, а також розпочати пошук нової інформації про себе, що сприяє зміні застарілих уявлень про розв'язання проблем [32].

Підлітки та юнаки повинні покладатися на батьків і дорослих, які можуть створити безпечне та комфортне середовище для них. Це може допомогти у розвитку навичок спілкування та підвищення самооцінки [15].

Підлітковий вік є важливим періодом для формування навичок ефективної комунікації та встановлення гармонійних стосунків з оточенням. Саме в цей час відбувається інтенсивний особистісний розвиток, формування ідентичності, становлення системи цінностей та світогляду, тому необхідно створити сприятливе середовище для підлітків, де вони зможуть набувати позитивний досвід міжособистісної взаємодії.

Провідну роль у цьому процесі відіграють батьки та інші значущі дорослі. Рекомендується встановлювати з підлітками відкритий діалог, заснований на довірі та взаємоповазі. Батькам варто цікавитися життям своїх дітей, їхніми потребами, прагненнями, труднощами. Водночас слід уникати надмірного контролю, критики чи нав'язування власної думки. Це може спричинити відчуження та закритість підлітка. Натомість необхідно створювати атмосферу психологічної безпеки, де підліток відчуватиме підтримку та зможе вільно висловлюватися.

Важливим є розвиток емоційного інтелекту підлітків. Це передбачає навчання ідентифікувати та адекватно виражати свої емоції, а також розпізнавати та враховувати емоційний стан інших людей під час спілкування. Емоційна грамотність дозволяє уникати непорозумінь, конфліктів та встановлювати більш гармонійні стосунки.

Окрему увагу слід приділити формуванню у підлітків навичок конструктивного вирішення конфліктів. Це включає вміння контролювати власні емоції, уникати агресивної поведінки, шукати компроміси та взаємовигідні рішення. Корисним може бути проведення тренінгів з розвитку комунікативних навичок, асертивності, медіації.

У підлітковому віці значущим стає вплив ровесників та референтної групи. Тому важливо допомогти підліткам навчитися критично мислити, не піддаватися деструктивному груповому тиску, обирати компанії, які матимуть позитивний вплив на їхній особистісний розвиток. Водночас, слід підтримувати їхню потребу в самостійності та незалежності, не нав'язуючи власних поглядів чи рішень [19].

Корисним може стати залучення підлітків до різноманітних видів діяльності, де вони зможуть розвивати свої комунікативні навички та лідерські якості. Це може бути участь у гуртках, громадських ініціативах, волонтерських проєктах тощо. Така діяльність допомагає набуту досвіду ефективної взаємодії, вміння працювати в команді, висловлювати свою думку та вислуховувати інших.

Не можна оминати й роль сучасних технологій та онлайн-середовища у процесі міжособистісної взаємодії підлітків. З одного боку, це відкриває нові можливості для спілкування та самовираження. Проте існують також ризики негативного впливу, маніпуляцій, кібербулінгу тощо. Тому важливо формувати у підлітків навички критичного мислення, медіаграмотності та безпечної онлайн-поведінки.

Узагальнюючи всі рекомендації, можна зазначити певні важливі аспекти, які варто враховувати при створенні комфортного середовища для розвитку підлітка:

1. Створіть середовище для відкритого спілкування та вислуховування: створіть спокійну атмосферу, де підлітки та юнаки можуть відчувати себе комфортно та бути вільними від страху чи засудження. Будьте відкриті до розмов і готові слухати.

2. Сприяйте розвитку позитивного сприйняття: допоможіть підліткам та юнакам розуміти, що їхні почуття та думки важливі, і створіть позитивну атмосферу в родині чи оточенні. Стрес і відштовхування можуть виникнути через засудження та негативне ставлення.

3. Допомагайте розвивати комунікативні навички, заохочуючи їх спілкуватися з іншими людьми, особливо з ровесниками. Рекомендуйте дітям брати участь у групах або клубах, де є спільні інтереси [22].

Загалом, оптимізація міжособистісної взаємодії підлітків вимагає комплексного підходу, залучення батьків, педагогів, психологів та інших фахівців. Необхідно створити середовище, яке сприятиме розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок, критичного мислення, впевненості у собі та поваги до інших. Лише за таких умов підлітки зможуть встановлювати гармонійні та конструктивні стосунки з оточенням, що є запорукою їхнього успішного особистісного та соціального розвитку.

Розвиток емоційної інтелігентності є важливою частиною сфери комунікації. Підліткам і юнакам важливо навчитися ідентифікувати та виражати свої емоції відповідними способами, мати розуміння емоційного стану інших людей і вміти сприймати їхні емоції.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було досліджено та представлено результати емпіричного дослідження особливостей міжособистісного спілкування сучасних підлітків. Також у якості компонентів структури міжособистісного спілкування було розглянуто уявлення про себе, тактики самопрезентації та типи поведінки, які були досліджені за допомогою психодіагностичного комплексу методик.

Емпіричне дослідження виявило статистично значущу різницю у проявах між юнаками та підлітками-дівчатами за багатьма факторами. За типами поведінки і дівчата, і хлопці проявляються по-різному. Дівчата частіше використовують тип поведінки, як потреба пошуку відчуттів (ризикова поведінка, імпульсивність). Друге та третє місце за силою прояву посідають такі якості, як активність і комунікабельність. Найменш слабкими за частотою використання є нейротизм-тривожність і агресія-ворожість. Щодо юнаків варто відзначити, що переважаючий тип поведінки у них є активність та нейротизм-тривожність, агресія-ворожість та комунікабельність мають меншу силу прояву, а потреба пошуку відчуттів – найменшу.

Виявлено достовірні відмінності між вираженістю окремих стратегій поведінки у групах чоловіків та жінок за двома ознаками. Дослідження показало, що існує статистично значуща різниця між потребою у пошуку нових відчуттів у жіночої статі, що за Стьюдентом дорівнює 2,35 та нейротизмом-тривожністю у чоловічої – 2,32. Щодо інших типів поведінки, зокрема активність, комунікабельність, агресія-ворожість, відмінності зафіксовано не було.

Додатково проводилось дослідження щодо уявлень про реальне та ідеальне-Я підлітків. Було також виявлено статистично значущу різницю за окремими шкалами, а саме: у чоловіків є схильність до владності, що за Стьюдентом дорівнює 2,24 та великодушність – 2,21), у жінок ця статистична різниця склала 2,23 за шкалою недовірливості.

Визначаючи відмінність між уявленнями підлітків про ідеальне-Я, можна засвідчити наявність статистично значущої різниці між групами респондентів і незалежністю за Стьюдентом 2,69 та агресивністю – 2,31. Тобто доведено, що жінки в ідеальному уявленні про себе вбачають більше агресивних якостей та незалежність.

І також були визначені тактики самопрезентації підлітків. Було експериментально засвідчено та математично підтверджено наявність статистичної різниці між групами чоловіків та жінок за якостями залякування, що за Стьюдентом становить 2,86, бажання сподобатись – 2,72 та перебільшення

досягнень – 2,28. Тобто можна говорити, що чоловіки за цими тактиками самопрезентаціями демонструють більшу активність, аніж жінки. Додатково засвідчено статистичну різницю за якістю виправдання/заперечення – 2,44, зречення – 2,62 і вибачення собі – 2,53, що свідчить про високу потребу чоловіків у використанні цих тактик самопрезентації. За іншими якостями, які досліджувались в рамках роботи, значущої різниці виявлено не було.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було комплексно досліджено особливості міжособистісного спілкування сучасних підлітків у контексті впливу інформаційних технологій та цифрового середовища. Відповідно до завдань дослідження, можуть бути сформувані наступні висновки:

1) Проаналізувавши розвиток особистості у підлітковому віці, ми виявили, що цей період супроводжується новими викликами, такими як самовизначення, самостійне встановлення контактів з суспільством та особливості взаємодії між однолітками. Особливу увагу приділено ролі Інтернету, оскільки молоде покоління є його найактивнішим користувачем. Результати попередніх досліджень свідчать, що підлітки проводять значно більше часу у соціальних мережах у порівнянні з особами старшого віку. Зловживання Інтернетом може призводити до розвитку психічних захворювань, таких як нав'язливі стани по відношенню до соціальних мереж, депресія та тривожність. Це негативно впливає на гармонійний розвиток підлітка, оскільки знижується рівень живого спілкування, а соціальні навички комунікації можуть відставати від норм, притаманних попереднім поколінням.

2) Розглядаючи феномен міжособистісного спілкування та його психологічні аспекти у підлітковому віці, можна зробити наступні висновки. У цей період життя підлітки активно формують свою ідентичність та самосвідомість через взаємодію з однолітками. Міжособистісне спілкування стає ключовим механізмом, за допомогою якого вони вчаться вирішувати конфлікти, встановлювати соціальні зв'язки та розвивати емоційну грамотність.

Психологічні аспекти цього процесу включають розвиток емпатії, здатності до активного слухання та навичок асертивного спілкування. Підлітки стикаються з необхідністю балансувати між бажанням бути прийнятим групою і потребою зберігати індивідуальність. Важливу роль у цьому відіграють емоційна підтримка з боку друзів та родини, а також вплив соціальних медіа.

Варто відзначити, що підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до оцінок та критики з боку однолітків, що може впливати на самооцінку та загальне психологічне благополуччя. Ефективні міжособистісні взаємодії в цей період сприяють розвитку впевненості в собі та соціальної компетентності, що є важливими для подальшого дорослого життя. Також було проаналізовано праці вчених щодо типологій спілкування і було визначено, що існують різні види та типи спілкування, якими керуються підлітки.

3) Емпіричне дослідження, проведене з використанням психодіагностичного комплексу методик, виявило низку статистично значущих відмінностей між юнаками та дівчатами-підлітками щодо типів поведінки, уявлень про реальне та ідеальне "Я", а також тактик самопрезентації. Зокрема дівчата найчастіше демонструють потребу в пошуку нових відчуттів, ризикованій та імпульсивній поведінці, у той час, як у юнаків переважають активність та нейротизм-тривожність. Математичний аналіз показав наявність значущих відмінностей між потребою у пошуку нових відчуттів у дівчат та нейротизмом-тривожністю у хлопців.

Щодо уявлень про реальне «Я», у чоловіків спостерігається схильність до владності та великодушності, а в жінок - недовірливості. В ідеальному уявленні про себе дівчата бачать більше агресивних якостей, незалежності та самостійності, ніж хлопці.

Стосовно тактик самопрезентації, чоловіки демонструють більшу активність у використанні таких тактик, як залякування, бажання сподобатись іншим, перебільшення власних досягнень, виправдання/заперечення негативної інформації про себе та прощення собі помилок та недоліків, порівняно з дівчатами. Натомість дівчата частіше вдаються до тактики вибачення та пом'якшення негативної інформації про себе. Ці результати свідчать про наявність значущих гендерних відмінностей в особливостях міжособистісного спілкування підлітків, які можуть бути пов'язані як з віковими особливостями та гендерними стереотипами, так і з впливом цифрового середовища та специфікою онлайн-комунікації. Отримані дані мають важливе теоретичне та практичне

значення для розробки ефективних стратегій підтримки здорового соціального розвитку, налагодження ефективної комунікації та формування адекватної самопрезентації підлітків в епоху цифрових технологій.

Варто зазначити, що надмірне захоплення цифровими технологіями та онлайн-спілкуванням може негативно позначитися на розвитку емпатії, емоційного інтелекту та соціальних навичок підлітків, необхідних для успішної міжособистісної взаємодії в реальному світі. Крім того, зловживання Інтернетом та соціальними мережами може призводити до розвитку психічних розладів, таких як нав'язливі стани, депресія, тривожність, що також ускладнює гармонійний розвиток особистості підлітка.

4) Були розроблені рекомендації щодо оптимізації якості спілкування підлітків з метою розкриття особистості в комфортних умовах для її віку. Підлітковий та юнацький вік є критично важливим періодом для розвитку комунікативних навичок та налагодження ефективної міжособистісної взаємодії. У цей час відбувається інтенсивний особистісний розвиток, формування ідентичності, системи цінностей і світогляду. Тому створення сприятливого середовища для набуття позитивного досвіду спілкування є вкрай важливим завданням. Провідну роль у цьому відіграють батьки, педагоги та інші значущі дорослі, які мають встановлювати з підлітками відкритий діалог, створювати атмосферу довіри, психологічної безпеки та взаємоповаги. Необхідно розвивати емоційний інтелект підлітків, формувати навички конструктивного вирішення конфліктів, критичного мислення, протидії деструктивному груповому тиску. Залучення до різноманітних видів діяльності (гуртки, громадські ініціативи, волонтерство) сприяє набуттю досвіду ефективної командної взаємодії та вмінню висловлювати свою думку і поважати інших. Варто приділяти увагу формуванню медіаграмотності та безпечної онлайн-поведінки з огляду на роль інформаційних технологій у житті сучасних підлітків. Лише комплексний підхід за участі різних фахівців дозволить створити умови для гармонійного розвитку комунікативних компетенцій, емоційного інтелекту, критичного мислення та впевненості у собі, що є запорукою успішної соціалізації підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Виховання дітей. Взаємодія статей / пер. з англ. А. А. Валєєва, Р. А. Валєєвої. Дніпро: Ліра, 2021. 448 с.
2. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2019. 416 с.
3. Антонова Н. В. Проблема особистісної ідентифікації в інтерпретації сучасного психоаналізу, інтеракціонізму та когнітивної психології. *Питання психології*. 1996. №1. С. 131–143.
4. Байярд Р., Байярд Д. Ваш неспокійний підліток. Київ : Либідь, 2019. 223 с.
5. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. Київ : Прогрес, 2013. 421 с.
6. Бех І. Д. Розвиток особистості : у 2 кн. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні основи. Київ : Либідь, 2013. 344 с.
7. Булінг. Ситуація в Україні. *Stop Bullying*. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/> (дата звернення : 27.04.2024).
8. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Ukr. socium*. 2022. Т. 1, № 3. С. 95–99.
9. Гірняк А. Н., Павлишин Ю. Поняття про норму як про предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. Київ : Крок, 2011. С. 67–71.
10. Гончаренко Т. Підліток : як йому допомогти. Київ : Редакція загальнопедагогічних газет, 2019. 120 с.
11. Гоулман Д. Емоційне лідерство. Київ : Либідь, 2020. 301 с.
12. Гоулман Д. Характеристики Емоційний інтелект. Саморозвиток. Київ : Vivat, 2019. 512 с.
13. Журавльова Н. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. *Психолог*. 2022. Т. 12. С. 3–9.
14. Каган М. С. Світ спілкування : проблема міжсуб'єктних відносин. Харків : Фоліо, 2018. 319 с.

15. Казмиренко В. П. Засади когнітивної психології спілкування. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб. ст. Інституту соціальної та політичної психології АПН України. Київ : Міленіум, 2019. Вип. 23. С. 140–164.
16. Кастельс М. Становлення суспільства мережевих структур. *Нова постіндустріальна хвиля на Заході* : Антологія. Харків : Фоліо, 2009. С. 494–505.
17. Кириченко А., Кириченко Н. Емоційний інтелект : чи справді EQ важливіший за IQ? URL : <https://osvita.in/ua/emocijnij-intelekt-chi-spravdi-eq-vazhlivishij-za-iq/> (дата звернення : 27.04.2024).
18. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підручник. Київ : Геопринт, 2023. 400 с.
19. Козлов В. І., Фарбер Д. А. Фізіологія розвитку. Київ : Педагогіка, 2023. 296 с.
20. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання: навч. для студ. вузів фіз. виховання та спорту. Київ : Олімпійська література, 2021. 232 с.
21. Лучина Т. Формування емоційної культури підлітка. Тернопіль : Шкільний світ. 2022. № 43. С. 6–7.
22. Машков А. Д. Теорія держави і права : підручник. Київ : ВД «Дакор», 2021. 492 с.
23. Мілгрем С. Покора авторитету. Погляд експериментатора. Харків : КСД, 2019. 287 с.
24. Основи теорії комунікації : підр. для студ. Київ : Гардарики, 2019. 615 с.
25. Піз А., Піз Б. Мова рухів тіла. Київ : КМ-БУКС, 2021. 416 с.
26. Постовий В. Гармонія та дисгармонія стосунків батьків і дітей у сучасній сім'ї. Київ, 2019. № 7. С. 33–57.
27. Процко Н. Роль іміджу у сприйнятті практичного психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7, № 20. С. 121–123.

28. Реан А. Психологія підлітка. Навчальний посібник. Київ.: «Прайм-ЄВРО-ЗНАК», 2023. 480 с.
29. Сітовський А. М. Фізичний розвиток підлітків залежно від темпів їх біологічного дозрівання. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. Т. 12. С. 135–136.
30. Сітовський А. М. Взаємозв'язок фізичного розвитку та фізичної працездатності дівчат-підлітків з біологічним віком. *Молода спортивна наука України : у 3-х т.* Львів: 2019. Вип. 7. Т. 2. С. 63–67.
31. Сітяєва С. М. Психологічні особливості емпатії підлітків. Київ : Київський науковий вісник, 2019. №3. С. 151–158.
32. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова і педагогічна психологія. Київ : Каравела, 2019. 400 с.
33. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Просвіта, 2015. 416 с.
34. Соседко І. 8 проблем, з якими стикається підліток та як допомогти йому впоратись. *Big Fish Academy*. URL: <https://bigfish.academy/news/8-problem-z-yakimi-stikajetsya-pidlitok> (дата звернення: 27.04.2024).
35. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц.дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Фоліант, 2019. 127 с.
36. Спілкування як категорія в психології. URL : <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29291/> (дата звернення: 27.04.2024).
37. Теліцина Є. В., Мінахметова А. З. Дослідження впливу Інтернету на міжособистісну комунікацію віртуальних користувачів. *Міжнародний журнал експериментальної освіти*. 2021. № 8. С. 76–77.
38. Трофімова Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія : підручник. Київ : Либідь, 2003. 560 с.
39. Труфанова Є. О. Ідентичність і Я. *Питання філософії*. 2018. № 6. С. 95–105.

40. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Тернопіль : Навч. кн., 2021. 552 с.
41. Цой Н. А. Феномен інтернет-залежності та самотність. *Социс*. 2021. № 12. С. 98.
42. Що таке емоційний інтелект та як його розвивати. *Сенс. Психологічна студія*. URL : <https://www.sens.lviv.ua/shho-take-emocijnyj-intelekt-ta-yak-jogo-rozvyvaty/> (дата звернення: 30.04.2024).
43. Юрценюк О. Вплив гаджетів на психічний стан дітей та підлітків. *Буковинський державний медичний університет*. URL : <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vplyv-gadzhativ-na-psyhichnyj-standitej-ta-pidlitkiv/> (дата звернення: 30.04.2024).
44. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2019. Т. 2, № 8. С. 155–167.
45. Adler, Rodman, & du Pré, 2020, p. 2.
46. Child, 2019, p. 4.
47. Dewey J. *Democracy and Education*. Columbia : Columbia University Press, 2024. p. 408.
48. Kenneth W. Thomas & Ralph H. Kilmann (1974), *Conflict Mode Instrument*, XICOM Incorporated, 33rd Printing, 1991.
49. Srividya Ramasubramanian
https://www.researchgate.net/publication/286236992_Experimental_Studies_of_Media_Stereotyping_Effects (дата звернення: 01.04.2024).
50. Touraine A. *Production de la société*. Paris : Seuil, 1973. P. 360.
51. Trends in U.S. Adolescents' Media Use, 1976-2016: The Rise of Digital Media, the Decline of TV, and the (Near) Demise of Print,” by Jean Twenge, PhD, Gabrielle Martin, MA, and Brian Spitzberg, PhD, San Diego State University. *Psychology of Popular Media Culture*, 2018.
52. Turner & West, 2019, p. 4.
53. Verderber, Sellnow, & Verderber, 2015, p. 4.

ДОДАТКИ

Додаток А

Особистісний опитувальник Цукермана-Кулмана

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень, які люди можуть використовувати для опису себе. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, чи описує воно Вас, чи ні.

1. Я не люблю гаяти час, просто розслабляючись і нічого не роблячи.
2. Коли я розлючусь, я кажу жахливі речі.
3. Коли я злий, для мене природно сипати прокльонами.
4. Я без проблем схожу кудись один, і зазвичай ходити кудись одному мені подобається більше, ніж у великій компанії.
5. У мене більш насичене життя, ніж більшість людей.
6. Я часто дію спонтанно.
7. У мене майже ніколи не виникає бажання вдарити когось.
8. Я намагаюся проводити зі своїми друзями якнайбільше часу.
9. Моє тіло часом здається повністю напруженим без будь-якої очевидної причини.
10. Я часто засмучуюсь.
11. Коли мене хтось ображає, я просто намагаюся не думати про це.
12. Мені подобається щось робити.
13. Я хотів би вирушити в поїздку без заздалегідь спланованих маршрутів і розкладів.
14. Я часто буваю дуже чутливим, і мене легко ранять необдумані висловлювання та дії інших людей.
15. Я не потребую великої кількості друзів.
16. Я можу просто валятися, нічого не робити і отримувати від цього насолоду.
17. Мені подобається потрапляти в нові ситуації, в яких неможливо передбачити, як вони розвиватимуться.
18. Мене легко налякати.
19. Якщо люди діють мені на нерви, я без вагань говорю їм про це.
20. Мені зазвичай не комфортно на великих вечірках.
21. Не відчуваю потреби постійно бути зайнятою справою.
22. Часом я починаю панікувати.
23. На вечірках мені подобається спілкуватися з великою кількістю людей, і неважливо, чи знайомий я вже з ними чи ні.
24. Деколи мені подобається робити речі, які мене трошки лякають.

25. У відпустці мені подобається займатися активними видами спорту, ніж просто валятися.
26. Я ладен спробувати все.
27. Я часто відчуваю невпевненість у собі.
28. Я був би не проти десь ізолюватися від суспільства на якийсь час.
29. Мені подобається виснажувати себе важкою роботою чи тренуваннями.
30. Мені б сподобалося життя, в якому потрібно постійно бути в русі, багато подорожувати, з купою змін і метушні.
31. Я часто хвилююся про речі, які іншим здаються неважливими.
32. Коли люди зі мною не погоджуються, я не можу втриматись і починаю з ними сперечатися.
33. Здебільшого мені подобається бути на самоті, щоб займатися тим, чим хочеться, і ніхто мене не відволікав.
34. Я часом роблю «шалені» вчинки суто з інтересу.
35. У мене дуже крута вдача.
36. Мені подобається одразу, з ранку, як тільки прокинуся, розпочинати активну діяльність.
37. Я завжди трохи грубий з тими, хто мені не подобається, і нічого не можу з цим вдіяти.
38. Я дуже товариська людина.
39. Я віддаю перевагу друзям, які чудово непередбачувані.
40. Мені часто хочеться плакати, часом без причини.
41. Мені подобається завжди бути зайнятим.
42. Мене часто так захоплюють нові та хвилюючі речі та ідеї, що я не думаю про можливі труднощі.
43. Я не дозволяю всяким дрібницям дратувати мене.
44. Я завжди терплячий із людьми, навіть коли вони мене дратують.
45. Зазвичай я волію робити все поодиноці.
46. Мені часто буває некомфортно або ніяково без особливих причин.
47. Мабуть, я витрачаю більше часу на спілкування з друзями, ніж варто було б.
48. Коли я щось роблю, я вкладаю в це купу сил та енергії.
49. Мені подобаються «дикі», розкуті вечірки.
50. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.

Додаток Б

Зведені результати Вибірки А по методиці «Опитувальник М. Цукермана-Кулмана»

ПІБ або псевдонім	Стать	Потреба пошуку відчуттів	Нейротизм - Тривожність	Агресія-Ворожість	Активність	Комунікабельність
Катя М.	Ж	2	2	3	4	6
Валентина К.	Ж	9	9	5	6	4
Аліна Д.	Ж	3	2	4	5	7
Наталя В.	Ж	3	2	3	4	4
Дар'я К.	Ж	3	5	1	5	7
Діана Ю.	Ж	7	7	8	6	5
Світлана М.	Ж	5	4	5	5	7
Валентина П.	Ж	7	3	5	5	0
Інна Ч.	Ж	7	6	5	7	6
Марія К.	Ж	7	3	4	5	4
Олександр а Н.	Ж	7	5	6	6	6
Вікторія Б.	Ж	10	9	7	8	4
Ксенія П.	Ж	1	2	3	2	2

Додаток В

Зведені результати Вибірки В по методиці «Опитувальник М. Цукермана-Кулмана»

ПІБ або псевдонім	Стать	Потреба пошуку відчуттів	Нейротизм - Тривожність	Агресія-Ворожість	Активність	Комунікабельність
Артем Г.	Ч	6	5	6	7	9
Ігор П.	Ч	1	10	2	8	4
Денис Я.	Ч	3	7	9	5	2
Аркадій П.	Ч	5	3	6	6	7
Денис С.	Ч	5	5	3	8	4
Андрій Л.	Ч	6	8	5	7	5
Ігор Щ.	Ч	7	8	5	6	5
Руслан А.	Ч	6	5	7	6	6
Данії С.	Ч	6	6	5	3	4
Армен Д.	Ч	5	6	3	9	5
Олександр Ч.	Ч	3	3	6	3	6
Віктор В.	Ч	3	2	6	5	7
Андрій С.	Ч	7	8	7	6	4

Тест міжособистісних відносин Лірі

Інструкція: Для визначення Вашого типу ставлення до оточення, Вам будуть представлені 128 суджень щодо характеру людини, особливостей її взаємин з іншими людьми. Вам потрібно буде відібрати ті з них, які відповідають вашому уявленню про себе (або про людину, яку ви оцінюєте). Крім того, Ви можете дослідити свою самооцінку. Для цього Вам буде запропоновано пройти тест двічі: у перший прохід - відібрати судження, які відповідають Вашому уявленню про себе реальне, а в другому - ті, які відповідають Вашому уявленню про те, яким Вам слід бути в ідеалі.

1. Інші думають про нього прихильно
2. Створює враження на оточуючих
3. Вміє розпоряджатися, наказувати
4. Вміє наполягти на своєму
5. Має почуття гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може виявляти байдужість
9. Чи здатний бути суворим
10. Суворий, але справедливий
11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
15. Здатний виявляти недовіру
16. Часто розчаровується
17. Чи здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
19. Охоче підкоряється
20. Поступливий
21. Вдячний
22. Захоплений, схильний до наслідування
23. Шановний
24. Хто шукає схвалення
25. Здатний до співпраці, взаємодопомоги
26. Прагне ужитися з іншими

27. Доброзичливий, доброзичливий
28. Уважний, лагідний
29. Делікатний
30. Підбадьорливий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Має талант керівника
36. Любить відповідальність
37. Впевнений в собі
38. Самовпевнений, наполегливий
39. Діловитий, практичний
40. Любить змагатися
41. Стійкий і наполегливий, де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, прямолінійний
45. Чи не терпить, щоб їм командували
46. Скептичний
47. На нього важко справити враження
48. Вразливий, педантичний
49. Легко бентежить
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний
53. Часто вдається по допомогу інших
54. Дуже шанує авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне радувати інших
57. Завжди люб'язний у поводженні
58. Дорожить думкою оточуючих
59. Комунікабельний, уживливий
60. Добросердечний
61. Добрий, що вселяє впевненість

62. Ніжний, м'якосерцевий
63. Любить дбати про інших
64. Безкорисливий, щедрий
65. Любить давати поради
66. Створює враження значної людини
67. Начально наказовий
68. Владний
69. Хвастливий
70. Гордовитий і самовдоволений
71. Думає лише про себе
72. Хитрий, розважливий
73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобіючий
82. Сором'язливий
83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежний, несамотійний
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Прихильний до всіх без розбору
92. Усім симпатизує
93. Прощає все
94. Переповнений надмірним співчуттям
95. Великодушний, терпимо до недоліків
96. Прагне заступатися

97. Прагне успіху
98. Чекає на захоплення від кожного
99. Розпоряджається іншими
100. Деспотичний
101. Сноб, судить про людей лише за рангом і достатком
102. Марнославний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. В'їдливий, глузливий
106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Нечуттєвий, байдужий
109. Злопам'ятний
110. Пройняті духом протиріччя
111. Впертий
112. Недовірливий, підозрілий
113. Несміливий
114. Сором'язливий
115. Вирізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Нав'язливий
119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне знайти розташування кожного
122. З усіма погоджується
123. Завжди доброзичливий
124. Любить усіх
125. Занадто поблажливий до оточуючих
126. Намагається втішити кожного
127. Дбає про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною добротою

Додаток Д

Зведені результати Вибірки А по методиці «Тест особистісних відносин Лірі, реальне «Я»»

ПІБ або псевдонім	Стать	Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
Катя М.	Ж	6	8	3	8	2	6	1	4
Валентина К.	Ж	1	0	1	2	9	8	5	4
Аліна Д.	Ж	4	7	6	9	6	5	7	6
Наталія В.	Ж	6	7	5	8	4	7	6	9
Дар'я К.	Ж	8	8	6	7	6	8	8	7
Діана Ю.	Ж	4	4	3	4	5	6	3	6
Світлана М.	Ж	5	8	7	1	8	2	5	5
Валентина П.	Ж	0	4	2	1	3	3	3	1
Інна Ч.	Ж	1	4	1	4	3	2	5	5
Марія К.	Ж	3	1	1	4	2	2	2	2
Олександра Н.	Ж	5	9	6	9	8	8	3	4
Вікторія Б.	Ж	5	3	7	7	7	6	4	8
Ксенія П.	Ж	6	10	5	13	6	4	10	4

Додаток Е

Зведені результати Вибірки В по методиці «Тест особистісних відносин Лірі, реальне «Я»»

ПІБ або псевдонім	Стать	Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
Артем Г.	Ч	6	4	1	5	5	2	7	3
Ігор П.	Ч	0	0	2	1	6	2	6	7
Денис Я.	Ч	1	1	4	2	6	4	4	4
Аркадій П.	Ч	6	7	6	7	7	8	4	7
Денис С.	Ч	7	7	9	5	6	5	5	7
Андрій Л.	Ч	5	9	3	4	5	5	6	4
Ігор Щ.	Ч	5	3	4	3	4	5	2	6
Руслан А.	Ч	4	7	7	4	5	3	7	8
Даніїл С.	Ч	6	2	5	2	3	2	2	5
Армен Д.	Ч	5	6	3	1	3	5	1	5
Олександр Ч.	Ч	6	2	3	4	6	6	0	4
Віктор В.	Ч	3	3	4	5	2	1	6	5
Андрій С.	Ч	6	6	5	11	8	10	10	10

Додаток Ж

Зведені результати Вибірки А по методиці «Тест особистісних відносин Лірі, ідеальне «Я»»

ПІБ або псевдонім	Стать	Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
Катя М.	Ж	3	5	1	4	5	6	4	7
Валентина К.	Ж	7	2	5	10	5	7	5	6
Аліна Д.	Ж	1	8	6	4	5	6	6	7
Нагалья В.	Ж	8	4	10	3	9	6	7	4
Дар'я К.	Ж	7	7	6	2	3	8	8	9
Діана Ю.	Ж	3	4	4	4	2	6	2	2
Світлана М.	Ж	7	7	8	6	3	7	7	5
Валентина П.	Ж	0	5	1	2	4	1	6	1
Інна Ч.	Ж	2	4	3	2	2	4	2	2
Марія К.	Ж	1	6	4	3	5	3	2	6
Олександра Н.	Ж	7	5	5	5	7	5	8	7
Вікторія Б.	Ж	9	6	8	7	8	7	6	6
Ксенія П.	Ж	8	6	7	6	7	5	8	7

Додаток И

Зведені результати Вибірки В по методиці «Тест особистісних відносин Лірі, ідеальне «Я»»

ПІБ або псевдонім	Стать	Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Готовий співпрацювати	Великодушний
Артем Г.	Ч	8	3	4	5	7	6	9	8
Ігор П.	Ч	6	4	2	0	2	2	5	5
Денис Я.	Ч	3	3	1	1	1	4	1	1
Аркадій П.	Ч	8	8	5	8	8	5	9	6
Денис С.	Ч	6	3	4	2	5	4	4	9
Андрій Л.	Ч	4	6	6	5	3	3	4	7
Ігор Щ.	Ч	6	5	4	4	3	4	5	7
Руслан А.	Ч	8	1	8	3	4	5	7	6
Даніїл С.	Ч	6	6	7	2	2	5	6	4
Армен Д.	Ч	3	0	4	1	5	0	3	5
Олександр Ч.	Ч	5	2	5	3	4	2	5	3
Віктор В.	Ч	4	3	5	4	3	4	6	3
Андрій С.	Ч	9	3	5	5	5	7	7	7

Шкала вимірювання тактик самопрезентації

Інструкція: Оцініть, наскільки Вам підходить кожне висловлювання, за дев'ятибальною шкалою (від 1 - «рідко проявляється в поведінці» до 9 - «дуже часто проявляється в поведінці»).

1. Я поводжуся так, що інші бояться мене.
2. Я використовую свою силу для того, щоб впливати на людей, коли це необхідно.
3. Якщо я ображаю когось, я перепрошую і обіцяю більше цього не робити.
4. Я даю пояснення до того, як роблю те, що може не сподобатися оточуючим.
5. Я виправдовую свої вчинки, щоб зменшити негативні реакції з боку оточуючих.
6. Я розповідаю людям про свій успіх у тих справах, які інші знаходять важкими.
7. Я використовую свої слабкості, щоб домогтися прихильності від оточуючих.
8. Я прошу інших допомогти мені.
9. Я висловлюю ту саму думку, що й інші, щоб вони добре ставилися до мене.
10. Коли мені здається, що я зазнаю невдачі, я завчасно виправдовуюсь.
11. Я використовую лестощі, щоб розташовувати до себе оточуючих.
12. Я хворію під тягарем відповідальності «робити все добре».
13. Я перепрошую, якщо зробив щось не так.
14. Я наводжу інших на думку про те, що не можу щось зробити, щоб отримати допомогу.
15. Я намагаюся служити зразком того, як повинна поводитися людина.
16. Після поганого вчинку я намагаюся, щоб оточуючі зрозуміли, що, якби вони були на моєму місці, їм довелось б зробити так само.
17. Я намагаюся заручитися підтримкою оточуючих перед тим, як робити щось, що може бути сприйнято негативно.
18. Я намагаюся загладити будь-яку образу, яку я завдав іншим.
19. Розповідаючи іншим про ті речі, власником яких я є, я також згадую про їхню вартість.
20. Я звертаю увагу на некоректні положення, заяви опозиційних політичних партій.
21. Я намагаюся викликати бажання наслідувати мене, будучи для оточуючих позитивним прикладом.
22. Коли я розповідаю комусь про минулі події, я претендую на більший внесок у виконанні позитивних справ, ніж це було насправді.
23. Я розповідаю людям про свої переваги.

24. Я намагаюся бути прикладом для наслідування.
25. Я заздалегідь вибачаюся за дії, які можуть не сподобатися іншим.
26. Я намагаюся переконати інших поводитися так само позитивно як я.
27. Я пригнічую інших для того, щоб самому виглядати краще.
28. Я роблю ласки для людей, щоб привернути їх до себе.
29. Я визнаю відповідальність за поганій вчинок, коли моя вина є очевидною.
30. Я перебільшую значущість моїх досягнень.
31. Я нерішучий і сподіваюся, що інші візьмуть на себе відповідальність за спільну справу.
32. Я погрожую іншим, коли вважаю, що це допоможе мені отримати від них те, що хочу.
33. Я висловлюю думки, які сподобаються оточуючим.
34. Я критично висловлююся про непопулярні групи.
35. Я намагаюся переконати інших, що не відповідаю за невдачу.
36. Коли справи не ладнаються, я пояснюю, що в цьому немає моєї провини.
37. Я поведжуся відповідно до уявлення про те, як іншим слід поводитися.
38. Я розповідаю іншим про свої позитивні якості.
39. Коли мені дорікають чимось, я вибачаюся.
40. Я звертаю увагу на добрі справи, які роблю, тому що їх можуть не помітити інші люди.
41. Я виправляю людей, які недооцінюють цінність подарованих мною подарунків.
42. Слабке здоров'я – причина моїх посередніх оцінок у школі.
43. Я допомагаю іншим, знаючи, що вони допоможуть мені.
44. Я висуваю схвалювані інші причини для виправдання своєї поведінки, яка може їм не сподобатися.
45. Коли моя поведінка здається оточуючим неправильною, я наводжу вагомі причини для її виправдання.
46. Коли я виконую роботу з кимось, я намагаюся, щоб мій внесок здався більшим, ніж це є насправді.
47. Я перебільшую негативні якості тих людей, які конкурують зі мною.
48. Я вигадую вибачення за погану поведінку.
49. Я вигадую причини виправдання за можливу невдачу.
50. Я виявляю каяття, коли роблю щось неправильне.
51. Я залякую інших.
52. Коли я потребую чогось, я намагаюся добре виглядати.

53. Я недостатньо добре готуюсь до іспитів, бо надто залучений до громадської роботи.
54. Я кажу іншим, що вони сильніші і компетентніші за мене, щоб вони зробили щось для мене.
55. Я претендую на довіру при виконанні справ, яких я раніше не робив.
56. Я негативно висловлююся щодо людей, що належать до конкуруючих угруповань.
57. Я перешкоджаю своєму успіху.
58. Тривога заважає моїм діям.
59. Я роблю таким чином, щоб викликати страх у інших, щоб спонукати їх робити те, що мені потрібно.
60. Коли я успішно справляюся із завданням, я наголошую на його значущості.
61. Я висуваю вагомі обґрунтування своєї поведінки, незалежно від того, наскільки поганою вона може здатися оточуючим.
62. Щоб уникнути закидів, я прагну запевнити оточуючих у тому, що не збирався завдати їм якоїсь шкоди.
63. Я кажу людям компліменти, щоб привернути їх до себе.
64. Зробивши поганий вчинок, я намагаюся пояснити оточуючим, що вони на моєму місці зробили б те саме.

Зведені результати Вибірки А по методиці «шкала вимірювання тактик самопрезентації (захисний тип)»

ПІБ або псевдонім	Стать	Виправданн ^я / запереченн ^я	Виправданн ^я /прий нят ^{тя}	Зреченн ^я	Перешкоджанн ^я собі	Вибаєчнн ^я собі
Катя М.	Ж	21	16	14	29	13
Валентина К.	Ж	10	8	14	15	14
Аліна Д.	Ж	14	17	15	10	12
Наталя В.	Ж	14	11	11	16	16
Дар'я К.	Ж	31	33	44	39	45
Діана Ю.	Ж	15	25	20	21	16
Світлана М.	Ж	13	12	25	18	21
Валентина П.	Ж	10	16	23	17	21
Інна Ч.	Ж	35	25	22	25	24
Марія К.	Ж	27	31	26	22	23
Олександр а Н.	Ж	19	25	18	19	17
Вікторія Б.	Ж	38	38	32	3	37
Ксенія П.	Ж	11	8	16	14	28

**Зведені результати Вибірки В по методиці «шкала вимірювання тактик
самопрезентації (захисний тип)»**

ПІБ або псевдонім	Стать	Виправдання/ заперечення	Виправдання/п рийняття	Зречення	Перешкоджанн я собі	Вибачення собі
Артем Г.	Ч	19	17	29	12	22
Ігор П.	Ч	30	16	44	35	43
Денис Я.	Ч	19	24	27	33	28
Аркадій П.	Ч	27	35	35	27	34
Денис С.	Ч	32	42	34	22	26
Андрій Л.	Ч	26	24	24	21	25
Ігор Щ.	Ч	18	17	35	16	35
Руслан А.	Ч	35	33	17	35	18
Даніїл С.	Ч	25	33	25	23	23
Армен Д.	Ч	30	15	24	26	32
Олександр Ч.	Ч	28	30	18	15	24
Віктор В.	Ч	32	32	44	37	41
Андрій С.	Ч	42	43	43	39	43

**Зведені результати Вибірки А по методиці «шкала вимірювання тактик
самопрезентації (асертивний тип)»**

ПІБ або псевдонім	Стать	Бажання/прагне ння сподобатись	Залюбування	Прохання/блага ння	Приписування досягнень	Перебільшення досягнень	Негативна оцінка інших	Приклад для наслідування
Катя М.	Ж	20	8	14	21	12	17	10
Валентина К.	Ж	20	12	14	16	14	18	19
Аліна Д.	Ж	25	18	11	16	15	19	9
Наталя В.	Ж	23	13	15	19	13	14	11
Дар'я К.	Ж	61	39	41	39	42	39	42
Діана Ю.	Ж	21	10	15	21	17	14	17
Світлана М.	Ж	25	25	16	16	16	16	18
Валентина П.	Ж	32	14	18	8	21	18	22
Інна Ч.	Ж	48	22	23	33	28	32	32
Марія К.	Ж	44	15	17	23	22	24	26
Олександра Н.	Ж	25	14	13	19	17	17	14
Вікторія Б.	Ж	54	34	37	35	31	37	35
Ксенія П.	Ч	37	5	22	20	18	10	28

Додаток II

**Зведені результати Вибірки В по методиці «шкала вимірювання тактик
самопрезентації (асертивний тип)»**

ПІБ або псевдонім	Стать	Бажання/пра гнення сподобались	Залюбування	Прохання/бл агання	Приписуванн я досягнень	Перебільшен ня досягнень	Негативна оцінка інших	Приклад для наслідування
Артем Г.	Ч	40	19	12	15	20	24	26
Ігор П.	Ч	40	8	23	27	16	11	16
Денис Я.	Ч	51	30	23	25	35	33	33
Аркадій П.	Ч	40	19	17	19	34	28	25
Денис С.	Ч	50	36	34	24	23	16	13
Андрій Л.	Ч	44	29	22	29	31	28	31
Ігор Щ.	Ч	40	26	34	20	28	20	32
Руслан А.	Ч	44	25	19	32	24	31	21
Даніїл С.	Ч	31	22	24	26	21	28	23
Армен Д.	Ч	48	29	23	29	34	39	38
Олександр Ч.	Ч	28	18	14	23	18	22	19
Віктор В.	Ч	53	39	41	40	38	35	41
Андрій С.	Ч	69	42	43	41	44	41	45