

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

« ____ » _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: « Психологічні особливості соціальної перцепції у підлітків»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ярослава ЗЕЛІНСЬКА**

Виконала

_____ **Анастасія КУРОЧКА**

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	8
1.1. Соціально-психологічні підходи до вивчення соціальної перцепції та перцептивних механізмів	8
1.2. Характеристика підліткового віку як психологічної категорії	15
1.3. Вплив психологічних особливостей підлітків на розвиток соціальної перцепції.....	27
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	34
2.1. Організація та методологія проведення емпіричного дослідження.	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.	41
Висновок до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.	50
3.1. Методичні заходи та процедури забезпечення розвитку соціальної перцепції у підлітковому віці.....	50
3.2. Соціально-психологічний тренінг розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків.	57
3.3. Визначення впливу тренінгової програми на показники соціальної перцепції у підлітків.	721
Висновок до розділу 3	777
ВИСНОВКИ.....	800
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	833
ДОДАТКИ.....	899

РЕФЕРАТ

Тема «Психологічні особливості соціальної перцепції у підлітків»

Основний зміст роботи викладений на 97 сторінках, 60 використаних джерел та літератури.

Об'єкт дослідження – соціальна перцепція особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціальної перцепції у підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості соціальної перцепції підлітків.

Методи що були використані під час написання роботи:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація наукових та емпіричних досліджень явища емоційного інтелекту у підлітковому віці.

– *емпіричні*: методика діагностики рівня емпатійних здібностей (Бойко), методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком), тест визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Розен),

– *методи статистичної обробки даних*: коефіцієнт кореляції за Спірменом, кількісний та якісний аналіз емпіричних даних.

Теоретична значущість дослідження. Обґрунтовано сутність психологічних особливостей соціальної перцепції у підлітків та підкреслено необхідність її розвитку в цьому віковому періоді як важливого чинника успішної соціалізації, формування міжособистісних взаємин і гармонійної інтеграції в соціальне середовище.

Практична значущість дослідження. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків, яка може бути використана у навчальних закладах, у діяльності практичних психологів та педагогів з метою підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації учнів.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Зростання соціальної взаємодії, інформаційне перенасичення та ускладнення міжособистісної комунікації в сучасному суспільстві зумовлюють необхідність розвитку соціально-перцептивних механізмів особистості для успішного функціонування в соціумі, особливо в підлітковому віці. Саме в цей період інтенсивного розвитку особистості відбуваються кардинальні зміни в системі цінностей, формуються нові соціальні ролі та відбувається переосмислення взаємин з оточенням.

Підлітковий вік супроводжується не лише біологічними та емоційними змінами, а й активізацією соціального пізнання. У цей період змінюється сприйняття себе та інших, зростає потреба в самовираженні, самооцінці, належності до групи, визнанні з боку однолітків. Підлітки починають критично оцінювати поведінку та наміри інших, інтерпретувати їх через власний досвід, емоційний стан та рівень розвитку соціального інтелекту. Це зумовлює необхідність розвитку навичок адекватного сприймання соціальної інформації, точного тлумачення невербальних сигналів, розуміння мотивів та емоцій інших людей, що є основою соціальної перцепції.

Недостатній розвиток соціальної перцепції у підлітків може спричинити порушення у міжособистісному спілкуванні, труднощі в побудові довірливих стосунків, соціальну дезадаптацію, конфліктність, самотність. Саме тому дослідження психологічних особливостей соціальної перцепції в цьому віковому періоді є важливим і своєчасним.

Соціальна перцепція, відповідно до наукових позицій таких дослідників, як Бодалєв А.А., Андрєєва Г.М., Рибалко Ю.К., охоплює процеси соціального сприймання, інтерпретації та оцінювання інших людей, а також формування уявлень про них. Це складне соціально-психологічне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, і є визначальним чинником у міжособистісному спілкуванні та груповій динаміці. У сучасній західній психології дослідження соціальної перцепції активно розвиваються завдяки

праці таких учених, як М. Брювер, Т. ДіДонато, М. Фергюсон, С. Фіске, Е. Гігінс, Дж. Джеттен, Л. Джассім, А. Кей, К. Кейзерс, М. Ноулз та ін. Їхні дослідження поглиблюють розуміння соціального сприймання через призму гендерних, етнічних, мотиваційних та культурних факторів, підкреслюють роль контексту у формуванні соціальних уявлень, а також вплив соціальної ідентичності, стереотипів і категоризації на міжособистісне сприйняття.

Підлітковий вік є чутливим періодом для розвитку соціальної перцепції, оскільки саме тоді активно формуються навички розпізнавання соціальних сигналів, критичне мислення, емпатія, рефлексія та інтерпретація поведінки інших людей. За даними сучасних досліджень, успішність соціальної адаптації підлітків значною мірою залежить від рівня розвитку соціальної перцепції, яка, в свою чергу, впливає на якість міжособистісних стосунків, самооцінку, комунікативні навички та психоемоційний стан. Водночас низький рівень розвитку соціально-перцептивних навичок пов'язаний із труднощами у спілкуванні, підвищеною конфліктністю, тривожністю та соціальною ізоляцією.

Таким чином, актуальність дослідження психологічних особливостей соціальної перцепції підлітків зумовлена як віковими особливостями цього періоду, так і необхідністю формування повноцінної системи міжособистісних відносин для забезпечення соціальної адаптації, особистісного розвитку та майбутньої самореалізації особистості.

Об'єкт дослідження – соціальна перцепція особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості соціальної перцепції у підлітків.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості соціальної перцепції підлітків.

Гіпотеза дослідження: соціальна перцепція пов'язана з такими психологічними якостями підлітків як здатність до розуміння інших, емпатійність, самооцінка психічних станів; розвитку соціальної перцепції підлітків сприяє проведення соціально - психологічного тренінгу.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез було поставлено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми соціальної перцепції як складного феномену, який на практиці реалізується за допомогою специфічних психологічних механізмів (стереотипізації, ідентифікації, рефлексії, емпатії, каузальної атрибуції).
2. Визначити психологічні особливості особистості підлітків, що впливають на розвиток соціальної перцепції.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей соціальної перцепції у підлітковому віці.
4. Розробити і апробувати методичну систему заходів щодо розвитку соціальної перцепції підлітків з урахуванням їх особистісних якостей.

Методи дослідження. В написанні роботи були використані теоретичні методи: аналіз літературних джерел, синтез, порівняння. Емпіричні методи: опитування, анкетування, у роботі використані наступні методики: методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. Бойко), методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком), тест визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Г. Розен).

Емпіричне дослідження проводилось в квітні 2025 року шляхом опитування за допомогою google-form серед учнів 109 ліцею м.Київ. Досліджуваними виступили учні, загальною кількістю 30 осіб. Відбір досліджуваних до вибірки був добровільним.

Теоретична значущість дослідження. Обґрунтовано сутність психологічних особливостей соціальної перцепції у підлітків та підкреслено необхідність її розвитку в цьому віковому періоді як важливого чинника успішної соціалізації, формування міжособистісних взаємин і гармонійної інтеграції в соціальне середовище.

Практична значущість дослідження. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків, яка може бути використана у навчальних закладах, у діяльності практичних

психологів та педагогів з метою підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації учнів.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, висновки, додатки, список використаної літератури. Зміст роботи викладено на 97 сторінках, робота містить 9 таблиць і 10 малюнків. Список літератури налічує 60 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Соціально-психологічні підходи до вивчення соціальної перцепції та перцептивних механізмів

Однією з ключових проблем соціальної психології є дослідження того, як люди сприймають, розуміють і інтерпретують поведінку інших у міжособистісному просторі. Це коло питань охоплюється поняттям «соціальна перцепція», яка виконує важливу функцію в регулюванні соціальної взаємодії та забезпеченні соціального пізнання. Актуальність вивчення соціальної перцепції обумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів міжособистісного спілкування, передбачення поведінки інших та формування соціальних уявлень.

Соціальна перцепція є одним із ключових феноменів соціальної психології, що охоплює процеси сприймання, інтерпретації та оцінки соціальних об'єктів — інших людей, соціальних ситуацій, груп і самого себе. Цей процес безпосередньо пов'язаний із міжособистісною взаємодією, комунікацією та соціальною адаптацією, оскільки саме через сприймання соціальної реальності формується уявлення про інших і визначається поведінка індивіда в суспільстві [9, с. 65].

Дослідження соціальної перцепції передбачає розгляд як загальних закономірностей, так і індивідуальних відмінностей у соціальному пізнанні, а також аналіз механізмів, що лежать в основі інтерпретації соціальної інформації. Теоретичне підґрунтя для вивчення цього феномену сформовано в межах кількох наукових підходів, які по-різному інтерпретують джерела і динаміку соціального сприймання.

Когнітивний підхід розглядає соціальну перцепцію як частину загального пізнавального процесу, у межах якого індивід сприймає, переробляє та інтерпретує соціальну інформацію. Представники цього підходу, зокрема Альберт Бандура, розглядали соціальне навчання через спостереження як спосіб формування соціального пізнання [51].

Теоретики У. Келлі і С. Фіске підкреслювали роль схем, евристик, очікувань і попереднього досвіду в процесі соціального сприймання. Людина не просто пасивно реєструє інформацію про інших, а активно конструює смисл соціальних ситуацій, базуючись на інтерпретативних когнітивних структурах [53]. Таким чином, когнітивний підхід пояснює не тільки те, як ми сприймаємо інших, але й чому ми це робимо саме так — із позиції когнітивних моделей світу.

Атрибутивна теорія, запропонована Ф. Хайдером і розвинена Г. Келлі, зосереджує увагу на тому, як індивіди приписують причини поведінці інших людей. Цей підхід передбачає, що соціальне сприймання значною мірою базується на інтерпретації внутрішніх і зовнішніх причин дій. Люди прагнуть зрозуміти мотивацію інших, роблячи висновки про їхні наміри, установки або обставини [56].

Основна ідея полягає в тому, що ми сприймаємо не просто поведінку, а її «значення» — чому людина поводить себе саме так. Атрибутивні процеси часто супроводжуються помилками, такими як фундаментальна атрибутивна помилка або ефект актор-спостерігач, що свідчить про складність і неоднозначність соціальної перцепції.

Психоаналітичний підхід (З. Фройд, К. Юнг та їхні послідовники) пропонує розглядати соціальну перцепцію як проєкцію внутрішнього світу особистості на соціальні об'єкти. Зокрема, механізми несвідомого, як-от проєкція, перенесення, захисні реакції, відіграють значну роль у сприйманні інших людей [57].

У межах гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслюється суб'єктивність сприйняття і роль самоусвідомлення в процесі інтерпретації соціальних сигналів. Людина, за цими підходами, не просто сприймає іншого, а бачить у ньому дзеркальне відображення своїх потреб, страхів і цінностей [58]. Таким чином, соціальна перцепція виступає не лише механізмом адаптації до зовнішнього світу, а й способом самовираження та самопізнання.

Соціокультурний підхід наголошує на ролі культурних норм, традицій і соціальних інститутів у формуванні механізмів соціальної перцепції. Згідно з

цією парадигмою, людина засвоює способи сприйняття інших через соціалізацію і комунікацію в певному культурному середовищі. Наприклад, у деяких культурах домінує колективістське бачення, в якому соціальні ролі і статуси відіграють ключову роль у сприйманні інших, тоді як в індивідуалістичних суспільствах акцент робиться на особистісних якостях. Таким чином, соціальна перцепція є культурно детермінованою і формується в процесі соціальної взаємодії, де стандарти, стереотипи та очікування набувають нормативного характеру.

Соціальна перцепція як наукове поняття охоплює процеси, за допомогою яких індивід сприймає, інтерпретує й оцінює інших людей, а також себе в соціальному контексті. Це складне й багатокomпонентне явище, що передбачає інтеграцію сенсорної інформації, когнітивної обробки та емоційного забарвлення. Вона має значення як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності, зокрема у сфері освіти, управління, медіації конфліктів, психологічного консультування. Від якості соціального сприймання залежить ефективність міжособистісних відносин, соціальна адаптація, здатність до емпатії та розуміння іншого [15, с. 98].

Структура соціальної перцепції включає кілька рівнів: сенсорний (сприймання зовнішніх ознак людини — міміка, жести, мова тіла), когнітивний (осмислення побаченого), емоційний (емоційне реагування на об'єкт сприймання) та інтерпретативний (висновки про особистість, наміри, цінності). Ці рівні тісно взаємопов'язані, й у реальному житті функціонують одночасно. Наприклад, при першому знайомстві людина миттєво сприймає зовнішній вигляд співрозмовника, інтерпретує його міміку та інтонації, активізує власний досвід взаємодії з подібними людьми — і формує певний образ або судження [47].

У сучасній західній психології дослідження соціальної перцепції активно розвиваються завдяки праці таких учених, як М. Брювер, Т. ДіДонато, М. Фергюсон, С. Фіске, Е. Гітінс, Дж. Джеттен, Л. Джассім, А. Кей, К. Кейзерс, М. Ноулз. Зокрема, С. Фіске запропонувала модель двох осей соціального

сприймання: компетентності та доброзичливості, за якими автоматично оцінюються інші [53].

Е. Гітінс розробив теорію саморегуляції, що пояснює, як індивіди використовують сприйняття інших для побудови власної ідентичності [59]. М. Брювер досліджував феномени міжгрупового сприймання, упереджень і стереотипізації в контексті соціальної ідентичності [53].

В українській психології проблематику соціальної перцепції вивчають С. Баркасі [2], Ю. Борець [5], О. Демянюк [12], Н. Зорій [19], І. Лизун [26], Т. Модестова [31], І. Омельченко [35] та ін. Їхні дослідження зосереджуються на особливостях міжособистісного сприймання в умовах трансформаційного суспільства, впливі стереотипів на соціальні відносини, ролі комунікативної компетентності у сприйманні іншого. Зокрема, Т. Модестова аналізує взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціального сприймання [31], а О. Демянюк розглядає розвиток емпатійних механізмів у підлітковому віці [12].

Соціальна перцепція не є нейтральним процесом — вона завжди пов'язана з індивідуальними й соціальними змінними: досвідом, установками, культурою, мотивацією. Людина бачить іншого не таким, яким той є, а крізь призму власного світогляду, емоційного стану, очікувань. Це створює передумови як для глибокого розуміння, так і для хибного судження — стереотипізації, упереджень, конфліктів. Тому важливо вивчати не лише механізми перцепції, а й умови, які забезпечують її адекватність.

Соціальна перцепція відіграє ключову роль у соціалізації особистості. Завдяки їй індивід формує уявлення про соціальні норми, правила взаємодії, типи соціальних ролей. Особливо значущою вона є в юнацькому віці, коли формуються основи Я-концепції, ціннісні орієнтації та міжособистісні зв'язки. Адекватне сприймання інших — це основа ефективної комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів, побудови довірливих відносин.

Таким чином, соціальна перцепція — це не просто пізнавальний процес, а складний соціально-психологічний феномен, який забезпечує включення особистості в соціум, регулює міжособистісні відносини та сприяє формуванню

соціального досвіду. Її вивчення має як теоретичне, так і практичне значення для розуміння природи людини, побудови ефективної комунікації та розвитку емоційного інтелекту.

Одним із провідних механізмів соціальної перцепції є ідентифікація — процес ототожнення себе з іншою особою, коли спостерігач намагається зрозуміти її внутрішні переживання, мотиви й цілі, виходячи із власного досвіду. Ідентифікація виступає засобом проникнення у внутрішній світ іншої людини, що дозволяє встановлювати емпатичні зв'язки, будувати довірчі стосунки та ефективно взаємодіяти в соціальному контексті [31, с. 136].

Завдяки ідентифікації суб'єкт отримує змогу відтворювати внутрішній стан партнера по спілкуванню, не вдаючись до безпосередніх вербальних повідомлень. Цей механізм особливо важливий у дитинстві, коли формуються базові уявлення про соціальні ролі та емоції інших людей, а також у професійних сферах, де значення має емоційна чутливість — наприклад, у психології, педагогіці, медицині.

Рефлексія як перцептивний механізм відіграє ключову роль у процесах самопізнання та розуміння інших. У соціально-психологічному контексті рефлексія — це здатність суб'єкта уявити, як його сприймають інші люди, яке враження він справляє на них. Таким чином, рефлексія поєднує самосвідомість із уявним поглядом «іншого» на себе. Цей процес дозволяє людині коригувати свою поведінку у відповідності до соціальних очікувань, адаптуватися до норм і правил певної групи [57].

Рефлексія вважається однією з форм соціального дзеркала, через яке особистість перевіряє й переглядає власні дії, емоції та установки, будуючи уявлення про своє місце в системі міжособистісних відносин. Високий рівень розвитку рефлексії сприяє ефективному соціальному функціонуванню, зниженню конфліктності та підвищенню рівня емпатії.

Каузальна атрибуція (від англ. «causal attribution») є ще одним базовим механізмом соціальної перцепції, який полягає у схильності людини приписувати причини поведінки інших — як внутрішні (особистісні), так і

зовнішні (ситуаційні). Теорія атрибуції була розроблена Ф. Хайдером і згодом розширена Г. Келлі, які вважали, що спостерігачі створюють когнітивні моделі причинності, аби пояснити й передбачити поведінку інших [56].

Залежно від того, як особа інтерпретує поведінку — як обумовлену особистісними характеристиками чи обставинами, — формується відповідна емоційна реакція, яка впливає на подальшу взаємодію. Наприклад, якщо хтось не вітається, це може бути пояснено або як його байдужість (внутрішня причина), або як зайнятість чи тривога (зовнішня причина). Такий процес суттєво впливає на виникнення довіри, симпатії або, навпаки, на формування упереджень і конфліктів.

Стереотипізація — це спрощене, шаблонне уявлення про окрему людину на основі її належності до певної соціальної групи. Вона базується на категоріальному мисленні, що дозволяє швидко обробляти інформацію про інших людей, але часто призводить до когнітивних спотворень. Стереотипи можуть бути як позитивними, так і негативними, але в будь-якому разі вони знижують індивідуальну варіативність сприймання [59].

Соціальна психологія пояснює стереотипізацію як адаптивний механізм, який полегшує соціальну орієнтацію, але водночас створює ґрунт для дискримінації, стигматизації та етноцентризму. Дослідження показують, що навіть несвідомі стереотипи можуть значною мірою впливати на оцінку поведінки інших, рівень довіри та готовність до взаємодії.

Ефект ореолу — це когнітивне викривлення, що проявляється у схильності людини приписувати позитивні або негативні характеристики іншій людині на основі одного яскравого враження. Якщо перше враження про особу є позитивним, спостерігач схильний бачити в ній також інші позитивні якості (наприклад, розум, доброзичливість, надійність). І навпаки — негативне враження тягне за собою формування негативного уявлення в цілому. Цей механізм діє автоматично і часто не усвідомлюється [54].

Ефект ореолу особливо помітний у ситуаціях, коли інформації про об'єкт недостатньо — наприклад, під час першої зустрічі, у процесі відбору на роботу

або у навчальному процесі. Його роль у соціальній перцепції полягає в тому, що він формує загальне ставлення до людини, впливаючи на інтерпретацію її наступних дій.

Усі перцептивні механізми функціонують у тісному зв'язку між собою, утворюючи цілісну систему, що забезпечує ефективне соціальне пізнання. Ідентифікація дозволяє «вживатися» у внутрішній стан іншого, рефлексія — осмислювати власне місце в соціальному просторі, каузальна атрибуція — пояснювати причини поведінки, а стереотипізація та ефект ореолу — швидко формувати уявлення про людину.

Ці процеси залежать від індивідуального досвіду, культурного контексту, емоційного стану та когнітивних установок суб'єкта. Водночас їхня ефективність визначається рівнем розвитку соціального інтелекту, здатністю до емпатії та критичного мислення.

У сучасних дослідженнях соціальної перцепції акцент робиться на інтеграції традиційних механізмів з новими відкриттями в галузі нейропсихології, когнітивних наук та соціальної нейронауки. Вивчення мозкових структур, що відповідають за емпатію, атрибуцію чи обробку соціальних сигналів, дозволяє розглядати соціальне пізнання як біо-психо-соціальний феномен. Такий міждисциплінарний підхід забезпечує глибше розуміння того, як формується соціальна реальність у свідомості людини, які фактори впливають на її сприймання та як можна розвивати навички ефективної комунікації [23; 52].

Соціальна перцепція не є пасивним процесом спостереження, а є активною конструкцією уявлень про інших людей, що включає як об'єктивну інформацію, так і суб'єктивні інтерпретації. Кожна людина надає сенс діям і словам інших через призму власного досвіду, емоцій, мотивацій і цінностей. Перцептивні механізми в цьому контексті відіграють роль фільтрів, крізь які відбувається соціальне пізнання. Саме тому соціальна перцепція є критично важливою не лише для міжособистісної взаємодії, але й для загального соціального

функціонування особистості — формування ідентичності, регуляції поведінки, розвитку комунікативних навичок.

Існують значні відмінності у функціонуванні перцептивних механізмів залежно від соціальних умов, рівня освіти, віку та професійної підготовки. Наприклад, в умовах мультикультурного середовища стереотипізація може посилювати міжгрупову напруженість, тоді як розвиток рефлексії й емпатії сприяє міжкультурній толерантності [55, с. 149].

У закладах освіти розвиток цих механізмів дозволяє не тільки будувати конструктивні стосунки між учнями, а й формувати позитивне соціальне середовище. В організаційній психології знання про соціальну перцепцію використовується для підвищення ефективності комунікацій, запобігання конфліктам і покращення лідерства.

Підсумовуючи, слід зазначити, що соціальна перцепція є складною, багаторівневою системою, яка охоплює як загальні підходи до її вивчення, так і конкретні механізми функціонування. Її розгляд у контексті когнітивного, атрибутивного, психоаналітичного, гуманістичного та соціокультурного підходів дозволяє виявити різні грані цього явища.

Перцептивні механізми — ідентифікація, рефлексія, каузальна атрибуція, стереотипізація та ефект ореолу — відіграють провідну роль у формуванні образів інших людей і забезпеченні соціального пізнання. Вивчення соціальної перцепції має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки знання про її закономірності дає змогу покращувати якість міжособистісного спілкування, будувати ефективні соціальні зв'язки та сприяти гармонізації соціального середовища.

1.2. Характеристика підліткового віку як психологічної категорії

Період підліткового віку є одним із ключових етапів у розвитку особистості людини, коли відбувається інтенсивне формування самоусвідомлення, самоконцепції, світогляду, життєвих орієнтацій та міжособистісних взаємодій. У цей час особистість зазнає глибоких змін, що

зумовлені не лише біологічним дозріванням, а й соціальним середовищем, у якому вона формується.

Науковці, які досліджують психологічний розвиток особистості (у контексті психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг), екзистенціалізму (Л. Бінсвангер, Р. Мей, В. Франкл), біхевіоризму (Дж. Б. Вотсон, Б. Скіннер), когнітивної (А. Бек, А. Елліс) і гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), а також у працях Р. Лазаруса), розробили низку теорій, що пояснюють механізми, чинники й етапи становлення підліткової особистості. Розгляд цих теорій дає змогу глибше зрозуміти, як саме змінюється підліток на рівні емоцій, мислення, самооцінки, а також під впливом соціальних мереж, що стали невід'ємною частиною сучасного підліткового досвіду.

Теоретичні підходи до дослідження особистісного розвитку є основою для розуміння механізмів формування та трансформації особистості впродовж життя. Кожна теоретична школа пропонує власне бачення сутності особистості, її рушійних сил, умов розвитку та факторів, що впливають на цей процес. Особливої уваги потребує період підліткового віку, адже саме в цей час відбувається активне формування самосвідомості, виникає потреба в самовизначенні, пошуку власного «Я». У цьому контексті важливим є аналіз психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного та соціокультурного підходів до вивчення особистісного розвитку.

Психоаналітичний підхід, започаткований Зигмундом Фрейдом, розглядає розвиток особистості як результат внутрішньої боротьби між інстинктивними потягами (Ід), вимогами соціального середовища (Супер-Его) та раціональним компонентом особистості (Его). За Фрейдом, підлітковий вік є часом активізації лібідозної енергії, зокрема генітальної стадії психосексуального розвитку, що спричиняє конфлікти, пов'язані з ідентичністю, сексуальністю та владними відносинами. Психоаналіз підкреслює важливість несвідомих процесів у становленні особистості та вказує на значущість ранніх дитячих переживань, які можуть проявлятися в підлітковому віці через психологічні механізми захисту [56].

Когнітивний підхід до особистісного розвитку підлітків зосереджений на дослідженні змін у мисленні, сприйнятті, пізнавальних процесах. Основоположником цього підходу є Жан Піаже, який описав стадії когнітивного розвитку, включаючи формально-операційну стадію, що охоплює підлітковий період. У цей час діти здатні до абстрактного мислення, логічних міркувань, гіпотетико-дедуктивного аналізу. Це створює основу для формування світогляду, моральних переконань, особистісних орієнтирів. Саме когнітивні зміни забезпечують глибше самопізнання та критичне ставлення до себе й оточення [50].

Лоренс Колберг, продовжуючи ідеї Піаже, зосередився на розвитку моральної свідомості, що є невід'ємною складовою особистісного становлення. У підлітковому віці відбувається перехід до постконвенційного рівня моральності, де особа здатна самостійно формулювати моральні принципи, спираючись не на авторитет, а на внутрішні переконання. Це, у свою чергу, є важливим чинником у формуванні моральної автономії, відповідальності, готовності до самореалізації в соціумі [58].

Гуманістичний підхід, представлений такими вченими, як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, акцентує увагу на внутрішніх потенціалах особистості, прагненні до самореалізації, самоповаги, самовираження. Маслоу сформулював ієрархію потреб, вершину якої становить потреба в самоактуалізації. У підлітковому віці відбувається активне формування цінностей, прагнення до визнання, творчої самореалізації, що відображає домінування вищих потреб. Гуманістична психологія наголошує на важливості безумовного прийняття, емпатійної підтримки, атмосфери довіри для гармонійного розвитку особистості [58].

Карл Роджерс у своїй теорії особистості підкреслював роль «Я-концепції» – уявлення людини про себе. У підлітковому віці відбувається формування «реального Я» та «ідеального Я», що часто призводить до внутрішніх конфліктів. Успішне особистісне зростання, на думку Роджерса, можливе за умов відкритості досвіду, безоцінного прийняття себе та наявності підтримуючого

соціального середовища. Він також вважав, що кожна людина володіє внутрішнім потенціалом до особистісного зростання, який розкривається у сприятливих умовах [58].

Альберт Бандура, один з основоположників теорії соціального навчання, вказував на важливість самоефективності – віри особистості у власні можливості впливати на події. Саме у підлітковому віці формується здатність до рефлексії, самооцінювання, а отже, розвиток впевненості в собі або навпаки – відчуття безпорадності [57].

Важливо відзначити, що кожен із підходів має як сильні сторони, так і певні обмеження. Наприклад, психоаналітична теорія надмірно зосереджується на минулому і внутрішніх конфліктах, тоді як гуманістичний підхід більше оптимістично дивиться на потенціал особистості. Когнітивна модель іноді недооцінює роль емоцій, а соціокультурна – індивідуальних особливостей розвитку. Проте саме інтеграція цих підходів дозволяє створити цілісну картину особистісного становлення в підлітковому віці.

Таким чином, кожен теоретичний підхід — психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний і соціокультурний – по-своєму розкриває механізми особистісного розвитку. Вони доповнюють одне одного, дозволяючи глибше зрозуміти, як формується особистість у період підліткового віку, що є критичним етапом для самопізнання, соціалізації та закладення фундаменту майбутнього дорослого життя.

Підлітковий вік – це період стрімких змін, які охоплюють усі сфери психіки. Фізіологічне дозрівання супроводжується появою нових психологічних потреб, серед яких особливе місце посідає потреба в самопізнанні, самовираженні та самоствердженні. У цьому віці дитина вперше серйозно починає замислюватися над тим, хто вона є, яке її місце в суспільстві, яку роль вона хоче виконувати, які цінності сповідує. Саме тому підлітковий вік часто називають періодом кризи ідентичності [20, с. 69].

Однією з провідних психологічних характеристик підлітка є формування Я-концепції – цілісного уявлення про себе. Я-концепція включає когнітивний

(знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (дії, спрямовані на самореалізацію) компоненти. Її структура надзвичайно динамічна й чутлива до зовнішніх впливів, зокрема впливу сім'ї, однолітків, педагогів та соціальних мереж. У підлітковому віці Я-концепція зазнає якісних змін: з фрагментарної дитячої уяви про себе вона перетворюється на складну систему поглядів, що спрямована на пошук особистісного сенсу [11, с. 138].

Для підлітка надзвичайно важливим є визнання з боку оточення, особливо однолітків. Соціальне порівняння стає провідним механізмом формування самооцінки, яка може коливатися від надмірної самовпевненості до глибоких сумнівів у собі. Самооцінка підлітка залежить від кількох чинників: успішності в навчанні, привабливості зовнішності, вміння налагоджувати стосунки, рівня підтримки з боку родини тощо. В епоху цифрових технологій та соціальних мереж додатковим чинником впливу на самооцінку стали віртуальні реакції – «лайки», коментарі, кількість підписників, які підлітки сприймають як соціальні індикатори власної цінності.

Психологічний розвиток у підлітковому віці також характеризується зростанням когнітивної складності мислення. Підлітки переходять до стадії формально-операційного мислення (за Ж. Піаже), що дозволяє їм міркувати абстрактно, критично оцінювати дійсність, ставити під сумнів авторитети та формулювати власні судження. Здатність до рефлексії – аналізу власних дій, почуттів і мотивів – посилюється, що також сприяє формуванню особистісної автономії [50, с. 36].

Значну роль у становленні особистості відіграє емоційна сфера. У підлітковому віці емоції стають більш інтенсивними, полярними, їх прояви – менш контрольованими. Це зумовлено як гормональними змінами, так і недостатнім розвитком емоційного саморегулювання. Підлітки часто переживають емоційні кризи, почуття самотності, нерозуміння, страх бути відкинутими. Водночас, саме в цьому віці формується здатність до глибоких почуттів, емпатії, відповідальності за емоційний стан інших людей.

Підлітковий вік – це також період інтенсивного пошуку життєвих смислів. Багато підлітків починають цікавитися філософськими питаннями, моральними дилемами, темами добра і зла, сенсу життя, справедливості. У цьому контексті важливою стає роль світогляду, що починає формуватися як більш-менш цілісна система переконань і цінностей. У цей період підлітки можуть експериментувати з різними ролями, поглядами, субкультурами, намагаючись знайти свою унікальність [5, с. 187].

Формування ціннісно-сислової сфери відбувається під сильним впливом референтних груп – передусім, однолітків і медіа. Підлітки орієнтуються на зразки поведінки, що подаються у фільмах, серіалах, блогах, музиці, ідентифікуються з кумирами, намагаються наслідувати їх стиль та поведінку. Це може мати як позитивні, так і деструктивні наслідки для розвитку особистості, залежно від того, наскільки обрані ідеали узгоджуються з етичними нормами та соціальними цінностями.

Ще однією характерною рисою підлітків є прагнення до незалежності, автономії, самостійності. Вони хочуть самі приймати рішення, відстоювати свої права, протистояти надмірному контролю з боку дорослих. Це може викликати конфлікти в родині, які, утім, є природною частиною процесу сепарації. Якщо дорослі здатні проявляти підтримку, повагу до вибору підлітка, одночасно задаючи чіткі моральні орієнтири – розвиток особистості відбуватиметься гармонійно [4].

Особливу увагу варто приділити питанню статевої ідентичності, яка у підлітковому віці активно формується. У цей період юнаки та дівчата починають усвідомлювати свою сексуальність, розвивають романтичні почуття, вибудовують перші інтимні стосунки. Формування статевої ідентичності пов'язане не лише з біологічними факторами, а й з соціальними уявленнями про чоловічі та жіночі ролі, які підлітки засвоюють через сім'ю, школу та мас-медіа.

Також у підлітковому віці відбувається інтенсивна соціалізація. Підлітки набувають нових соціальних ролей: учня, товариша, лідера, критика, активного учасника громадського життя. Розвиваються комунікативні навички, формується

відповідальність за слова і вчинки. Соціальні мережі у цьому процесі стали новим комунікативним простором, який відкриває як можливості для самореалізації, так і ризики, зокрема пов'язані з булінгом, впливом хейту, деструктивними групами тощо [6, с. 134].

Таким чином, підлітковий вік є періодом формування особистості, де переплітаються емоційні злети і падіння, пізнавальна активність і сумніви, соціальна адаптація та протест, прагнення до незалежності і потреба у визнанні. Усвідомлення цих особливостей дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ підлітка і створити умови для його гармонійного розвитку, особливо в умовах інформаційного суспільства, де вплив віртуального простору на особистість стає все більш відчутним.

Аналіз основних теорій особистісного розвитку засвідчує багатогранність підходів до вивчення цього явища. Психоаналітична теорія акцентує увагу на внутрішніх конфліктах і несвідомому, когнітивна – на розвитку мислення та моральної свідомості, гуманістична – на прагненні до самореалізації, а соціокультурна – на ролі соціального контексту. Сукупність цих підходів дозволяє комплексно осмислити особливості становлення особистості підлітка, що особливо важливо в умовах сучасного мінливого світу.

Підлітковий вік – це перехідний період між дитинством і дорослістю, який супроводжується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей час відбувається формування особистісної автономії, розширюється коло соціальних контактів, загострюється потреба у самовизначенні та пошуку власної ідентичності.

Підліток стикається з новими викликами, зокрема необхідністю прийняття відповідальності за свої рішення, розвитком критичного мислення, формуванням моральних принципів та ціннісних орієнтацій. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, що впливає на подальший життєвий шлях людини. Особливості психічного розвитку підлітків значною мірою визначаються їхнім темпераментом, емоційною стабільністю, рівнем

когнітивних здібностей, а також характером міжособистісної взаємодії із соціальним оточенням.

Однією з ключових особливостей психічного розвитку підлітка є криза ідентичності, яка є центральним завданням цього вікового періоду. Підлітки намагаються визначити, ким вони є, які цінності сповідують, які життєві цілі перед собою ставлять. Ця криза може супроводжуватися внутрішнім конфліктом між бажанням відповідати очікуванням суспільства та прагненням до самовираження [29, с. 54].

Деякі підлітки проходять цей етап відносно легко, тоді як інші можуть переживати емоційні труднощі, пов'язані з невизначеністю, тривогою або навіть почуттям самотності. Формування ідентичності часто включає експериментування зі стилем одягу, захопленнями, соціальними ролями та навіть системою цінностей, що є природною частиною розвитку.

У процесі становлення ідентичності важливу роль відіграє розвиток самосвідомості, який дозволяє підлітку оцінювати себе, аналізувати свої вчинки та визначати власну позицію щодо суспільних явищ. Самосвідомість охоплює такі аспекти, як усвідомлення власних можливостей, особистісних якостей, моральних принципів та соціальної значущості. У цей період може виникати невідповідність між реальним ідеальним «Я», що спричиняє внутрішні конфлікти, незадоволеність собою та прагнення до самовдосконалення [25].

Ще однією важливою особливістю психічного розвитку підлітків є підвищений рівень рефлексії. Вони починають більше аналізувати свої почуття, думки та поведінку, що іноді може призводити до надмірної самокритики та емоційної нестабільності. Підлітки часто хвилюються про те, як їх сприймають оточуючі, що може спричинити невпевненість у собі або навіть соціальну тривожність. Водночас розвиток рефлексивного мислення сприяє формуванню моральних переконань, критичного ставлення до дій інших людей та здатності передбачати наслідки власної поведінки.

Під час підліткового віку також відбувається активне становлення моральних та етичних цінностей. Якщо в дитинстві моральні норми здебільшого

сприймаються як беззаперечні правила, то у підлітковому віці виникає потреба в їхньому переосмисленні. Підлітки прагнуть самостійно визначати, що є добром, а що злом, можуть критикувати усталені традиції та шукати власні моральні орієнтири. Важливим чинником цього процесу є рівень когнітивного розвитку, який дозволяє підлітку розмірковувати над складними моральними дилемами та приймати обґрунтовані рішення [21, с. 138].

Зміни у психічному розвитку підлітків також пов'язані з підвищеною емоційною чутливістю. Це пов'язано з гормональними змінами, які впливають на емоційну сферу та можуть спричиняти перепади настрою, підвищену тривожність або дратівливість. Важливо, щоб у цей період підліток отримував достатньо емоційної підтримки від батьків, вчителів та однолітків, оскільки нестача розуміння та прийняття може призводити до розвитку негативних емоційних станів, таких як депресія або агресія.

Когнітивний розвиток підлітка також проходить значні зміни. Формується здатність до абстрактного мислення, що дозволяє аналізувати складні проблеми, оцінювати альтернативні точки зору та робити самостійні висновки. Підлітки починають розуміти відносність знань, можуть сумніватися в авторитетах, ставити під сумнів загальноприйняті істини та розвивати власні погляди. Це також сприяє формуванню інтересу до філософії, соціальних наук, етики та інших сфер, пов'язаних із пізнанням людської природи та суспільства [24].

Підлітковий вік є важливим періодом для розвитку емоційного інтелекту, тобто здатності розуміти власні та чужі емоції, контролювати свої почуття та вибудовувати ефективні міжособистісні взаємини. Низький рівень емоційної регуляції може призводити до імпульсивних рішень, конфліктності або соціальних труднощів, тоді як розвиток емоційної компетентності допомагає підліткам краще адаптуватися до змін та будувати здорові стосунки з іншими людьми.

Соціальні очікування, які формуються у підлітковому віці, також впливають на їхню психіку. Підлітки прагнуть відповідати стандартам, які нав'язуються медіа, культурою та соціальними групами. Відчуття

невідповідності цим очікуванням може викликати почуття тривоги, невпевненості у собі або навіть соціальної ізоляції. Важливо, щоб дорослі допомагали підліткам формувати адекватну самооцінку та навчали критично ставитися до зовнішніх впливів [26, с. 78].

Підлітковий вік – це час експериментів та пошуку нових можливостей. Багато підлітків намагаються розширити межі своєї свободи, що іноді може вилитися у ризиковану поведінку. Це може включати протест проти авторитетів, участь у небезпечних експериментах або навіть правопорушення. У цей період важливо забезпечити підлітку безпечний простір для самовираження та підтримку у його прагненні до незалежності.

Загалом, психічний розвиток у підлітковому віці є складним, але необхідним процесом, що готує підлітків до дорослого життя. Розвиток ідентичності, самосвідомості, рефлексії, моральних принципів та емоційного інтелекту є важливими складовими цього періоду, що визначають майбутнє становлення особистості.

Варто зазначити, що соціалізація підлітка – це складний і динамічний процес засвоєння ним норм, цінностей, моделей поведінки та соціальних ролей, характерних для суспільства. У цей період змінюється ставлення до себе та оточення, формується соціальна компетентність, а також зростає потреба у самовираженні. Підліток починає активно шукати своє місце в соціумі, взаємодіяти з різними групами та приймати соціальні очікування. На процес соціалізації впливають численні чинники, серед яких важливу роль відіграють рольові моделі, групова поведінка та потреба у самореалізації.

Рольові моделі є одним із визначальних чинників соціалізації підлітка, оскільки саме через наслідування значущих осіб він засвоює певні норми та цінності. У підлітковому віці авторитет батьків поступово слабшає, і на перший план виходять впливові особистості з оточення, зокрема вчителі, старші друзі, знаменитості або вигадані персонажі з медіа [18, с. 61].

Вибір рольових моделей багато в чому залежить від характеру, інтересів і соціального середовища підлітка. Якщо він перебуває в середовищі, де

цінуються освіта, відповідальність і саморозвиток, то, ймовірно, він буде орієнтуватися на позитивні взірці поведінки. Натомість у разі потрапляння в дисфункціональне середовище можуть засвоюватися девіантні моделі поведінки.

Значний вплив на соціалізацію підлітка має групова поведінка. У цьому віці посилюється потреба належати до певної соціальної групи, що стає одним із ключових факторів розвитку особистості. Однолітки виконують роль соціального дзеркала, через яке підліток оцінює свої дії та приймає рішення про подальшу поведінку. Приналежність до групи може сприяти розвитку позитивних навичок, таких як вміння співпрацювати, відстоювати свої погляди, домовлятися та адаптуватися до змін. Водночас групова поведінка може призводити і до негативних наслідків, якщо підліток стикається з тиском з боку однолітків або змушений поводитися певним чином, щоб отримати визнання групи [16].

Підлітки, які прагнуть до соціального схвалення, можуть потрапити під вплив групової конформності, коли вони змінюють свої переконання або поведінку під тиском більшості. Це може проявлятися у слідуванні модним тенденціям, прийнятті певних ідеологій або навіть участі у ризикованій поведінці, такій як куріння, вживання алкоголю або порушення норм суспільної моралі. Однак не всі підлітки схильні до сліпого наслідування групових норм – деякі навпаки прагнуть зберегти власну індивідуальність, що може спричиняти внутрішні конфлікти або навіть соціальну ізоляцію.

Важливу роль у соціалізації підлітка відіграє потреба у самореалізації. Це прагнення розкрити власний потенціал, досягти успіху та визнання у сфері, яка є значущою для підлітка. Самореалізація може здійснюватися через навчання, спорт, мистецтво, волонтерську діяльність або соціальні ініціативи. Чим більше можливостей для самореалізації має підліток, тим гармонійніше проходить його соціалізація. Водночас перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей можуть викликати фрустрацію, зниження самооцінки або навіть відхід у девіантну поведінку [12, с. 25].

Одним із ключових аспектів самореалізації підлітків є їхня професійна орієнтація. У цей період багато хто починає задумуватися про майбутню кар'єру, пробувати себе у різних сферах діяльності та формувати уявлення про свої здібності. Батьки та вчителі відіграють вирішальну роль, допомагаючи підлітку визначитися з інтересами та підтримуючи його у виборі професійного шляху. Однак надмірний тиск із боку дорослих або нав'язування чужих амбіцій можуть мати зворотний ефект, спричиняючи втрату мотивації або страх перед майбутнім.

Важливим чинником соціалізації є культура та медіа, які формують світогляд підлітків і впливають на їхні життєві орієнтації. Сучасні медіа, соціальні мережі, кіно та музика стають основними каналами отримання інформації, що значно впливає на стиль мислення та поведінку підлітків. Вплив медіа може бути як позитивним, стимулюючи саморозвиток та інтелектуальне збагачення, так і негативним, якщо підліток зазнає деструктивного інформаційного впливу [8, с. 54].

На соціалізацію підлітка також впливає рівень його соціальної активності. Багато підлітків беруть участь у волонтерських проєктах, підліткових організаціях, спортивних клубах або творчих спільнотах, що сприяє розвитку їхніх комунікативних навичок, відповідальності та емпатії. Діяльність у соціально значущих сферах допомагає підлітку відчувати свою корисність і знаходити своє місце в суспільстві.

Рівень довіри між підлітком і дорослими також є важливим чинником соціалізації. Якщо підліток відчуває підтримку та розуміння з боку батьків або наставників, він більш впевнений у собі та краще адаптується до соціальних змін. У протилежному випадку, якщо стосунки з дорослими сповнені конфліктів та непорозуміння, соціалізація може ускладнитися, а підліток може шукати підтримки в альтернативних, не завжди позитивних середовищах.

Підлітковий вік – це період активного пошуку себе, формування соціальних зв'язків та засвоєння ролей, які визначатимуть подальшу життєву траєкторію. Вплив рольових моделей, групової поведінки та можливостей для

самореалізації визначає напрямок соціального розвитку підлітка. Якщо ці чинники сприяють формуванню позитивних орієнтацій, підліток розвивається гармонійно та впевнено інтегрується у суспільство. У разі негативного впливу можуть виникати труднощі із самоідентифікацією, соціальні конфлікти або девіантна поведінка [2].

Отже, підлітковий вік є критичним періодом у становленні особистості, що супроводжується інтенсивними психологічними та соціальними змінами. Однією з ключових особливостей цього вікового етапу є криза ідентичності, розвиток самосвідомості та рефлексії, що дозволяють підлітку усвідомлювати себе як окрему особистість. Процес соціалізації відіграє важливу роль у становленні особистості, а на його перебіг впливають такі чинники, як рольові моделі, групова поведінка та потреба у самореалізації. Соціальне оточення, рівень підтримки з боку дорослих та можливість самовираження визначають подальший розвиток підлітка, формуючи його світогляд, поведінкові установки та життєві орієнтації.

1.3. Вплив психологічних якостей підлітків на розвиток соціальної перцепції

Розвиток соціальної перцепції у підлітковому віці є тісно пов'язаним із загальними психологічними характеристиками особистості, які формуються або зазнають значних трансформацій саме у цьому віковому періоді. Підлітковий вік характеризується глибокими внутрішніми змінами, що охоплюють емоційну сферу, когнітивний розвиток, моральні уявлення та становлення особистісної ідентичності. У цей період інтенсивно розвиваються здатності до аналізу поведінки інших людей, інтерпретації їхніх намірів, мотивів, емоцій, що безпосередньо впливає на якість міжособистісного спілкування.

Водночас психологічні якості підлітків можуть як сприяти адекватному соціальному сприйманню, так і ускладнювати цей процес через вплив емоційної нестабільності, заниженої або завищеної самооцінки, підвищеної чутливості до соціального схвалення чи відторгнення. Тому вивчення вікових та індивідуальних факторів, які впливають на соціальну перцепцію в підлітковому

віці, має надзвичайно важливе значення для розуміння особливостей соціального функціонування підлітків у різноманітних міжособистісних контекстах [30, с. 146].

Підлітковий вік супроводжується емоційною лабільністю — підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, перепадами настрою, швидкою зміною емоційних станів, що зумовлено гормональними змінами та зростанням значущості міжособистісних взаємин. Цей емоційний фон суттєво впливає на процеси соціального сприймання, оскільки у стані афективного збудження підлітки схильні до імпульсивних суджень про інших, спрощених або викривлених інтерпретацій чужих емоцій та намірів [58].

У міжособистісній взаємодії вони часто можуть перебільшувати ворожість або схвальність з боку однолітків, що породжує труднощі у соціальній адаптації та виникнення конфліктів. Таким чином, емоційна нестабільність є як фактором ризику викривленого соціального сприймання, так і потенційною зоною розвитку, якщо підліток навчиться регулювати власні емоції.

У цей віковий період інтенсивно формується Я-концепція — уявлення про себе, свої можливості, якості, соціальну роль. Посилення Я-концепції супроводжується рефлексією, внутрішнім самоспостереженням, прагненням до самопізнання та самооцінки, що, в свою чергу, впливає на те, як підліток сприймає інших [27].

Підліток, який перебуває у процесі пошуку власної ідентичності, нерідко проєктує свої переживання, сумніви та очікування на соціальне оточення, що змінює характер соціального сприймання. Успішне формування позитивної Я-концепції сприяє більш точному і толерантному сприйманню інших, тоді як негативна або нестабільна Я-концепція може провокувати упереджені судження, соціальну ізоляцію або агресивні реакції.

Ще одним важливим віковим аспектом є формування моральної свідомості, що пов'язано зі здатністю підлітків розуміти соціальні норми, розрізняти морально прийнятну й неприйнятну поведінку, оцінювати вчинки інших з етичної точки зору. На цьому етапі підлітки починають орієнтуватися не

лише на зовнішні авторитети (батьків, учителів), але й на внутрішні переконання, формуючи власну систему моральних цінностей [22, с. 391].

Це суттєво впливає на соціальне сприймання: підлітки стають більш здатними до моральної оцінки поведінки інших, емпатії, співпереживання, однак також можуть бути категоричними або нетолерантними, якщо моральні уявлення ще не набули зрілості. Тому рівень розвитку моральної свідомості напряму визначає глибину, точність і емоційну насиченість соціального сприймання.

Окрім вікових змін, на соціальну перцепцію значно впливають особистісні характеристики, які визначають індивідуальний стиль сприймання, інтерпретації й реагування на соціальну інформацію. Однією з таких характеристик є емпатія — здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати, приймати іншу точку зору.

Високий рівень емпатії у підлітків сприяє формуванню чутливого і точного соціального сприймання, полегшує побудову довірливих міжособистісних стосунків, знижує ймовірність конфліктів. Водночас низька емпатія обмежує здатність розуміти мотиви інших, що призводить до поверхневого сприйняття та підвищеної конфліктності. Розвиток емпатії має прямий вплив на якість соціальної адаптації в підлітковому середовищі [13].

Рівень самооцінки також відіграє визначальну роль у соціальному сприйманні. Підлітки з адекватною або високою самооцінкою схильні інтерпретувати поведінку інших у конструктивному ключі, виявляють впевненість у соціальних контактах, менш залежні від зовнішньої оцінки. Натомість підлітки із заниженою самооцінкою часто сприймають нейтральні або позитивні сигнали як загрозливі, інтерпретують поведінку інших через призму власної меншовартості, що призводить до недовіри, уникнення соціальних ситуацій або залежності від думки оточення. Таким чином, самооцінка виступає своєрідним фільтром, який модифікує сприймання соціальної реальності [12, с. 24].

Важливою особистісною характеристикою є соціальна тривожність — схильність до переживань, пов'язаних із оцінюванням з боку інших, страх соціального осуду або невдачі у взаємодії. Підлітки з високою соціальною тривожністю часто демонструють викривлене сприймання соціальних сигналів: вони перебільшують ворожість чи негативне ставлення інших, інтерпретують неоднозначні ситуації у негативному ключі, схильні уникати соціальних контактів. Це створює замкнене коло: чим більше соціальна тривожність — тим складніше соціальна взаємодія, що, у свою чергу, підсилює тривожність. Зниження рівня соціальної тривожності позитивно впливає на точність і об'єктивність соціального сприймання.

Рівень розвитку комунікативних навичок безпосередньо пов'язаний із здатністю до ефективної соціальної перцепції. Підлітки, які мають розвинені навички активного слухання, ведення діалогу, невербальної експресії, легше встановлюють контакт з іншими, краще розпізнають емоційні стани та інтенції співрозмовників [14].

Недостатність комунікативних умінь, навпаки, ускладнює соціальну взаємодію, спричиняє непорозуміння, породжує почуття відчуження. Комунікативна компетентність є не лише інструментом спілкування, а й умовою для адекватного, повного соціального сприйняття, оскільки через комунікацію підліток отримує та обробляє соціальну інформацію.

Загалом розвиток соціальної перцепції у підлітковому віці зумовлений складною взаємодією вікових і особистісних факторів. Емоційна нестабільність, формування Я-концепції, морального самосприйняття, а також рівень емпатії, самооцінки, соціальної тривожності та комунікативної компетентності безпосередньо впливають на здатність підлітка точно й гнучко сприймати інших людей. Розуміння цих впливів дає змогу ефективніше підтримувати підлітків у процесі соціалізації, коригувати їхні соціально-перцептивні механізми, а також формувати здорові моделі міжособистісної взаємодії [18].

Слід зазначити, що соціальне середовище є ключовим чинником, що формує соціальну перцепцію підлітків, оскільки саме у взаємодії з іншими

індивідуумами підліток навчається розпізнавати, інтерпретувати й оцінювати поведінку, емоції та наміри інших людей. У цьому періоді життя відбувається активна перебудова образу світу, а отже, вплив середовища стає вирішальним у тому, як підліток сприймає соціальні ситуації та реагує на них. Саме соціальне середовище забезпечує підлітку практичний контекст, у якому він засвоює соціальні ролі, норми та цінності.

Роль сім'ї в становленні соціальної перцепції є базовою, оскільки саме у родинному середовищі дитина робить перші спроби інтерпретації соціальних сигналів та оволодіває початковими моделями міжособистісної взаємодії. Якщо батьки демонструють емпатійне, відкрите ставлення, конструктивну комунікацію, підліток засвоює позитивні зразки ідентифікації. Водночас у випадках, коли у сім'ї домінують агресивні або емоційно холодні взаємини, виникає ризик формування викривленої соціальної перцепції, яка проявляється у підозрілості, соціальному уникненні або неправильному тлумаченні соціальних сигналів [6, с. 67].

Школа як інституційне середовище є другим важливим агентом соціалізації. Учителі та однолітки формують специфічні соціальні сценарії, у яких підліток навчається розуміти соціальні ролі, взаємодіяти з авторитетом і вирішувати конфліктні ситуації. Через систему оцінювання, комунікацію в колективі, участь у групових формах роботи, підлітки отримують зворотний зв'язок, який сприяє розвитку самосвідомості й уточненню образу інших. Наявність позитивного мікроклімату у шкільному середовищі стимулює розвиток гнучкої та адекватної соціальної перцепції.

Група однолітків відіграє унікальну роль у соціальній перцепції, оскільки вона виступає не лише джерелом інформації про соціальні норми, але й своєрідним дзеркалом, у якому підліток бачить себе та своє місце у соціумі. Статус у групі, прийняття чи відторгнення однолітками, спричиняють зміни у способі інтерпретації поведінки інших: чим вище рівень соціальної підтримки з боку однолітків, тим більше формується довірливе ставлення до людей і вища здатність до емпатії. Відчуття соціальної відторгнутості, навпаки, може

провокувати формування негативних когнітивних схем щодо соціальної взаємодії [19].

Окремо слід виділити вплив соціальних мереж, які на сучасному етапі є важливою складовою середовища підлітків. Цифровий простір створює додатковий пласт соціального досвіду, в якому соціальна перцепція часто ґрунтується не на реальних взаємодіях, а на візуалізованих образах, публікаціях, реакціях та коментарях. У цьому середовищі підлітки часто піддаються впливу порівняння себе з іншими, що впливає на їхній образ «Іншого» і «Я», сприяє формуванню ідеалізованих або спотворених уявлень про соціальні ролі, поведінку, успіх тощо.

Соціальні мережі також впливають на розвиток уявлень про емоційні стани інших людей, оскільки комунікація в онлайн-просторі суттєво відрізняється від живої взаємодії. Відсутність невербальних сигналів змушує підлітків компенсувати їх домислюванням і проєкцією, що часто призводить до помилкових інтерпретацій. З іншого боку, соціальні платформи надають підліткам можливість отримувати швидкий зворотний зв'язок, що стимулює розвиток емоційної чутливості й навичок соціального прогнозування [28].

Підлітковий вік – це період інтенсивного пошуку ідентичності, що безпосередньо пов'язано з соціальною перцепцією. Самовизначення відбувається через взаємодію із соціальним оточенням, і саме в процесі цієї взаємодії формуються образи інших, які, в свою чергу, стають відображенням образу себе. Підлітки прагнуть знайти свою соціальну нішу, ототожнюючи себе з певними групами, стилями, субкультурами. Цей процес може як поглиблювати розуміння соціального світу, так і зумовлювати формування стереотипів, поляризацію «свої – чужі».

У підлітковому віці домінує потреба у приналежності, яка виступає рушієм соціальної активності. Щоб досягти прийняття, підлітки часто адаптують свою поведінку, мову, стиль мислення до групових норм. Цей процес значною мірою залежить від того, як саме підліток сприймає інших: якщо інші видаються доброзичливими, схильними до підтримки, то й сам підліток стає відкритішим

до взаємодії. Якщо ж переважає досвід відторгнення, то формується настороженість або поверховість у соціальному сприйнятті [9, с. 38].

Роль емоційного досвіду у процесі соціальної перцепції у підлітків є визначальною. Позитивні взаємодії зміцнюють довіру до людей, підвищують точність розпізнавання емоційних станів інших і сприяють формуванню емпатійних моделей поведінки. Негативний досвід, натомість, може призвести до викривлень у соціальній перцепції – надмірної інтерпретації нейтральних сигналів як ворожих, гіперчутливості до соціальної критики або ігнорування соціальних потреб інших.

Окрім зовнішнього впливу, соціальна перцепція формується і внутрішніми психологічними чинниками, зокрема рівнем розвитку самосвідомості та рефлексії. Чим вищий рівень самопізнання, тим точніше підліток здатен інтерпретувати поведінку інших, бо має відпрацьовані когнітивні схеми аналізу соціальної інформації. Рефлексія дозволяє аналізувати мотиви як власної, так і чужої поведінки, що істотно покращує якість міжособистісної взаємодії [41].

Соціальна перцепція підлітків також залежить від культурного контексту середовища. У різних соціальних і культурних групах існують свої очікування, інтерпретаційні схеми та норми поведінки. Участь підлітків у міжкультурному або міжсоціальному спілкуванні розширює спектр сприйняття соціальної дійсності, допомагає вийти за межі стереотипів і сформувати толерантне ставлення до інших людей. Це важливо в умовах глобалізації та цифровізації, де підлітки стикаються з багатоманіттям моделей соціальної поведінки.

Загалом, вплив соціального середовища на формування соціальної перцепції підлітка є багатовекторним і динамічним процесом. Він охоплює як безпосередні взаємодії у родині, школі та з однолітками, так і медіа-реальність соціальних мереж. Ці фактори переплітаються з внутрішніми прагненнями до ідентичності та приналежності, формуючи індивідуальний стиль соціального сприйняття. Адекватна соціальна перцепція у підлітковому віці є важливою умовою психологічного благополуччя, ефективної комунікації й успішної соціалізації.

Отже, психологічні якості підлітка, зокрема емоційна чутливість, самосвідомість, здатність до рефлексії, взаємодіють із соціальним контекстом (сім'я, школа, однолітки, соціальні мережі), впливаючи на формування соціальної перцепції. Цей процес є основою для розвитку соціальної компетентності, розуміння інших людей та побудови адекватних міжособистісних взаємин, що особливо важливо в період інтенсивного становлення особистості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було з'ясовано, що соціальна перцепція як складова міжособистісного спілкування є важливим аспектом соціального пізнання, що формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Соціально-психологічні підходи до її вивчення дозволяють розглядати перцепцію не лише як процес сприймання іншої людини, але і як механізм регуляції соціальної поведінки. Було виявлено, що ключовими перцептивними механізмами є ідентифікація, емпатія, рефлексія, каузальна атрибуція та стереотипізація, які визначають характер міжособистісного сприймання.

Аналіз підліткового віку як психологічної категорії дав змогу окреслити його як чутливий період у розвитку особистості, що супроводжується активним формуванням «Я-концепції», самосвідомості та переосмисленням власного місця в системі соціальних зв'язків. Особливостями цього періоду є емоційна нестабільність, прагнення до самоствердження, зростання значущості спілкування з однолітками, що безпосередньо впливає на особливості соціального пізнання.

Узагальнюючи теоретичні підходи до аналізу соціальної перцепції в підлітковому віці, було встановлено, що психологічні якості підлітка (самооцінка, рівень емпатії, тривожність, здатність до рефлексії тощо) є ключовими детермінантами розвитку соціального сприймання. Ці індивідуальні

характеристики визначають, наскільки адекватно підліток сприймає інших людей, інтерпретує їх поведінку, емоції та мотиви.

Таким чином, соціальна перцепція у підлітків є результатом взаємодії соціального середовища, вікових особливостей і внутрішніх психологічних характеристик. Розуміння цих факторів має важливе значення для ефективної організації освітньо-виховного процесу, психологічного супроводу підлітків, а також для формування в них навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ.

2.1. Організація та методологія проведення емпіричного дослідження.

Дослідження проводилось на базі ліцею 109 ім.Т.Г.Шевченка м.Київ. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 15-17 років.

Емпіричне дослідження проводилось в три етапи:

1. На першому етапі було проведено первинну діагностику особливостей соціальної перцепції у підлітків. На отриманих результатах було зроблено кількісний та якісний аналіз результатів виразності показників соціальної перцепції у підлітків.

2. На другому етапі досліджувані взяли участь у тренінгу, що проводився продовж 4 днів (тривалість одного заняття – 2 години).

3. На завершальному етапі дослідження було проведене підсумкове тестування досліджуваних для визначення розбіжностей у показниках виразності показників соціальної перцепції до та після проведення тренінгових заходів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; спостереження, опитування; емпіричні методи.

Для визначення особливостей соціальної перцепції підлітків, були використані наступні психодіагностичні методики:

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей за В.Бойко

Методика "Самооцінка психічних станів" за Г. Айзенком

Тест визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Г.Розен)

Охарактеризуємо обрані психодіагностичні методики більш детально.

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей Бойко призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого. Емпатія передбачає осмислене уявлення внутрішнього світу партнера, вона швидше і легше виникає у разі подібності поведінкових та емоційних реакцій. Розрізняють три види емпатії: емоційну емпатію, засновану на механізмах наслідування поведінки іншої людини; когнітивну емпатію, що базується на інтелектуальних процесах, предикативну емпатію, що виявляється як здатність людини передбачати реакції іншого в конкретних ситуаціях. Методика складається з 36 тверджень і має 6 шкал:

1. Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;
2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;
3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;
4. Установки, які сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Здатність до емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,
6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація результатів:

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на суть будь-якої іншої людини — її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншої людини, який відкриває «шлюзи» емоційного та інтуїтивного її відображення. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Людина привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу емпатуючому неупереджено виявляти її суть.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити до емоційного резонансу з оточуючими — співпереживати, брати співучасть. Емоційна чутливість у цьому разі стає засобом «входження» до енергетичного поля партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати його поведінку і

ефективно впливати можливо тільки за умови енергетичного підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль зв'язки, провідника від емпатуючого до емпатованого і навпаки.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різноманітні дані про партнерів. Інтуїція, слід вважати, менше залежить від оцінювальних стереотипів, ніж усвідомлене сприйняття партнерів.

Установки, які сприяють чи перешкоджають емпатії, відповідно полегшують чи, навпаки, утруднюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, мабуть, знижується, якщо людина намагається уникнути особистих контактів, вважає недоречним виявити цікавість до іншої особистості, переконати себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Такі умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чутливості й емпатичного сприйняття. Навпаки, різноманітні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо з боку установок особистості немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності, щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Ідентифікація — ще одна необхідна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації — легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідувань.

Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30

балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29—22 середній; 21—15 — заниженні; менше 14 балів дуже низький.

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

З цією методикою «Самооцінка психічних станів», яку розробив Г. Айзенк, можна визначити як оцінюють у себе підлітки психічні стани. Такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини.

Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності (див. Додаток В). Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Тест належить до типу «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання. Для оцінки результатів необхідно підрахувати суму балів за кожен з чотирьох груп запитань.

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожен з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Тест визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Розен)

Мета: визначити рівень невербальної компетентності.

Має 15 запитань в кожному по три варіанти відповіді, за відповіді дається 1 – 2 бали; 2 – 1 бал; 3 – 0 балів.

Обробка та інтерпретація здійснюється наступним чином:

Перетворюємо «сірі» бали в стіни за допомогою таблиці «Стінні норми».

Стіни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бали	0	1-4	5-8	9-12	13	14-17	18-21	22-25	26-29	30

Запропонована шкала невербальної компетентності педагога виявляє міру вираження уміння налагоджувати стосунки і прочитувати контекст спілкування.

Кожен досліджуваний може бути віднесений до однієї з трьох груп:

- Із низьким рівнем невербальної компетентності (1-3 стенів);
- Із помірним рівнем невербальної компетентності (4-7 стенів);
- Із високим рівнем невербальної компетентності (8-10 стенів).

Підлітки віднесені до першої групи, поглиблені своїми власними проблемами і неуважні до проблем інших. Вони виявляють нездатність до налагоджування стосунків і розуміння характеру міжособистісної взаємодії.

Підлітки, які віднесені до третьої групи, навпаки, характеризуються тим, що занадто переймаються проблемами інших людей і неуважні до своїх власних.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Для визначення деяких аспектів емоційної сфери у підлітковому віці було використано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Ця методика спрямована на оцінку рівня вираженості таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Результати методики представлені у таблиці 2.1. та рис. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати визначення деяких аспектів емоційної сфери у підлітковому віці було використано методику «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Аспекти емоційної сфери	Досліджувані	
	Кількість досліджуваних	У % відношенні
1. Тривожність:		
Низька тривожність	2	7
Тривожність середня	21	70
Висока тривожність	7	23
2. Фрустрація:		
Висока самооцінка	11	37
Середня самооцінка	10	33
Низька самооцінка	9	30
3. Агресивність:		
Низька агресивність	4	13
Середній рівень	16	53
Висока агресивність	10	34

4. Ригідність:		
Ригідності немає	0	0
Середній рівень	18	60
Сильно виражена	12	40

Узагальнені дані щодо результатів дослідження визначення аспектів емоційної сфери описаного по кожній групі представлено на рис. 2. 1.

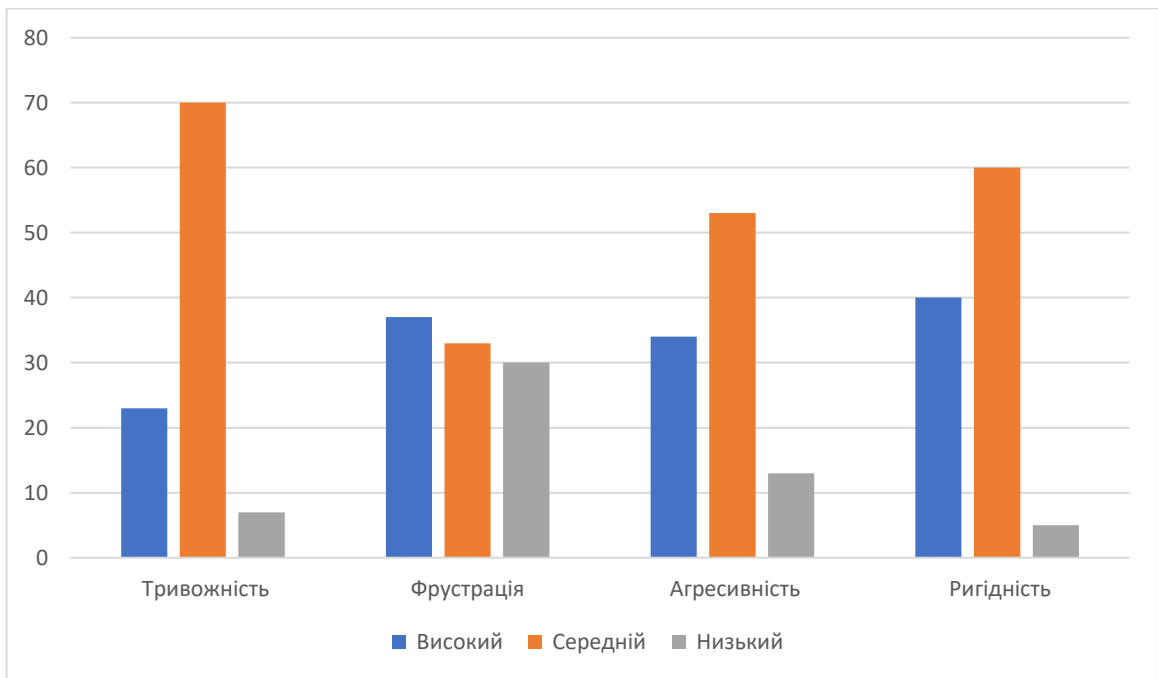


Рис. 2.1 Результати визначення аспектів емоційної сфери за методикою "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Отже давайте розглянемо результати, які описували в таблицях 2.1. та 2.2.
Тривожність (нейротизм за Айзенком)

У процесі дослідження виявлено, що лише 2 досліджуваних, що становить 7% від загальної кількості досліджуваних, мають низький рівень тривожності. Це свідчить про їхню емоційну врівноваженість, стійкість до стресу та внутрішній комфорт. Найбільша частина, а саме 21 учень 70%, демонструє середній рівень тривожності, що є типовим показником для більшості людей і свідчить про помірну емоційну чутливість. Водночас 7 осіб 23% мають високий

рівень тривожності, що може бути показником нестабільності емоційного стану, підвищеної вразливості до зовнішніх подразників, тривожних очікувань та потенційного ризику розвитку психоемоційних розладів.

Фрустрація (оцінка самооцінки)

Аналіз фрустраційного рівня через самооцінку показав, що 11 досліджуваних 37% мають високу самооцінку. Це може свідчити про впевненість у собі, позитивне ставлення до власних можливостей і внутрішній ресурс для подолання труднощів. У 10 досліджуваних 33% зафіксовано середній рівень самооцінки, що вказує на адекватне сприйняття себе та об'єктивну оцінку власних можливостей. Натомість коли 9 осіб (30%) продемонстрували низький рівень самооцінки. Такий показник свідчить про внутрішні сумніви, невпевненість у собі та можливе почуття незадоволення власними досягненнями, що часто супроводжується фрустраційними переживаннями.

Агресивність

Показники агресивності показали наступне: низький рівень агресивності спостерігається лише у 4 осіб 13%, що може вказувати на спокійний характер, уникнення конфліктів та високий рівень самоконтролю. Найбільша частина, 16 досліджуваних 53%, має середній рівень агресивності, що є нормальним показником соціально прийнятної поведінки. Водночас 10 досліджуваних а це 34% показали високий рівень агресивності. Це може свідчити про схильність до імпульсивних реакцій, конфліктності або внутрішньої напруженості, яка проявляється в емоційній нестабільності чи схильності до виявлення ворожості.

Ригідність (жорсткість мислення, труднощі адаптації до змін)
Результати дослідження показали відсутність осіб із повною гнучкістю мислення — ніхто з респондентів не показав повної відсутності ригідності. Водночас у 18 осіб 60% рівень ригідності виявився середнім. Це говорить про помірну здатність до адаптації, можливість приймати нову інформацію без значного емоційного опору. Проте 12 осіб 40% мають сильно виражену ригідність. Такий рівень жорсткості мислення може бути пов'язаний із труднощами в адаптації до нових

умов, консерватизмом у поглядах, неготовністю до змін і схильністю до фіксованих способів реагування.

Результати дозволяють зробити висновок про загальний психоемоційний стан групи. Перевага середнього рівня тривожності, самооцінки та агресивності свідчить про емоційну збалансованість більшості досліджуваних. Однак наявність осіб із високими показниками тривожності, агресивності та ригідності свідчить про потребу в додатковій психологічній підтримці, тренінгах.

Далі розглянемо результати тесту визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Розен). Табл 2.2. та рис 2.2.

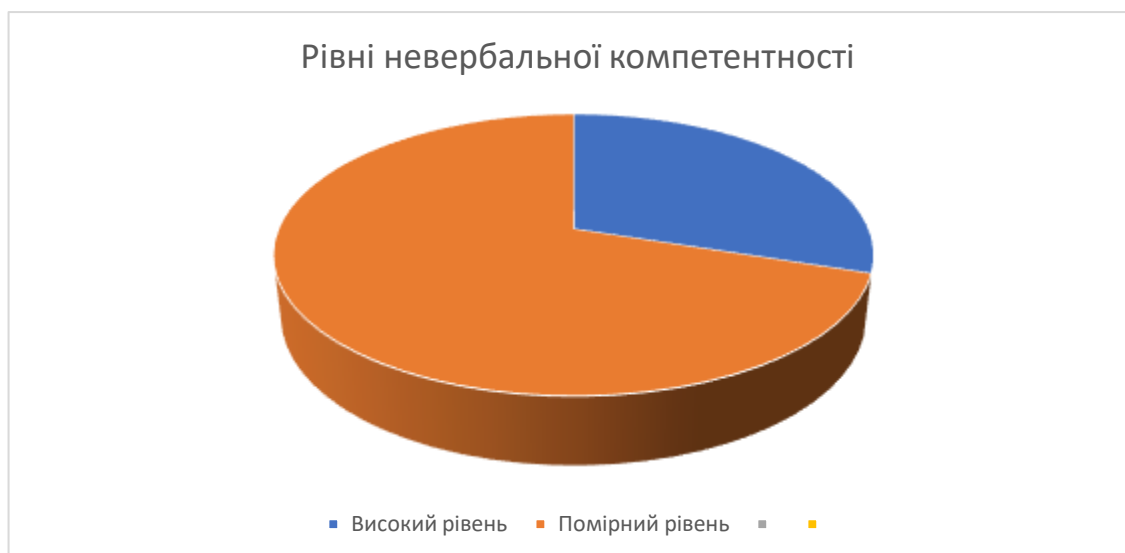
Таблиця

2.2.

Результати невербальної компетентності у підлітків

Рівні невербальної компетентності	К-сть осіб	у % відношенні
Високий рівень невербальної компетентності	9	30
Помірний рівень невербальної компетентності	21	70
Низький рівень невербальної компетентності	-	-

Для більшої наочності результати представлені на діаграмі (рис. 2.2).



2.2. Результати невербальної компетентності у підлітків за тестом

Розен

У дослідженні було проаналізовано рівень сформованості перцептивно-невербальної компетентності в підлітків, що передбачає здатність правильно сприймати, інтерпретувати та реагувати на невербальні сигнали інших людей — міміку, жести, пози, інтонацію тощо. Ця компетентність є важливою складовою емоційного інтелекту та соціальної адаптації, особливо в підлітковому віці, коли активно формуються міжособистісні навички.

Результати показали, що у 9 підлітків, що становить 30% від загальної кількості досліджуваних, виявлено високий рівень перцептивно-невербальної компетентності. Це свідчить про добре розвинуту здатність до зчитування емоційного стану інших людей, високий рівень емпатії, уважність до невербальних проявів у спілкуванні та ефективне використання власних невербальних засобів для передачі інформації. Такі підлітки, як правило, легко налагоджують контакт із оточенням, є комунікабельними, адаптивними та соціально чутливими.

Більшість учасників дослідження — 21 підліток, що становить 70% — продемонстрували помірний рівень невербальної компетентності. Це означає, що вони в цілому здатні розуміти невербальні сигнали інших людей, однак у складніших комунікативних ситуаціях можуть виникати труднощі в інтерпретації або вираженні емоцій через міміку, жести чи інтонації. Такий рівень є характерним для більшості підлітків, адже в цьому віці механізми емоційного зчитування ще формуються. Ці підлітки потребують підтримки у вдосконаленні соціально-перцептивних навичок, особливо в ситуаціях підвищеного емоційного напруження або конфлікту.

Також зазначимо, що жоден із досліджуваних не виявив низького рівня перцептивно-невербальної компетентності. Це позитивна тенденція, яка свідчить про загальну здатність підлітків орієнтуватися в соціальному контексті, спираючись не лише на вербальне, а й на невербальне спілкування. Відсутність

низького рівня також може бути показником емоційної включеності, загальної відкритості до спілкування та достатнього досвіду соціальних взаємодій у досліджуваних.

Результати дослідження за методикою діагностики рівня емпатичних здібностей (Бойко) представлені в табл. 2.3. та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати рівня емпатичних здібностей у підлітків за методикою Бойка

Рівень емпатичних здібностей	Досліджувані	
	Кількість учасників	У % відношенні
дуже високий рівень емпатії	0	0
середній	6	20
занижений	16	53
дуже низький	8	27



Рис. 2.3. Результати рівня емпатичних здібностей у підлітків за методикою Бойка

Аналіз результатів показав, що жоден із досліджуваних підлітків не виявив дуже високого рівня емпатії, що може свідчити про недостатній розвиток глибокого емоційного розуміння та співпереживання. Середній рівень емпатичних здібностей продемонстрували 6 учасників, що становить 20%. Це свідчить про здатність до базового емоційного відгуку та розуміння почуттів інших у звичних ситуаціях.

Найбільша частина підлітків - 16 осіб 53% -мають занижений рівень емпатії, що вказує на труднощі у виявленні емпатії у міжособистісному спілкуванні. Такий рівень може впливати на якість соціальних контактів та ускладнювати побудову довірливих стосунків. Ще 8 учасників 27% показали дуже низький рівень емпатії, що є тривожним показником і потребує психологічної корекції.

Отже, ці дані дають підстави стверджувати, що в підлітковому віці існує потреба у цілеспрямованій психолого-педагогічній роботі, спрямованій на розвиток соціальної перцепції — здатності розуміти інших людей, зчитувати невербальні сигнали, формувати емпатійне ставлення та регулювати власні емоційні реакції. Запровадження спеціально розробленої тренінгової програми дозволить створити умови для розвитку ключових соціальних компетенцій, сприятиме покращенню емоційного клімату у підлітковому середовищі та ефективній соціалізації.

З метою подальшої якісної інтерпретації отриманих результатів було здійснено статистичну обробку даних щодо виявлення зв'язку між такими психологічними якостями досліджуваних як тривожність, фрустрація та рівнями емпатичних здібностей.

Таблиця 2.4.

Аналіз взаємозв'язку між рівнем емпатії та психологічними характеристиками підлітків із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (n = 30)

Показник	Група (18 осіб) з високим рівнем емпатії	Група (12 осіб) з низьким рівнем емпатії
Тривожність	0.04; –	0.13; –
Фрустрація	0.38; –	0.54; –
Агресивність	0.23; –	0.34; –
Ригідність	0.14; –	0.29; –

У групі з високим рівнем емпатії ($n = 18$) не виявлено статистично значущих зв'язків між рівнем емпатії та психологічними характеристиками. У групі з низьким рівнем емпатії ($n = 12$) найвищий зв'язок виявлено з агресивністю ($\rho = 0.34$) та фрустрацією ($\rho = 0.54$), що може свідчити про послаблену емоційну стійкість у підлітків із низьким рівнем емпатії. Усі виявлені зв'язки не є статистично значущими ($p > 0.05$), однак отримані тенденції можуть бути використані для формулювання гіпотез у подальших дослідженнях. Отримані результати свідчать про актуальність розвитку емоційної сфери у підлітковому віці, зокрема формування емпатійних здібностей, зниження рівня тривожності та фрустрації, а також корекцію агресивних проявів і психологічної ригідності. Урахування виявлених тенденцій у психопрофілактичній роботі та тренінгових програмах може позитивно вплинути на емоційне благополуччя та міжособистісні стосунки підлітків.

Висновок до розділу 2

1. Дослідження проводилось на базі ліцею 109 ім.Т.Г.Шевченка м.Київ. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 15-17 років.

2. Проведене дослідження емоційної сфери підлітків за методикою Г. Айзенка дозволило виявити особливості психоемоційного стану учасників. Більшість підлітків демонструють середній рівень тривожності (70%), самооцінки (33%) та агресивності (53%), що вказує на загальну емоційну

врівноваженість і соціально прийнятну поведінку. Водночас близько 30–40% учасників мають високі показники тривожності, агресивності та ригідності, а 30% — занижену самооцінку, що свідчить про емоційну нестабільність, підвищену вразливість, труднощі адаптації та знижений рівень внутрішньої впевненості.

3. За результатами методики Г.Розен визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності ми отримали результати, що високий рівень невербальної компетентності мають 9 підлітків, а це 30%. Коли більша частина досліджуваних - 21 підліток, що становить 70% показали помірний рівень невербальної компетентності. Низького рівня було не виявлено.

4. Результати дослідження за методикою В. Бойка виявили загалом низький рівень емпатії у підлітків. Більшість мають занижений (53%) або дуже низький (27%) рівні, що вказує на труднощі з емоційним відгуком у спілкуванні. Лише 20% показали середній рівень.

5. Отже, ці дані дають підстави стверджувати, що в підлітковому віці існує потреба у цілеспрямованій психолого-педагогічній роботі, спрямованій на розвиток соціальної перцепції — здатності розуміти інших людей, зчитувати невербальні сигнали, формувати емпатійне ставлення та регулювати власні емоційні реакції. Запровадження спеціально розробленої тренінгової програми дозволить створити умови для розвитку ключових соціальних компетенцій, сприятиме покращенню емоційного клімату у підлітковому середовищі та ефективній соціалізації.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕРЦЕПЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.

3.1. Методичні заходи та процедури забезпечення розвитку соціальної перцепції у підлітковому віці.

Необхідність розвитку соціальної перцепції у підлітковому віці обумовлена тим, що вона забезпечує здатність об'єктивно сприймати себе та інших у процесі взаємодії, розпізнавати й усвідомлювати міжособистісні та внутрішньоособистісні суперечності, знаходити способи їх конструктивного подолання, а також формувати власні стратегії ефективної соціальної поведінки та саморозвитку.

У психологічній літературі представлено широкий спектр методів, спрямованих на розвиток компонентів соціального сприймання, серед яких: методи емоційної та поведінкової саморегуляції (релаксаційні та дихальні техніки, візуалізація, техніки якірної асоціації), техніки впливу й контрвпливу, ігрові методи, сюжетно-рольове моделювання, аналіз реальних життєвих ситуацій, кейс-методи, а також арт-терапевтичні інструменти.

Розглянемо деякі методи розвитку соціальної перцепції у підлітків, а також їхні переваги та обмеження. Одним із таких методів є розмова, яка в психології визначається як інструмент вербальної взаємодії, що дозволяє отримувати важливу інформацію про емоційний стан, соціальні установки, особливості сприймання інших людей. Вона широко застосовується у соціальній, медичній, педагогічній та дитячій психології як засіб формування навичок емоційного резонування, емпатії та рефлексії у процесі міжособистісного спілкування.

Розвиток соціальної перцепції у підлітковому віці є важливим фактором становлення особистості та формування її соціальної компетентності. Саме в цей період інтенсивно розвиваються механізми соціального пізнання, зокрема

здатність до емпатії, розуміння соціальних ролей, ідентифікація з іншими людьми. [30]

Враховуючи вікові особливості підлітків – зростаючу здатність до децентрації, рефлексивність, прагнення до самоідентифікації – методичні заходи розвитку соціальної перцепції мають поєднувати емоційно значущі, інтерактивні та когнітивно стимулюючі форми роботи.

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли особливо актуалізуються потреби у самопізнанні, визнанні, належності до групи, а також у побудові ефективної міжособистісної взаємодії. У цьому віці інтенсивно розвивається рефлексія, формується «Я-концепція», відбувається переоцінка цінностей та авторитетів, що напряму пов'язано з механізмами соціальної перцепції.

Соціальна перцепція – це процес сприймання, розуміння й оцінювання іншої людини, а також самого себе як суб'єкта соціальних взаємин. Вона є складовою соціального інтелекту, який, за Дж. Гілфордом, охоплює здатність до адекватного розуміння соціальних ситуацій та поведінки інших людей.

Завданням психолого-педагогічного супроводу підлітків є створення умов для розвитку саме тих аспектів соціального сприймання, які дозволяють ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Згідно з дослідженнями М. І. Лісіної, саме спілкування є джерелом формування образу «Іншого» та «Я», тому основні цілі методичної роботи повинні реалізовуватися в процесі комунікативної взаємодії.

До психолого-педагогічних цілей розвитку соціальної перцепції у підлітковому віці належать:

1. Формування здатності до розпізнавання емоцій і намірів інших людей.

Це передбачає розвиток емоційної чутливості, емпатії, навичок інтерпретації невербальної поведінки (міміки, жестикуляції, пози), а також усвідомлення мотивів дій інших. Як зазначає П. Екман, точність розпізнавання емоцій є однією з базових умов ефективної соціальної взаємодії.

2. Розвиток емпатійних здібностей. Емпатія – здатність співпереживати, відчувати емоційний стан іншої людини – є основним каналом емоційного включення у взаємодію. За К. Роджерсом, саме емпатія формує основу гуманістичного підходу у стосунках.

3. Формування децентрації мислення. Децентрація, як уміння вийти за межі власної позиції й побачити ситуацію очима іншого, є важливою передумовою соціального розуміння. Підлітки часто схильні до егоцентризму мислення (за Ж. Піаже), тому розвиток децентрації сприяє подоланню суб'єктивних суджень.

4. Підвищення рівня саморефлексії та самосвідомості. Підлітки повинні навчитися бачити, як вони самі сприймаються іншими, розуміти вплив власної поведінки на реакції оточення. Це розвиває навички самоаналізу, що є основою формування адекватної самооцінки.

5. Стимулювання навичок ефективного комунікативного реагування. Соціальна перцепція включає не лише сприймання, а й відповідь на сприйняту інформацію. Отже, необхідно формувати навички конструктивної взаємодії, асертивної поведінки, вирішення конфліктів.

6. Сприяння розвитку толерантності та соціальної відповідальності. Розуміння і прийняття відмінностей інших людей – одна з найважливіших ознак зрілої особистості. Це особливо актуально в підлітковому віці, коли часто з'являються соціальні стереотипи, упередження, прояви неприйняття «інших».

Відповідно до досліджень у сфері вікової та соціальної психології (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, І.С. Кон), розвиток соціального сприймання підлітків має спиратися на інтеграцію кількох підходів, що охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти перцепції.

Когнітивний підхід

Цей підхід передбачає розвиток інтелектуальних процесів, що забезпечують точність і глибину розуміння іншої людини. Методично реалізується через:

аналіз соціальних ситуацій (кейси, приклади з літератури, життя, кіно);

розбір мотивів поведінки та внутрішнього стану інших людей;
дискусії, діалоги, дебати, в яких необхідно аргументовано висловлювати і
обґрунтовувати судження.

Основною метою є формування здатності до соціального мислення,
розуміння причинно-наслідкових зв'язків у поведінці, інтерпретації намірів і
установок інших людей. Цей підхід особливо важливий у підлітковому віці, коли
формується абстрактне мислення та зростає потреба у складніших формах
соціального аналізу (Ж. Піаже, І.С. Кон).

Емоційний підхід

Емоційний компонент соціальної перцепції пов'язаний із здатністю
відчувати, співпереживати, емоційно реагувати на іншу людину.
Методично цей підхід реалізується через:

емпатійні вправи (наприклад, «Уяви себе на місці іншого»);
перегляд і обговорення відеофрагментів з емоційно насиченими сценами;
техніки розвитку емоційного інтелекту (ідентифікація емоцій,
розширення емоційного словника, робота з емоційними картами).

Цей підхід формує емоційну чутливість, здатність до ідентифікації емоцій
інших, що є основою емпатії та соціального співчуття. Роботи Д. Гоулмана
акцентують, що саме емоційна обізнаність та регуляція є ключовими для
здорової соціальної взаємодії.

Поведінковий підхід

Цей підхід ґрунтується на практичному відпрацюванні соціальних
навичок і моделей поведінки у взаємодії з іншими. Методи, які
використовуються:

рольові ігри, соціально-перцептивні тренінги;
інтерактивні методи: ділові ігри, психодрама, соціальні експерименти;
зворотний зв'язок від групи чи ведучого, обговорення почуттів і
спостережень.

Мета – сформувати адаптивну соціальну поведінку, навички ефективної
комунікації, уміння будувати контакт, коригувати власну поведінку на основі

реакцій інших.

Такий підхід є практико-орієнтованим і максимально наближеним до реальних життєвих ситуацій, що важливо для підлітків як майбутніх суб'єктів суспільних відносин.

Інтегративний підхід.

Найбільш ефективним є комплексне поєднання когнітивного, емоційного і поведінкового компонентів, що реалізується в інтерактивних групових формах роботи: тренінгах, майстер-класах, розвивальних заняттях.

Застосування інтегративного підходу дає можливість:

одночасно активізувати мислення, емоції та поведінкову реакцію;
створити умови для рефлексії й самопізнання;
стимулювати внутрішню мотивацію до пізнання себе й інших.

Прикладом такого методу є тренінг розвитку соціальної перцепції, який включає елементи арт-терапії, рольових ігор, інсценізацій, групової дискусії, технік емоційної саморегуляції.

Розглянемо основні методи та процедури, які ефективно сприяють розвитку соціальної перцепції в підлітковому віці:

Бесіда – це вербальний метод психологічного впливу, що сприяє формуванню вміння слухати, аналізувати та розуміти точку зору іншого. Діалогічна взаємодія розвиває критичне мислення, децентрацію, рефлексію.

Переваги: простота використання, доступність, ефективна у шкільному середовищі.

Приклади: «Бесіда за методом Сократа», тематичні розмови про дружбу, конфлікти, цінності.

Рольові ігри дозволяють підліткам «увійти в роль» іншої людини, відчувати її переживання, мотиви, позицію. Це сприяє розвитку емпатії, гнучкості мислення, навичок комунікативної поведінки.

«Зміна ролей» (учасники міняються ролями: учень — учитель, підліток — батько тощо);

«Судова справа» (обговорення моральних дилем у формі гри).

Психологи: К. Роджерс, Л. Морено (психодрама).

Тренінги соціальної перцепції об'єднують різні методи: вправи на емпатію, командні завдання, обговорення, рефлексивні кола. Метою є формування цілісного бачення іншої особи, розвиток соціального інтелекту.

Приклади тренінгових вправ:

«Портрет іншого» — скласти психологічний портрет на основі спостереження;

«Емоційний мікрофон» — визначити і назвати емоцію партнера.

Структура тренінгу: вступ, активна частина, рефлексія.

Техніки розвитку емпатії:

Емпатія є ядром соціального сприймання. Розвиваючі техніки спрямовані на навчання розпізнавати емоції, відображати почуття іншого, формувати емоційну компетентність.

Методи:

«Емоційне дзеркало» — повторити міміку, позу, інтонацію іншого;

«Якби я був...» — опис ситуації з позиції іншого учасника.

Підходи: за Гоулманом, важливо розвивати не лише емоційне розпізнавання, а й емоційну регуляцію.

Арт-терапевтичні методи створюють безпечний простір для самовираження, формують здатність до інтерпретації соціальних образів, сприяють емоційній відкритості.

Форми: малюнки, колажі, казкотерапія, драматизація, музикотерапія.

Приклади:

«Моє Я і світ» — створення зображення себе у соціальному контексті;

«Образ друга» — малювання уявного або реального товариша.

Кейсовий метод дозволяє осмислювати соціальні конфлікти, моральні дилеми, проблеми вибору. Розвиває аналітичне мислення, оцінку мотивів і наслідків поведінки.

Приклади:

«Конфлікт у класі» — обговорення реальної або вигаданої ситуації;

«Чужими очима» — опис поведінки з позиції всіх учасників.

Соціальне сприймання тісно пов'язане з умінням читати й інтерпретувати невербальні сигнали.

Методи:

«Читання емоцій за мімікою» (фото, відео);

«Пантоміма емоцій» — вгадування емоцій без слів.

Дослідження: П. Екман довів універсальність вираження базових емоцій, що може бути використано в навчанні.

Розроблений тренінг спрямований на розвиток соціальної перцепції у підлітків шляхом реалізації таких завдань:

- 1) формування знань у сфері комунікативної компетентності та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів у процесі спілкування;
- 2) розвиток адекватних уявлень про соціально прийнятну поведінку, комунікативну толерантність та асертивність як важливі чинники соціального сприймання;
- 3) активізація процесів самопізнання, рефлексії та розуміння емоційно-психологічного стану інших людей;
- 4) створення умов для усвідомленого й глибшого сприймання себе та інших у контексті соціальної взаємодії;
- 5) озброєння учасників тренінгу методами й стратегіями саморозвитку соціального сприймання, технологіями ефективної взаємодії, саморозуміння та інтерпретації поведінки оточуючих;
- 6) розвиток емпатії, емоційної чутливості (сензитивності), навичок стабілізації власного емоційного стану, підвищення рівня емоційної регуляції та стресостійкості як складових соціального функціонування.

3.2. Соціально-психологічний тренінг розвитку соціально-перцептивних умінь підлітків.

У результаті проведеного емпіричного дослідження ми з'ясували, що у деякої частини підлітків спостерігається недостатній рівень сформованості соціальної перцепції — здатності розуміти й інтерпретувати емоційні та поведінкові прояви інших людей. Відповідно, виникла потреба в реалізації тренінгової програми, спрямованої на розвиток невербальних комунікативних навичок і перцептивно-невербальної компетентності.

Соціальна перцепція — це процес пізнання іншої людини, формування уявлень про її внутрішній стан, наміри, емоції та особистісні якості. Цей процес реалізується в емоційно-насиченому соціальному середовищі, де особистість не лише сприймає інших, а й сама постійно перебуває в полі уваги, взаємодіє, інтерпретує сигнали, що надходять через міміку, жести, позу, інтонацію.

Особливе значення розвиток соціальної перцепції має саме в підлітковому віці — це період активного становлення соціальних ролей, емоційної самосвідомості, формування емпатії та розуміння міжособистісної динаміки. У той час як наукові дослідження переважно фокусуються на дорослій або юнацькій особистості, підлітки також переживають важливі етапи розвитку, що потребують психологічної підтримки, формування емоційної зрілості та перцептивних умінь.

Розвиток перцептивно-невербальної компетентності є особливо ефективним у роботі з підлітками, оскільки вони демонструють високу сенситивність, пластичність психічних процесів і живий інтерес до внутрішнього світу як власного, так і оточуючих. Системна робота в цьому напрямі дозволяє зменшити кількість міжособистісних конфліктів, підвищити рівень взаєморозуміння та сформувати здорову комунікативну культуру.

Таким чином, проведення тренінгу з розвитку невербальних комунікативних навичок і соціальної перцепції є важливим кроком до

формування соціально зрілої, адаптивної, емоційно-стійкої особистості в підлітковому віці.

Проведення тренінгу з розвитку невербальних комунікативних навичок і перцептивно-невербальної компетентності у підлітків зумовлена низкою важливих факторів:

1. Соціальні зміни: У контексті глобалізації та стрімкого розвитку цифрових технологій комунікація стає багатовимірною, і все більшого значення набуває невербальна складова. Підліткам потрібно вміти не лише вербально, а й невербально ефективно взаємодіяти з іншими, адаптуватися до мультикультурного середовища, розуміти жести, міміку, інтонацію як важливі елементи комунікативного процесу.

2. Психологічні особливості підліткового віку: Підлітки активно формують уявлення про себе та інших, розвивають емоційну чутливість і здатність до емпатії. У цей період вони особливо потребують вмінь розпізнавати та інтерпретувати невербальні сигнали співрозмовників, що сприяє зниженню конфліктності й покращенню взаєморозуміння з однолітками й дорослими.

3. Значення невербальної комунікації для повсякденного життя: Невербальні сигнали часто мають більший вплив на сприйняття повідомлення, ніж слова. Уміння читати мову тіла, керувати власною невербальною поведінкою та правильно реагувати на невербальні знаки інших сприяє ефективній взаємодії в навчанні, особистісних стосунках та майбутній професійній діяльності.

4. Профілактика соціальних проблем: Розвиток перцептивно-невербальної компетентності знижує ризики виникнення агресивної поведінки, булінгу, соціального відчуження, оскільки допомагає краще розуміти емоційний стан інших людей і реагувати відповідно.

5. Виклики цифрової епохи: У віртуальному середовищі комунікація часто позбавлена традиційних невербальних маркерів, тож підліткам важливо навчитися компенсувати ці обмеження, розвивати емоційний інтелект, розпізнавати невербальні нюанси навіть у відеоформаті, а також критично оцінювати невербальні прояви в мультимедійному контенті.

Програма тренінгу що має назву « Розвиток невербальних комунікативних навичок і перцептивно-невербальної компетентності» (4 дні по 2 години, 30 учасників)

Мета тренінгу: Сприяти розвитку в підлітків навичок невербального спілкування та соціальної перцепції як важливих компонентів емоційного інтелекту й ефективної міжособистісної взаємодії, що стане основою для успіху в особистому житті та майбутній професійній діяльності.

Ключові напрями:

– Формування невербальних комунікативних навичок: навчити підлітків розуміти мову тіла, міміку, інтонацію, жести, а також використовувати ці засоби для ефективної самопрезентації та комунікації у різних соціальних ситуаціях.

– Розвиток перцептивно-невербальної компетентності: допомогти учасникам тренінгу краще зчитувати емоційний стан інших, розпізнавати невербальні сигнали, будувати чутливу і гармонійну взаємодію з оточенням.

– Зміцнення впевненості у власних соціальних діях: створити безпечне середовище для практики асертивної поведінки, вираження власної думки через невербальні засоби, а також формування внутрішньої стійкості в спілкуванні.

– Розвиток емпатії через невербальне сприйняття: навчити підлітків розуміти почуття та потреби інших людей через аналіз їх невербальної поведінки, що сприятиме більш глибокому рівню соціального розуміння та емоційної взаємодії.

Цільова аудиторія: підлітки віком 12-17 років.

Матеріали, які знадобляться: ручки, фломастери, А4 або зошит, відеоматеріали, дошка, крейда, клейкі папірці.

Програма психокорекційної роботи, на розвиток невербальних комунікативних навичок і перцептивно-невербальної компетентності.

	Тема заняття	Тривалість
	Початок. Правила тренінгу.	15 хв
	«Очікування»	10 хв
	«Зчитати емоцію»	25 хв
	«Жестова розмова»	25 хв

	«Скажи по-різному» Рефлексія	20 хв 10 хв
	Привітання, зворотній зв'язок. "Розминка мозку" Міні-лекція: Асертивність «3 стилі поведінки» «Я хочу – я можу сказати» «Стійка позиція» Рефлексія	5 хв 6 хв 10 хв 30 хв 25 хв 20 хв 5 хв
	Привітання, зворотній зв'язок. Міні-лекція «Що таке емпатія?» «Фотоемоція» «Вгадати історію» «Твої очі говорять» Рефлексія	5 хв 5 хв 25 хв 30 хв 15 хв 5 хв
	Привітання, зворотній зв'язок. «Мій ресурс — моя сила» «Живий комікс» «Комунікативний лабіринт» «Комунікаційний детектив» Рефлексія	5 хв 5 хв 30 хв 30 хв 30 хв 5 хв

Перший 1 (2 години)

Мета: Створення позитивної атмосфери, знайомство з учасниками, навчити підлітків розпізнавати та ефективно використовувати елементи мови тіла (жести, міміку, інтонацію, пози) у спілкуванні.

Матеріали: Ручки, папір, фліпчарт, маркери.

(5 хв) Початок. Правила тренінгу.

Тренер вітає учасників, коротко представляє мету та завдання тренінгу.

(5-7хв) Важливі побажання/правила спілкування в групі:

- Не оцінюйте інших.

Не порівнюйте інших людей між собою, хто «кращий», а хто «гірший». Не виставляти оцінки людині за те, якою вона є, як виглядає, як поводить, які в неї проблеми.

- Називати учасників по імені.

Для кожної людини найкраще звучить її ім'я. Якщо підлітки згодні працювати в групі та дотримуватися правил роботи групи.

- Активність: брати активну участь у всіх вправах та обговореннях.
- Повага: з повагою ставитися до думок та почуттів інших учасників, не перебивати, уважно слухати.
- Конфіденційність: не розголошувати інформацію, яка буде обговорюватися на тренінгу.
- Право сказати "ні": кожен учасник має право відмовитися від виконання вправи, якщо вона викликає у нього дискомфорт.
- Пунктуальність: починати та закінчувати заняття вчасно.
- Відкласти мобільний телефон.

(10хв) «Очікування»

Учасники записують свої очікування від тренінгу на стікерах та прикріплюють на дошку/фліпчарт. Це допоможе тренеру зрозуміти потреби групи та скоригувати програму за необхідності.

(10 хв) Вправа на позитивне налаштування "Компліменти по колу"

Учасники стають у коло.

Кожен учасник по черзі говорить комплімент своєму сусідові праворуч, відзначаючи його позитивні якості, які сприяють ефективній комунікації (наприклад, "Ти маєш гарне почуття гумору", "Ти вмієш уважно слухати", "Ти легко знаходиш спільну мову з людьми").

Вправа «Зчитати емоцію» (25 хв)

Мета: навчитися впізнавати емоції за мімікою, розвивати перцептивні навички.

Інструкція:

- Один учасник виходить у центр і витягує картку з емоцією (можна використовувати картки з піктограмами або словами: «сум», «гнів», «радість», «страх», «здивування», «огиду»).
- Він зображає емоцію за допомогою міміки (без слів і жестів).
- Група вгадує, яку емоцію зображено.

- Кілька учасників демонструють ті ж самі емоції — порівняння, як вони проявляються у різних людей.

Обговорення (5 хв):

- Які емоції найлегше розпізнавалися? Чому?
- Як це може допомогти в реальному спілкуванні?

Вправа «Жестова розмова» (25 хв)

Мета: розвивати вміння передавати сенс без слів, краще розуміти жести.

Інструкція:

- Учасники об'єднуються в пари.

- Кожна пара отримує картку з побутовим чи емоційним повідомленням (наприклад: «Я поспішаю», «Мені сумно», «Я тебе прошу», «Дай мені спокій», «Ти мені подобаєшся»).

- Один із учасників має передати це повідомлення лише за допомогою жестів і міміки (без слів).

- Другий учасник має сказати, що він зрозумів.

- Потім вони міняються ролями.

Обговорення (5–7 хв):

Що допомагало зрозуміти? Що заважало?

Які невербальні сигнали були найяскравішими?

Вправа «Самопрезентація через тіло» (25 хв)

Мета: вчити підлітків демонструвати свою ідентичність та настрій через мову тіла.

Інструкція:

- Кожен учасник має вийти до групи і представити себе мовчки, використовуючи лише позу, ходу, жести, погляд.

- Інші учасники намагаються вгадати, що саме хотів передати учасник: яка його емоція, характер, настрій тощо.

Підказки для тренера:

- Можна дати конкретне завдання: «Уяви, що ти — впевнена людина», «Ти — закритий/тривожний», «Ти — товариський» і т.п.

Обговорення:

Що впливає на перше враження?

Які сигнали видають нашу невпевненість/впевненість?

Вправа з інтонацією «Скажи по-різному» (20 хв)

Мета: продемонструвати, як змінюється зміст сказаного залежно від інтонації.

Інструкція:

-Всі учасники отримують одну і ту ж фразу (наприклад: «Я тебе чекаю»).

-Кожен по черзі вимовляє її з різними інтонаціями: радість, злість, сум, розчарування, іронія, байдужість тощо.

-Група аналізує, який емоційний підтекст фрази.

Обговорення (5 хв):

-Як ви зрозуміли інтонацію?

-Як інтонація може суперечити словам?

-Чому важливо слідувати за тоном?

Завершення заняття: Тренер підводить підсумки першого дня тренінгу, відзначає активність учасників.

Зворотній зв'язок учасників з тренером.

Також тренер після завершення заняття надсилає кожному учаснику анонімну гугл форму, щоб вони змогли більш детальніше поділитись своїми враженнями.

День 2 (2 години)

Мета: навчити підлітків проявляти впевненість у соціальних ситуаціях за допомогою мови тіла, розвивати асертивність, подолати пасивність або агресивність у поведінці.

Матеріали: Фліпчарт, маркери, папір, ручки.

"Розминка мозку" (6хв)

Мета: активізувати учасників, покращити концентрацію уваги.

Хід вправи: Тренер швидко називає різні слова, а учасники мають плескати в долоні, якщо це слово належить до певної категорії (наприклад, "їстівне", "жива природа", "починається на літеру 'а' тощо).

Міні-лекція: Асертивність (10 хв)

Формат: коротка інтерактивна бесіда

Ключові тези:

Асертивність — здатність чітко й спокійно виражати свої почуття, потреби, думки, не принижуючи інших.

Пасивна поведінка — уникнення конфліктів, нездатність сказати «ні».

Агресивна поведінка — нав'язування своєї думки, тиск, приниження інших.

Асертивність проявляється також у **невербальній поведінці**: відкритій позі, впевненому голосі, погляді на рівні очей, спокійній міміці.

Візуалізація: Тренер малює три колонки: пасивна – асертивна – агресивна, заповнюючи прикладами з поведінки.

Вправа «3 стилі поведінки» (30 хв)

Мета: навчити відрізняти стилі поведінки; побачити, як вони проявляються через невербальні засоби.

Інструкція:

1. Учасники об'єднуються в **групи по 3 особи**.
2. Кожна група отримує **сценку** (наприклад: "Друг не повертає річ, яку позичив", "Хтось перебиває під час виступу", "У вас просять зробити щось, на що ви не згодні").
3. Кожен учасник по черзі грає:
 - Пасивно** (опущені плечі, тихий голос, уникання зорового контакту)
 - Агресивно** (жорсткі жести, підвищений голос, напружена постава)
 - Асертивно** (рівна постава, спокійний тон, прямий погляд)

Обговорення (5–7 хв):

У якій ролі було найважче?

Яка поведінка виглядала ефективною?

Як тіло допомагало або заважало в кожній ролі?

Вправа «Я хочу – я можу сказати» (25 хв)

Мета: навчити асертивно відстоювати особисті кордони, використовуючи невербальні засоби.

Інструкція:

1. Тренер роздає ситуації (наприклад):

«Тебе просять допомогти, але ти дуже втомлений»

«Друг постійно запізнюється на зустріч»

«Тобі не хочеться ділитись особистою інформацією»

2. Завдання учасника — сказати "ні" або чітко висловити позицію,

використовуючи:

Погляд на рівні очей

Спокійну, але чітку інтонацію

Стримані жести

Впевнену поставу

3. Решта учасників або пара спостерігає й дає зворотний зв'язок: «Що ви побачили? Чи звучало впевнено? Чи виглядало це як повага до іншого?»

Обговорення:

Які невербальні прояви викликали довіру?

Чи можливо бути категоричним і при цьому не агресивним?

Вправа «Стійка позиція» (20хв)

Мета: допомогти підліткам відчувати тілесно, що таке впевненість і стійкість у соціальній взаємодії; потренувати здатність зберігати спокійну, контрольовану позицію під тиском.

Хід вправи:

Фаза 1 — Пошук тілесного центру (5 хв)

Тренер пояснює, що впевненість починається з фізичної стабільності.

Учасники стоять на місці, ноги на ширині плечей, спина пряма, плечі розслаблені, погляд уперед.

Інструкція: «Уявіть, що ви – дерево з глибоким корінням. Ваша позиція міцна, але гнучка».

Фаза 2 — Перевірка стійкості (10 хв)

У парах один учасник стоїть у “стійкій позі впевненості”, а другий **легенько** намагається "вивести з рівноваги" (без тиску!): наприклад, словами («Ну, скажи так, як я хочу!») або легкими рухами рук (імітація соціального тиску).

Мета — не чинити опір агресивно, а зберігати **спокійне, збалансоване тіло й контактний погляд**.

Потім — зміна ролей.

Фаза 3 — Вербальна підтримка (5 хв)

Після кожного «тиску» партнер дає зворотний зв'язок:

«Мені здалося, що ти був впевнений, бо...»

«Твоя постава виглядала...»

«Було видно, що ти себе контролюєш, коли...»

Обговорення.

Завершення заняття:

Тренер підводить підсумки другого дня тренінгу, відзначає активність учасників.

Зворотній зв'язок учасників з тренером.

Також тренер після завершення заняття надсилає кожному учаснику анонімну гугл форму, щоб вони змогли більш детальніше поділитись своїми враженнями.

День 3 (2 години)

Мета: Допомогти підліткам навчитися зчитувати емоційні стани інших людей за невербальними сигналами, розвивати співпереживання, розуміння потреб та почуттів інших без слів.

Матеріали: Фліпчарт, маркери, папір, ручки, картки або фото.

(5хв) Вправа на налаштування "Очікування в кольорах"

Тренер пропонує учасникам вибрати колір паперу, який асоціюється у них з очікуваннями від сьогоднішнього заняття.

З цього паперу вони можуть вирізати будь-яку фігуру або символ, який відображає їхні очікування.

Учасники прикріплюють свої роботи на фліпчарт і за бажанням коротко коментують їх. Наприклад, "Я обрала жовтий колір, тому що сподіваюся на цікаве та продуктивне заняття", "Мій червоний трикутник символізує бажання навчитися відстоювати свою точку зору".

Міні-лекція «Що таке емпатія?» (5 хв)

Формат: пояснення у формі діалогу.

Ключові ідеї:

- Емпатія — це здатність розуміти емоції й потреби інших.
- Вона не завжди потребує слів — часто достатньо спостерігати за обличчям, тілом, голосом.
- Невербальні сигнали — це «емоційна мова» тіла.
- Уміння зчитувати їх робить нас більш уважними друзями, командними гравцями, людьми, до яких тягнуться інші.

Вправа «Фотоемоція» (25 хв)

Мета: тренування розпізнавання емоційних станів за невербальними ознаками (обличчя, очі, поза).

Інструкція:

1. Покажіть учасникам 6–8 фотографій людей із вираженими емоціями (можна з реального життя або інтернет).
2. Розділіть учасників на малі групи по 3–4 особи.
3. Завдання груп:
Визначити, яку емоцію зображено.
Обґрунтувати: як вони це зрозуміли (на що звернули увагу: очі, брови, губи, нахил голови тощо).
Припустити, яка ситуація могла викликати таку емоцію.

Обговорення (5 хв):

- Які частини обличчя показували найбільше інформації?
- Чи були непорозуміння в групі?

- Що допомагає нам бачити глибше, ніж звичайна «усмішка» або «гнів»?

Вправа «Вгадати історію» (30 хв)

Мета: розвивати здатність розуміти емоційний контекст іншої людини без слів, на основі невербальної інформації.

Інструкція:

1. Підготуйте картки з емоційно забарвленими ситуаціями:
«Ти щойно отримав хорошу новину»
«Ти сумуєш за другом»
«Ти нервуєш перед виступом»
«Тобі зробили боляче, але ти не хочеш це показувати»
2. Учасник обирає картку (або тренер дає завдання), без слів показує ситуацію через жести, міміку, позу.
3. Група вгадує:
Що сталося?
Який емоційний стан людини?
Як вони це зрозуміли?

Обговорення:

- Чи було легко вгадати історію?
- Які невербальні сигнали дали найбільше інформації?
- Як це допомагає у реальному житті?

Вправа «Твої очі говорять» (15 хв)

Мета: активізувати глибоке емпатійне сприйняття через зоровий контакт.

Інструкція:

1. Учасники стають або сідають у пари.
2. Завдання — 2 хвилини дивитися в очі партнера мовчки, нічого не говорити.
3. Потім — обмін враженнями:
Що я побачив?
Що відчував коли дивився?

Який емоційний стан партнера в парі?

Обговорення (в колі):

Чи важко було тримати зоровий контакт?

Які думки/відчуття виникали?

Чому погляд — це теж частина емпатії?

Завершення заняття:

Тренер підводить підсумки другого дня тренінгу, відзначає активність учасників.

Зворотній зв'язок учасників з тренером.

«Що корисного дізнались під час тренінгу?»

«Поділіться що було найбільш цікавим?»

Також тренер після завершення заняття надсилає кожному учаснику анонімну гугл форму, щоб вони змогли більш детальніше поділитись своїми враженнями.

День 4 (2 години)

Мета: Закріпити набуті навички невербального спілкування, соціального сприйняття, емпатії та асертивності; навчити застосовувати їх у реальному житті; підвищити впевненість у власній комунікативній компетентності.

Матеріали: Методики, фліпчарт, маркери, папір, ручки.

Вступна вправа «Мій ресурс — моя сила» (5 хв)

Мета: пригадати корисні відкриття тренінгу, активізувати емоційно-позитивний настрій.

Інструкція:

- Тренер просить кожного згадати одну навичку, яку він/вона здобув за ці дні.
- Учасники по черзі демонструють це невербально (жестом, позою, мімікою) — інші учасники мають вгадати.
- Потім учасник озвучує: «Мій ресурс — це (вміння слухати, бути впевненим, помічати емоції тощо)».

Вправа «Живий комікс» (30 хв)

Мета: тренування комунікативної компетентності через створення міні-історій з використанням невербальної взаємодії.

Інструкція:

1. Групу ділять на 4–5 команд.
2. Кожна команда тягне картку з темою (наприклад: «Непорозуміння в команді», «Новий учень у класі», «Дружня суперечка», «Допомога однокласнику»).
3. Завдання: інсценізувати історію у 4 "кадрах" — кожен кадр зображується фіксованою груповою позою, без слів, але з чіткою комунікативною ситуацією.
4. Інші команди вгадують історію та аналізують:
Хто з ким взаємодіє?
Які емоції та наміри читаються?
Які комунікативні навички використано?

Обговорення:

Як ми зчитуємо історії з тіла?

Що допомагає розуміти один одного без слів?

Вправа «Комунікативний лабіринт» (30 хв)

Мета: інтегрувати всі навички — слухання, зчитування невербальних сигналів, асертивність, емпатію — в умовах ігрового виклику.

Інструкція:

1. Створіть простір-«лабіринт» (наприклад, зі стільців).
2. Один учасник — «навігатор» (бачить маршрут), інший — «гравець» із зав'язаними очима.
3. Команда має провести «гравця» через лабіринт:
1 раунд — лише вербально.
2 раунд — лише невербально (жести, плескання, інтонація).
4. Потім міняються ролями.

Обговорення:

Де було простіше?

Яка комунікація потребувала більше уваги?

Що ви помітили у своєму стилі спілкування?

Вправа «Комунікаційний детектив» (30хв)

Мета: навчити розпізнавати комунікативні помилки та покращувати взаємодію.

Інструкція:

1. Тренер роздає картки з типами неефективної комунікації (перебивання, ухиляння від контакту, агресивний тон, ігнорування емоцій співрозмовника).
2. У парах або трійках учасники розігрують діалог, де одна з ролей навмисне порушує принципи комунікації.
3. Завдання інших — визначити “помилку” і спробувати переформулювати діалог асертивно й емпатійно.

Обговорення:

Які порушення були найпомітніші?

Як можна покращити комунікативну ситуацію?

Завершення заняття:

Тренер підводить підсумки другого дня тренінгу, відзначає активність учасників.

Зворотній зв'язок учасників з тренером.

«Що корисного дізнались під час тренінгу?»

«Поділіться що було найбільш цікавим?»

Також тренер після завершення заняття надсилає кожному учаснику анонімну гугл форму, щоб вони змогли більш детально поділитись своїми враженнями.

Підбиття підсумків тренінгу.

Підсумкова діагностика.

Заповнення оцінних анкет (Додаток А, Б, В).

Вправа "Подарунок на пам'ять"

Учасники об'єднуються в пари.

Кожен учасник пише на аркуші паперу позитивний відгук про свого партнера, відзначаючи його сильні сторони та позитивні зміни, які відбулися протягом тренінгу.

Учасники обмінюються "подарунками" та за бажанням зачитують їх вголос.

Ця вправа допомагає закріпити позитивний емоційний фон, підвищити самооцінку учасників та залишити приємні спогади про тренінг.

По завершенню тренінгу тренер пропонує сказати кожному по хештегу, який охарактеризує загальне враження одним словом про тренінг.

3.3. Визначення впливу тренінгової програми на показники соціальної перцепції у підлітків.

Після проведення тренінгової програми нами було проведене повторне емпіричне дослідження, яке дозволило визначити наскільки збільшились показники шкал емоційного інтелекту та рівень самого емоційного інтелекту у підлітків.

Повторні результати визначення деяких аспектів емоційної сфери у підлітковому віці за методикою «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). представлені в Табл. 3.1. та на Рис. 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати визначення деяких аспектів емоційної сфери у підлітковому віці було використано методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Після проведення тренінгової програми

Аспекти емоційної сфери	Досліджувані	
	Кількість досліджуваних	У % відношенні

1. Тривожність:	10	33
Низька тривожність	17	57
Тривожність середня	3	10
Висока тривожність		
2. Фрустрація:	10	33
Висока самооцінка	16	53
Середня самооцінка	4	14
Низька самооцінка		
3. Агресивність:	10	33
Низька агресивність	15	50
Середній рівень	5	17
Висока агресивність		
4. Ригідність:	4	13
Ригідності немає	23	77
Середній рівень	7	10
Сильно виражена		

Для більшої наочності результати до та після проведення тренінгової програми представлені на діаграмах (рис. 3.1. та 3.2.).

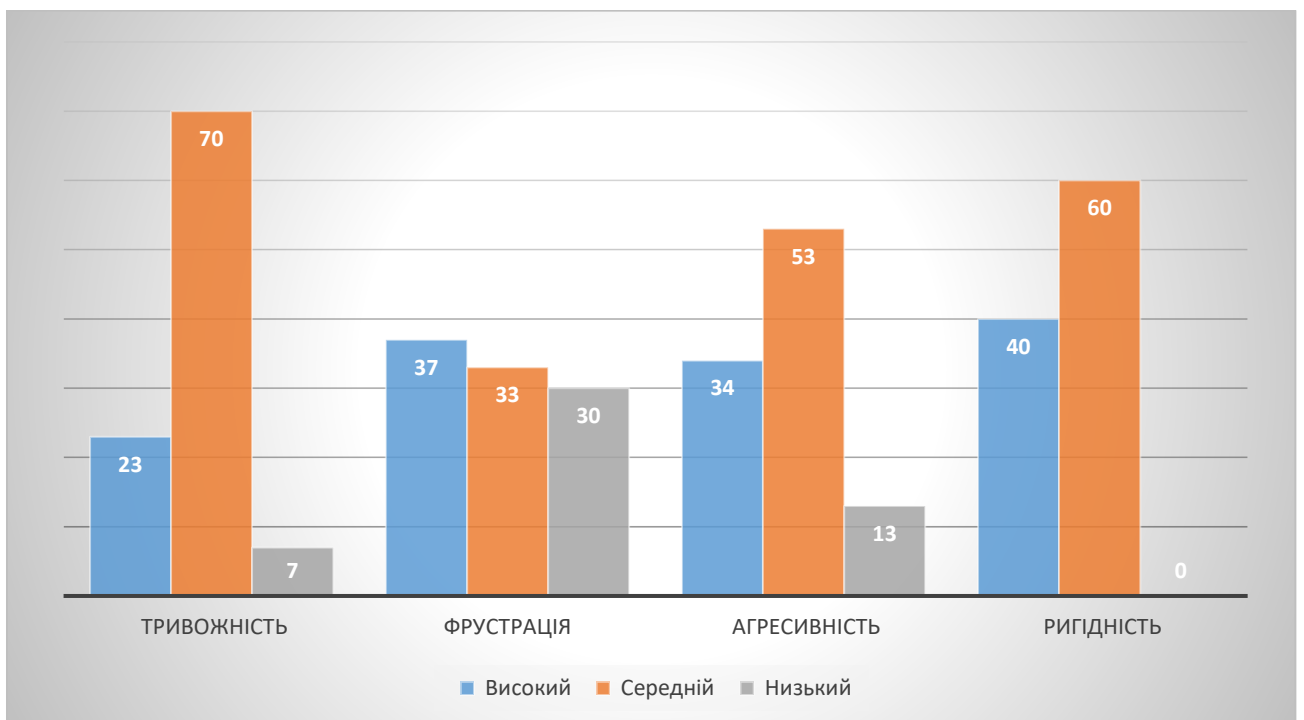


Рис. 3.1. Результати дослідження аспектів емоційної сфери у підлітковому віці до проведення тренінгової програми.

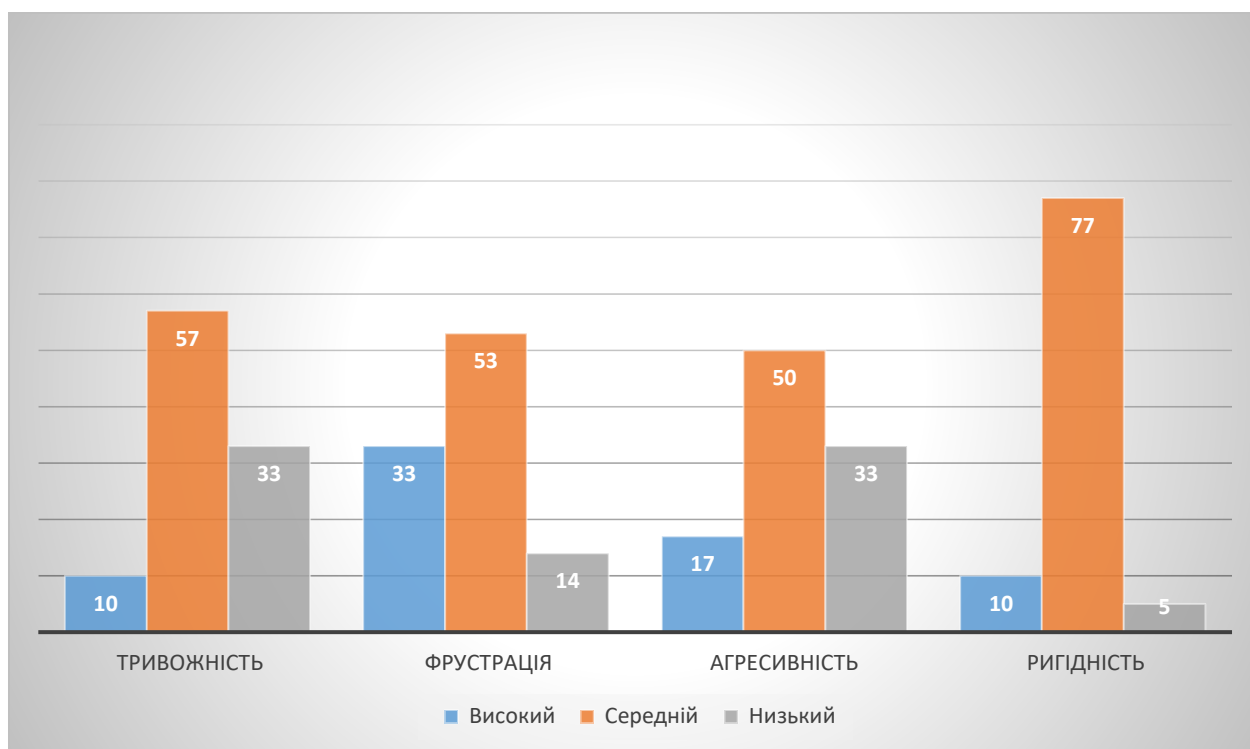


Рис. 3.2. Результати дослідження аспектів емоційної сфери у підлітковому віці після проведення тренінгової програми.

Отже після проведення тренінгової програми, можна відмітити позитивну динаміку змін в емоційній сфері підлітків. Зокрема, спостерігається суттєве зниження рівня тривожності: показник високої тривожності зменшився з 23% до 10%, а кількість підлітків з низьким рівнем тривожності зросла з 7% до 33%. Подібні зміни відбулися в аспекті фрустрації: кількість учасників із низькою самооцінкою знизилася з 30% до 14%, а середній рівень самооцінки, як показник емоційної стабільності, зріс з 33% до 53%. Покращення спостерігається також на рівні агресивності: показник високої агресивності зменшився з 34% до 17%, а кількість досліджуваних з низькою агресивністю збільшилася з 13% до 33%, що свідчить про розвиток навичок емоційного самоконтролю та соціально прийнятної поведінки. Значні позитивні зміни зафіксовано також у сфері ригідності: якщо до тренінгу 40% підлітків мали високий рівень психічної жорсткості, то після — лише 10%, натомість показник відсутності ригідності зріс з 0% до 13%.

Таблиця 3.3.

Результати дослідження невербальної компетентності у підлітків після проведення тренінгової програми (Розен).

Рівні невербальної компетентності	К-сть осіб	у % відношенні
Високий рівень невербальної компетентності	16	53
Помірний рівень невербальної компетентності	14	47
Низький рівень невербальної компетентності	-	-

Зробивши порівняння результатів до та після проведення тренінгової програми, можна помітити позитивну динаміку в розвитку перцептивно-невербальної компетентності: високий рівень зріс з 30% до 53%, що свідчить про суттєве покращення здатності підлітків розуміти й інтерпретувати невербальні сигнали. Водночас, помірний рівень зменшився з 70% до 47%, а низький рівень не був виявлений у жодному з досліджень, що підтверджує загальне підвищення комунікативної чутливості та ефективності невербального спілкування.

Результати до та після проведення тренінгової програми представлені на діаграмах (рис.3.4. та рис.3.5).

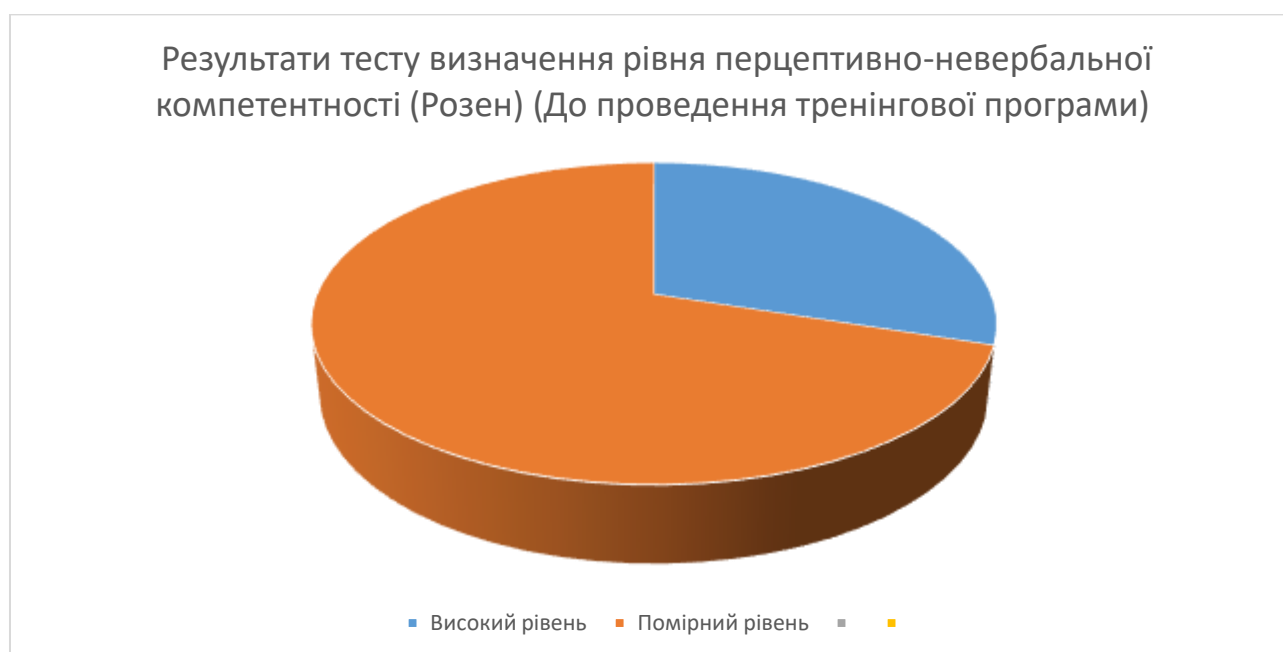


Рис.3.4. Результати тесту визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Розен) до проведення тренінгової програми.



Табл 3.4

Результати рівня емпатичних здібностей у підлітків за методикою Бойка.

Рівень емпатичних здібностей	Досліджувані	
	Кількість учасників	У % відношенні
дуже високий рівень емпатії	0	0
середній	15	50
занижений	13	43
дуже низький	2	7



Рис.3.6. Результати повторного дослідження рівня емпатичних здібностей у підлітків за методикою Бойка.

З таблиці ми можемо спостерігати, що після проведення тренінгової програми рівень емпатичних здібностей у підлітків помітно покращився. Зокрема, середній/достатній рівень емпатії зріс з 20% до 50%, що свідчить про формування стійких навичок емоційного співпереживання. Показник заниженого рівня зменшився з 53% до 43%, а дуже низький рівень знизився з 27% до 7%. Дуже високого рівня емпатії не було виявлено в обох дослідженнях. Загалом, динаміка результатів свідчить про позитивний вплив тренінгової програми на розвиток емпатичних якостей, що, безперечно, сприятиме глибшому емоційному розумінню, покращенню міжособистісної взаємодії та соціальній адаптації підлітків.

Висновок до розділу 3

У сучасній психологічній науці розвиток соціальної перцепції у підлітковому віці розглядається як важливий напрям психолого-педагогічної роботи, що включає комплекс методів, спрямованих на формування емоційної чутливості, емпатії, децентрації мислення, саморефлексії та ефективної

соціальної поведінки. У психологічній літературі, зокрема у працях Лісіної М.І., Роджерса К., Екмана П., Гоулмана Д., представлено широкий спектр підходів – когнітивний, емоційний, поведінковий та інтегративний, які реалізуються через бесіди, рольові ігри, тренінги, арт-терапевтичні практики, кейси та техніки розвитку емпатії. Застосування таких методів дозволяє створити сприятливі умови для формування соціальної компетентності підлітків, підвищення рівня їхньої адаптивності та міжособистісної ефективності.

У межах практичної частини було розроблено триденну тренінгову програму для підлітків, спрямовану на розвиток комунікативних навичок: невербальної виразності, емпатії та асертивності. Кожен день присвячено окремій темі та включає поєднання теоретичних знань і практичних вправ, адаптованих до вікових особливостей учасників. Програма сприяє формуванню емоційної компетентності, покращенню взаєморозуміння з однолітками та розвитку впевненості у спілкуванні.

Після проведення тренінгової програми було зафіксовано такі зміни: рівень високої тривожності зменшився з 23% до 10%, а низької — зріс з 7% до 33%. Кількість підлітків із низькою самооцінкою знизилася з 30% до 14%, а середній рівень зріс з 33% до 53%. Високий рівень агресивності зменшився з 34% до 17%, а низький — зріс з 13% до 33%. Показник ригідності знизився з 40% до 10%, а кількість учасників без ригідності зросла з 0% до 13%. Отримані результати свідчать про покращення емоційного стану та розвиток навичок самоконтролю.

Зробивши порівняння результатів до та після проведення тренінгової програми, можна помітити позитивну динаміку в розвитку перцептивно-невербальної компетентності: високий рівень зріс з 30% до 53%, що свідчить про суттєве покращення здатності підлітків розуміти й інтерпретувати невербальні сигнали. Водночас, помірний рівень зменшився з 70% до 47%, а низький рівень не був виявлений у жодному з досліджень, що підтверджує загальне підвищення комунікативної чутливості та ефективності невербального спілкування.

Після проведення тренінгової програми рівень емпатичних здібностей у підлітків помітно покращився. Зокрема, середній/достатній рівень емпатії зріс з 20% до 50%, що свідчить про формування стійких навичок емоційного співпереживання. Показник заниженого рівня зменшився з 53% до 43%, а дуже низький рівень знизився з 27% до 7%. Дуже високого рівня емпатії не було виявлено в обох дослідженнях. Загалом, динаміка результатів свідчить про позитивний вплив тренінгової програми на розвиток емпатичних якостей, що, безперечно, сприятиме глибшому емоційному розумінню, покращенню міжособистісної взаємодії та соціальній адаптації підлітків.

ВИСНОВКИ

У першому розділі було з'ясовано, що соціальна перцепція як складова міжособистісного спілкування є важливим аспектом соціального пізнання, що формується завдяки взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Соціально-психологічні підходи до її вивчення дозволяють розглядати перцепцію не лише як процес сприймання іншої людини, але і як механізм регуляції соціальної поведінки. Було виявлено, що ключовими перцептивними механізмами є ідентифікація, емпатія, рефлексія, каузальна атрибуція та стереотипізація, які визначають характер міжособистісного сприймання.

Аналіз підліткового віку як психологічної категорії дав змогу окреслити його як чутливий період у розвитку особистості, що супроводжується активним формуванням «Я-концепції», самосвідомості та переосмисленням власного місця в системі соціальних зв'язків. Особливостями цього періоду є емоційна нестабільність, прагнення до самоствердження, зростання значущості спілкування з однолітками, що безпосередньо впливає на особливості соціального пізнання.

Узагальнюючи теоретичні підходи до аналізу соціальної перцепції в підлітковому віці, було встановлено, що психологічні якості підлітка (самооцінка, рівень емпатії, тривожність, здатність до рефлексії тощо) є ключовими детермінантами розвитку соціального сприймання. Ці індивідуальні характеристики визначають, наскільки адекватно підліток сприймає інших людей, інтерпретує їх поведінку, емоції та мотиви.

Таким чином, соціальна перцепція у підлітків є результатом взаємодії соціального середовища, вікових особливостей і внутрішніх психологічних характеристик. Розуміння цих факторів має важливе значення для ефективної організації освітньо-виховного процесу, психологічного супроводу підлітків, а також для формування в них навичок конструктивної міжособистісної взаємодії.

Дослідження проводилось на базі ліцею 109 ім.Т.Г.Шевченка м.Київ. У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 15-17 років.

Проведене дослідження емоційної сфери підлітків за методикою Г. Айзенка дозволило виявити особливості психоемоційного стану учасників. Більшість підлітків демонструють середній рівень тривожності (70%), самооцінки (33%) та агресивності (53%), що вказує на загальну емоційну зрівноваженість і соціально прийнятну поведінку. Водночас близько 30–40% учасників мають високі показники тривожності, агресивності та ригідності, а 30% — занижену самооцінку, що свідчить про емоційну нестабільність, підвищену вразливість, труднощі адаптації та знижений рівень внутрішньої впевненості.

За результатами методики Розен визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності ми отримали результати, що високий рівень невербальної компетентності мають 9 підлітків, а це 30%. Коли більша частина досліджуваних - 21 підліток, що становить 70% показали помірний рівень невербальної компетентності. Низького рівня було не виявлено.

Результати дослідження за методикою В.В. Бойка виявили загалом низький рівень емпатії у підлітків. Більшість мають занижений (53%) або дуже низький (27%) рівні, що вказує на труднощі з емоційним відгуком у спілкуванні. Лише 20% показали середній рівень.

Після проведення тренінгової програми було зафіксовано такі зміни: рівень високої тривожності зменшився з 23% до 10%, а низької — зріс з 7% до 33%. Кількість підлітків із низькою самооцінкою знизилася з 30% до 14%, а середній рівень зріс з 33% до 53%. Високий рівень агресивності зменшився з 34% до 17%, а низький — зріс з 13% до 33%. Показник ригідності знизився з 40% до 10%, а кількість учасників без ригідності зросла з 0% до 13%. Отримані результати свідчать про покращення емоційного стану та розвиток навичок самоконтролю.

У сучасній психологічній науці розвиток соціальної перцепції у підлітковому віці розглядається як важливий напрям психолого-педагогічної

роботи, що включає комплекс методів, спрямованих на формування емоційної чутливості, емпатії, децентрації мислення, саморефлексії та ефективної соціальної поведінки.

Зробивши порівняння результатів до та після проведення тренінгової програми, можна помітити позитивну динаміку в розвитку перцептивно-невербальної компетентності: високий рівень зріс з 30% до 53%, що свідчить про суттєве покращення здатності підлітків розуміти й інтерпретувати невербальні сигнали. Водночас, помірний рівень зменшився з 70% до 47%, а низький рівень не був виявлений у жодному з досліджень, що підтверджує загальне підвищення комунікативної чутливості та ефективності невербального спілкування.

Після проведення тренінгової програми рівень емпатичних здібностей у підлітків помітно покращився. Зокрема, середній/достатній рівень емпатії зріс з 20% до 50%, що свідчить про формування стійких навичок емоційного співпереживання. Показник заниженого рівня зменшився з 53% до 43%, а дуже низький рівень знизився з 27% до 7%. Дуже високого рівня емпатії не було виявлено в обох дослідженнях. Загалом, динаміка результатів свідчить про позитивний вплив тренінгової програми на розвиток емпатичних якостей, що, безперечно, сприятиме глибшому емоційному розумінню, покращенню міжособистісної взаємодії та соціальній адаптації підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Н., Муранова Н., Ягодзінський С. Індивідуально–психологічні чинники сприймання травмуючих подій. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК. 2022. Вип. 2 2(51). С. 10–27.
2. Баркасі С. Соціальна перцепція у професійній діяльності вчителів–філологів. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. 2012. С. 133–140.
3. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії / Басенко Оксана Миколаївна; наук. кер.: Чернобровкін Володимир Миколайович ; Міністерство освіти і науки України, Національний університет «Києво–Могилянська академія». Київ. 2023. 213 с.
4. Біла І. М. Сприймання в умовах інформаційного простору. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. 2016. С. 228–232.
5. Борець Ю. В. Порівняльний аналіз психологічних механізмів соціальної перцепції українських та російських майбутніх психологів і юристів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 44–49.
6. Борисова В. О., Ігнатенко О. В. Агресивність у підлітковому віці та вплив на неї вікових криз. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2017. Вип. 2. С. 75.
7. Ваганова Н. А. Сприймання як творчий перцептивний процес у пізнавальній діяльності дітей. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 21. С. 77–87.
8. Варій М. Психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури. 2019. 288 с.
9. Вахоцька І., Стешенко Н. Соціальне сприймання. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг: збірник тез доповідей VIII

Всеукраїнської науково–практичної конференції (23–24 квітня 2024 року). Відп. ред. Перепелюк Т.Д. Умань–Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2024. С. 26–28.

10. Вебер М. Об'єктивність соціально–наукового та соціально–політичного пізнання. Вибрані твори; пер. з нім. Ю. Н. Давидова. Київ: Слово, 2020. 808 с.

11. Горностаї П., Слюсаревський М., Татенко В., Титаренко Т., Харзратова Н. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти. Київ: Талком. 2018. 326 с.

12. Демянюк О. Б., Косарева О. І. Особливості соціальної перцепції у студентської молоді (гендерний аспект). *Психологічний часопис*. 2018. Вип. 4. С. 54–67.

13. Джемс У. Психологія. Київ: Педагогіка, 2021. 368 с.

14. Дудар О. В. Вплив соціальних еталонів на міжособистісну перцепцію. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 5. С. 204–207.

15. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури. 2019. 388 с.

16. Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. / О. О. Євдокімова ; МВС України, Харків. нац. ун–т внутр. справ. 2–ге вид. допов. Харків. 2020. 320 с.

17. Засекина Л.В, Пастрик Т.В. Основи психології та міжособове спілкування: навчальний посібник / Л.В. Засекина, Т.В. Пастрик. К.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2018. 216 с.

18. Зозуляк–Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23–26.

19. Зорій Н. Особливості вивчення соціальної перцепції в соціальній психології. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. 2015. №1. С. 43–46.

20. Карпенко Н. А. Механізми міжособистісного сприймання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: зб.

- наук. праць; голов. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2021. Вип. 2. С. 15–28.
21. Коваленко А. Б. Творчий характер соціально–перцептивного процесу. *Наука і освіта*. 2012. Вип. 9. С. 96–100.
22. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
23. Костюк Г. С. Про психологію розуміння. Вибрані психологічні праці. За ред. Л.Прокопенко. Київ: Педагогіка, 2018. С. 195–230.
24. Костюченко О. В. Комплементарність сприймання та творчого мислення в основі психологічної рівноваги. Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності. 2022. С. 118–124.
25. Костюченко О. В. Художня перцепція в системі рекреації. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 21. С. 174–183.
26. Лизун І. Ф. Соціальна перцепція як важливий фактор навчально–виховного процесу. *ВІСНИК Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2010. Вип. 50. С. 155–158.
27. Лиля М. В., Лиля М. М. Особливості сприймання, розуміння й породження висловлювання. *Психолінгвістика*. 2015. Вип. 17. С. 91–100.
28. Мазяр О. В. Абсурдність як фундаментальна властивість сприймання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. С. 30–36.
29. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. С. Д. Максименко. 3–тє вид., переробл. та доповн. Київ : ЦУЛ, 2018. 272 с.
30. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Особливості сприймання сенсу життя на різних етапах онтогенезу. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 192. С. 111–116.
31. Модестова Т. В. Вплив як ключова складова соціальної перцепції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 3. С. 99–103.
32. Мясоїд П. Курс загальної психології. Київ : Алерта, 2021. 496 с.

33. Найдьонова Л. М. Психологічні особливості сприймання екранної інформації в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 21. С. 267–275.
34. Новікова В.П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико–методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково–практичної конференції, присвяченої 125–річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137–139.
35. Омельченко І. М. Особливості соціальної перцепції у ставленні до сім'ї дітей старшого дошкільного віку з ДЦП. Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально–педагогічна. 2010. Вип. 15. С. 390–393.
36. Піз А., Піз Б. Мова рухів тіла. Вид–во.: К–Букс, 2017. 416 с.
37. Плетка О. Модель рольової перцепції у соціальній взаємодії. Комуникативні технології врегулювання соціальних конфліктів (матеріали круглого столу). Київ. 2019. С. 63–68.
38. Поцелуйко А. О. Соціальна перцепція: історико–філософські та загальнопсихологічні передумови дослідження. *Науково–теоретичний альманах Грані*. 2015. №18(4). РР. 54–61.
39. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. Київ: Вища школа. 2022. 214 с.
40. Психологічний словник–довідник: довідкове видання / уклад. М.А. Козігора, Н. П. Ярощук. Луцьк: ФОП Мажула Ю. 2024. 158 с.
41. Психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Т.Б. Партико, С.Л. Грчивська, А.О. Вовк та ін.; за заг.ред. Т.Б.Партико. Київ, Ін Юре, 2014. 664 с.
42. Психологія: схеми, таблиці, коментарі : навч.–наочний посібн. О. М. Пасько, О. М. Цільмак; за заг. ред. О. М. Цільмак. Одеса : ОДУВС. 2013. 270 с.

43. Семеняко Ю. Б. Вікові особливості сприймання дітьми дошкільного віку медіа–продукції. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. 2018. Вип. 1. С. 68–76.
44. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 296 с.
45. Ферт О. Соціальна перцепція як складова формування гармонійних відносин в інклюзивному освітньому середовищі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 28 (4). С. 199–204.
46. Чернов А. А. Соціальна перцепція ветеранів. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.–практ. конф. до 110–річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30–31 травня 2024 р. Полтава : Астроя, 2024. С. 175–178.
47. Чорна Л. Соціальна перцепція аутгрупи в контексті російсько–української війни. *Проблеми політичної психології*. 2024. Вип. 16. С. 186–207.
48. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Навчальний посібник. Харків: «Контраст». 2019. 116 с.
49. Шевченко Н. Ф., Стадніченко Н. О. Соціальна перцепція людей похилого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 2. С. 144–151.
50. Шетеля Н. І. Особливості функціонування соціально–перцептивних процесів у організації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. Вип. 12. С. 133–137.
51. Cardew A. Antiquity And Anxiety: Freud, Jung, and the impossibility of the archaic. In *The Ecstatic and the Archaic*. Routledge. 2018. PP. 56–76.
52. De Lange F. P., Heilbron M., Kok P. How do expectations shape perception?. *Trends in cognitive sciences*. 2018. Вип. 22(9). С. 764–779.
53. DiDonato T. E., Ullrich J., Krueger J. I. Social perception as induction and inference: An integrative model of intergroup differentiation, ingroup favoritism, and differential accuracy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011. №100(1). PP. 66–83.

54. Groth M. Ludwig Binswanger und Viktor Frankl. Einleitung zum Dokumententeil. In Heidegger und die Psychiatrie. Verlag Karl Alber. 2023. PP. 7–14.
55. Kay A. C., Day M. V., Zanna M. P., Nussbaum, A. D. The insidious (and ironic) effects of positive stereotypes. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2013. №49(2). PP. 287–291.
56. Keysers C., Kaas J. H., Gazzola V. Somatosensation in social perception. *Nature Reviews Neuroscience*. 2010. №11(6). PP. 417–428.
57. Laja Y. P. W., Hijriani L. Cognitive Development of Mathematics Education Students based on Piaget's Theory in terms of Gender Differences. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif–Inovatif*. 2022. №13 (1). PP. 33–42.
58. Rogers K. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework. URL: https://www.beeleaf.com/wpcontent/uploads/2017/09/rogers_chapter_in_koch-1.pdf (дата звернення 19.04.2025)
59. Štambuk, M., Čorkalo Biruški D., Kapović I. Deeds, not words: Understanding intergroup apology and forgiveness from different sides of conflict. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2022. №28(3). PP. 397–405.
60. Van Brummelen J., O'brien M., Gruyer D., Najjaran H. Autonomous vehicle perception: The technology of today and tomorrow. *Transportation research part C: emerging technologies*. 2018. №89. PP. 384–406.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика. Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.

2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.

3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.

4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.

5. Я можу легко ввійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.

6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.

7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.

8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.

9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.

10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.

11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.

12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.

13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.

15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються. 16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.

18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчувати сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полички».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волюю перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

1. Не відчуваю у собі впевненості
2. Часто червонію без причини
3. Мій сон мене непокоїть
4. Легко починаю нудьгувати
5. Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві
6. Мене лякають труднощі
7. Люблю аналізувати свої недоліки
8. Мене легко переконати
9. Я підозріливий
10. Важко переносити час очікування
11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
13. У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
16. Я часто почуваю себе беззахисним
17. Іноді у мене буває стан відчаю
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю недоліки свого характеру невиправними
21. Залишаю за собою право вирішального голосу
22. Часто при розмові перебиваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Люблю робити зауваження іншим

25. Хочу бути авторитетом для оточуючих
26. Не задовольняюсь малим, хочу більшого
27. Коли розгніваюсь, погано себе стримую
28. Більше люблю керувати, ніж підкорятися
29. У мене різка, грубувата жестикуляція
30. Я злопам'ятний
31. Мені важко змінювати звички
32. Нелегко переключати увагу
33. З обережністю ставлюся до всього нового
34. Мене важко переконати
35. Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися
36. Нелегко зближуюся з людьми
37. Мене розчаровує навіть незначні зміни плану
38. Я проявляю впертість
39. Неохоче йду на ризик
40. Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму

Тест визначення рівня перцептивно-невербальної компетентності (Розен)

1. Чи добре ви знаєте мову жестів?
 1. так
 2. і так, і ні
 3. ні
2. Чи чутливі ви до чужих потреб?
 1. так, чутливий
 2. не знаю
 3. ні, не чутливий
3. Чи відразу ви помічаєте, що комусь стало нудно при розмові з вами?
 1. відразу
 2. вірно щось середнє
 3. не помічаю взагалі
4. Ви умієте слухати інших?
 1. так, умію
 2. і так, і ні
 3. ні, не умію
5. Чи завжди ви однаково ввічливі у спілкуванні?
 1. так, завжди
 2. залежно від обставин
 3. ніколи
6. Чи можете ви негайно визначити, що хтось із співрозмовників засуджує вас?
 1. так, можу
 2. не завжди
 3. ні, не можу
7. Чи завжди ви вірно оцінюєте інших людей?
 1. так, завжди

2. від випадку до випадку
 3. ніколи
8. Чи можете ви відразу відчутти, що викликаєте у співрозмовника симпатію?
1. так, можу
 2. і так, і ні
 3. ні, не можу
9. Чи здатні ви передбачити, між ким з ваших знайомих може зав'язатися дружба?
1. так, здатний
 2. не знаю
 3. ні, не здатний
10. Чи завжди ви відчуваєте, що у співрозмовника є щось приховане на розумі?
1. так, завжди
 2. залежно від обставин
 3. не завжди
11. Чи умієте ви вчасно відчутти, коли не слід бути дуже наполегливим?
1. так, умію
 2. коли як
 3. ні, не умію
12. Чи часто люди приходять до вас зі своїми проблемами?
1. часто
 2. від випадку до випадку
 3. рідко
13. Як ви думаєте, чи завжди вам удається розпізнати брехню?
1. думаю, що завжди
 2. не знаю
 3. думаю, що ні

14. Чи відразу ви відчуваєте, що співрозмовник перебуває у поганому настрої?

1. так, відразу
2. і так, і ні
3. ні, не відразу

15. Чи передчуваєте ви, що співрозмовник може ось-ось несподівано розридатися (або вибухнути)?

1. так, передчуваю
2. коли як
3. ні, не передчуваю

**Протокол зведених результатів за тестом визначення рівня
перцептивно-невербальної компетентності (Розен), (до та після тренінгу).**

До тренінгу	№	Бали	Стени	Після тренінгу	№	Бали	Стени
	1	26	9		1	27	9
	2	24	8		2	26	9
	3	19	7		3	20	7
	4	19	7		4	22	8
	5	15	6		5	16	6
	6	15	6		6	17	6
	7	14	6		7	16	6
	8	20	7		8	22	8
	9	14	7		9	15	7
	10	14	6		10	14	6
	11	21	6		11	23	8
	12	28	7		12	29	9
	13	23	8		13	23	8
	14	18	7		14	20	7
	15	18	7		15	19	7
	16	22	8		16	23	8
	17	26	9		17	27	9
	18	24	8		18	27	9
	19	24	8		19	25	8
	20	23	8		20	25	8
	21	20	7		21	22	8
	22	15	6		22	16	6
	23	19	7		23	22	8
	24	18	7		24	21	7
25	15	6	25	17	6		

26	17	6	26	18	7
27	20	7	27	23	8
28	16	6	28	18	7
29	20	7	29	23	8
30	16	6	30	17	6

Протокол зведених результатів за методикою "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком), (до та після тренінгу).

	До тренінгу						Після тренінгу				
	№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність		№	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
	1	13	6	9	12		1	10	6	7	11
	2	10	7	18	16		2	7	6	16	14
	3	16	17	5	14		3	14	14	7	12
	4	13	18	16	17		4	10	15	14	17
	5	14	16	9	14		5	13	14	7	11
	6	7	7	12	13		6	6	5	10	12
	7	9	4	7	12		7	7	5	6	12
	8	14	17	13	14		8	6	15	11	13
	9	18	16	15	16		9	15	14	13	14
	10	10	4	18	10		10	8	4	17	7
	11	10	5	6	11		11	7	4	6	9
	12	16	12	13	10		12	13	10	12	8
	13	14	11	11	14		13	12	9	9	14
	14	12	14	18	15		14	11	12	15	14
	15	12	14	19	17		15	10	13	16	14
	16	8	4	15	17		16	5	6	12	16
	17	11	11	10	15		17	8	7	7	13
	18	20	13	7	9		18	18	12	7	6
	19	9	4	9	11		19	6	6	8	9
	20	15	12	10	9		20	14	9	7	6
	21	17	15	14	18		21	14	13	14	16
	22	12	16	17	16		22	9	15	14	14
	23	9	11	19	12		23	7	9	18	8

	24	20	20	20	20		24	18	17	17	16
	25	12	12	9	16		25	10	11	7	14
	26	10	3	14	12		26	8	5	12	7
	27	11	17	11	14		27	9	15	9	14
	28	10	3	10	14		28	7	3	7	11
	29	13	6	9	15		29	10	7	7	13
	30	7	12	10	10		30	5	9	8	7

**Протокол зведених результатів за методикою діагностики рівня
емпатичних здібностей (Бойко), (до та після тренінгу)**

До тренінгу	№	Рівень емпатії	Після тренінгу	№	Рівень емпатії
	1	11		1	14
	2	17		2	20
	3	14		3	17
	4	14		4	18
	5	18		5	22
	6	15		6	17
	7	10		7	15
	8	22		8	23
	9	13		9	16
	10	18		10	20
	11	21		11	24
	12	20		12	25
	13	21		13	23
	14	24		14	26
	15	23		15	27
	16	14		16	18
	17	18		17	21
	18	17		18	18
	19	13		19	16
	20	20		20	23
	21	26		21	26
	22	17		22	19
	23	19		23	20
	24	19		24	22
25	20	25	22		

	26	8		26	13
	27	22		27	25
	28	20		28	22
	29	18		29	22
	30	23		30	26