

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
“ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ
МОВ”
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
“ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО
до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 №_10__

Тарасова Єлизавета Віталіївна

Кваліфікаційна робота

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
освітньо-професійна програма Середня освіта
(Українська мова і література).Психологія

**Науковий
керівник**
канд.психол.
наук,доцент
Дроздова Д.С.

Дніпро-2026

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття соціальної перцепції — тобто того, як людина розуміє, оцінює та сприймає себе й оточення під час спілкування. Описано основні механізми соціальної перцепції: уміння поставити себе на місце іншого, співпереживати, аналізувати власні дії, пояснювати поведінку інших людей та вплив стереотипів і першого враження. Охарактеризовано підлітковий вік як важливий період для розвитку навичок спілкування, емоційного інтелекту, самооцінки та вміння будувати стосунки з однолітками.

Практична частина дослідження проводилася серед учнів віком від 13 до 16 років. Для дослідження використовувалися психологічні методики, які допомогли оцінити рівень емпатії, особливості спілкування та вміння розуміти поведінку інших людей. Результати показали, що соціально-перцептивні навички у підлітків розвиваються по-різному. На рівень емпатії, відчуття підтримки та точність розуміння поведінки інших впливають вік і стать.

Практична цінність роботи полягає в тому, що її результати можуть використовувати шкільні психологи, соціальні педагоги та вчителі для створення програм підтримки підлітків, розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок і профілактики конфліктів.

ABSTRACT

This thesis examines the concept of social perception—that is, how a person understands, evaluates, and perceives themselves and their surroundings during communication. It describes the main mechanisms of social perception: the ability to put oneself in another's shoes, to empathize, to analyze one's own actions, to explain the behavior of others, and the influence of stereotypes and first impressions. Adolescence is characterized as a crucial period for the development of communication skills, emotional intelligence, self-esteem, and the ability to build relationships with peers.

The practical part of the study was conducted among students aged 13 to 16. Psychological methods were used in the study to assess the level of empathy, communication patterns, and the ability to understand others' behavior. The results showed that social-perceptual skills develop differently among adolescents. Age and gender influence the level of empathy, sense of support, and accuracy in understanding others' behavior.

The practical value of this work lies in the fact that its results can be used by school psychologists, social educators, and teachers to create programs for supporting adolescents, developing emotional intelligence and communication skills, and preventing conflicts.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1.....	9
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Соціальне сприйняття як предмет психологічного аналізу: сутність, структура та базові механізми	9
1.2. Психологічна характеристика підліткового віку як сенситивного періоду розвитку соціально-перцептивних здібностей	13
1.3. Чинники та сучасні особливості соціального сприйняття підлітків в умовах цифрового середовища і соціальних викликів.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	25
2.1. Організація та методологічний апарат емпіричного дослідження	25
2.2. Аналіз перцептивно-експресивного компонента соціального сприйняття	29
2.3. Емпатійно-афективний компонент та сприймання соціальної підтримки	31
2.4. Когнітивно-атрибутивний компонент та гендерно-вікова динаміка показників	34
2.5. Кореляційний аналіз та синтез результатів.....	37
2.6.Корекційно-розвивальна програма.....	37
Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік традиційно розглядається у віковій та соціальній психології як один із найскладніших і водночас найбільш чутливих періодів онтогенезу, упродовж якого відбувається докорінна перебудова системи взаємин особистості зі світом. Саме у зазначений період провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, формується Я-концепція, закладаються основи ціннісно-сміслової сфери, а процеси соціалізації набувають особливої інтенсивності. У контексті подібних перетворень соціальне сприйняття, тобто здатність особистості адекватно пізнавати, розуміти й інтерпретувати інших людей, їхні емоційні стани, наміри, ціннісні установки, а також власне «Я» у взаємодії з ними, виступає тим психологічним механізмом, від якого значною мірою залежить успішність входження підлітка у світ дорослих стосунків [12].

Сучасні соціокультурні реалії істотно ускладнюють закономірності розгортання соціальної перцепції. Цифровізація повсякденного життя, масова інтеграція молоді у віртуальні комунікативні простори, зростання частки опосередкованої взаємодії призводять до того, що значна частина інформації про інших людей надходить не через безпосередній контакт, а через профілі в соціальних мережах, месенджери та відеохостинги. Дослідження Центру громадського здоров'я свідчать, що майже кожен четвертий підліток віком 10–17 років регулярно повертається подумки до моменту наступного виходу в мережу, а близько 40 відсотків дівчат використовують соціальні платформи як спосіб подолання негативних емоцій [4]. Ще одне сучасне вітчизняне дослідження фіксує зв'язок між інтенсивним перебуванням підлітків у соціальних мережах і погіршенням показників самооцінки, зростанням тривожності та відчуття соціальної ізоляції [3].

Ситуація ускладнюється умовами повномасштабної війни, яка внесла додаткові деструктивні чинники в соціальний розвиток українських підлітків: тривалі періоди дистанційного навчання, повітряні тривоги, вимушене переміщення, втрата звичного кола спілкування. Наукові публікації останніх років наголошують, що поєднання пандемічних обмежень і воєнного стану суттєво послабило традиційні форми соціальної взаємодії підлітків, позбавивши їх значної частини практики безпосереднього міжособистісного пізнання [14]. За подібних обставин здатність точно сприймати іншого, розрізняти справжні наміри за знаковою поведінкою, інтерпретувати емоційний стан співрозмовника набуває не лише психологічного, а й адаптаційного значення.

Проблема соціальної перцепції має тривалу історію розроблення у світовій психології, починаючи з праць Дж. Брунера та О. Бодалева, у вітчизняній науковій традиції вона висвітлювалася крізь призму міжособистісного пізнання та комунікативної компетентності у роботах О. Корніяки, В. Костащ, О. Купрєвої [9; 10; 13]. Водночас власне соціально-перцептивний аспект підліткового віку, особливо з урахуванням трансформацій цифрової доби та воєнного часу, залишається висвітленим фрагментарно. Більшість наявних досліджень зосереджується на окремих складниках перцепції, таких як емоційний інтелект, емпатія, самооцінка, ідентичність, тоді як цілісна картина соціального сприйняття підлітка як системного феномена потребує подальшої наукової розробки [5; 16; 22].

Зазначене зумовлює доцільність системного теоретичного аналізу особливостей соціального сприйняття у підлітковому віці з позицій сучасної психологічної науки, що уможлиблює не лише поглиблення розуміння вікових закономірностей розвитку перцептивної сфери, а й розробку обґрунтованих психолого-педагогічних рекомендацій щодо її підтримки. Саме тому тема наукової роботи «Особливості соціального сприйняття в підлітковому віці» має виражену актуальність як у теоретико-методологічному, так і в прикладному вимірі.

Об'єкт дослідження – соціальне сприйняття як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості соціального сприйняття в підлітковому віці, зумовлені віковою специфікою та сучасними соціокультурними умовами розвитку особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні психологічних особливостей соціального сприйняття підлітків та виявленні чинників, що визначають своєрідність його розгортання в умовах цифровізації та соціальних викликів сьогодення.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі завдання:

- 1) розкрити сутність і структуру соціального сприйняття як категорії соціальної психології, охарактеризувати його основні механізми та ефекти;
- 2) здійснити психологічну характеристику підліткового віку як чутливого періоду розвитку соціально-перцептивних здібностей особистості;
- 3) проаналізувати специфіку соціального сприйняття підлітків у сучасних умовах цифрового середовища, референтних груп однолітків і воєнної дійсності;
- 4) узагальнити теоретичні положення щодо чинників, які впливають на адекватність соціально-перцептивної діяльності підлітка;
- 5) сформулювати висновки щодо перспектив подальшого вивчення проблеми та психолого-педагогічної підтримки розвитку соціального сприйняття у підлітковому віці.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних методів: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми соціальної перцепції та психології підліткового віку; метод категоріально-понятійного аналізу для уточнення ключових дефініцій; метод теоретичного моделювання для відтворення структурно-функціональних зв'язків між компонентами соціального сприйняття; ретроспективний аналіз наукових джерел для простеження історичної динаміки розроблення проблематики.

Теоретичне значення роботи полягає в систематизації сучасних підходів до розуміння соціального сприйняття у підлітковому віці, уточненні змісту відповідних понять та обґрунтуванні структурно-функціональної моделі соціально-перцептивної діяльності підлітка з урахуванням чинників цифрового середовища.

Практичне значення отриманих результатів виявляється в можливості використання теоретичних положень роботи шкільними психологами, класними керівниками, соціальними педагогами у процесі розробки програм психологічного супроводу підлітків, у підготовці лекційних курсів із вікової та соціальної психології, а також у практичній діяльності фахівців, які працюють із підлітковою аудиторією в умовах воєнного часу.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження за темою: «Особливості соціального сприйняття підлітків в умовах цифрових середовищ» розглянуто на XXIII Міжрегіональній науковій-практичній конференції молодих учених і аспірантів «ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДИХ НАУКОВЦІВ У ГАЛУЗІ ГУМАНІТАРНИХ НАУК», яка відбулася 14 травня 2026 року (ГПМ, м. Дніпро).

Структура роботи. Наукова робота складається зі вступу, одного теоретичного розділу, що містить три підрозділи та висновки до розділу, загальних висновків і списку використаних джерел. Обсяг основного тексту становить двадцять сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Соціальне сприйняття як предмет психологічного аналізу: сутність, структура та базові механізми

Проблема соціального сприйняття належить до центральних у соціальній психології з часів появи першої розгорнутої концепції соціальної перцепції, запропонованої Дж. Брунером у середині ХХ століття. Саме з його працями пов'язане розширення поняття «перцепція» за межі суто сенсорного відображення та включення до його змісту складних когнітивно-афективних процесів, спрямованих на пізнання іншої людини, групи, соціальної ситуації. У першому розділі розглядаються концепції вітчизняних та зарубіжних науковців, у яких поняття соціального сприйняття вивчається як багатовимірна психологічна категорія, що охоплює водночас когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти взаємодії між людьми [13].

У вітчизняній науковій традиції, представленій роботами О. Бодалева, А. Леонтєва, Б. Ломова, соціальна перцепція трактується як процес сприймання, розуміння й оцінювання людиною інших людей, себе, соціальних груп, тобто будь-яких соціальних об'єктів. За наявності різних поглядів на структуру та головні чинники перцептивної діяльності, позиції вчених узгоджуються у трактуванні її вихідних положень: соціальне сприйняття є не пасивним відображенням, а активним пізнавальним процесом, що спирається на систему психічних дій аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення інформації про іншу людину. Міжособистісне сприйняття можна розглядати як систему пізнавальних дій суб'єкта, спрямованих на виділення і подальшу обробку інформації про іншу людину або про себе та фіксацію її у формі образу чи поняття, які виконують регулятивну функцію у спілкуванні [13].

Пропонується розглядати соціальне сприйняття як багаторівневий процес, який не обмежується фіксацією зовнішніх характеристик іншої людини, а

передбачає складну реконструкцію її внутрішнього світу, мотивів, емоційних станів, ціннісних орієнтацій. Саме тому у сучасній літературі поряд із терміном «соціальна перцепція» активно вживається поняття «пізнання людини людиною», яке точніше відображає широту змісту відповідного психологічного явища. Сприймання людьми одне одного у процесі спілкування виступає вихідною передумовою подальшого пізнання і набагато активніше за сприйняття звичайних об'єктів матеріального світу, оскільки воно особливо активізує розумові, вольові, емоційні процеси та спонукає суб'єкта до осмислення себе й інших [13].

У структурі соціальної перцепції традиційно виокремлюють дві взаємопов'язані сторони – суб'єктивну та об'єктивну. Суб'єктивна сторона передбачає наявність суб'єкта сприйняття, тобто людини, яка сприймає і формує образ іншого на основі власного досвіду, особистісних якостей, установок, стереотипів, емоційного стану. Об'єктивна сторона стосується характеристик об'єкта сприйняття, його зовнішнього вигляду, поведінки, мовлення, експресії, соціальних ролей. Адекватність соціального сприйняття визначається співвідношенням цих двох сторін і залежить від ступеня розвиненості перцептивної компетентності суб'єкта, його здатності диференціювати власні проєкції від реальних характеристик партнера з взаємодії [13].

Важливе місце в аналізі соціально-перцептивної діяльності посідають механізми міжособистісного пізнання, до яких у психологічній літературі традиційно відносять ідентифікацію, емпатію, рефлексію, атрибуцію, стереотипізацію та ефект першого враження. Ідентифікація передбачає уподібнення себе іншому, своєрідне «входження» у позицію партнера, що дозволяє зрозуміти логіку його дій зсередини. Емпатія виступає як афективне співпереживання, співчуття, здатність емоційно резонувати зі станом іншої людини. Рефлексія у соціально-перцептивному контексті означає усвідомлення суб'єктом того, як його сприймає партнер зі спілкування, що створює подвійний дзеркальний механізм взаєморозуміння. Атрибуція пов'язана з приписуванням

причин поведінки інших людей і може бути диспозиційною або ситуативною, а її викривлення отримали назву фундаментальної помилки атрибуції [13; 20].

Для наочної систематизації основних механізмів соціального сприйняття у таблиці 1.1 подано їх стислу характеристику, що дозволяє зіставити психологічний зміст кожного з них та окреслити відповідні прояви у поведінці підлітка.

Таблиця 1.1

Основні механізми соціального сприйняття та їх прояви у підлітковому віці

Механізм	Психологічний зміст	Специфіка прояву у підлітків
Ідентифікація	Уподібнення себе іншому, внутрішнє прийняття позиції партнера	Інтенсивне ототожнення з референтними однолітками, героями медіа
Емпатія	Афективне співпереживання емоційному стану іншої людини	Нерівномірність розвитку, вибіркова спрямованість на значущих інших
Рефлексія	Усвідомлення того, як суб'єкта сприймає партнер зі взаємодії	Гіперчутливість до оцінок однолітків, постійне монітування власного образу
Каузальна атрибуція	Приписування причин поведінки іншого диспозиційним або ситуативним чинникам	Схильність до диспозиційних пояснень, полярні моральні оцінки
Стереотипізація	Сприймання іншого через призму узагальнених соціальних категорій	Вплив групових стандартів, субкультурних маркерів, медіаобразів
Ефект першого враження	Стійкий вплив початкового образу на подальше сприйняття людини	Висока чутливість до зовнішніх атрибутів, одягу, зачіски, стилю поведінки

Джерело: узагальнено автором на основі [13; 20].

Сприйняття іншої людини тісно пов'язане з афективним компонентом, а саме з явищем атракції, що охоплює формування емоційного ставлення до партнера зі спілкування, виникнення симпатії, прихильності, дружніх або романтичних почуттів. У підлітковому віці атракція набуває особливо виразного характеру та часто визначає не лише вибір друзів, а й ступінь прийняття чи відкидання дорослих, зокрема батьків і педагогів. Поряд з атракцією важливу

роль відіграють ефекти соціального сприйняття, серед яких виокремлюють ефект ореолу, ефект новизни, ефект первинності, проєкцію, що спотворюють об'єктивну картину іншої людини та спричиняють типові помилки у міжособистісному пізнанні [13].

Сучасні дослідники наголошують, що соціальне сприйняття не можна зводити лише до когнітивних операцій, оскільки воно включає емоційний, мотиваційний та ціннісний виміри. О. М. Корніяка розглядає соціально-перцептивну компетентність як ядро комунікативної культури школяра, підкреслюючи, що саме здатність точно сприймати партнера зі спілкування забезпечує продуктивну взаємодію та запобігає виникненню конфліктів. Комунікативна компетентність особистості постає як система внутрішніх ресурсів ефективної взаємодії, яка виявляється у позиції, мотивації, установках, знаннях та навичках, що формуються саме у підлітковому віці завдяки інтенсивному спілкуванню з однолітками [10].

Не менш важливим є зв'язок соціального сприйняття з емоційним інтелектом, що в сучасній психології визначається як інтегральна здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати та адекватно реагувати на емоції інших людей. За матеріалами дослідження Г. Дубровинського та М. Дудкевич, розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці значною мірою визначає успішність соціальної адаптації, а його недостатня сформованість породжує підвищену тривожність, ускладнення у спілкуванні, порушення розуміння власної поведінки та поведінки оточуючих [5]. Автори наголошують, що саме емоційний компонент виступає містком між когнітивною стороною соціального сприйняття та його практичним застосуванням у реальній міжособистісній взаємодії.

У контексті розгляду структурних компонентів соціального сприйняття доцільно виокремити три площини його функціонування. По-перше, сприйняття іншої людини як унікального суб'єкта з власними думками, почуттями, намірами, що передбачає актуалізацію механізмів ідентифікації, емпатії та рефлексії. По-друге, сприйняття групи, до якої належить партнер зі спілкування,

що спирається на стереотипізацію та соціальну категоризацію і дозволяє швидко орієнтуватися у незнайомому соціальному середовищі. По-третє, сприйняття самого себе у взаємодії, самосприйняття, яке формується через зворотний зв'язок з оточенням і виявляється у динаміці самооцінки та самоставлення. Усі три площини перебувають у нерозривній єдності та утворюють цілісну систему соціально-перцептивної діяльності особистості [9; 14].

Теоретико-методологічні підходи до вивчення соціального сприйняття дають змогу розглядати його як складну психологічну систему, що розвивається у процесі соціалізації особистості та якісно перебудовується на різних вікових етапах. Підлітковий вік посідає у такій динаміці особливе місце: саме у цей період відбувається інтенсивне формування здатності до децентрації, рефлексивного аналізу міжособистісних стосунків, усвідомлення багатозначності соціальних ситуацій. Без належного розвитку соціально-перцептивних здібностей підліток ризикує залишитися у площині поверхневого, категоричного, емоційно забарвленого сприйняття інших людей, що створює підґрунтя для конфліктної поведінки, соціальної ізоляції та труднощів у подальшій адаптації до дорослого життя [14; 17].

1.2. Психологічна характеристика підліткового віку як сенситивного періоду розвитку соціально-перцептивних здібностей

Підлітковий вік традиційно визначається у психології розвитку як перехідний період між дитинством і дорослістю, що охоплює приблизно вік від одинадцяти до п'ятнадцяти років у межах середнього підліткового віку та продовжується до сімнадцяти років у старшому підлітковому періоді. Відповідно до вікової періодизації Всесвітньої організації охорони здоров'я, підлітковий вік розглядається у межах від десяти до дев'ятнадцяти років і поділяється на молодший, середній і старший етапи, кожен з яких має свої специфічні психологічні завдання та суперечності [18]. Саме у підлітковому віці розгортається одна з найдраматичніших за своєю напруженістю криз онтогенезу,

пов'язана зі зміною соціальної ситуації розвитку, перебудовою провідної діяльності та появою нових особистісних новоутворень.

Вихідним положенням сучасної психології є розуміння підліткового періоду як часу, коли інтимно-особистісне спілкування з однолітками набуває статусу провідної діяльності. Саме у контексті спілкування з ровесниками підліток опановує нові соціальні ролі, засвоює норми взаємодії, формує уявлення про дружбу, зраду, справедливість, вірність. Ранні вікові теорії, зокрема позиція Л. Виготського, Д. Ельконіна, Л. Божович, наголошують, що головна потреба підліткового віку пов'язана з пошуком власного місця у суспільстві, бажанням бути значущим, реалізуватися в товаристві однолітків. У такому контексті соціальне сприйняття перетворюється на інструмент самоствердження та ідентифікації, оскільки саме через пізнання іншого підліток пізнає себе [7; 10].

Інтенсивний розвиток соціально-перцептивної сфери у підлітковому віці зумовлений комплексом взаємопов'язаних чинників, які доцільно систематизувати у декілька груп. До когнітивних чинників належить перехід від конкретного до формально-логічного мислення, поява здатності оперувати абстрактними поняттями, будувати гіпотези, аналізувати власні думки як окремий об'єкт пізнання. Емоційно-вольові чинники пов'язані з підвищеною емоційною збудливістю, лабільністю настроїв, загостреним переживанням власної непохожості. Соціальні чинники охоплюють розширення кола спілкування, зростання значущості референтних груп, послаблення впливу сімейного кола. Особистісні чинники виявляються у становленні Я-концепції, формуванні ціннісних орієнтацій, пошуку ідентичності [5; 16].

Особливе місце у психологічному профілі підлітка посідає формування Я-концепції, яку сучасні автори розглядають як динамічну систему уявлень особистості про саму себе. У підлітковому віці Я-концепція зазнає суттєвих трансформацій: вона ускладнюється, диференціюється, набуває рефлексивного характеру. Зростає усвідомлення розбіжностей між Я-реальним та Я-ідеальним, що нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами, зниженням самооцінки, підвищенням тривожності. Дослідження, проведене в умовах воєнного часу в

Україні, зафіксувало значний розрив між реальним та ідеальним «Я» у дівчат-підлітків, а також особливу вразливість самооцінки до впливу медіа, соціальних стандартів та високих соціальних вимог сучасного середовища [16].

Становлення ідентичності у підлітковому віці докладно описано в концепції Е. Еріксона, для якого подолання кризи «ідентичність проти змішування ролей» є центральним завданням підліткової стадії психосоціального розвитку. Криза ідентичності розглядається у сучасній науковій літературі як нормативна складова дорослішання, що виявляється у пошуку сенсу, ревізії дитячих цінностей, експериментуванні з соціальними ролями, виборі референтних зразків для наслідування. Без повноцінного проходження такого періоду подальше формування зрілої особистості стає ускладненим, оскільки саме ідентичність виступає тим стрижнем, довкола якого організовується сприйняття соціального світу [16].

Тісний взаємозв'язок і взаємозумовленість когнітивного, афективного та поведінкового компонентів розвитку виступають одним із основних показників, що визначають особливості соціального сприйняття підлітка. У таблиці 1.2 подано узагальнену характеристику вікових новоутворень підліткового періоду, що мають безпосереднє значення для становлення соціально-перцептивної компетентності.

Таблиця 1.2

Вікові новоутворення підліткового віку та їх вплив на соціальне сприйняття

Сфера розвитку	Ключові новоутворення	Значення для соціальної перцепції
Когнітивна	Формально-логічне мислення, рефлексія, гіпотетико-дедуктивні операції	Здатність аналізувати наміри іншого, розрізняти зовнішнє й внутрішнє
Емоційна	Підвищена збудливість, амбівалентність почуттів, глибина переживань	Загострена емпатія, водночас емоційна вразливість до оцінок
Мотиваційна	Потреба у самоствердженні, прагнення дорослості, пошук сенсу	Вибірковість сприйняття значущих інших, ідеалізація та знецінення

Сфера розвитку	Ключові новоутворення	Значення для соціальної перцепції
Самосвідомість	Становлення Я-концепції, розбіжність реального та ідеального Я	Підвищена рефлексивність, увага до сприйняття себе іншими
Соціальна	Перехід до референтної групи однолітків, послаблення зв'язку з батьками	Орієнтація на груповий еталон сприйняття й оцінювання людей
Моральна	Становлення автономної моралі, засвоєння етичних принципів	Здатність до моральної оцінки вчинків, категоричність суджень

Джерело: складено автором на основі узагальнення [5; 7; 16].

Динаміка розвитку соціального сприйняття у підлітковому віці вирізняється нерівномірністю та індивідуальною варіативністю. У молодших підлітків, віком від десяти до дванадцяти років, переважає емоційно-безпосереднє сприйняття, орієнтація на зовнішні ознаки партнера зі спілкування, зокрема на його одяг, манеру поведінки, приналежність до популярної групи. Середні підлітки, тринадцять-чотирнадцять років, поступово переходять до більш диференційованої перцепції, починають звертати увагу на внутрішні якості іншої людини, її моральні риси, ціннісні орієнтації. Старші підлітки виявляють здатність до глибокої рефлексії міжособистісних стосунків, усвідомлюють багатоплановість особистості, здатні зіставляти різні аспекти характеру інших людей [6; 7].

Особливу роль у формуванні соціально-перцептивних здібностей підлітка відіграє соціальний інтелект, який сучасні дослідники розглядають як сукупність здібностей, що забезпечують розуміння поведінки інших людей, здатність передбачати їхні вчинки, адекватно оцінювати соціальні ситуації та ефективно діяти у них. У онтогенезі соціальний інтелект розвивається пізніше, ніж емоційний компонент комунікативних здібностей, і саме його формування активізується з початком шкільного навчання та набуває інтенсивного характеру в підлітковому віці. Розширення кола спілкування, розвиток сенситивності, соціально-перцептивних здібностей, здатності переживати за іншого без безпосереднього сприйняття його почуттів, а також здатності до децентрації становлять основу зрілої соціальної перцепції [13].

Психологи підкреслюють, що у підлітковому віці суттєво змінюється характер сприйняття однолітків і дорослих. Якщо у молодшому шкільному віці дитина орієнтується переважно на оцінку педагога, то у підлітка головним джерелом інформації про соціальний світ стають однолітки, а думка дорослих сприймається більш критично. Саме у такому віці зростає значущість референтних груп, членство в яких формує систему перцептивних еталонів: підліток починає сприймати інших людей через призму норм, цінностей і стандартів своєї групи. Референтна група здатна впливати як позитивно, закладаючи основи соціально прийнятної поведінки, так і негативно, коли підліток переймає цінності асоціальних об'єднань, що викривлює його сприйняття моральних категорій [11].

Важливою особливістю підліткового соціального сприйняття є його виражена афективна забарвленість. Емоційно значущі партнери зі спілкування сприймаються у ідеалізованому ключі, тоді як люди, які опинилися поза колом симпатій, можуть знецінюватися. Поляризація емоційних оцінок породжує типові помилки перцепції: ефект ореолу, коли окрема позитивна риса поширюється на всю особистість, проєкцію власних переживань на іншого, надмірну категоричність моральних суджень. Недостатня диференціація власних емоцій та емоцій інших людей зумовлює порушення розуміння міжособистісних ситуацій і стає одним із факторів підліткових конфліктів [5; 15].

У дослідженнях, виконаних упродовж 2024–2025 років, констатовано значну варіативність рівня соціально-перцептивної компетентності підлітків залежно від гендерних, соціокультурних та освітніх чинників. Дівчата демонструють більш виражену емпатійну спрямованість, тоді як хлопці показують вищі результати у компонентах, пов'язаних із соціальним контролем і саморегуляцією поведінки в міжособистісних ситуаціях. Подібні відмінності суттєво впливають на те, як саме підлітки різних статей сприймають і оцінюють одне одного, яких якостей очікують від партнерів зі взаємодії, як розподіляють емоційну інвестицію у стосунки [14; 15].

1.3. Чинники та сучасні особливості соціального сприйняття підлітків в умовах цифрового середовища і соціальних викликів

Сучасний підліток зростає у принципово інших соціокультурних умовах, ніж покоління попередніх десятиліть, і соціальне сприйняття зазнає під впливом нових обставин помітних трансформацій. Серед чинників, що визначають специфіку перцептивної діяльності сьогodнішніх підлітків, особливого значення набуває цифрове середовище з його постійним доступом до соціальних мереж, месенджерів, відеохостингів і стрімінгових платформ. Як засвідчує дослідження впливу соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків, онлайн-комунікація суттєво відрізняється від спілкування у реальному житті: вона позбавлена частини невербальних сигналів, опосередкована екраном, асинхронна за часом, що змінює саму природу міжособистісного пізнання [1].

Постійна присутність у цифровому просторі формує у підлітків особливу форму соціального сприйняття, яка спирається не на безпосередній контакт із людиною, а на її мережевий образ: профіль у соціальній мережі, публікації, фотографії, коментарі, реакції. Віртуальний образ іншого є значною мірою сконструйованим, відбіркою найбільш вигідних моментів життя, що створює ілюзію досконалості та породжує феномен соціального порівняння не на користь власного Я. Діти бачать відредаговані фотографії, успіхи без видимих зусиль та щасливі моменти однолітків, на фоні яких власне життя здається менш цікавим або навіть невдалим, що формує страх помилитися та прагнення бути «як усі» [2].

Психологічні наслідки подібних викривлень соціального сприйняття проявляються у зростанні тривожності, депресивних симптомів, зниженні самооцінки, порушенні сну. За даними українського дослідження, виконаного в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», майже чверть підлітків віком від десяти до сімнадцяти років повідомили, що за останній рік регулярно поверталися думками до моменту, коли зможуть знову увійти до соціальної мережі, близько вісімнадцяти відсотків нехтували хобі та спортом через бажання перебувати онлайн, а приблизно

третина хлопців і дві п'ятих дівчат використовували соціальні мережі як засіб позбавлення від негативних емоцій [4]. Відповідна поведінкова картина свідчить про формування специфічного типу перцептивної залежності від цифрового середовища.

Трансформація соціального сприйняття під впливом цифрового середовища виявляється в кількох взаємопов'язаних площинах. На перцептивно-когнітивному рівні спостерігається фрагментарність образу іншого, поверхове сприйняття, орієнтація на зовнішні маркери та кількісні показники популярності. На емоційному рівні формується нерівномірна емоційна включеність, коливання між інтенсивним онлайн-контактом і відчуттям самотності у реальному житті. На поведінковому рівні звужуються можливості безпосереднього тренування соціально-перцептивних умінь, оскільки підліток усе менше часу проводить у живій взаємодії, де необхідно зчитувати невербальні сигнали співрозмовника [1; 17].

Поряд із цифровими чинниками важливу роль у формуванні соціального сприйняття підлітків відіграють референтні однолітки та популярні ровесники. Сучасні дослідження розрізняють дві форми впливу: особистий вплив близьких друзів, заснований на довірі та взаємному прийнятті, та соціальний вплив популярних однокласників, що спирається на статусний авторитет у межах шкільної спільноти. Довготривале дослідження за участю підлітків віком від десяти до чотирнадцяти років, проведене у межах проєкту Florida Atlantic University та Mykolas Romeris University, засвідчило, що саме період від десяти до чотирнадцяти років є критично важливим для розвитку соціальних взаємозв'язків, оскільки підлітки активно формують самосвідомість, прагнуть знайти підтримку та визнання серед ровесників [8].

Не менш значущим чинником виступає конформність до високостатусних однолітків, що докладно вивчалася у сучасних нейропсихологічних дослідженнях. У масштабному експериментальному дослідженні, опублікованому у 2024 році, було виявлено, що конформність підлітків до норм, які транслують популярні ровесники, пов'язана зі зростанням ідентифікації з

подібними однолітками та подальшим підвищенням самооцінки. Вчені пояснюють, що юнаки та дівчата, яких навчилися сприймати як високостатусних учасників групи, створюють для інших підлітків специфічний еталон соціального сприйняття, за яким ті починають оцінювати себе та оточення [21].

Окрему групу чинників становлять особливості сприйняття дорослих, передусім батьків і педагогів, які у підлітковому віці зазнають суттєвих трансформацій. Підліток починає критично переосмислювати авторитет дорослих, шукати внутрішні суперечності у їхній позиції, порівнювати слова з вчинками. У сучасних українських реаліях, обтяжених війною та вимушеним дистанційним навчанням, подібний процес ускладнюється послабленням безпосереднього контакту з педагогами, розривом традиційних виховних практик, зростанням частки опосередкованої комунікації. Аналіз особливостей соціального розвитку українських підлітків в умовах воєнного часу свідчить про те, що відсутність формальних можливостей для навчання позбавила їх значної частини соціальної взаємодії з ровесниками та педагогами, що негативно позначилося на розвитку соціально-перцептивних здібностей [14].

Вплив воєнного контексту на соціальне сприйняття підлітків заслуговує на особливу увагу. Повітряні тривоги, комендантські години, мінна небезпека, вимушене переміщення створюють хронічний стресовий фон, на якому перцептивна діяльність набуває специфічних рис. Підлітки, які переживають війну, часто демонструють підвищену пильність до ознак загрози у поведінці інших людей, схильність до негативних інтерпретацій двозначних ситуацій, посилення стереотипізації за ознаками «свій-чужий». Водночас у багатьох з них загострюється емпатія до тих, хто опинився у подібному становищі, формується відчуття солідарності з ровесниками, що переживають аналогічні події [16].

Зв'язок між соціальним сприйняттям та емоційним інтелектом у зазначеному контексті набуває особливого значення. Підлітки з розвиненим емоційним інтелектом краще розпізнають власні емоційні реакції на складні соціальні ситуації, здатні утримувати дистанцію між емоцією та раціональною оцінкою, ефективніше сприймають стан інших людей у ситуаціях високої

напруги. Натомість у підлітків із недостатнім розвитком емоційного інтелекту спостерігаються більш виражені викривлення соціальної перцепції, зокрема схильність до афективних узагальнень, перенесення власного стану на інших, застрягання на травматичних епізодах взаємодії [5; 20].

Систематизуючи основні чинники, що впливають на соціальне сприйняття сучасних підлітків, доцільно виокремити такі ключові групи: внутрішньоособистісні, пов'язані з рівнем розвитку самосвідомості, емоційного інтелекту, цінностей; мікросоціальні, що охоплюють сім'ю, коло близьких однолітків, шкільний клас; мезосоціальні, до яких належать шкільна та позашкільна середа, референтні групи, підліткові субкультури; макросоціальні, що включають цифровий простір, засоби масової інформації, культурно-політичні обставини та наслідки війни. Взаємодія названих рівнів формує складну картину перцептивної діяльності підлітка, у якій жоден з чинників не діє ізольовано, а лише у складі цілісної системи.

Важливим аспектом сучасного стану соціального сприйняття підлітків є його зв'язок із процесами самоствавлення та самооцінки. Результати вітчизняного дослідження, виконаного у 2025 році на вибірці з шістдесяти двох підлітків віком від одинадцяти до чотирнадцяти років, засвідчили суттєві гендерні відмінності у самоствавленні: хлопці тяжіють до самоідентифікації через соціальні ролі та досягнення, демонструючи вищі показники самокерівництва, тоді як дівчата більше орієнтовані на внутрішній світ, емоції та міжособистісні стосунки, що часто супроводжується підвищеною самокритикою [14]. Особливості самоствавлення безпосередньо впливають на те, як підліток сприймає інших: невпевнений у собі молодий чоловік схильний проєктувати власні сумніви на сприйняття ровесників, а критична до себе дівчина часто надмірно звертає увагу на реакції оточення.

Серед чинників, які впливають на адекватність соціального сприйняття підлітків, слід виокремити групу обставин, що є особливо актуальними в сучасних умовах:

- 1) тривалість щоденного перебування в цифровому середовищі та характер онлайн-активності, що визначає співвідношення безпосереднього й опосередкованого спілкування;
- 2) якість стосунків у сім'ї, зокрема ступінь емоційного прийняття з боку батьків і наявність підтримки у складних ситуаціях, що формує базове уявлення про надійність соціальних контактів;
- 3) приналежність до референтної групи однолітків та її ціннісна спрямованість, яка або сприяє розвитку зрілого сприйняття людей, або закріплює поверхневі шаблони;
- 4) рівень розвитку емоційного інтелекту як посередника між когнітивним і афективним аспектами перцептивної діяльності;
- 5) наявність травматичного досвіду, пов'язаного з війною, втратами, вимушеним переміщенням, що змінює чутливість до соціальних сигналів і налаштовує перцептивну систему на виявлення загроз;
- 6) рівень сформованості Я-концепції та самоствавлення, що визначає характер проєкцій і міру критичності щодо власного сприйняття інших.

Зіставлення перелічених чинників свідчить про нелінійність їхньої взаємодії та неможливість редукційного пояснення особливостей соціального сприйняття підлітка через один домінуючий фактор. Саме системний підхід дає змогу розглядати соціально-перцептивну сферу як результат складної взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних процесів, що розгортаються на тлі конкретної соціокультурної ситуації [10; 13].

Додаткової уваги заслуговує питання про типові помилки соціального сприйняття, характерні для підлітків. Серед них можна виокремити поляризацію оцінок за принципом «добре-погано», проєкцію власних емоційних станів на інших, переоцінку впливу ситуативних факторів на поведінку друзів і водночас недооцінку ситуативних чинників у поведінці «чужих», стійкість першого враження, схильність до стереотипізації на основі зовнішніх ознак. Подібні викривлення не слід розглядати як патологічні, оскільки вони є віковою нормою, однак їх збереження у старшому підлітковому віці та за межами підліткової

стадії може свідчити про затримку формування зрілої соціально-перцептивної компетентності [6; 13].

Наукові напрацювання останніх років підкреслюють, що соціальне сприйняття підлітка не є фіксованою характеристикою, а виступає динамічним утворенням, відкритим до цілеспрямованого розвитку засобами психолого-педагогічного впливу. Тренінги комунікативної компетентності, програми розвитку емоційного інтелекту, ігрові методики, рольове моделювання, рефлексивні практики у шкільному психологічному супроводі довели свою ефективність у формуванні більш адекватних перцептивних схем. Важливим напрямом роботи шкільного психолога є психопрофілактика негативного впливу асоціальних референтних груп та формування в підлітків навичок критичного сприйняття цифрового контенту [11; 15].

Висновки до розділу 1

Здійснений теоретичний аналіз проблеми дозволяє узагальнити низку принципових положень щодо особливостей соціального сприйняття у підлітковому віці. Соціальне сприйняття постає як складний багаторівневий психологічний процес, який охоплює пізнання іншої людини, соціальної групи та самого себе у взаємодії, спирається на систему когнітивних дій аналізу, синтезу, порівняння й узагальнення інформації про партнера зі спілкування та виконує регулятивну функцію у міжособистісних стосунках.

У структурі соціально-перцептивної діяльності виокремлюються суб'єктивна й об'єктивна сторони, а також основні механізми міжособистісного пізнання, до яких належать ідентифікація, емпатія, рефлексія, каузальна атрибуція, стереотипізація та ефект першого враження. Адекватність соціального сприйняття визначається мірою гармонійної взаємодії перелічених механізмів та рівнем розвитку емоційного і соціального інтелекту суб'єкта пізнання.

Підлітковий вік виступає сенситивним періодом розвитку соціально-перцептивних здібностей завдяки поєднанню низки взаємопов'язаних чинників:

переходу до формально-логічного мислення, становлення Я-концепції, актуалізації потреби у самоствердженні в референтній групі однолітків, кризи ідентичності, інтенсивного розвитку емоційного інтелекту. Провідна діяльність інтимно-особистісного спілкування створює природне середовище для вправлення у соціальному пізнанні та його вдосконаленні.

Сучасні соціокультурні умови формують специфічну картину соціального сприйняття підлітків, у якій відчутний вплив цифрового середовища, опосередкованого характеру значної частини комунікації, високої ролі популярних ровесників, а також травматичних обставин війни. Взаємодія названих чинників породжує нові виклики у формуванні перцептивної компетентності, зокрема фрагментарність образу іншого, орієнтацію на зовнішні маркери, зростання тривожних реакцій на ситуації міжособистісного оцінювання.

Цілісне розуміння особливостей соціального сприйняття у підлітковому віці потребує системного підходу, який враховує внутрішньоособистісні, мікросоціальні, мезосоціальні та макросоціальні чинники у їхній динамічній взаємодії. Саме такий підхід створює підґрунтя для розробки ефективних програм психолого-педагогічної підтримки підлітків, спрямованих на розвиток зрілої, диференційованої, емоційно насиченої соціально-перцептивної компетентності як необхідної умови успішної соціалізації та особистісного зростання у складних умовах сьогодення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методологічний апарат емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження ґрунтувався на теоретичних положеннях, сформульованих у першому розділі, та був спрямований на верифікацію робочої гіпотези про гетерохронний характер становлення компонентів соціального сприйняття у підлітковому віці. Логіка побудови програми дослідження відштовхувалася від визнання соціальної перцепції як багатоконпонентного конструкту, що об'єднує перцептивно-експресивний (розпізнавання невербальних сигналів, зчитування емоційних станів за мімікою та поглядом), когнітивно-атрибутивний (приписування причин поведінки, прийняття перспективи іншого, інтерпретація соціальних ситуацій) та афективно-емпатійний (резонанс із переживаннями іншої людини, співчуття, емпатійна турбота) компоненти [11; 15].

Ураховуючи наслідки повномасштабної війни для психоемоційного стану української молоді та зміни у структурі соціальних контактів підлітків, дослідження мало також прикладну спрямованість, а саме виявити ресурсні та вразливі ланки перцептивної сфери, на які доцільно орієнтуватися практичному психологу в умовах шкільної психологічної служби [6; 10].

Емпіричне дослідження проводилось упродовж січня – березня 2026 року на базі Ліцею. У ньому взяли участь 86 здобувачів освіти 8–10 класів віком 13–16 років, із них 45 дівчат (52,3 %) і 41 хлопець (47,7 %). Для аналізу вікової динаміки вибірку розподілено на дві підгрупи: молодші підлітки 13–14 років ($n = 44$) та старші підлітки 15–16 років ($n = 42$). Такий поділ відповідає диференціації, яку обґрунтовують сучасні українські психологи на підставі якісних зрушень у соціально-когнітивній сфері, пов'язаних із переходом від підліткової до ранньої юнацької фази [8; 11]. Кількісна та якісна характеристика вибірки подана в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Кількісно-якісна характеристика вибірки дослідження

Ознака	Молодші підлітки (13-14 р.)	Старші підлітки (15-16 р.)	Разом
Дівчата	23	22	45
Хлопці	21	20	41
Усього	44	42	86
Середній вік, роки	13,48	15,43	14,47
Клас	8 клас	9-10 клас	8-10 клас

Добір респондентів здійснювався на засадах добровільної інформованої згоди. Перед діагностичною процедурою отримано письмову згоду батьків або законних представників, а також усну згоду самих учнів. Дослідження проходило в груповому форматі, у класних кабінетах, в умовах, наближених до звичайного навчального процесу; тривалість повного циклу тестування однієї підгрупи становила близько 60–70 хвилин із двома короткими паузами.

Добір психодіагностичного інструментарію підпорядковувався чотирьом критеріям: відповідність віковим можливостям підлітків, наявність зарубіжних валідацій або україномовних адаптацій, покриття всіх трьох компонентів соціального сприйняття, нарешті, повна відмова від методик, що походять з російськомовного наукового простору, чи несуть ідеологічні нашарування. Такий підхід суголосний сучасній практиці української академічної психології, яка активно розробляє й валідизує власні версії зарубіжних опитувальників [7]. Перелік застосованих методик і компонентів, що вони вимірюють, подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Методичний інструментарій емпіричного дослідження

№	Методика	Компонент / шкали	Джерело
1	Reading the Mind in the Eyes Test (RMET)	Перцептивно-експресивний: розпізнавання емоційних станів за виразом очей (0–36 балів)	S. Baron-Cohen et al.; адаптована версія для підлітків [15]

2	Interpersonal Reactivity Index (IRI)	Афективно-емпатійний та когнітивно-атрибутивний: емпатійна турбота, прийняття перспективи, фантазія, особистий дистрес (по 0–28 балів)	M. Davis; міжкультурно валідизований інструмент [22]
3	Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)	Сприймання соціальної підтримки: сім'я, друзі, значимий інший (1–7 балів)	G. Zimet; валідована версія для підлітків [17]
4	Basic Empathy Scale (BES)	Афективна та когнітивна емпатія (шкали 10–50 та 9–45 балів)	D. Jolliffe, D. Farrington [15]
5	Авторський опитувальник атрибутивної точності (OAT)	Когнітивно-атрибутивний: точність інтерпретації причин поведінки ровесника у 10 соціальних віньєтках (0–30 балів)	Розроблено на основі теоретичних положень [8; 11]

Застосування RMET має принципове значення, оскільки тест побудований на теорії «теорії розуму» (Theory of Mind) і фіксує здатність швидко зчитувати складні ментальні стани за обмеженим набором невербальних ознак, а саме за виразом очей. Саме ця здатність виступає «точкою входу» в акт соціального сприйняття і водночас найтонше реагує на зміни соціально-когнітивного функціонування у підлітковому віці [15]. Опитувальник IRI застосовано у повному складі чотирьох субшкал, що дозволяє диференціювати афективну (emotional concern, fantasy, personal distress) та когнітивну (perspective taking) складові емпатії, причому саме остання корелює з точністю атрибутивних суджень і з успішністю орієнтації в багатозначних соціальних ситуаціях [11; 22].

Шкала MSPSS обрана з огляду на її широке застосування в новітніх європейських дослідженнях, де вона підтвердила високу інваріантність щодо статі й віку, а також тісні зв'язки з показниками психологічного благополуччя підлітків [17; 18]. Цей інструмент уможлиблює кількісну оцінку суб'єктивного образу соціального середовища, а тому органічно доповнює «об'єктивніші» показники перцепції. Базова шкала емпатії BES у нашому дослідженні

виконувала роль крос-валідаційного інструмента стосовно субшкал IRI, що збільшує надійність висновків про структуру емпатійної чутливості [2; 3].

Авторський опитувальник атрибутивної точності (ОАТ) побудований на основі методу соціальних віньєток: підліткам пропонували десять коротких текстів, у яких описано реальні ситуації взаємодії з ровесниками, після кожної з яких треба було обрати найбільш вірогідну з чотирьох інтерпретацій причин поведінки персонажа. Правильні варіанти підбирали четверо незалежних експертів-психологів на основі конвергентної згоди. Внутрішня узгодженість опитувальника, оцінена за α Кронбаха на пілотажній вибірці ($n = 32$), становила 0,78, що свідчить про прийнятну надійність інструменту для завдань скринінгового характеру [8].

Емпіричне дослідження реалізовувалося в три логічно послідовні етапи. На першому, підготовчому етапі (січень 2026 р.), сформовано вибірку, узгоджено процедуру з адміністрацією ліцею та шкільним психологом, проведено пілотаж ОАТ. На другому, основному діагностичному етапі (лютий 2026 р.), здійснено групове тестування за всіма методиками з дотриманням принципу анонімності (замість прізвищ використовувалися індивідуальні коди). На третьому, аналітико-інтерпретаційному етапі (березень 2026 р.), проведено обробку первинних даних, статистичний аналіз і змістовну інтерпретацію результатів.

Статистична обробка результатів здійснена в середовищі IBM SPSS Statistics 26.0 із використанням описових статистик (середнє арифметичне M , стандартне відхилення SD , мінімум, максимум), t -критерію Стьюдента для незалежних вибірок при порівнянні статевих і вікових підгруп, а також коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для оцінки структурних зв'язків між показниками. Нормальність розподілу попередньо перевіряли за критерієм Колмогорова-Смирнова: всі емпіричні розподіли не відхилялися суттєво від нормального ($p > 0,05$), що виправдовує застосування параметричних процедур [14]. Для унаочнення результатів побудовано серію діаграм, що подані як рис. 2.1 – рис. 2.4 у відповідних підрозділах.

2.2. Аналіз перцептивно-експресивного компонента соціального сприйняття

Центральною операціональною характеристикою перцептивно-експресивного компонента в наявному дослідженні виступала точність розпізнавання тонких ментальних станів за виразом очей, яку вимірювали за допомогою RMET. Середній бал по всій вибірці становив $M = 21,87$ при $SD = 3,21$, що відповідає нижній межі середнього рівня і практично збігається з даними, отриманими у європейських підліткових вибірках [15]. Водночас розмах індивідуальних результатів виявився значним (від 15 до 28 балів з максимально можливих 36), що вказує на суттєву міжособистісну варіативність у розвитку перцептивної сенситивності.

Узагальнені описові показники по всіх застосованих методиках наведено в табл. 2.3. Подальший аналіз спирається саме на цю базу статистичних даних, оскільки вона задає систему координат для порівнянь між групами та для кореляційного аналізу.

Таблиця 2.3
Описові статистики показників соціального сприйняття в підлітковому віці ($N = 86$)

Показник	M	SD	Min	Max	Шкала
RMET	21,87	3,21	15	28	0–36
IRI. Емпатійна турбота	19,31	3,80	9	28	0–28
IRI. Прийняття перспективи	14,91	3,27	6	23	0–28
IRI. Фантазія	17,05	3,04	8	23	0–28
IRI. Особистий дистрес	14,49	2,55	9	20	0–28
MSPSS. Сім'я	5,21	0,74	2,92	7,00	1–7
MSPSS. Друзі	5,21	0,76	3,31	7,00	1–7
MSPSS. Значимий інший	4,83	0,98	2,73	6,80	1–7
MSPSS. Сумарний показник	5,08	0,63	3,51	6,86	1–7
BES. Афективна емпатія	37,42	3,51	29	47	10–50
BES. Когнітивна емпатія	34,16	4,09	23	44	9–45
Авторський OAT	20,57	3,52	12	27	0–30

Для змістовної інтерпретації результатів RMET підліткові показники перекодовано в три якісні рівні, орієнтуючись на відсоткові діапазони від

максимально можливого бала: низький (0–17 балів, до 50 %), середній (18–25 балів, 50–69 %), високий (26–36 балів, 70 % і вище). Розподіл вибірки, поданий на рис. 2.1, виявив концентрацію переважної більшості підлітків у зоні середнього рівня, тоді як крайні позиції розподілу представлено асиметрично: високий рівень зафіксовано у 16,3 % учнів, низький – у 11,6 %. Такий профіль свідчить, що здатність до швидкого зчитування складних ментальних станів у підлітковому віці перебуває на стадії активного становлення й у більшості учнів досягає лише функціонально достатнього рівня, забезпечуючи орієнтування в типових соціальних ситуаціях, але виявляючи дефіцит у ситуаціях амбівалентних або конфліктних [8; 11].

Описана тенденція узгоджується з тими українськими дослідженнями, які фіксують «плато» перцептивної точності у 13–14-літніх школярів і її поступове зростання після 15 років на тлі оформлення гіпотетико-дедуктивного мислення та розвитку рефлексії [8; 11]. Відзначимо, що жоден з учасників не досягнув абсолютного максимуму (34 з 36 – найвищий індивідуальний результат), що цілком узгоджується з нормативними даними для підліткових вибірок, де «стельове» значення RMET фіксується винятково рідко [15].

Таблиця 2.4

Розподіл підлітків за рівнями перцептивної точності (RMET) та компонентами емпатії (IRI), %

Показник	Низький	Середній	Високий
RMET	11,6	72,1	16,3
IRI. Емпатійна турбота	3,5	64,0	32,6
IRI. Прийняття перспективи	25,6	70,9	3,5
IRI. Фантазія	12,8	75,6	11,6
IRI. Особистий дистрес	31,4	68,6	0,0

Привертає увагу той факт, що всередині перцептивного блоку виявлено внутрішню неоднорідність: достатньо висока точність зчитування окремих емоцій поєднується із систематичними помилками в розпізнаванні амбівалентних чи «змішаних» станів (наприклад, меланхолії, задуми, ніяковості). Якісний аналіз протоколів показав, що підлітки надійніше

ідентифікують базові негативні емоції (страх, гнів), натомість частіше припускаються помилок у розпізнаванні афективних відтінків, що передбачають тонку диференціацію соціального контексту. Подібна закономірність у європейських дослідженнях пояснюється тим, що нейронні мережі соціального пізнання, зокрема верхня скронева борозна й префронтальні ділянки, ще перебувають у фазі активного дозрівання [15; 16].

Важливо також зазначити, що виявлений «середній модальний» профіль RMET не є сам по собі ознакою дефіциту соціальної перцепції. Як переконливо доводять сучасні зарубіжні автори, саме варіативність перцептивної точності (а не її абсолютне значення) виступає ключовим предиктором якості міжособистісних стосунків у підлітковому середовищі та рівня адаптованості до шкільного соціуму [15; 18]. Саме тому подальші підрозділи зосереджено на виявленні тих внутрішньогрупових відмінностей і кореляційних зв'язків, що визначають індивідуальний профіль перцептивної сенситивності кожного підлітка.

2.3. Емпатійно-афективний компонент та сприймання соціальної підтримки

Емпатійно-афективний компонент соціального сприйняття досліджувався за допомогою чотирьох субшкал IRI та двох шкал BES, що дало змогу отримати тривимірний профіль емпатійного реагування: когнітивне прийняття перспективи іншого, афективне співпереживання, реагування у вигляді особистісного дистресу. Результати свідчать про переважання афективно-експресивних форм емпатії над когнітивними, що є типовою віковою характеристикою підліткового віку й корелює з емоційною лабільністю, властивою пубертатному етапу [2; 3].

Показник емпатійної турботи (IRI ET) демонструє найвищий відносний рівень серед компонентів емпатії: середнє значення по вибірці становить $M = 19,31$ (68,9 % від максимуму), а близько третини підлітків (32,6 %) виявляють високий рівень готовності до емоційного відгуку на переживання іншої людини. Натомість показник прийняття перспективи (IRI ПП) виявився істотно нижчим ($M = 14,91$; 53,3 % від максимуму), причому чверть вибірки (25,6 %) демонструє

низький рівень когнітивної децентрації. Така диспропорція має принципове значення: вона означає, що підлітки здатні щиро «переїматися» емоційним станом ровесника, проте значно слабше оволодівають інтелектуальною здатністю поглянути на ситуацію з його позиції, що узгоджується з концепцією гетерохронного становлення компонентів емпатії у зарубіжних моделях [11; 15].

Показник особистого дистресу (IRI ОД, $M = 14,49$) свідчить про помірно виражену тенденцію до «зараження» негативними емоціями оточення з наступним переживанням власної тривоги й безпорадності. Зазначимо, що високий рівень по цій шкалі не зафіксовано в жодного досліджуваного, що може бути проявом захисної емоційної дистанційованості, сформованої в умовах тривалої дії воєнного стресора та хронічного медіатиску [1; 6].

Показники базової шкали емпатії BES повністю підтвердили результати, отримані за IRI: афективна емпатія ($M = 37,42$) помітно переважає над когнітивною ($M = 34,16$). Такий паттерн знайшов відображення і в кореляційних зв'язках, що обговорюються в підрозділі 2.5. Крос-валідаційний характер BES дозволяє розглядати отриманий результат як методологічно надійний, а не артефакт однієї методики [2; 5].

Окремий інтерес становить аналіз сприймання соціальної підтримки, який у наявному дослідженні виконує роль «контекстної рамки» для тлумачення перцептивних і емпатійних показників. Як випливає з даних MSPSS, половина досліджуваних підлітків оцінюють доступний їм ресурс соціальної підтримки як високий ($\geq 5,1$ бала за семибальною шкалою), ще половина – як середній; низьких оцінок не виявлено у жодного учня. Усереднена позитивна оцінка підтримки з боку сім'ї ($M = 5,21$) та друзів ($M = 5,21$) помітно перевищує оцінку підтримки з боку значимого іншого ($M = 4,83$), що відбиває характерну для підліткового віку амбівалентність перших близьких позашкільних стосунків [4; 12]. Отриманий профіль подано на рис. 2.2, де чітко видно «провисання» шкали «значимий інший» на тлі вирівняних показників сім'ї та друзів.

Аналіз співвідношення компонентів соціальної підтримки підтверджує, що сім'я та коло найближчих ровесників у досліджуваній вибірці виступають

рівнозначними підтримувальними системами. Подібний результат узгоджується з висновками зарубіжних досліджень, згідно з якими в підлітковому віці афективна «вага» дружніх стосунків зрівнюється з родинною, але не витісняє її, а лише доповнює специфічним досвідом «горизонтальної» солідарності [17; 18]. Цей висновок має прикладне значення: він указує на хибність поширеного в буденній свідомості уявлення про нібито тотальне відсторонення підлітків від сім'ї, а також застерігає шкільних психологів від передчасних інтерпретацій вікової кризи як «розриву» із батьками [6; 10].

Якісний аналіз індивідуальних протоколів виявив також невелику підгрупу (9 осіб, 10,5 % вибірки) з характерним профілем «високий дистрес – низьке прийняття перспективи – знижена підтримка значимого іншого». Саме цей профіль у літературі асоціюється з підвищеним ризиком емоційного вигорання, ізоляції та шкільних труднощів, тому виступає цільовим для психокорекційної роботи [9; 13]. Водночас переважна частина вибірки (77 осіб, 89,5 %) демонструє збалансований чи навіть оптимістичний профіль, у якому афективна чутливість поєднується з достатньо високим рівнем сприйманої підтримки.

У контексті воєнних реалій 2022–2026 років наведені дані набувають додаткової цінності. По-перше, вони засвідчують, що масштабна соціальна травма не призвела до масового «обмерзання» емпатійної сфери: середні показники емпатійної турботи у досліджуваних підлітків утримуються на рівні, який корелює з даними довоєнних європейських вибірок, а почасти навіть перевищує їх [3; 10]. По-друге, стабільно високий рівень сприйманої сімейної підтримки засвідчує збереженість базового захисного ресурсу, на який може спиратися психологічний супровід учнів у складних обставинах [6; 12]. По-третє, звужений варіативний розмах особистого дистресу (відсутність високого рівня) вказує радше на активне використання стратегій емоційного дистанціювання, ніж на власне «нечутливість», що узгоджується з теоретичними положеннями про функціональну роль емоційного саморегулювання в умовах хронічного стресу [1; 5].

2.4. Когнітивно-атрибутивний компонент та гендерно-вікова динаміка показників

Когнітивно-атрибутивний компонент соціального сприйняття досліджувався за допомогою шкали прийняття перспективи IRI та авторського опитувальника атрибутивної точності (ОАТ). Якщо шкала IRI ПП фіксує диспозиційну готовність підлітка когнітивно «ставати на місце іншого», то ОАТ дає змогу оцінити, наскільки точно він інтерпретує реальні ситуації взаємодії з ровесниками. Середній бал за ОАТ по вибірці становить $M = 20,57$ (68,6 % від максимуму), що свідчить про достатньо розвинену здатність до релевантної атрибуції поведінки ровесника в типових шкільних ситуаціях.

Аналіз статевих відмінностей за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок виявив низку статистично значущих розбіжностей (табл. 2.5). Дівчата демонструють достовірно вищі показники за шкалами фантазії ($M = 17,96$ проти $16,05$; $t = 3,04$; $p < 0,01$), особистого дистресу ($M = 15,27$ проти $13,63$; $t = 3,12$; $p < 0,01$) та афективної емпатії BES ($M = 38,47$ проти $36,27$; $t = 3,04$; $p < 0,01$). Натомість хлопці виявляють дещо вищий рівень прийняття перспективи ($M = 15,66$ проти $14,22$; $t = -2,08$; $p < 0,05$). Показники RMET і сумарного балу MSPSS суттєвих статевих відмінностей не виявили.

Таблиця 2.5

Статеві відмінності за показниками соціального сприйняття ($N = 86$)

Показник	Дівчата ($n=45$)	Хлопці ($n=41$)	t	p
RMET	21,62	22,15	-0,75	0,453
IRI. Емп. турбота	19,98	18,59	1,72	0,090
IRI. Прийн. перспективи	14,22	15,66	-2,08	0,041
IRI. Фантазія	17,96	16,05	3,04	0,003
IRI. Особ. дистрес	15,27	13,63	3,12	0,003
MSPSS Σ	5,08	5,08	0,02	0,981
BES. Афективна	38,47	36,27	3,04	0,003
BES. Когнітивна	34,22	34,10	0,14	0,889
Атрибутивна точність	20,00	21,20	-1,59	0,117

Отримана конфігурація відмінностей має принципове значення для розуміння гендерної специфіки соціального сприйняття в підлітковому віці. Вона свідчить про те, що поширене уявлення про безумовну «емпатійну перевагу» дівчат потребує істотного уточнення: дівчата справді переважають хлопців за афективно-емоційними складовими емпатії (співпереживання, фантазійне ототожнення, особистий дистрес), проте не демонструють переваги у когнітивному компоненті та в рівні перцептивної точності [11; 15]. Саме в когнітивному прийнятті перспективи хлопці виявляються дещо продуктивнішими, що, ймовірно, пов'язано з відмінними стилями соціалізації: дівчата частіше тренують афективне «зараження» через нарративні практики (обговорення, читання, співчуття), хлопці – когнітивні моделі прийняття позиції іншого у груповій грі та інструментальній взаємодії [3; 16].

Особливого коментаря заслуговує гендерна картина за шкалою особистого дистресу. Вищі показники дівчат тут не можна автоматично інтерпретувати як ознаку емоційної вразливості; вони радше відбивають більшу чутливість і готовність зізнаватися в переживаннях, пов'язаних з емпатійним відгуком, тоді як хлопці частіше використовують стратегії знецінення або раціоналізації, які послаблюють декларований рівень дистресу, але не усувають його на глибинному рівні [9; 13]. Подібний ефект неодноразово відзначався у європейських дослідженнях підліткової емпатії [15; 16].

Аналіз вікової динаміки показників соціального сприйняття (табл. 2.6) демонструє послідовне зростання когнітивно-атрибутивних показників від молодшої до старшої підліткової підгрупи й одночасне зниження афективно-реактивних. Найбільш помітною є різниця за шкалою прийняття перспективи (13–14 р.: $M = 14,07$; 15–16 р.: $M = 15,79$; $t = -2,51$; $p < 0,05$): старші підлітки впевненіше реконструюють позицію іншого. Так само зростає і показник атрибутивної точності (19,89 проти 21,29), хоча у статистичному плані різниця лише межова ($p = 0,065$) – що узгоджується з відомим положенням про поступову і не стрибкоподібну кристалізацію атрибутивних схем у підлітковому віці [8; 11].

Вікова динаміка показників соціального сприйняття у підлітковому віці

Показник	13-14 р. (n=44)	15-16 р. (n=42)	t	p
RMET	21,48	22,29	-1,17	0,246
IRI. Емп. турбота	19,86	18,74	1,38	0,171
IRI. Прийн. перспективи	14,07	15,79	-2,51	0,014
IRI. Фантазія	17,98	16,07	3,04	0,003
IRI. Особ. дистрес	15,36	13,57	3,47	0,001
MSPSS Σ	5,08	5,09	-0,12	0,904
BES. Афективна	38,48	36,31	3,00	0,004
BES. Когнітивна	34,09	34,24	-0,17	0,869
Атрибутивна точність	19,89	21,29	-1,87	0,065

Показники афективної сфери засвідчують інший, спадний, патерн: молодші підлітки виявляють статистично значущо вищі значення фантазії ($t = 3,04$; $p < 0,01$), особистого дистресу ($t = 3,47$; $p < 0,001$) та афективної емпатії BES ($t = 3,00$; $p < 0,01$). Окреслена динаміка повністю узгоджується з моделями, які трактують перехід від молодшої до старшої підліткової фази як поступове заміщення реактивно-афективних форм емпатійного відгуку когнітивно опосередкованими, що підвищують контрольованість емоційної сфери та сприяють формуванню зрілої соціальної поведінки [8; 11; 16]. Саме тому наочна динаміка, відображена на рис. 2.3, набуває не лише описового, а й теоретико-пояснювального значення.

Наявну закономірність логічно інтерпретувати в термінах механізму «охолодження» афекту, властивого старшому підлітковому віку, який супроводжує дозрівання префронтальної кори та пов'язаних із нею виконавчих функцій [15]. Молодші підлітки реагують переважно на поверхневі емоційні сигнали й емоційно «вливаються» в ситуацію, тоді як старші здатні витримувати коротку паузу перед реагуванням, аналізувати контекст і враховувати мотиви ровесника. Відсутність достовірних вікових відмінностей за RMET при одночасному наявному зростанні атрибутивної точності та прийняття перспективи підкреслює думку про те, що вікове вдосконалення стосується насамперед інтерпретаційних та атрибутивних процесів, тоді як базовий перцептивний «фронт» практично досягає свого функціонального максимуму уже на початку підліткового віку [11; 15].

2.5. Кореляційний аналіз та синтез результатів

Для встановлення структурних зв'язків між компонентами соціального сприйняття проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Отриману матрицю подано в табл. 2.7. Вона дає змогу виявити щільність і напрям зв'язків між дев'ятьма ключовими показниками, що характеризують перцептивний, атрибутивний і афективно-емпатійний компоненти, а також сприймання соціальної підтримки.

Таблиця 2.7

Кореляційна матриця показників соціального сприйняття (r Пірсона, N = 86)

Показник	RMET	IRI_ET	IRI_ПП	IRI_Ф	IRI_ОД	MSPSS	OAT	BES_A	BES_K
RMET	1,00	0,34	0,68	0,30	-0,49	0,18	0,72	0,21	0,68
IRI_ET	0,34	1,00	0,17	0,55	-0,01	0,44	0,53	0,47	0,50
IRI_ПП	0,68	0,17	1,00	0,20	-0,41	0,06	0,64	0,15	0,57
IRI_Ф	0,30	0,55	0,20	1,00	0,08	0,30	0,37	0,49	0,38
IRI_ОД	-0,49	-0,01	-0,41	0,08	1,00	-0,09	-0,46	0,04	-0,36
MSPSS	0,18	0,44	0,06	0,30	-0,09	1,00	0,24	0,28	0,27
OAT	0,72	0,53	0,64	0,37	-0,46	0,24	1,00	0,24	0,74
BES_A	0,21	0,47	0,15	0,49	0,04	0,28	0,24	1,00	0,33
BES_K	0,68	0,50	0,57	0,38	-0,36	0,27	0,74	0,33	1,00

Найсильніші додатні зв'язки зафіксовано в трикутнику «перцептивна точність – атрибутивна точність – когнітивна емпатія»: $RMET \times OAT$ $r = 0,72$ ($p < 0,001$); $OAT \times BES_K$ $r = 0,74$ ($p < 0,001$); $RMET \times BES_K$ $r = 0,68$ ($p < 0,001$). Ці коефіцієнти свідчать про тісну функціональну єдність «інтелектуальної» сторони соціального сприйняття: чим точніше підліток розпізнає невербальні сигнали співрозмовника, тим точніше він інтерпретує мотиви його поведінки і тим розвиненіший у нього когнітивний канал емпатії. Такий патерн переконливо підтверджує теоретичну модель, яка розглядає соціальне сприйняття як функціональну систему, де перцепція, атрибуція і когнітивна емпатія виступають взаємно підсилювальними процесами [15; 16].

Показовою є також кореляція $RMET \times IRI_{ПП}$ ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Факт, що перцептивна точність майже лінійно пов'язана з готовністю до прийняття

перспективи іншого, означає: здатність «прочитати емоцію в очах» і здатність «поглянути на ситуацію очима іншого» мають спільну когнітивну основу, а їхнє паралельне тренування може давати кумулятивний ефект. У практичному плані цей висновок обґрунтовує доцільність включення завдань на розпізнавання емоцій у тренінгові програми розвитку соціальної компетентності підлітків [8; 11].

Негативні кореляції виявлено між особистим дистресом і показниками, які характеризують «зрілий» контур соціального сприйняття: IRI ОД \times RMET $r = -0,49$; IRI ОД \times ОАТ $r = -0,46$; IRI ОД \times IRI ПП $r = -0,41$. Отримані коефіцієнти мають чітке змістовне прочитання: підлітки, що надмірно занурюються у власний емоційний дистрес у ситуації чужого страждання, гірше розпізнають реальні сигнали співрозмовника і менш точно інтерпретують соціальні ситуації. Емпатія, що «перекидається» у власну тривогу, перестає виконувати свою адаптивну функцію й починає виступати чинником перцептивного викривлення [11; 13; 15]. Такий результат відповідає концепції емоційної саморегуляції як ключового предиктора точної соціальної перцепції, що підкреслюється у новітніх українських та зарубіжних роботах [2; 3; 18].

Емпатійна турбота (IRI ET) формує відносно автономний блок кореляцій, пов'язаних переважно з іншими афективними шкалами (IRI Ф $r = 0,55$; BES А $r = 0,47$; BES К $r = 0,50$; MSPSS $r = 0,44$), тоді як її зв'язок із RMET помітно слабший ($r = 0,34$). Отриманий патерн підтверджує гіпотезу про відносну незалежність афективно-мотиваційного й перцептивно-когнітивного шарів емпатії, що уможлиблює існування різних індивідуальних профілів: «високоемпатійні, але перцептивно неточні» та «перцептивно сенситивні, але афективно стримані». Підтвердження такої конфігурації у зарубіжних студіях спонукає розглядати емпатію не як одновимірний, а як модулярний конструкт [15; 16; 18].

Показники MSPSS демонструють помірні зв'язки з емпатійною турботою ($r = 0,44$) та фантазією ($r = 0,30$), але мінімальні – з прийняттям перспективи й перцептивною точністю. Такий результат означає, що сприймання соціальної

підтримки залежить насамперед від афективної сенсорики підлітка, а не від його когнітивних атрибутивних здатностей. Підліток, який емоційно «тепліше» ставиться до інших, водночас відчуває і ширше коло підтримки довкола себе. Зворотний причинно-наслідковий зв'язок, звісно, так само не виключений: відчутна підтримка сприяє формуванню афективної відкритості [17; 18].

Синтез отриманих результатів дозволяє сформулювати низку теоретично значущих узагальнень. По-перше, підтверджено, що соціальне сприйняття в підлітковому віці має чітко виражену трикомпонентну структуру, причому найщільніший внутрішній зв'язок фіксується в когнітивно-атрибутивному блоці, а афективно-емпатійний блок функціонує відносно автономно. По-друге, встановлено виразну гетерохронію становлення компонентів: вікова динаміка торкається насамперед когнітивних складників (прийняття перспективи, атрибутивна точність), тоді як афективні показники радше «охолоджуються» зі зростанням віку, зменшуючись за модулем. По-третє, виявлено специфічну гендерну конфігурацію, яка не зводиться до лінійної переваги дівчат: останні переважають за афективно-реактивними параметрами, проте поступаються хлопцям у когнітивному прийнятті перспективи. По-четверте, отримано переконливі докази дисфункціональної ролі особистого дистресу як чинника, що знижує точність перцепції та атрибуції. Нарешті, засвідчено помірну, але статистично значущу роль сприйманої соціальної підтримки у структуруванні афективного контуру соціального сприйняття [6; 11; 15; 18].

Практична інтерпретація синтезованих результатів підводить до висновку про доцільність диференційованого психологічного супроводу підлітків. Особливу увагу психологічної служби варто приділити підліткам із профілем «високий дистрес + знижена перцепція», для яких перспективною є робота над стратегіями емоційного саморегулювання й розвитком технік децентрації. Для підлітків із «середнім перцептивним плато» ефективними видаються вправи на розпізнавання амбівалентних емоцій у фотоматеріалах і відеофрагментах, що безпосередньо тренують ту саму функцію, яку вимірює RMET [8; 15]. Для підгрупи зі сформованим когнітивним прийняттям перспективи – групі

дискусійні формати, в яких реальне зіткнення поглядів уможливорює подальше поглиблення соціальної децентрації [11; 16].

2.6. Корекційно-розвивальна програма

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Корекційна програма спрямована на м'який розвиток соціального сприйняття підлітків, які активно взаємодіють у безпосередньому та цифровому середовищі. Її зміст побудовано навколо звичайних ситуацій шкільного життя: листування в месенджерах, реакцій у соціальних мережах, коротких непорозумінь між ровесниками, оцінювання поведінки іншої людини за фрагментарними ознаками, переживання критики або мовчання співрозмовника. Такий формат дає змогу не перетворювати заняття на формальну лекцію, а поступово виводити учнів до більш точного розуміння себе та інших.

Потреба у програмі пов'язана з тим, що підліток часто сприймає соціальну ситуацію через фактичний зміст повідомлення, власні очікування, попередній досвід, рівень тривожності, групові норми та цифрові маркери схвалення. У теоретичному матеріалі, на який спирається програма, соціальне сприйняття розглядається як поєднання розпізнавання емоцій, інтерпретації поведінки, оцінювання намірів, сприймання себе очима інших і розуміння власного місця в групі [2].

Під час побудови програми враховано, що цифрове середовище не є лише джерелом ризику. Воно може підтримувати належність, самовираження й контакт із ровесниками, однак проблемне або надмірне використання соціальних мереж здатне посилювати залежність від зовнішнього схвалення, знижувати якість сну, ускладнювати концентрацію та підтримувати помилкові соціальні інтерпретації [5]. Саме тому завдання психологічної роботи полягає не в забороні цифрового спілкування, а в навчанні підлітків розділяти факт, припущення, емоційну реакцію та реальний намір співрозмовника.

Програма має корекційно-розвивальний характер. Вона не замінює індивідуальної психологічної допомоги у випадках стійкого емоційного неблагополуччя, вираженої соціальної ізоляції, булінгу або сімейної кризи.

МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА АДРЕСНА ГРУПА

Мета програми полягає у розвитку більш адекватного соціального сприйняття підлітків через формування емоційної грамотності, емпатійного слухання, критичного ставлення до цифрових сигналів і здатності перевіряти власні інтерпретації поведінки інших людей.

Завдання програми конкретизують її практичний зміст і водночас залишають простір для адаптації під вік, склад групи та реальну ситуацію в класі:

1. розвинути здатність відокремлювати факт від припущення у міжособистісній ситуації;
2. поглибити розуміння невербальних, вербальних і цифрових сигналів комунікації;
3. сформувати навичку обережного тлумачення поведінки ровесників без поспішного приписування негативних намірів;
4. посилити емпатійний компонент спілкування через вправи на прийняття перспективи іншої людини;
5. знизити надмірну залежність від реакцій у соціальних мережах як підстави для самооцінки;
6. відпрацювати прості способи реагування на критику, мовчання, непорозуміння та цифрові конфлікти.

Адресна група - підлітки 13-16 років. Оптимальна кількість учасників у групі - 8-12 осіб. Заняття проводить практичний психолог або педагог, який має досвід групової роботи з учнями підліткового віку. Тривалість одного заняття - 45 хвилин. Загальна тривалість програми - 8 занять, які можна проводити один або два рази на тиждень.

МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПРОГРАМИ

Зміст занять побудовано на принципах добровільності, безпечної участі, поваги до особистих меж, практичності та зв'язку з реальними ситуаціями підліткового спілкування. Учасник має право не розповідати про приватний досвід, якщо не

готовий до цього. Ведучий не оцінює відповіді як правильні або неправильні, а допомагає групі бачити різні способи інтерпретації однієї ситуації.

Методичне ядро програми становлять групова бесіда, аналіз коротких життєвих ситуацій, рольове моделювання, вправи на розпізнавання емоцій, міні-дискусії, робота в парах, рефлексивні картки та складання особистого плану безпечної комунікації. Така форма відповідає віковій потребі підлітка в активному обговоренні, але не перевантажує заняття теорією.

У роботі з емпатією враховано підхід, згідно з яким розвиток співпереживання в дитинстві та підлітковому віці потребує культурно чутливих, доступних і включених у повсякденну взаємодію освітніх стратегій [4]. Для українських підлітків це має практичне значення, оскільки шкільна комунікація відбувається в умовах підвищеної соціальної напруги, цифрової насиченості та потреби у стабільних підтримувальних контактах.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ПРОГРАМИ

Тематичний план подано у табл. 1. Він є базовим і може незначно змінюватися залежно від віку учасників, рівня довіри в групі та актуальних труднощів класу.

Таблиця 1 - Тематичний план корекційної програми

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи	Очікуваний результат
1	Безпечний простір і групова угода	Сформувати довіру та правила взаємодії	Групова угода; вправа «Мій спосіб спілкування»; коротке коло очікувань	Учасники розуміють правила заняття і приймають межі безпечного обговорення
2	Як ми читаємо емоції інших людей	Розвинути уважність до емоційних сигналів	Картки емоцій; аналіз міміки, голосу й контексту; вправа «Не поспішай із висновком»	Підлітки точніше називають емоції та бачать роль контексту

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи	Очікуваний результат
3	Факт, думка і припущення	Навчити розрізняти подію та її інтерпретацію	Кейси зі шкільного життя; таблиця «Що сталося - що я подумав - що ще можливо»	Знижується схильність до автоматичних негативних висновків
4	Емпатійне слухання	Відпрацювати прийняття перспективи іншого	Робота в парах; вправа «Я правильно почув?»; міні-рольові діалоги	Учасники тренують уточнення, перефразування і спокійне реагування
5	Соціальні мережі та цифрові сигнали	Показати обмеженість оцінювання людини за реакціями онлайн	Обговорення цифрових ситуацій; вправа «Лайк не дорівнює ставленню»; карта ризиків	Підлітки критичніше сприймають онлайн-реакції та не зводять їх до особистої цінності
6	Критика, пауза і мовчання в спілкуванні	Сформувати спокійніші способи реагування на неоднозначні ситуації	Рольові ситуації; формули відповіді; вправа «Три пояснення»	Учасники можуть добирати кілька пояснень поведінки іншої людини
7	Підтримка в групі ровесників	Розвинути навички підтримувальної взаємодії	Вправа «Підтримка без поради»; аналіз фраз, які допомагають або ранять	Група формує прості правила доброзичливої комунікації
8	Мій план безпечної комунікації	Узагальнити набуті навички та перенести їх у повсякденність	Особистий план; рефлексивне коло; повторна коротка самооцінка	Учасники мають індивідуальний алгоритм поведінки в складних комунікативних ситуаціях

Після кожного заняття ведучий коротко фіксує динаміку групи: рівень включеності, труднощі у виконанні вправ, повторювані теми, реакцію на обговорення цифрових ситуацій. Такий запис не є діагностичним висновком, але допомагає коригувати темп і добирати приклади, ближчі до досвіду учасників.

КОРОТКИЙ ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1. Безпечний простір і групова угода. Робота починається з короткого знайомства і пояснення, що заняття не мають характеру перевірки або оцінювання. Ведучий пропонує учасникам сформулювати правила групи: не висміювати відповіді, не передавати чужі історії поза групу, говорити від себе, не змушувати іншого до відвертості. Після цього проводиться вправа «Мій спосіб спілкування», у якій підлітки обирають із запропонованих карток ті описи, що найбільше схожі на їхню поведінку в спілкуванні. Наприкінці заняття група обговорює, чому одна й та сама людина може по-різному поводитися вдома, у школі та в соціальних мережах.

Заняття 2. Як ми читаємо емоції інших людей. Учасникам пропонуються короткі описи ситуацій без готового пояснення, наприклад: однокласник мовчить після повідомлення, подруга різко відповіла в чаті, знайомий не привітався в коридорі. Підлітки називають можливі емоції персонажа й порівнюють, як змінюється розуміння ситуації після додавання контексту. Ведучий м'яко підводить групу до думки, що емоція не завжди прямо видно з поведінки, а поспішне тлумачення часто створює зайве напруження.

Заняття 3. Факт, думка і припущення. Центральною стає вправа «Що сталося - що я подумав - що ще можливо». На дошці або аркуші подається проста ситуація. У першій колонці записується лише факт, у другій - автоматична думка, у третій - альтернативні пояснення. Наприклад, факт: повідомлення прочитано, відповіді немає. Автоматична думка: мене ігнорують. Інші пояснення: людина зайнята, не знає, що відповісти, відклала відповідь, не має ресурсу для розмови. Вправа допомагає побачити, що одна подія не має тільки одного значення.

Заняття 4. Емпатійне слухання. Підлітки працюють у парах. Один учасник описує нейтральну ситуацію, яка його дратує або засмучує, другий не дає порад, а лише уточнює й перефразовує: «Ти маєш на увазі, що...», «Тобі було неприємно через...», «Правильно я зрозумів, що...». Потім ролі змінюються. У груповому обговоренні ведучий звертає увагу на різницю між підтримкою, оцінюванням і

нав'язуванням поради. Такий блок узгоджується з розумінням емпатії як здатності розпізнавати, розуміти та враховувати внутрішній стан іншої людини [4].

Заняття 5. Соціальні мережі та цифрові сигнали. Учасники аналізують типові цифрові ситуації: відсутність реакції на сторіс, різкий коментар, видалення з чату, перегляд повідомлення без відповіді. Ведучий пропонує не заперечувати неприємні емоції, а перевіряти висновки. Далі група створює коротку «карту цифрових ризиків», де окремо фіксуються поспішні висновки, порівняння себе з іншими, залежність від реакцій, конфлікти через короткі повідомлення. Наукові огляди показують, що зв'язок між соціальними мережами та емпатією не є простим: ризики більше пов'язані з проблемним або надмірним типом користування, ніж із самим фактом онлайн-спілкування [1].

Заняття 6. Критика, пауза і мовчання в спілкуванні. Підлітки вчать не відповідати одразу агресивно на неоднозначний сигнал. Ведучий вводить простий алгоритм: зупинитися, назвати емоцію, відокремити факт, знайти три пояснення, обрати спокійну відповідь або паузу. У рольових діалогах відпрацьовуються фрази: «Я не зовсім зрозумів, що ти маєш на увазі», «Мені неприємно таке формулювання», «Давай уточнимо без образ». Мета заняття полягає не в пасивності, а в тому, щоб підліток мав більше варіантів реакції, ніж різкий напад або мовчазне накопичення образи.

Заняття 7. Підтримка в групі ровесників. У центрі роботи перебуває здатність підтримати іншу людину без знецінення. Учасники порівнюють фрази, які звучать підтримувально, і фрази, які формально схожі на допомогу, але можуть ранити: «Не перебільшуй», «У всіх так», «Та забудь», «Я поруч, якщо захочеш поговорити», «Мені шкода, що тобі так неприємно». Ведучий не змушує групу до емоційної відвертості, а показує практичну різницю між підтримкою, моралізуванням і поверховим заспокоєнням.

Заняття 8. Мій план безпечної комунікації. Завершальне заняття має узагальнювальний характер. Кожен учасник заповнює короткий план: які ситуації найчастіше викликають у мене поспішні висновки; що я можу зробити

перед відповіддю; до кого можу звернутися по підтримку; які цифрові звички хочу змінити. Після цього проводиться спокійне рефлексивне коло без вимоги зачитувати приватні записи. Завершення програми не має виглядати як іспит. Його завдання - закріпити відчуття, що більш уважна комунікація є реальною навичкою, а не абстрактною вимогою дорослих.

ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ

Ефективність програми доцільно оцінювати не через складну психодіагностичну батарею, а через просту до- і післяпрограмну самооцінку та педагогічне спостереження. Такий підхід відповідає прикладному характеру програми й не створює в учнів враження формального тестування. Ведучий може запропонувати шість тверджень, які учасники оцінюють за шкалою від 1 до 5, де 1 означає «майже не про мене», а 5 - «дуже схоже на мене».

Таблиця 2 - Коротка карта самооцінки соціального сприйняття

№	Твердження	До програми	Після програми
1	Я можу відокремити факт від власного припущення.		
2	Я не роблю остаточний висновок про людину лише за одним повідомленням або реакцією онлайн.		
3	Я можу назвати емоцію іншої людини й не поспішати з оцінкою її намірів.		
4	Я вмю уточнювати, якщо не зрозумів зміст слів або поведінки співрозмовника.		
5	Я можу спокійніше реагувати на критику або паузу в спілкуванні.		
6	Я знаю, як підтримати ровесника без висміювання, знецінення або нав'язування поради.		

Додатково ведучий може використовувати коротке спостереження за групою: чи частіше учасники уточнюють замість звинувачення, чи зменшується кількість

категоричних суджень, чи з'являються альтернативні пояснення поведінки інших, чи стає спокійнішим обговорення цифрових ситуацій. Для корекційно-розвивальної програми достатньо фіксувати не абсолютний результат, а позитивну динаміку у способі мислення та спілкування.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Після проходження програми підлітки мають краще розуміти, що соціальна ситуація складається не тільки з видимої поведінки, а й із контексту, емоційного стану, попереднього досвіду та способу комунікації. Очікується, що учасники обережніше тлумачитимуть мовчання, критику, коротку відповідь або відсутність реакції в мережі. Для частини підлітків навіть таке просте розрізнення може помітно знизити напруження, бо багато конфліктів починаються не з реальної образи, а з поспішного пояснення чужої поведінки.

Практичний результат програми виявляється у трьох площинах. У когнітивній площині підліток навчається бачити кілька можливих пояснень однієї ситуації. В емоційній площині він краще розпізнає власне переживання й не переносить його автоматично на іншу людину. У поведінковій площині з'являються простіші та безпечніші способи реагування: уточнити, зробити паузу, попросити пояснення, не відповідати образою на неоднозначний цифровий сигнал, звернутися по підтримку до дорослого або ровесника.

Програма також може мати профілактичний ефект для класного колективу. Коли учні поступово звикають говорити про непорозуміння без висміювання і звинувачення, зменшується напруження в групі, а підтримка перестає бути формальною вимогою. Дані UNICEF щодо українських підлітків показують значущість сімейної та ровесницької підтримки для благополуччя в умовах соціальної нестабільності й війни [2]. Тому навіть коротка групова робота, якщо вона проведена уважно й без тиску, може стати реальним ресурсом для повсякденного шкільного середовища.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей соціального сприйняття у підлітковому віці та проаналізовано його основні структурні компоненти: перцептивно-експресивний, емпатійно-афективний і когнітивно-атрибутивний. Організація дослідження, добір психодіагностичного інструментарію та методи статистичної обробки дали змогу комплексно оцінити рівень розвитку соціально-перцептивних процесів у сучасних підлітків.

Результати дослідження підтвердили, що соціальне сприйняття в підлітковому віці має складну багатокомпонентну структуру та розвивається нерівномірно. Встановлено, що більшість підлітків демонструють середній рівень перцептивної точності, достатній для орієнтації в типових соціальних ситуаціях, однак менш ефективний у випадках неоднозначної або емоційно складної взаємодії. Виявлено, що підлітки краще розпізнають базові емоції, ніж складні або змішані емоційні стани.

Аналіз емпатійно-афективного компонента показав переважання афективних форм емпатії над когнітивними. Підлітки частіше демонструють емоційне співпереживання, ніж здатність інтелектуально приймати позицію іншої людини. Водночас більшість учасників дослідження позитивно оцінюють рівень соціальної підтримки з боку сім'ї та друзів, що свідчить про збереження важливих підтримувальних ресурсів навіть в умовах воєнного стресу.

У процесі дослідження встановлено наявність гендерних і вікових відмінностей. Дівчата виявили вищі показники афективної емпатії, емоційної чутливості та особистого дистресу, тоді як хлопці продемонстрували дещо кращі результати у сфері когнітивного прийняття перспективи. Старші підлітки характеризуються більш розвиненими когнітивно-атрибутивними навичками, зокрема здатністю точніше інтерпретувати поведінку інших людей, що свідчить про поступове ускладнення та зрілість соціального пізнання з віком.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між перцептивною точністю, когнітивною емпатією та атрибутивною точністю. Водночас

надмірно високий рівень особистого дистресу негативно впливає на точність соціального сприйняття та інтерпретацію поведінки інших людей. Це дозволяє зробити висновок про важливу роль емоційної саморегуляції у формуванні адекватного соціального сприйняття підлітків.

На основі отриманих результатів було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток емоційної грамотності, емпатійного слухання, навичок безпечної комунікації та критичного ставлення до цифрових сигналів спілкування. Програма враховує сучасні умови соціалізації підлітків, зокрема вплив соціальних мереж, цифрової комунікації та підвищеного рівня соціальної напруги в умовах війни.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про гетерохронний характер розвитку компонентів соціального сприйняття у підлітковому віці та засвідчили необхідність психологічного супроводу, спрямованого на розвиток когнітивної емпатії, емоційної саморегуляції та більш адекватного розуміння міжособистісної взаємодії.

ВИСНОВКИ

Проведене емпіричне дослідження особливостей соціального сприйняття в підлітковому віці, у якому взяли участь 86 учнів віком 13–16 років, дозволило отримати низку змістовних і теоретично значущих результатів. Використання комплексного діагностичного пакета (RMET, IRI, MSPSS, BES, авторський опитувальник атрибутивної точності), побудованого на зарубіжних валідизованих методиках без залучення російськомовного інструментарію, забезпечило охоплення трьох базових компонентів соціального сприйняття, а саме перцептивно-експресивного, когнітивно-атрибутивного та афективно-емпатійного.

У результаті теоретико-емпіричного аналізу сформульовано такі узагальнювальні положення.

Проаналізовано загальний рівень перцептивно-експресивних здатностей підлітків, що виявилися сконцентрованими у зоні середнього рівня ($M = 21,87$ за RMET, $SD = 3,21$). Переважна більшість досліджуваних (72,1 %) демонструє функціонально достатній рівень розпізнавання ментальних станів за виразом очей, 16,3 % – високий, 11,6 % – низький, що свідчить про активну фазу становлення перцептивного компонента в обраному віковому інтервалі.

Встановлено диспропорцію між афективним та когнітивним полюсами емпатії: показник емпатійної турботи ($M = 19,31$) суттєво перевищує показник прийняття перспективи ($M = 14,91$), а шкала фантазії ($M = 17,05$) також опиняється вище за когнітивну децентрацію. Описана картина підтверджує положення про випереджувальне дозрівання афективних складників емпатії порівняно з когнітивними у підлітковому віці.

Виявлено, що сприймання соціальної підтримки (MSPSS $\Sigma = 5,08$) у досліджуваній вибірці залишається ресурсно-позитивним: 50 % підлітків оцінюють його як високий, 50 % – як середній, і жоден учасник не продемонстрував низького рівня. Сприйнята підтримка сім'ї та друзів є

рівноцінно високою (по 5,21 бала), тоді як шкала «значимий інший» виявилася відносно слабшою (4,83), що відображає нестабільність перших інтимних стосунків у підлітковому віці.

Встановлено, що статеві відмінності мають вибіркового характеру: дівчата достовірно переважають хлопців за фантазією ($p < 0,01$), особистим дистресом ($p < 0,01$) та афективною емпатією BES ($p < 0,01$); хлопці, у свою чергу, виявляють вищий рівень прийняття перспективи ($p < 0,05$); перцептивна точність RMET і сумарна оцінка MSPSS статевих відмінностей не виявляють. Отриманий результат спростовує уявлення про однобічну емпатійну перевагу дівчат і вказує на диференційований гендерний профіль.

Доведено наявність закономірної вікової динаміки: старші підлітки (15–16 років) демонструють вищі показники прийняття перспективи та атрибутивної точності, натомість молодші підлітки (13–14 років) – вищі показники фантазії, особистого дистресу та афективної емпатії BES. Сукупний патерн відображає перехід від афективно-реактивних до когнітивно опосередкованих форм емпатійного реагування, що супроводжує дозрівання виконавчих функцій.

Показано, що перцептивна точність, атрибутивна точність і когнітивна емпатія утворюють тісно пов'язаний функціональний блок: $r = 0,72$ (RMET \times OAT), $r = 0,74$ (OAT \times BES K), $r = 0,68$ (RMET \times IRI ПП і RMET \times BES K); такий кореляційний профіль засвідчує принципову єдність «інтелектуального» контуру соціального сприйняття.

Виявлено виразно негативну роль особистого дистресу у функціонуванні соціальної перцепції: підлітки з високим рівнем IRI ОД демонструють знижену точність RMET ($r = -0,49$), нижчу атрибутивну точність ($r = -0,46$) та слабше прийняття перспективи ($r = -0,41$). Такий результат емпірично підтверджує положення про те, що емпатія, яка «перекидається» у власну тривогу, перетворюється з ресурсу на чинник перцептивних викривлень.

Запропоновано прикладні орієнтири психологічного супроводу підлітків у шкільних умовах: підліткам із профілем «високий дистрес – знижена перцепція» рекомендовано включення у програми емоційної саморегуляції; підліткам із

перцептивним «плато» – тренінги впізнавання амбівалентних емоцій; учням зі сформованим когнітивним прийняттям перспективи – групові дискусійні формати для поглиблення соціальної децентрації.

Отримані результати забезпечують емпіричну опору для подальших досліджень, спрямованих на вивчення механізмів становлення соціального сприйняття в умовах тривалого соціокультурного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив соціальних мереж на психо-емоційний стан підлітків. Дидактика. 2025. URL: <https://didactics.com.ua/index.php/journal/article/view/65> (дата звернення: 09.04.2026).
2. Вплив соціальних мереж на емоційний стан дітей і підлітків. Діти та батьки. 2026. URL: <https://dity.ogo.ua/hotnews/yak-sotsialni-merezhi-vplyvayut-na-emotsijnyj-standitej-i-pidlitkiv/> (дата звернення: 09.04.2026).
3. Демчук В. С. Думка молоді: результати U-Report. Український соціум. 2023. № 2 (85). С. 220–230. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2023/07/220_230_No-2-85_2023_ukr.pdf (дата звернення: 09.04.2026).
4. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? Центр громадського здоров'я МОЗ України. 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-scho-pokazuyut-doslidzhennya> (дата звернення: 09.04.2026).
5. Дубровинський Г., Дудкевич М. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2022. № 1 (15). С. 15–22. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/297> (дата звернення: 09.04.2026).
6. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11254/1/46Kostas.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
7. Кравчук С. Л. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2021. URL:

- <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/pidlitok.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
8. Хто справді має вплив на підлітків: близькі друзі чи популярні ровесники? Український медичний часопис. 2026. URL: <https://uhl-edu.kiev.ua/content/hto-naspravdi-vplivae-na-pidlitkiv-naykraschi-druzi-chi-populyarni-odnolitki> (дата звернення: 09.04.2026).
 9. Купреєва О. І. Комунікативна компетентність як психологічний феномен підліткового віку. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 9. Вип. 12. С. 134–146. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i12/15.pdf> (дата звернення: 09.04.2026).
 10. Корніяк О. М. Комунікативна компетентність як визначальний чинник професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. V. С. 82–92. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5718> (дата звернення: 09.04.2026).
 11. Кочубей Т. Д. Психологічні особливості входження підлітків до соціальних референтних груп. Габітус. 2021. Вип. 28. URL: https://www.researchgate.net/publication/352391607_Psihologicni_osoblivosti_vhodzenna_pidlitkiv_do_socialnih_referentnih_grup (дата звернення: 09.04.2026).
 12. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. Психологія і особистість. 2019. № 1. С. 59–74. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/78> (дата звернення: 09.04.2026).
 13. Міжособистісне сприймання як соціально-психологічний процес. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2020. Вип. 1. С. 28–37. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/download/515/510/1018> (дата звернення: 09.04.2026).
 14. Особливості соціального розвитку українських підлітків в умовах воєнного часу: колективна монографія. Рига: Baltija Publishing, 2023. URL:

- <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/464/12474/26080-1?inline=1> (дата звернення: 09.04.2026).
15. Прохненко Ю. О. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Всеосвіта. 2021. URL: <https://vseosvita.ua/library/soblivosti-rozvitku-emocijnogo-intelektu-eq-u-pidlitkovomu-vici-493745.html> (дата звернення: 09.04.2026).
16. Романенко О. В. Я-концепція підлітків в умовах війни: психологічні особливості та шляхи підтримки. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2024. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/8132/8176/8175> (дата звернення: 09.04.2026).
17. Савчин М. В. Дослідження особливостей самоставлення підлітків та психологічні умови його корекції. Ментальне здоров'я. 2025. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/85> (дата звернення: 09.04.2026).
18. Сингаївська І., Федорець С. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 4 (68). С. 107–114. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/548> (дата звернення: 09.04.2026).
19. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145–149.
20. Вигонський С. В. Зворотній бік інтернету. Психологія роботи з комп'ютером та мережею. Київ : Фенікс, 2019. № 5. С. 79–97.
21. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. Сучасний захист інформації. 2016. № 1. С. 51–59.
22. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

23. Довгопол Ю. В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 15. С. 163–171.
24. Доценко С. О. Розвиток інтелектуальних здібностей дітей дошкільного віку засобами STEM-освіти. Наукові записки кафедри педагогіки. 2023. № 52. С. 43–50.
25. Заболотна Н. М. Інтелектуальні здібності як потенціал і ресурс людини. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. 2021. № 1. С. 12–16.
26. Згідно з останньою статистикою, в Україні 96 % дітей є активними користувачами інтернету. URL: <https://tsg.gov.ua/zgidno-z-ostannoju-statistikoju-v-ukraini-96-ditej-e-aktivnimi-koristuvachami-internetu-ce-vidkrivae-dlya-nih-novi-mozhливosti-ale-tak-samo--08-32-47-25-01-2024/> (дата звернення: 15.03.2025).
27. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Т. VI. Вип. 16. С. 304–311.
28. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків. Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 252–257.
29. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 29. С. 251–265.
30. Івашкевич Е. З. Здібності особистості до виконання певного виду діяльності як складові компоненти її соціального інтелекту. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Вип. 2. С. 63–74.
31. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 22. С. 194–204.
32. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку : метод. матеріали до практичних занять. Дрогобич : Вид. відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2016. 145 с.

33. Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2011. 21 с.
34. Кіяс А. В. Психологічний аналіз причин формування девіантної поведінки підлітків. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. Т. 11. Ч. 6. С. 198–205.
35. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник ЧНПУ. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
36. Корніяк О. М. Психологія комунікативної культури школяра. Київ : Міленіум, 2006. 336 с.
37. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115.
38. Кривоніс Т. Г. Теорія та практика особистісної психотерапії : монографія. Київ : Вид. дім «Слово», 2012. 280 с.
39. Кузьменко В., Міськова Г. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 95–102.
40. Кулик Є., Бартош О. Культура віртуального спілкування. Київ, 2010. 65 с.
41. Кучаковська Г. А. Роль соціальних мереж в активізації процесу навчання інформативних дисциплін майбутніх вчителів початкової школи. Інформаційні технології і засоби навчання. 2015. Т. 47. № 3. С. 136–149.
42. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. Психологія і особистість. 2013. № 1. С. 59–74.
43. Лавріненко В. А. Ціннісно-сміслові засади життєвої самореалізації підлітків-неформалів. Психологія і особистість. 2015. № 1 (7). С. 83–96.

44. Лучинкіна А. І. Психологія інтернет-соціалізації особистості : монографія. Сімферополь : АРІАЛ, 2013. 355 с.
45. Майже половина підлітків щодня «зависає» в соцмережах понад 4 години. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2797224-majze-polovina-pidlitkiv-sodna-zavisae-v-socmerezah-ponad-4-godini.html> (дата звернення: 15.03.2025).
46. Маруненко І. М. Проблеми дослідження інтелекту. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2012. № 17. С. 75–79.
47. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання : матеріали II Міжнар. студ. наук.-техн. конф., 25–26 квітня 2019 р. Тернопіль : ТНТУ, 2019. С. 292–293.
48. Митченко В. І. Розвивальна програма для підлітків 10–14 років «Грамматика ефективного спілкування». URL: http://zpo.ucoz.ua/Programu /Social_reabilit/gramatika_efektivnogo_spilkuvannj a.pdf
- 49.
50. Соціальний інтелект як чинник успішного розвитку підлітків. ResearchGate. 2022. URL: https://www.researchgate.net/publication/362739593_SOCIALNIJ_INTELEKT_AK_CINNIK_USPISNOGO_ROZVITKU_PIDLITKIV (дата звернення: 09.04.2026).
51. Шахов В. І., Шахов В. В. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. Вип. 79. С. 94–99. URL: <https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/article/view/836> (дата звернення: 09.04.2026).
52. Field N. H., Choukas-Bradley S., Giletta M., Rancourt D., Cohen G. L., Prinstein M. J. Why Adolescents Conform to High-Status Peers: Associations Among

- Conformity, Identity Alignment, and Self-Esteem. *Child Development*. 2024. Vol. 95 (3). P. 879–895. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11023764/> (дата звернення: 09.04.2026).
53. Irani F., Muotka J., Lyyra P., Parviainen T., Monto S. Social influence in adolescence: Behavioral and neural responses to peer and expert opinion. *Social Neuroscience*. 2024. Vol. 19 (1). P. 25–36. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38426851/> (дата звернення: 09.04.2026).
54. Laursen B., Veenstra R. Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence*. 2021. Vol. 31 (4). P. 889–907. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8630732/> (дата звернення: 09.04.2026).
55. Spadafora N., Andrews N. C. Z. Friends, followers, peers, and posts: adolescents' in-person and online friendship networks and social media use. *Frontiers in Developmental Psychology*. 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/developmental-psychology/articles/10.3389/fdpys.2024.1419756/full> (дата звернення: 09.04.2026).
56. Veenstra R. Harnessing peer influence: A summary and synthesis of social network and peer-led intervention research. *International Journal of Behavioral Development*. 2026. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/01650254251331201> (дата звернення: 09.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Зведена таблиця первинних даних емпіричного дослідження (N = 86)

Таблиця А.1

Індивідуальні показники досліджуваних за всіма діагностичними методиками

№	Ст.	Вік	RMET	ET	ПП	Ф	ОД	MS_C	MS_Д	MS_30	MS_Σ	BES_A	BES_K	OAT
1	хл.	16	24	15	14	14	15	4.67	5.26	3.82	4.58	35	35	20
2	дів.	13	21	18	13	15	13	2.92	3.71	3.89	3.51	35	35	21
3	дів.	14	25	22	18	19	13	6.36	6.10	5.56	6.01	40	39	22
4	дів.	14	26	24	15	17	15	5.49	6.12	5.99	5.87	44	35	18
5	дів.	14	19	19	14	17	14	4.67	4.30	3.69	4.22	36	35	19
6	хл.	16	22	18	17	15	14	5.11	5.40	3.99	4.83	33	35	19
7	хл.	16	22	19	14	17	17	4.96	4.81	4.76	4.84	38	32	18
8	дів.	14	28	21	17	21	18	5.48	5.09	5.35	5.31	38	35	20
9	хл.	15	17	14	12	13	17	5.19	4.37	2.99	4.18	34	27	12
10	хл.	16	23	18	12	16	12	6.15	4.62	5.57	5.45	39	33	21
11	хл.	15	24	26	20	22	10	6.57	4.61	4.94	5.37	47	42	26
12	хл.	15	18	17	15	15	17	5.27	4.68	4.30	4.75	34	27	21
13	дів.	14	20	17	14	18	17	4.92	5.97	4.23	5.04	34	34	17
14	дів.	14	24	28	15	22	15	5.47	5.50	5.84	5.60	46	43	26
15	хл.	15	26	15	20	14	11	4.17	4.83	4.36	4.45	36	39	24
16	дів.	13	21	18	17	18	14	4.85	5.37	3.32	4.51	39	38	22
17	хл.	16	26	21	19	22	10	5.76	7.00	6.23	6.33	39	36	27
18	хл.	15	16	16	12	12	17	5.19	4.71	3.59	4.50	36	29	16
19	дів.	14	19	20	11	17	17	5.01	5.69	5.01	5.24	38	34	18
20	дів.	14	23	26	15	21	15	4.27	4.75	2.97	4.00	37	39	24
21	хл.	16	26	21	14	16	12	5.87	5.41	5.06	5.45	36	38	21
22	хл.	15	15	23	9	16	16	4.50	6.12	4.08	4.90	31	29	16
23	дів.	14	21	28	16	20	15	4.44	6.18	4.32	4.98	39	36	24
24	дів.	14	20	9	18	13	12	4.45	4.96	3.52	4.31	35	30	17
25	дів.	13	24	17	13	16	14	3.74	4.75	3.28	3.92	36	33	19
26	дів.	13	15	18	10	15	18	5.88	5.17	3.79	4.95	36	27	16
27	дів.	13	22	20	15	17	14	5.16	5.40	5.22	5.26	40	37	18
28	хл.	15	23	23	15	17	14	4.92	6.07	5.30	5.43	39	33	24
29	хл.	16	25	19	17	20	12	6.15	4.93	5.38	5.49	38	37	25
30	хл.	16	20	24	15	15	16	5.12	4.57	5.65	5.11	36	33	19
31	хл.	15	22	16	18	14	12	5.40	3.31	5.27	4.66	29	35	23
32	хл.	15	26	16	19	18	11	5.52	4.37	5.96	5.28	34	37	23
33	хл.	16	21	19	16	18	11	6.36	5.11	5.04	5.50	36	34	20
34	хл.	15	22	16	17	17	12	5.98	4.43	5.10	5.17	33	32	22
35	дів.	13	21	19	13	20	18	4.53	6.04	3.30	4.62	44	29	15
36	дів.	13	25	22	15	21	16	5.59	5.92	5.37	5.63	42	37	25
37	хл.	15	17	16	14	16	20	5.89	5.42	5.81	5.71	40	34	18
38	дів.	13	21	15	16	20	18	4.16	5.20	3.58	4.31	33	31	16
39	дів.	13	21	18	14	18	19	5.35	5.02	4.10	4.82	39	33	20
40	дів.	14	25	26	18	22	19	7.00	5.63	5.83	6.15	43	39	24
41	дів.	13	22	22	15	18	14	5.42	6.15	4.17	5.25	43	40	22
42	дів.	14	16	19	7	21	15	5.92	6.35	5.08	5.78	40	26	15
43	дів.	14	23	15	15	19	16	5.51	4.68	3.84	4.68	36	34	19
44	хл.	15	23	19	19	19	9	5.66	5.44	6.12	5.74	39	39	22
45	хл.	15	23	20	16	19	14	4.55	5.55	4.67	4.92	43	33	22
46	хл.	15	17	19	12	18	15	5.91	5.23	5.46	5.53	32	29	18
47	хл.	15	21	24	14	21	15	5.77	5.90	5.21	5.63	37	37	25

48	дів.	13	20	15	15	20	15	5.68	6.78	6.64	6.37	38	37	15
49	дів.	14	23	20	18	17	13	5.30	5.14	5.03	5.16	40	36	19
50	дів.	14	21	21	15	20	19	5.51	4.99	6.15	5.55	41	37	24
51	дів.	14	23	22	14	14	11	5.10	5.43	5.88	5.47	38	38	24
52	дів.	13	22	17	13	20	14	4.83	4.74	5.12	4.90	35	27	19
53	дів.	14	26	20	15	16	10	5.65	6.53	4.75	5.64	38	34	25
54	дів.	14	20	19	15	13	16	5.33	4.91	5.33	5.19	39	34	20
55	дів.	14	26	28	16	20	13	4.80	5.98	5.86	5.55	41	37	24
56	дів.	13	21	11	6	14	14	4.99	3.72	4.21	4.31	34	29	15
57	дів.	13	21	19	13	14	13	6.54	5.74	4.43	5.57	42	32	19
58	хл.	15	22	18	20	16	15	4.97	5.33	3.80	4.70	39	28	19
59	хл.	16	25	15	19	20	16	4.57	4.39	3.36	4.11	34	39	24
60	дів.	13	20	19	14	19	18	4.71	4.20	5.43	4.78	42	33	17
61	дів.	13	23	23	14	17	16	4.83	5.48	5.80	5.37	35	35	23
62	хл.	15	18	12	8	12	14	5.83	5.13	3.34	4.77	33	31	18
63	дів.	13	18	19	11	18	14	5.60	4.55	4.72	4.96	41	33	18
64	дів.	13	21	19	9	16	16	5.80	5.66	5.45	5.64	34	33	16
65	хл.	15	18	19	10	17	13	5.03	5.66	4.34	5.01	39	31	20
66	хл.	16	18	14	10	8	18	5.00	3.88	4.66	4.51	32	23	13
67	хл.	16	28	18	23	18	9	4.39	5.01	3.80	4.40	38	36	25
68	дів.	13	20	18	15	19	18	5.24	4.48	4.11	4.61	38	36	21
69	дів.	14	15	19	10	15	15	5.02	4.95	5.30	5.09	37	28	15
70	дів.	15	28	25	21	17	11	5.39	5.42	5.71	5.51	38	40	25
71	хл.	15	23	21	15	20	15	4.24	4.38	3.82	4.15	45	35	22
72	хл.	16	23	18	20	13	13	4.09	5.45	3.53	4.36	33	35	23
73	дів.	14	23	28	16	23	18	6.97	6.81	6.80	6.86	38	32	23
74	дів.	13	17	18	12	18	16	4.90	4.81	6.49	5.40	34	29	17
75	хл.	16	23	17	16	9	14	5.41	4.28	6.70	5.46	33	33	20
76	хл.	15	25	19	21	16	14	6.18	6.11	5.75	6.01	38	40	27
77	дів.	13	21	16	14	18	14	4.43	3.92	5.02	4.46	41	30	20
78	хл.	16	17	14	14	12	14	5.59	4.91	4.93	5.14	35	28	14
79	хл.	16	26	24	14	18	11	6.39	7.00	5.85	6.41	35	44	25
80	хл.	15	27	19	19	15	10	4.26	4.09	5.81	4.72	35	35	25
81	дів.	14	24	21	19	17	15	3.69	4.96	2.73	3.79	37	38	23
82	дів.	14	18	21	11	18	19	4.10	5.31	4.56	4.66	37	33	21
83	хл.	16	22	15	18	12	13	5.05	5.48	4.44	4.99	38	34	23
84	хл.	16	22	20	14	11	15	5.08	5.79	6.20	5.69	37	37	21
85	хл.	15	26	23	15	17	12	4.79	5.28	4.72	4.93	34	36	26
86	хл.	16	26	22	16	20	14	5.42	5.53	4.59	5.18	35	38	22

Умовні позначення до табл. А.1: Ст. – стать (дів. / хл.); RMET – Reading the Mind in the Eyes Test; ET, ПП, Ф, ОД – субшкали IRI (емпатійна турбота, прийняття перспективи, фантазія, особистий дистрес); MS_C, MS_D, MS_3O, MS_Σ – шкали MSPSS (сім'я, друзі, значимий інший, сумарний показник); BES_A, BES_K – афективна та когнітивна емпатія за BES; OAT – авторський опитувальник атрибутивної точності.

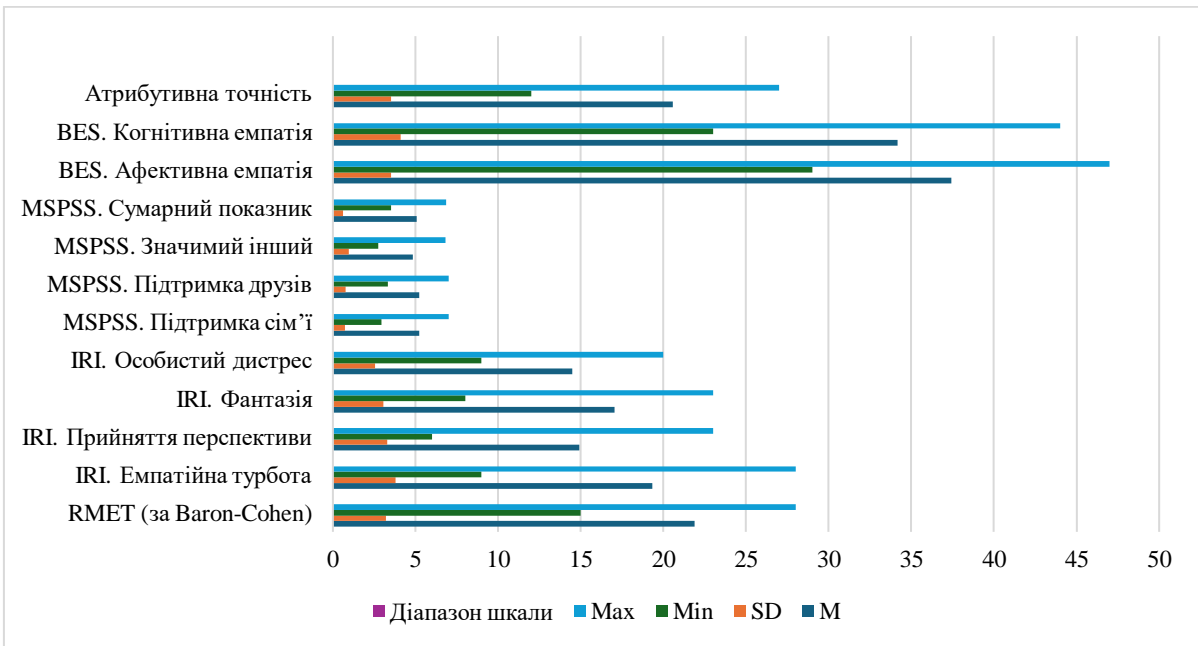


Рис А.1. Описова статистика дослідження

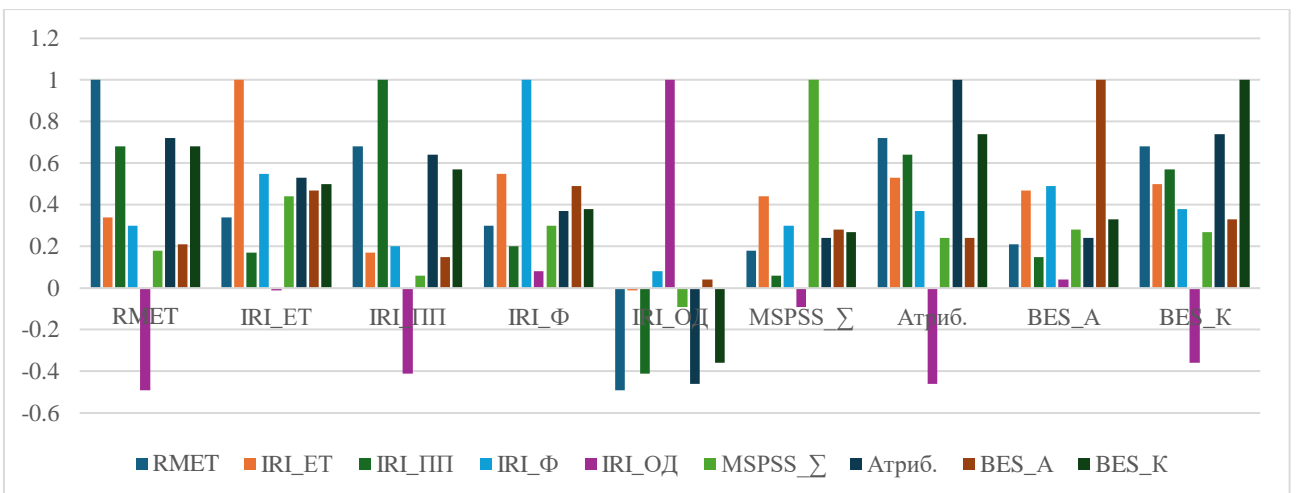


Рис А.2. Кореляції