

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ
КОМПЕТЕНЦІЙ ПІДЛІТКА

Кваліфікаційна робота студента

групи ЗППм-24-2

ступінь вищої освіти: другий (магістерський)

спеціальності 053 Психологія

Шмельцера Антона Юрійовича

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Макаренко Н. М.

Кривий Ріг 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Шмельцер Антон Юрійович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПІДЛІТКА	8
1.1 Комунікативні компетенції в структурі спілкування особистості.....	8
1.2 Психологічні особливості розвитку комунікативних компетенцій в підлітковому віці.....	16
1.3 Психоедукація як засіб подолання труднощів спілкування і розвитку комунікативних компетенцій підлітків.....	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	30
2.1.Організація та хід дослідження.....	30
2.2.Кількісний та якісний аналіз емпіричного дослідження рівня розвитку комунікативних компетенцій у підлітковому віці.....	33
Висновки до розділу 2	44
РОЗДІЛ III. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ.....	46
3.1.Опис та структура комплексної програми розвитку комунікативної компетенції засобами психоедукації	46
3.2.Результати комплексної програми розвитку комунікативних компетенцій засобами психоедукації.....	52
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62

ВСТУП

Стрімкі політичні, економічні та соціальні зміни, що відбуваються у різних сферах життя українського суспільства, обумовили становлення нового полікультурного інформаційного середовища, що висуває підвищені вимоги до формування комунікативних компетенцій особистості. Сучасна людина повинна бути обізнаною у процесах спілкування, володіти уміннями обмінюватись інформацією, розбудовувати та підтримувати стосунки. Трансформації сьогодення також загострили соціальні проблеми у молодіжному середовищі, знизилися освітній та культурний рівні, відбулося розмивання життєвих орієнтирів, що спричинило неготовність молодого покоління, особливо підлітків, жити у складному полікультурному просторі, нездатність вирішувати конфлікти, спільно приймати рішення та конструктивно взаємодіяти з іншими. Внаслідок цього нагальними постали соціально-психологічні проблеми, що стосуються процесу спілкування, особливо його комунікативної сторони.

Проблема комунікативних компетенцій виявляє своє значення не лише в соціальному, а й психолого-педагогічному аспекті. Реформа освіти спричинена необхідністю формування активної, творчої, самостійної та всебічно розвиненої особистості, що здатна вільно та осмислено висловлювати свої думки, критично оцінювати інформацію, тобто бути компетентною у різних галузях. Загальним визначенням такого інтегрального феномену як «результат освіти», виступило поняття «компетентність», об'єднавши мотиваційно-ціннісні, когнітивні, рефлексивні, діяльнісні складові розвитку особистості. В системі загальних компетенцій, що визначені в стандартах освіти, комунікативна компетентність займає одне із центральних місць та активізує інтерес наукової спільноти до її дослідження. Актуальними постають питання аналізу психологічних особливостей комунікативної компетентності особливо в підлітковому віці, визначення

способів і засобів її розвитку із використанням методів інформаційно-просвітницької роботи, наприклад психоедукації.

Теоретичні засади дослідження проблеми комунікативних компетенцій розгорнуто представлені в працях як зарубіжних (Дж. Гумперц, К. Данцигер, А. Маслоу, Г. Олпорт, Б. Спіцберг, Д. Хаймс та ін.), так і вітчизняних (Н. Альохіна, І. Бех, Ж. Богдан, Н. Бутенко, Ю. Вторнікова, О. Корніяка, С. Максименко, Л. Орбан–Лембрик, Н. Середа, Н. Токарева та ін.) дослідників. Як інструмент мовленнєвої діяльності комунікативна компетентність досліджувалась О. Кулик, Л. Мамчур, Л. Петько, Т. Симоненко та ін.. Роль комунікативної компетентності в структурі професійної діяльності педагога вивчалась А. Богуш, Н. Денисенко, О. Кононко, М. Заброцьким І. Зязюн, Л. Савенковою, О. Семеног та ін.. Вікові аспекти комунікативної компетентності, зокрема в підлітків – юнацькому віці досліджуються в роботах І. Андрійчук, О. Бікус, Р. Бульби, Г. Гладких, О. Купреєвої, Т. Павленко, Т. Пономаренко, Є. Сарапулової та ін.. Інтерес представників різних психологічних напрямків лише підсилює роль компетентності підлітків в процесах комунікації, а в поєднанні із освітніми вимогами та соціальним значенням гостро актуалізує необхідність її комплексного дослідження.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у теоретико-емпіричному дослідженні процесу розвитку комунікативних компетенцій підлітків засобами психоедукації.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати проблему комунікативних компетенцій у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити психологічні особливості розвитку комунікативних компетенцій в підлітковому віці.
3. Організувати та провести експериментальне дослідження на виявлення особливостей та рівня розвитку комунікативних компетенцій підлітків.

4. Опрацювати емпіричні дані діагностичного обстеження статистичними методами і зробити висновки щодо специфіки особливостей розвитку компетенцій у комунікації в експериментальній групі.

5. Розробити, впровадити і перевірити ефективність комплексної програми розвитку комунікативних компетенцій в підлітковому віці із використанням методу психоедукації.

Об'єкт дослідження – комунікативні компетенції.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку комунікативних компетенцій в підлітковому віці засобами психоедукації.

Вирішення поставлених завдань передбачає використання групи наступних методів:

– *теоретичних*: аналіз, синтез, узагальнення, дедукція, індукція;

– *емпіричних*:

- спостереження з подальшим психологічним аналізом у щоденнику спостережень (L-метод);

- бесіди (Q-метод),

- тестування (Т-методи): «Тест визначення комунікативних вмінь Л.Міхельсона (за редакцією Ю.Гільбуха)»; «Тест оцінки комунікативної компетентності» О.Шеломовської; Тест «Вміння слухати» Г.Козирєва.

- *математичні*: статистичні методи з використанням критеріїв кореляційного аналізу Пірсона (програма SPSS Statistic 22:00:2).

Організація і база дослідження. Експериментальне дослідження проходило у Криворізькій гімназії №65 Криворізької міської ради у січні-березні 2025 року. Загальна вибірка - 41 здобувач освіти середнього підліткового віку 14-15,5 років (8-9 класи).

Практичне значення роботи полягає у визначенні психологічних особливостей розвитку комунікативних компетенцій в підлітковому віці; виявленні труднощів та можливостей їх усунення засобами психоедукації.

Результати дослідження можуть бути використані при організації психологічного супроводу підлітків, що мають проблеми у спілкуванні.

Апробація результатів дослідження. Теоретичний огляд проблеми було представлено на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Промоція ментального здоров'я надавачів психологічних послуг в умовах війни» 25-26 квітня 2025 у м.Кривий Ріг. Тези надруковано у матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Гол. ред. О.А. Чаркіна. Кривий Ріг: Вид-во «Криворізький державний педагогічний університет», 2025. С.163.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, що містить 59 найменувань. Робота містить 4 таблиці, 10 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 66 стор.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕДУКАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПІДЛІТКА

1.1 Комунікативна компетентність в структурі спілкування особистості

Комунікативна компетентність як наукова проблема психології на сьогоднішній момент характеризується різними методологічними підходами, теоретичними позиціями та емпіричними даними, які досліджують проблеми спілкування та успішного функціонування людини у суспільстві. Дефініція базової категорії має розгорнуту систему тлумачень і розглядається у зв'язку із такими категоріями як «комунікаційна компетентність», «інтерактивний досвід», «комунікативні уміння та здібності» тощо. При вивченні цього питання в психології спостерігається певна невизначеність між поняттями «компетенція» і «компетентність», які доволі часто трактуються як синоніми. Переважна більшість науковців вважає, що компетенція відображає практичний аспект спілкування, тоді як компетентність – особистісний і ґрунтується на системі індивідуальних властивостей людини, її аксіологічних, пізнавальних, мотиваційних, афективних та регулятивних якостях [9].

Компетенція – це система знань, що задаються для засвоєння, тоді як компетентність виступає в якості результату їх оволодіння та можливості використання в реальному житті. На сьогоднішній момент дослідження комунікативної компетентності відбувається у двох основних напрямках: як внутрішній механізм ефективного спілкування і як унікальна особистісна якість, елемент суб'єктивного досвіду, що обумовлює процеси соціального

зростання та ефективної самореалізації людини у суспільстві. Відповідно комунікативну компетентність можна розглядати як обізнаність людини у різних сферах, видах та рівнях спілкування.

«Комунікативна компетентність» як наукова категорія була запроваджена в контекст психологічного знання американським антропологом Д. Хаймсом, під яким розумілась здатність і готовність людини до спілкування, підпорядкованість комунікації певним законам і граматичним правилам [55, с. 273]. Ця здатність визначалась уміннями людини використовувати систему мовних засобів, що зберігаються у її досвіді, з метою розбудови соціальної поведінки відповідно до культурних норм. Комунікативна компетентність залежить від мовленнєвого розвитку і загальної обізнаності, включає не лише когнітивні (знання, уміння, навички), але й аксіологічні (ціннісні орієнтації, мотивацію, установки тощо) компоненти [36].

В роботах Б. Спіцберга комунікативна компетентність тлумачиться як «ефективність комунікативної поведінки відповідно вимогам ситуації» [57, с. 224]. А. Маслоу вважав, що комунікативна компетентність – це унікальна і життєво необхідна якість особистості, яка виступає механізмом реалізації потреб у самоактуалізації та соціальному визнанні [58]. На думку К. Данцигера комунікативна компетентність – це така система здібностей, що забезпечує успішність у спілкуванні; передбачає загальну позитивну установку на іншого; перцептивні уміння, що виявляються у здатності зрозуміти партнера та стати на його бік; володіння мовленнєвою майстерністю; розвиток навичок конструктивного діалогу [58]. Дж. Гумперц зауважує, що «комунікативна компетентність – це знання та дотримання певних норм спілкування для того, щоб привернути до себе увагу співрозмовника та бути зрозумілим ним» [56, с. 287].

Представники гуманістичної психології, зокрема Г. Олпорт комунікативну компетентність розглядав як найважливішу властивість

людини, що забезпечує можливості гармонійного існування в соціумі [54]. З погляду дослідника, комунікативна компетентність є ціннісним утворенням, в якому інтегровано смисл і значення іншого для особистісного зростання [54, с. 47].

Фундаментальний внесок у розвиток теорії та практики формування комунікативної компетентності внесла соціальна психологія, в рамках якої представники різних наукових напрямів включають комунікативну компетентність у структуру ефективного спілкування. Так, на думку Л. Орбан – Лембрик, комунікативна компетентність виступає в якості важливої інтегральної якості, що об'єднує різні аспекти соціального існування людини, її професійні, сімейні, соціальні стосунки; забезпечує процеси обміну інформацією, міжособистісну інтеракцію та соціальну перцепцію; формування індивідуальної програми поведінки, що у підсумку визначає людину як суб'єкта соціальної дійсності [32, с. 319].

Н. Токарева вважає, що «комунікативна компетентність виступає цілісним утворенням, що детерміновано комунікативними смислами інтенцій, відображає використання мовленнєвих і немовленнєвих засобів відповідно до умов спілкування» [45, с. 59]. Дослідниця підкреслює, що комунікативна компетентність виражається в процесі обміну інформацією як інформаційний аспект повідомлення, на ґрунті якого розбудовується розгалужена система стосунків [45]. Комунікативна компетентність дозволяє самовизначатися в міжособистісних відносинах, розуміти цінності як свої, так і партнера, налагоджувати спільну діяльність тощо. Вона відображає такий рівень сформованості індивідуального досвіду, який потрібний людині, відповідно до своїх здібностей та соціального статусу успішно виконувати свої соціальні функції. Комунікативна компетентність є унікальною властивістю людини, що включена у структуру спілкування, визначаючи його ефективність; передбачає здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми за наявності внутрішніх ресурсів.

За визначенням Ж. Богдан, Н. Середи комунікативна компетентність є результатом цілісного особистісного розвитку, що відображає певний рівень напрацьованих знань, умінь і навичок, опосередкованих сукупністю особистісних якостей, рис, властивостей і форм поведінки, що реалізуються в процесі спілкування [6]. Це складна особистісна характеристика, яка не зводиться до суми компетенцій, оскільки включає увесь раніше напрацьований досвід у поєднанні із психологічними властивостями; виражає соціальну зрілість людини та регулює всю систему відносин до соціального світу і самого себе. М. М. Заброцький, С. Д. Максименко комунікативну компетентність тлумачать як інтегральну характеристику спілкування, в якій виражаються моральносвітоглядні установки та індивідуальні смисли особистості [16, с. 65]

На думку Н. Альохіної комунікативна компетентність виступає в якості необхідного ресурсу подолання бар'єрів взаємодії. Компетентною у спілкуванні є та людина, яка здатна усвідомлювати характер труднощів спілкування, визначати їх причину та наслідки, асоціювати з раніше пережитим, виробляти та застосовувати ефективні поведінкові стратегії. За рахунок складових елементів компетентності, що формуються в процесі розвитку в стійку особистісну якість, реалізується функція нейтралізації та компенсації негативних ефектів, що виникають при взаємодії [1].

О. Вишневська зауважує, що комунікативна компетентність реалізує здатність донести зміст свого повідомлення реципієнту, є запорукою взаєморозуміння та забезпечує почуття задоволеності від соціального партнерства. Високий рівень комунікативної компетентності корелює із високою самооцінкою і самоповагою, тоді як низький із підвищеною стресочутливістю, фрустрованістю та тривожністю [10]

Комунікативна компетентність виявляє залежність із комунікативними здібностями, як здатностями та уміннями визначати цілі спілкування, розв'язувати комунікативні задачі і долати труднощі, аналізувати

комунікативну ситуацію та оцінювати позиції партнерів, вибирати адекватні інтерактивні стратегії і бути готовим до зміни власної мовної поведінки [28]. Комунікативні уміння – це система вербальних та невербальних дій, що виконуються теоретико - практичними засобами для творчого перетворення змісту спілкування [17; 22]. Комунікативні уміння відображають, в першу чергу, інформаційний аспект повідомлення, особливості руху інформації від комунікатора до реципієнта, проявляються в уміннях чітко викладати думки, аргументувати їх та аналізувати власні висловлювання [23]. В інтеграції із уміннями та здібностями комунікативна компетентність забезпечує можливості спілкуватися у різних ситуаціях, швидко реагувати на зміни та пристосовуватись до них, розширювати коло спілкування, володіти прийомами полеміки та дискусії, варіювати у темах розмови тощо.

Розкриття внутрішнього змісту феномену комунікативної компетентності вимагає розгляду питань про його зміст. Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє у складі комунікативної компетентності визначити декілька складових: аксіологічну, когнітивну, афективну та конативну [13; 14; 41; 53].(рис 1.1)



Рис. 1.1. Структура комунікативної компетентності

Аксіологічний (мотиваційно-ціннісний) компонент відображає:

- комунікативні цінності, потреби, мотиви, установки; прагнення афіліації, емоційної підтримки та взаєморозуміння у процесі спілкування;
- особистісні цінності, що виявляються в базових атитюдах на себе та інших людей, інтерес до партнера, переживання радості від спілкування; чуйність до людських проблем; розвинена здатність розуміти, поважати та цінувати людей; здатність виявляти терпимість та співпереживання;
- соціальні атитюди, як готовність діяти відповідно до системи переконань, норм, правил поведінки та стандартів спілкування.

Когнітивний компонент базується на загальних розумових здібностях і пізнавальних процесах; включає систему комунікативних знань про: мову, усне та письмове мовлення; ціннісно-смісловий зміст спілкування; особистісні якості, що сприяють або перешкоджають взаємодії; емоції та почуття, які завжди виникають у спілкуванні; уявлення про особливості та стандарти поведінки (вітатися, вибачатися, дякувати тощо); способи вербальної та невербальної комунікації. Володіти компетентністю означає бути обізнаним у сфері спілкування, адекватно формулювати думки, структурувати текст, шукати канали його передачі тощо.

На думку Л. Петько важливе місце в структурі когнітивного елемента комунікативної компетентності займає комунікативна рефлексія – вміння людини об'єктивно оцінювати свої способи та результати обміну інформацією; здатність зрозуміти, як її повідомлення сприймається іншими [35, с. 311]. Комунікативна рефлексія виражається у своєрідному самоаналізі власного «Я» в розгорнутій системі соціальних зв'язків, забезпечує можливості вносити своєчасні корективи у свою вербальну та невербальну поведінку.

Афективна складова комунікативної компетентності охоплює систему емоційних реакцій, суб'єктивних ставлень, що виникають під час спілкування між партнерами. Вона виражає внутрішнє прагнення індивідів до створення

та підтримки сприятливої атмосфери та позитивного контакту зі співрозмовником, саморегуляцію власної активності у напрямку кооперації та конструктивної взаємодії.

Конативний (поведінковий) – це система реакцій, дій та вчинків, спрямованих на досягнення комунікативної мети; розбудова комунікативного простору та інтеракції; організація спільної діяльності та моделювання власної активності; визначення стратегій і тактик у відносинах.

Комунікативна компетентність є складним психологічним утворенням, що включає різні компетенції [9; 14; 22; 26]:

- інтерактивні, що дають можливість вести бесіду, налаштовувати міцні і тривалі стосунки, співпрацювати при вирішенні конкретних проблем, ставити запитання, засвоювати навички та вміння кооперації;

- комунікативно-мовленнєві, які допомагають осмислено, грамотно, нормативно на основі мовленнєвого розвитку і словникового запасу висловити свої думки в усній та письмовій формах; адекватно ситуації формулювати смисл та зміст повідомлення; переконувати та робити висновки; вміння слухати і говорити; підтримувати розмову на різні теми;

- регулятивні, що проявляються у здатності управляти своєю поведінкою, стримувати власні імпульси та афективні прояви, застосовувати адекватні поведінкові стратегії.

- перцептивні, що дають можливість зрозуміти позицію іншого у спілкуванні, його думки, почуття, настрої; правильно оцінювати співрозмовника.

- експресивні, як здатність адекватного вираження повідомлення невербальними засобами;

- конфліктні, як здатність успішно і швидко вирішувати проблемні питання, здійснювати конструктивну взаємодію у ситуації конфлікту;

- рефлексивні, що реалізують здатність до самоаналізу.

А. Толкачова [43] вважає, що інтеграція зазначених видів компетенцій в процесі спілкування забезпечує можливості:

- встановлювати і підтримувати контакти;
- обмінюватись інформацією із співрозмовником;
- розуміти себе та іншого;
- критично оцінювати інформацію;
- підбирати і застосовувати адекватні способи реагування;
- управляти процесом спілкування.

Комунікативна компетентність виступає внутрішнім ресурсом вирішення соціальних задач, до складу якого входить певна сукупність індивідуальних якостей. Н. Альохіна в даному контексті зазначає про високу мотивацію на успішну комунікацію, емоційну стабільність, стійкість самооцінки та позитивну «Я» - концепцію [1]. І. Бех підкреслює роль конгруентності, гнучкості, регулятивності та креативності у спілкуванні [3]. Ю. Карпюк, О. Ковальова наголошують на важливості рефлексивності, емпатії, толерантності, асертивності, афіліації в процесі взаємодії [19; 20].

В структурі цілісного процесу спілкування комунікативна компетентність виконує ряд важливих функцій [22; 24; 36]:

- забезпечує відповідність поведінки контексту інтерактивної ситуації;
- виражає адекватність комунікативних процесів характеру взаємовідносин між партнерами;
- акумулює знання принципів та правил встановлення та підтримки контакту;
- реалізує можливість свідомо регулювати ступінь розвитку взаємовідносин з партнером;
- передавати інформацію та досягати мети спілкування.

Результативність розвитку комунікативної компетентності виражається в успішній соціалізації та адаптації людини, продуктивних стосунках; у відчутті власної авторитетності; в умінні гнучко та динамічно

трансформувати ситуацію спілкування відповідно до власних потреб. Наявність комунікативної компетентності проявляється у сформованості комунікативної толерантності, готовності до міжособистісної взаємодії, самокритичності та самоконтролю у спілкуванні.

Таким чином, комунікативна компетентність – це складна, інтегративна якість особистості, що визначає готовність і здатність особистості задовольняти потреби у спілкуванні та досягати комунікативної мети. Вона представляє собою складно організоване особистісне утворення, що включає ЗУН, комунікативні, організаторські, перцептивні, регулятивні та інші здібності; вирізняється рівнями та видовою специфікою, дозволяє успішно вирішувати комунікативні завдання. Комунікативна компетентність є результатом цілісного особистісного розвитку, призначена для задоволення психологічних та соціальних прагнень людини. Вона формується в процесі рефлексивної діалогічної взаємодії з іншими, обумовлюється індивідуально – психологічними та соціокультурними чинниками, виражає здатність до ефективного обміну інформацією та співпраці, і загалом виражає соціальну успішність людини в процесі її розвитку.

1.2 Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці

Формування комунікативної компетентності особистості представляє собою складний, багатогранний і багаторівневий процес у системі суб'єкт - суб'єктних відносин із навколишнім соціокультурним середовищем [39]. В структурі особистості комунікативна компетентність виступає механізмом реалізації функцій життєдіяльності, внутрішнім, психологічним інструментом розвитку та становлення людини [15]. Особливо важливим для розвитку комунікативної компетентності виступає підлітковий період, який вважається сенситивним для даного новоутворення.

Підлітковий вік (11-15р.) [46] – критичний і складний етап онтогенезу, що засвідчує перехід від дитинства до дорослості. Вікова криза, яка припадає на період пубертату, спричиняється протиріччями між внутрішніми потребами і зовнішніми вимогами та обумовлює перетворення на різних рівнях психіки підлітка. В цьому віці виникають суттєві зрушення в процесах самосвідомості, все частіше постає питання «хто Я?» відповіді на яке, дитина шукає у спілкуванні. Змінюється ставлення до себе і оточуючих, під впливом провідної діяльності виникають новоутворення, які спрямовані на задоволення потреби у дорослості. Піддаються трансформаціям всі особистісні характеристики, розширюється діапазон стосунків. В цей період гостро постає проблема у взаємодії та підтримці, яка вирішується в умовах учбової діяльності та інтимно – особистісного спілкування.

Провідною діяльністю віку виступає інтимно – особистісне спілкування, яке забезпечує формування власної «Я – концепції» та соціальної свідомості, включає розвиток умінь та навичок, які спрямовані на реалізацію процесів індивідуального зростання та соціального самоствердження. На думку Р. Бульби підлітковий вік один із найважливіших етапів онтогенезу, де відбувається формування процесів спілкування та розбудова міжособистісних контактів, необхідних для реалізації базових потреб в цей час [7]. У спілкуванні з дорослими підліток, засвоює суспільно значущі цінності, смисли та мотиви поведінки, а в групі однолітків їх відтворює та вдосконалює. Референтне середовище поглиблює соціалізацію та забезпечує перехід до дорослого життя [2].

Інтимно-особистісне спілкування у групі однолітків сприяє самопізнанню себе як особистості та частини соціуму, розумінню інших людей, їх почуттів, емоцій та поведінкових реакцій. Воно дозволяє розвинути в собі основні механізми сприйняття мови, практично опанувати мовленнєві техніки, сформувати уміння налагоджувати комунікативні зв'язки з іншими людьми, засвоювати норми соціальної поведінки що, у свою чергу, дозволяє

адаптуватися у суспільстві [33]. Підлітки прагнуть зайняти гідне місце в груповій ієрархії, налагодити міжособистісні відносини та успішно інтегруватися у середовище. Тому саме в цей період найбільш гостро постає проблема розвитку комунікативних здібностей, від яких безпосередньо залежить розвиток на цій стадії онтогенезу.

Ефективність формування особистості в цей час, вирішення психологічної кризи та задоволення актуальних потреб віку залежить від значної кількості факторів, де одне із центральних місць займає комунікативна компетентність.

На думку О. Кулик «комунікативна компетентність школяра – це здатність учнів ефективно використовувати мовні й мовленнєві знання, сформовані вміння, навички та власний досвід з метою гармонізації всіх видів спілкування, досягнення комунікативної мети та бажаного прагматичного ефекту» [26, с. 152]. За визначенням Т. Павленко «компетентність підлітка у спілкуванні – це сукупність знань, умінь та навичок, необхідних для соціальної діяльності, як узгодженість психологічних якостей та властивостей з вимогами середовища» [34, с. 96]. В структурі психічного розвитку підлітка комунікативна компетентність є механізмом вирішення задач періоду, внутрішнім інструментом повноцінної та ефективної соціалізації. Вона впливає на успішність навчальної діяльності та взаємодії; виступає ресурсом благополуччя та продуктивності майбутнього дорослого життя. Оскільки спілкування в цьому віці є провідною діяльністю, відсутність комунікативних навичок та низький рівень комунікативних здібностей істотно ускладнює увесь психічний розвиток і призводить до труднощів особистісної самореалізації.

Т. Пономаренко комунікативну компетентність підлітка розглядає як сукупність розумових та особистісних якостей, які забезпечують самоствердження в міжособистісній та міжкультурній інтеракції; як умову ефективного обміну інформацією з метою співпраці та кооперації з іншими

[37]. Вона виражається в комунікативних продуктах (текстах, повідомленнях), що відповідають етичним нормам, пред'явленим у вербальній та невербальній формі [37]. О.Купрєєва підкреслює, що комунікативна компетентність підлітка формується на основі раніше напрацьованих знань та умінь для обміну інформацією, а саме: уміння говорити і слухати, чітко висловлювати думку, адекватно сприймати іншого та співпереживати йому, організовувати спільну діяльність, регулювати свій емоційний стан та впливати на іншого [27]. Компетентність у комунікації виражає систему знань, умінь та навичок, пов'язаних із інформаційною стороною повідомлення та його передачею реципієнту. Якісні зміни в особистісному розвитку підлітків при освоєнні комунікативних дій виражаються у характері вербалізації, у вмінні осмислено конструювати власний комунікативний продукт (текст).

С. Мустафаєв вважає, що комунікативна компетентність підлітка залежить від мовленнєвого розвитку і системи відповідних здібностей, володіння вербальними та невербальними засобами (поза, міміка, жести, рухи тіла) [29]. Мовленнєвий розвиток підлітка – це складний процес засвоєння і відтворення мови за допомогою різних засобів з метою обміну інформацією. Комунікативна компетенція передбачає розвинутий лексикон, сформованість основних видів мовленнєвої діяльності (говоріння, слухання тощо), володіння основами культури мови, уміння її використовувати в різних ситуаціях спілкування.

На стадії пубертату компетентність у комунікації відбиває рівень розвитку пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, дій аналізу, синтезу, рефлексії, абстрагування тощо); залежить від загальної та спеціальної обізнаності, гнучкості мислення, розвинутості соціального інтелекту тощо. Інтелектуально розвинений підліток здатний краще орієнтуватися у змісті та меті спілкування, може структурувати свої аргументи і робити логічні висновки. Здатність аналітично мислити,

оцінювати ситуації, приймати обґрунтовані рішення та генерувати ідеї є запорукою розвитку комунікативних умінь в цей період.

Комунікативна компетентність підлітка відображає не лише інформаційний аспект спілкування, через повідомлення, але й інтерактивний та соціально-перцептивний [34]. У зв'язку з цим, комунікативна компетентність включає, уміння правильно інтерпретувати інформацію, розуміти підтексти; виражається в уміннях проводити бесіду та впливати на іншого: захоплювати, заохочувати, вимагати, карати, вирішувати тощо. Ключовим у розумінні комунікативних компетенцій є уміння сформулювати адекватний зміст повідомлення, зрозумілий для адресата і збудувати оптимальні стосунки навколо нього. В даному контексті свою ефективність виявляють перцептивні (уміння розуміти і відчувати співрозмовника), організаційні (уміння наладжувати стосунки та впливати на них), регулятивні (уміння управляти процесом спілкування і власною поведінкою). Всі ці уміння важливі особливо у підлітковий період, коли спілкування стає провідною діяльністю віку.

Є. Сарапулова, Т. Панченко підкреслюють, що розвиток комунікативної компетентності на стадії пубертатну залежить від системи розвинутих якостей, таких як: емпатія, толерантність, асертивність, комунікабельність, емоційна стабільність, висока самооцінка, самоконтроль, адаптивність, домагання, резистентність тощо [40].

Узагальнюючи підходи до вивчення структури комунікативної компетентності підлітка, можна виділити такі складові [4; 23; 38]:

- комунікативну – зміст повідомлення та канали його передачі;
- інтерактивну – міжособистісна взаємодія під впливом інформаційного змісту повідомлення (поведінкові стратегії і тактики);
- соціально-перцептивну – сприймання та розуміння іншого, себе, ситуації спілкування.

Аналізуючи праці І. Беха, М. Заброцького, О. Бікус та ін. [3; 4; 17], структуру компетентності у спілкуванні підлітків можна представити як інтеграцію когнітивного (система ЗУН), інструментального (уміння, навички, комунікативна поведінка) та особистісного (індивідуальні властивості, моральні якості та соціальні установки) компонентів (рис. 1.2). В такому ракурсі, комунікативна компетентність виступає як цілісний феномен, що охоплює різні рівні особистісної організації підлітка, від аксіологічного до інструментально-регулятивного.



Рис. 1.2. Модель комунікативної компетентності підлітків

Сформованість підліткової комунікативної компетентності проявляється у різних показниках, що виражають рівень розвитку окремих компетенцій і якість спілкування загалом. Підліток, що володіє відповідними вміннями, зазвичай вирізняється високою соціальною активністю та комунікабельністю. Він любить спілкуватись, має широке коло друзів і знайомих. Він вирізняється достатнім рівнем мовленнєвого розвитку, може грамотно і осмислено висловлювати думки, використовуючи різні конструкції. Підліток обізнаний і орієнтований у різноманітних ситуаціях та гнучко реагує на них; має напрацьовану систему необхідних ЗУН, проявляє здатність до самоаналізу та розуміння іншого. В процесі

спілкування демонструє прагнення до кооперації та конструктивної взаємодії, впливає на себе та іншого, проявляє спрямованість до взаєморозуміння і підтримки контактів. Під час обміну інформацією, він сприятливо ставиться до партнера, намагається уникати бар'єрів у взаємодії. Компетентність підлітка є показником розвитку соціального інтелекту, моральної свідомості та якостей, які визначають, наскільки успішно підліток здатний передавати, сприймати та інтерпретувати інформацію в процесі комунікації, наскільки успішно він розбудовує стосунки з іншими. Є. Сарапулова, Г. Панченко вважають, що в підлітковому віці розвинута комунікативна компетентність проявляється у продуктивності та варіативності спілкування, позитивних емоціях та почуттях довіри до людей, спостережливості, особливостях мови та мовлення, самовладанні, комунікативному етикеті [40].

Комунікативна компетентність є складним динамічним процесом, що розвивається протягом життя під впливом різноманітних факторів. В підлітковому віці, комунікативні уміння та здібності розвиваються під впливом двох груп чинників: зовнішніх та внутрішніх [47; 51; 53]. До внутрішніх факторів належать індивідуальні властивості підлітків: спрямованість, самооцінка, локус контролю, характер, темперамент, здібності, рівень розвитку пізнавальних та мовленнєвих процесів, сформованість соціальних навичок тощо. Зовнішні фактори визначаються впливом соціального та освітнього середовища, стилем сімейного виховання, стосунками із однолітками тощо.

Таким чином, комунікативна компетентність в підлітковому віці виступає важливою, інтегральною особистісною якістю, що спрямована на вирішення кризи і задоволення потреб віку. Як складний психологічний феномен, вона характеризується структурно-динамічними особливостями, де центральне місце займають когнітивний, інструментальний та особистісний компоненти. Останній виявляє зв'язок із системою індивідуальних

характеристик підлітка, його самооцінкою, спрямованістю, толерантністю, асертивністю тощо, інтерактивними та перцептивними здібностями. Комунікативна компетентність виявляється у загальній спроможності та готовності підлітків до комунікації, включає систему знань та умінь, ціннісно-сміслові установки та інструментальні механізми, що спрямовані на досягнення мети спілкування.

1. 3. Психоедукація як засіб подолання труднощів спілкування і розвитку комунікативної компетентності підлітків

В підлітковому віці потреба у спілкуванні є однією з найголовніших для розвитку особистості в цей період, а сам процес спілкування виступає провідним видом діяльності, що обумовлює появу основних новоутворень в різних сферах психіки [50]. На цій стадії онтогенезу відбувається інтенсивне формування індивідуальності власного «Я», з'являються нові ролі, які реалізуються лише у відносинах з іншими. Підліток не обмежується вузьким колом осіб у вигляді батьків та однолітків, а, навпаки, прагне розширити межі змістовної сторони спілкування з метою закріплення власної позиції в межах освоєного соціального простору. Яскраво виражене бажання зайняти певне місце в суспільстві, зрозуміти власну роль у системі зв'язків визначають просоціальну функцію спілкування в житті підлітка. Спілкування відіграє важливу роль у накопиченні соціального досвіду та становленні самосвідомості підлітка; є джерелом інформації; механізмом пошуку шляхів взаємодії зі світом і самим собою.

Спілкування в цьому віці характеризується двома протилежними тенденціями: збільшенням часу, розширенням соціального простору, активним пошуком друзів; а також зростаючою індивідуалізацією спілкування, суворим розмежуванням та вибірковістю у стосунках. Воно з одного боку виступає умовою формування навичок соціальної взаємодії та

розвитку умінь співпрацювати з іншими та підкорятися колективній дисципліні; з іншого відстоювати власну думку та зберігати автентичність [5].

Провідна роль спілкування дозволяє виділити наступні його функції в процесі психічного розвитку особистості в цьому віці:

- розвивальна (саморозвивальна) (зрушення у сферах психіки, поява новоутворень, вирішення вікової кризи);
- пізнавальна (пізнання світу, іншого та самого себе);
- регулятивна (саморегулятивна) (управління діяльністю та поведінкою).

Глобальна роль спілкування підкреслює значення комунікативної сфери для розвитку та функціонування особистості в цьому віці. Комунікативна компетентність дозволяє підліткам вільно обмінюватись інформацією, підтримувати розмову, вирішувати питання, тобто реалізовувати те, що відповідає потребам і завданням віку. Проте, розвиток комунікативної компетентності є складним процесом і нерідко відбувається із значними труднощами. Як вважає О. Білоус, варіативні проблеми спілкування, під якими розуміються різної сили та ступеня вираженості об'єктивні чи суб'єктивні перешкоди комунікації порушують внутрішню рівновагу суб'єкта, ускладнюють міжособистісні відносини та вимагають внутрішніх зусиль, спрямованих на їх подолання [5]. На думку О. Бікус комунікативні труднощі – це певні ускладнення, перепони на шляху передачі та сприймання інформації [4]. Н. Токарева їх розуміє як внутрішні і зовнішні бар'єри, що порушують психологічну рівновагу суб'єкта (суб'єктів) спілкування та вимагають спільних зусиль їх подолання [45; 46].

Труднощі розвитку комунікативної компетентності підлітка призводять до серйозних особистісних та соціальних проблем, порушують адекватну взаємодію з навколишнім світом та обумовлюють появу дезадаптації, соціальної депривації та девіантної поведінки. Підлітки із порушеннями в

сфері міжособистісної комунікації демонструють поведінку, що не відповідає потребам та інтересам суспільства, нездатні зрозуміти переживання та прагнення інших людей; схильні довільно розширювати межі дозволеного у своїх інтересах; є егоїстичними та не визнають взаємних обов'язків. По відношенню до іншого проявляють ознаки вербальної та невербальної агресії, авторитаризму, звинувачення, маніпуляції, мстивості, психологічного тиску тощо.

На думку А. Толкачової чинниками виникнення труднощів комунікативного розвитку підлітків можуть бути як диспозиційні, пов'язані з індивідуально-особистісними рисами, так і соціокультурні фактори спілкування [44]. До диспозиційних чинників можна віднести пізнавальні, психодинамічні та характерологічні властивості особистості. Пізнавальні чинники відображають недостатній рівень розвитку розумових здібностей, мовленнєвої діяльності, бідність словникового запасу, обмеженість невербальних засобів тощо. Підлітки погано орієнтуються в матеріалі, зміст повідомлення носить поверхневий характер, мовлення є простим з типовими конструкціями. Вони не можуть аргументовано довести свою думку, губляться у темах розмови, не можуть наводити приклади. Характерологічні чинники труднощів комунікації пов'язані із індивідуальними рисами.

Т. Павленко в даному контексті зазначає про егоїзм, схильність до маніпуляції, агресивність, сором'язливість тощо [34]. Проблеми обміну інформацією дослідниця, також, пов'язує із низькою самооцінкою, негативним самоставленням та інтернальним локусом контролю, наслідком чого є почуття самотності, що супроводжується відчуттям незрозумілості оточуючими. С. Мустафаєв в даному контексті зазначає про високу ситуативну та особистісну тривожність, неврівноваженість, негативний емоційний фон, високий конформізм, «центрацію» на партнері, високий самоконтроль у спілкуванні [29]. На думку О. Корніяки серед комунікативних труднощів у підлітковому віці на перший план виходять

проблеми самоаналізу комунікації, імпульсивність, невпевненість у собі, які, в принципі, є характерними для підлітка, але з іншого боку можуть ускладнювати його розвиток як суб'єкта спілкування [24].

До соціокультурних чинників дослідники [27; 30] відносять «три групи факторів:

- мікрофактори, пов'язані з впливом найближчого соціального оточення (батьків, родичів, сиблінгів, друзів, однокласників) на розвиток комунікативної сфери особистості підлітка. Особливо негативну роль тут виявляють помилки батьківського виховання, деструктивний стиль внутрішньо-сімейних та дитячо-батьківських відносин, трансгенерація дитиною патернів несприятливого родинного спілкування, негативні міжособистісні стосунки з однолітками, фізичне та психологічне насильство в сім'ї та освітньому середовищі та ін;

- мезофактори, пов'язані із впливом соціальних умов життя підлітка, доступність до освіти, включеність у різні соціальні групи;

- макрофактори, пов'язані з впливом етносу, культури, релігії, менталітету на спілкування та поведінку підлітків; визначення цінностей, норм та стандартів комунікації.

Труднощі розвитку комунікативної компетентності проявляються на всіх рівнях спілкування: інформаційно-змістовому, інтерактивному, соціально-перцептивному та регулятивному, значно ускладнюють психічний розвиток на цій стадії онтогенезу та відповідно потребують психологічного втручання.

Розвиток комунікативної компетентності є актуальною проблемою, що вирішується різними методами. В даному сенсі, особливу роль виявляє психоедукація як один із дієвих засобів стимуляції комунікативних умінь та усунення труднощів їх розвитку.

Психоедукація – це метод інформування, навчання, інструктування клієнтів з метою надання теоретичних знань, володіння якими допомагає

розширити можливості розуміння та вирішення проблеми [8]. Її основна ціль – поінформованість людини, що підвищує рівень її обізнаності у психологічних проблемах та способах їх розв'язання. Найчастіше цей метод використовується в комплексі з іншими видами роботи, доповнюючи та розширюючи їх.

Психоедукація має широкі можливості застосування, вона використовується в цілях психопрофілактики та психокорекції як просвітницька діяльність, що дозволяє поглибити межі аналізу проблеми та системно її осмислити [12]. Вона спрямована на формування свідомості, усунення психологічних труднощів, збереження психічного здоров'я та гармонізацію розвитку у суспільстві на різних стадіях.

Психоедукація використовується для вирішення широкого спектру особистісних проблем, комунікації в тому числі. Вона відбувається у формі індивідуальних та групових занять, тренінгів, здійснюється за допомогою різних засобів – інформаційних буклетів, відеофільмів, презентацій, флеш-мобів, інтернет-ресурсів та ін. Її зміст включає знання про спілкування та його труднощі, умови організації спільної діяльності та ефективної взаємодії. Можливості психоедукації в процесі розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці спрямовані на: розширення загальної обізнаності про світ людських стосунків; загальний мовленнєвий розвиток; ефективне засвоєння законів та правил комунікації. За рахунок цього інформаційно – просвітницького методу підлітки розвивають низку специфічних умінь та навичок, зокрема, вчать чітко формулювати та передавати свої думки, вивчають засоби мовної виразності, аналізують прийоми доказової полеміки, зокрема, такі її аспекти, як логічність та аргументацію. С. Кузікова підкреслює, що використання психоедукації при вирішенні проблем спілкування підлітка позитивно впливає на: уміння емоційно налаштовуватись на обмін інформацією з іншими, позитивно ставитись до партнера та прогнозувати його реакції, адекватно темі і ситуації

вибирати вербальні та невербальні засоби; формувати адекватні змісту повідомлення стратегії поведінки [25].

Таким чином, для розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці особливу ефективність виявляє психоедукація як інформаційно – просвітницький метод, спрямований на підвищення якості спілкування, розвиток відповідних умінь та здібностей та ефективність міжособистісної взаємодії із дорослими та однолітками.

Висновки до розділу I

В результаті проведеного теоретичного аналізу було з'ясовано що комунікативна компетентність – це складна, інтегративна якість особистості, що визначає готовність і здатність індивіда задовольняти потреби у спілкуванні та досягати комунікативної мети. Вона представляє собою складно організоване особистісне утворення, що відображає інформаційний зміст повідомлення, передбачає обізнаність людини в процесах обміну інформацією, уміння налагоджувати та підтримувати стосунки з іншими. Структура комунікативної компетентності включає різні елементи: когнітивні, інтерактивні, перцептивні, регулятивні, інструментальні, що у свої інтегративній сутності забезпечують успішність передачі та сприймання інформації, вирішення комунікативних завдань. Комунікативна компетентність формується в процесі рефлексивної діалогічної взаємодії з іншими, обумовлюється індивідуально – психологічними та соціокультурними чинниками і загалом виражає соціальну успішність людини в процесі її розвитку.

Комунікативна компетентність є динамічним утворенням, що розвивається в онтогенезі. Особливо важливим в даному контексті є підлітковий вік, який вважається сенситивним для даного новоутворення. Комунікативна компетентність підлітка розвивається в умовах спілкування з

дорослими та однолітками, спрямована на вирішення кризи і задоволення потреб віку. В підлітковому віці вона виявляє залежність із пізнавальними, мовленнєвими та організаторськими здібностями, самооцінкою та особистісними якостями. Комунікативна компетентність проявляється в уміннях обмінюватись інформацією, включає систему теоретичних і практичних знань, ціннісно-сміслові установки та механізми, що спрямовані на передачу і сприймання повідомлення. Проте, розвиток комунікативної компетентності є складним процесом і нерідко відбувається із значними труднощами, які проявляються на інформаційно – змістовому, інтерактивному, соціально-перцептивному та регулятивному рівнях спілкування. Проблеми розвитку комунікативної компетентності значно ускладнюють формування особистості на цій стадії онтогенезу та потребують психологічного втручання засобами психоедукації. Психоедукація як інформаційно-просвітницький метод, спрямований на підвищення загальної обізнаності у спілкуванні, стимулює розвиток відповідних умінь та здібностей, сприяє ефективності міжособистісної взаємодії із дорослими та однолітками.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та хід дослідження

Наше експериментальне дослідження проходило у Криворізькій гімназії №65 Криворізької міської ради у січні-березні 2025 року. Загальна вибірка - 41 здобувач освіти середнього підліткового віку 14-15,5 років (8-9 класи).

Дослідження передбачало чотири етапи:

- підготовчий (опрацювання науково-психологічної літератури, планування дослідження, підбір методичного інструментарію, формування вибірки, обладнання місця проведення експерименту);
- констатувальний (проведення психодіагностичних зрізів рівня комунікативної компетенції);
- формувальний (упровадження комплексної програми методами психоедукації);
- узагальнюючий, на якому оброблялися результати дослідження, проводилася повторна діагностика.

У ході проведення дослідження притримувалися основних принципів роботи з такою категорією досліджуваних:

- індивідуальний підхід, який враховував індивідуально-типологічні особливості здобувачів освіти підліткового віку;
- формування довірчих відносин, які забезпечували зниження рівня опору у процесі спілкування, підвищували довіру, створювали атмосферу відкритості;
- соціальна підтримка, завдяки якій формувалися конструктивні міжособистісні відносини, розвивалися соціальні навички;

- еклектичний підхід у вигляді використання різних форм та методів збору інформації, взаємодії для досягнення оптимальних результатів.

У ході дослідження було поєднано Q-L-T методи збору даних, завдяки чому діагностичний етап дослідження надав можливості зібрати максимально об'єктивну інформацію про рівень комунікативної компетентності учасників.

1. Спостереження з подальшим психологічним аналізом у щоденнику спостережень (L-метод).

Зважаючи на те, що у структуру комунікативних компетенцій підлітка входять когнітивний, поведінковий та особистісний компоненти, ми фіксували результати спостережень у такий спосіб (дивись рис. 2.1.)

Дата, місце	Досліджуваний	Психологічний аналіз компонентів комунікативної компетенції		
		Когнітивний	Поведінковий	Особистісний

Рис.2.1.Зразок сторінки щоденника спостережень

2.Бесіди (Q-метод), як ефективний метод збору додаткової, більш детальної, з нюансами інформації щодо оцінки підлітками власних комунікативних компетенцій, емоційного стану, результатів тестування. У бесіді було використано закриті та відкриті питання, активне, резюмуюче слухання. Саме у такий спосіб можна було бути більш гнучким у реакціях на відповіді підлітка, це також сприяло підвищенню довіри.

3.Тестування (Т-методи).

Тест визначення комунікативних вмінь Л.Міхельсона (за редакцією Ю.Гільбуха) [49]. Тест призначений для визначення таких комунікативних вмінь у спілкуванні як: вміння приймати знаки уваги, говорити приємне самому, реакцію на критику, здатність звернутися з питанням, проявити співчуття, вступити в контакт. Тест стандартизований, нескладний в виконанні, інформативний.

У тесті - 27 ситуацій, у яких зазвичай відбувається комунікація: бесіда, ситуація, яка потребує звернення з проханням, містить реакцію на позитивні (негативні) висловлювання. До кожної - 5 варіантів (а,б, в,г,д) поведінки у ній.

Серед відповідей - один варіант правильний, еталонний, інші відповіді розділяються на неправильні «залежні» та «агресивні». Саме один правильний (компетентний), найбільш характерний для досліджуваного варіант, треба вибрати у кожній ситуації, а потім за ключем підрахувати загальну кількість балів та визначити, який тип поведінки (компетентний, залежний, агресивний) має досліджуваний.

Тест оцінки комунікативної компетентності (О.Шеломовської) [52], мета якого: - визначити ступінь ефективності комунікаційної взаємодії (орієнтир у різноманітних соціальних ситуаціях, здатність розуміти емоційний стан інших, емпатійні, рефлексивні здібності тощо).

У тесті 133 твердження, з якими потрібно або погодитися (+), або Ні (-). Потім за ключем підрахувати кількість набраних балів по 6 шкалам: «Соціально-комунікативна незграбність (СКН)» - від 4 до 13 балів з 29 питань; «Нетерпимість до невизначеності (НН)» - від 7 до 13 балів - з 21 питання; «Надмірне прагнення до комфортності (К)» - від 3 до 9 балів - з 15 питань; «Орієнтація на уникнення невдач (УН)» - від 4 до 12 балів з 28 питань; «Фрустраційна нетолерантність (ФН)» - від 5 до 11 балів з 20 питань.

Щодо шкали «Підвищене прагнення до статусного росту» (ПСР)», то вона не відповідає підлітковому віку, тому у процесі діагностики не враховувалася. Твердження деяких шкал адаптувалися для ситуацій, зрозумілих підлітковому віку. Наприклад, твердження 33: «Я приєднуюся до думки мого трудового колективу, як правило, лише тоді, коли більшість його схвалить» була замінена на ««Я приєднуюся до думки мого класного колективу, як правило, лише тоді, коли більшість його схвалить» тощо.

Тест «Вміння слухати» Г.Козирєва [21]. У тесті, який визначає рівень розвитку ї з найважливіших компетенцій - вміння слухати - 16 питань. Варіанти відповідей - «так» (0 балів)-«ні» (1 бал, крім 12-14 питань). 8 набраних балів - свідчення нерозвиненості такої комунікативної компетенції; 9-10 - середній рівень розвитку; 11-12 - достатній рівень розвитку комунікативної компетенції.

4.Результати діагностики оброблялися за допомогою методів математичної статистики (кореляційний аналіз Пірсона).

Підбір вищеназваних методик, вважаємо, достатнім для аналізу компонентів комунікативних компетенцій здобувачів освіти підліткового віку. Так, когнітивний компонент містить систему знань, потрібних для комунікації, розуміння видів спілкування, знання стандартів поведінки у різних ситуаціях (що діагностує тест визначення комунікативних вмінь Л.Міхельсона (за редакцією Ю.Гільбуха).

Поведінковий компонент комунікативних компетенцій передбачає наявність навичок та вмінь, необхідних для ефективної взаємодії (соціально-психологічний прогноз ситуації, активне слухання, знання культурних норм). Тест оцінки комунікативної компетентності дає можливість дослідити цей компонент.

Особистісний компонент дозволяє визначити мотивацію підлітка на комунікацію, вміння слухати, співпереживати, сприймати та передавати інформацію. Тест, який визначає вміння слухати, спостереження, бесіда дозволили оцінити рівень розвитку цього компоненту як недостатній.

2.2.Кількісний та якісний аналіз емпіричного дослідження рівня розвитку комунікативних компетенцій у підлітковому віці

Слід зазначити, що ситуація в Україні (карантин, військові дії) , яка кардинально вплинула на всі сфери життя суспільства, позначилася в першу

чергу на спілкуванні (у тому числі і підлітків), їх комунікативну компетентність.

Комунікативна компетентність підлітка (як сукупність особистісних властивостей) забезпечує його самореалізацію у міжособистісній взаємодії. Вона проявляється у здатності до співпраці з оточуючими, комунікативних продуктах (текстах, мові), відповідає етичним нормам.

Соціальна ситуація розвитку підлітків змінилася, підлітки майже повністю перемістилися у віртуальний світ (як у процесі навчання, так і спілкування). Це зруйнувало можливості зустрічатися і взаємодіяти безпосередньо. А спілкування у віртуальному просторі значно відрізняються від звичного (відсутністю емпатії, наприклад).

З'явилася багатозадачність, яка провокується постійним відволіканням на виконання як серйозних завдань (на уроці від вчителя), так і розважальних (під час уроку). У спілкуванні постійне переключення уваги привело до нездатності вислухати співрозмовника, налагодити конструктивну взаємодію.

Збільшення сленгової лексики, інвектив спростили мову спілкування, засмітили її, створили нові форми самовираження. Нерозвинена рефлексивність не дає можливості оцінити хибність такого самовираження. Зниження рівня знань («освітні втрати»), позначилися на культурі мови та поведінки.

Формалізація виховної роботи не розвинула у підлітків комунікативних знань, вмінь, навичок.

Надмірна зайнятість дорослих навколо підлітка зменшила час спілкування «батьки-діти» до декількох хвилин у день. Це підсилило почуття відсутності взаємопорозуміння, загостило відчуття самотності, ізоляції, активізувало прагнення підлітків тшукати можливості самовираження у будь-який інший спосіб.

Узагальнені нами ознаки комунікативних компетенцій підлітків проявлялися у спілкуванні, що ми спостерігали під час перебування у освітньому закладі та аналізували у щоденнику (дивись таблицю 2.1.).

Таблиця 2.1.

Психологічний аналіз комунікативних компетенцій підлітків

Дата, місце	Досліджуваний	Психологічний аналіз компонентів комунікативної компетенції		
		Когнітивний	Поведінковий	Особистісний
21-14.01.2025, освітній заклад: уроки, перерва, виховна година	Н.	Примітивність мовлення, надмірне вживання інвективів, незважаючи на присутність сторонніх осіб. Складність у формулюванні думок, роботі з тестами	Більшість досліджуваних займається «дум скролінгом», переглядом інтернет-матеріалів без визначеної мети. Спілкування з однолітками епізодичне, надмірно емоційне.	Повна відсутність здібності уважного слухання співрозмовника (однокласника, вчителя). Імпульсивність, емоційна чутливість у випадку відволікання від гаджетів.
27-30.01.2025, бесіди за результатами спостереження	К.	Незнання ефективних вербальних та невербальних засобів спілкування. Відсутність рефлексування з приводу ефективного спілкування. Складність у передбаченні наслідків спілкування, реакції співрозмовника.	Збідніла здатність вираження емоцій (особливо, радості), використання шаблонних фраз, виразів («гониш», «круто», «отстой», «треш»), нечіткість вираження думки. Надмірна, безглузда жестикуляція як показник порушення екстралінгвістичного аспекту спілкування.	Агресивна реакція на нейтральні ситуації. Відсутність потреби у тривалому, дружньому спілкуванні, ініціативи у спілкуванні, інтолерантність до емпатії.

Узагальнюючи результати спостереження та бесід, можна зазначити наступне. Спілкування є провідною діяльністю у підлітковому віці, вона сприяє становленню та розвитку особистості. Спілкування є важливою складовою комунікативної компетенції, тому що саме у процесі спілкування підліток соціалізується, задовольняє свої базові потреби, удосконалює психічні та психологічні новоутворення.

Недостатній рівень розвитку когнітивного компоненту пояснюється відсутністю систематичної роботи щодо формування знань про норми спілкування, прийомів комунікації, правильної передачі своїх думок, почуттів. Жоден з опитаних нами класних керівників не передбачив у планах виховної роботи заходів «навчити спілкуватися», які б допомогли сформувати когнітивний компонент спілкування.

Особистісний компонент розкрив недостатнє вміння розуміти позицію партнера по спілкуванню, співпереживати йому, використовувати різноманітні засоби спілкування. Підлітки не можуть назвати можливі культурні обмеження у процесі взаємодії, у конфліктній ситуації вибирають конфронтацію, пристосування, а не співпрацю, компроміс. Такий висновок можна зробити, аналізуючи наявну соціальну пасивність, особливості підліткового віку, надмірне занурення у віртуальний світ.

Зважаючи на те, що комунікативну компетентність розвивають такі особистісні властивості як: емпатія, емоційна стабільність, вміння адаптуватися до ситуації, ініціативність у спілкуванні, рефлексивність, саме ці властивості потрібно розвивати, формувати, удосконалювати у процесі психоедукації.

Оцінка комунікативної компетентності підлітків продовжилася за допомогою тесту Л.Міхельсона, який дозволив визначити характерний спосіб спілкування у запропонованих комунікативних ситуаціях (дивись таблицю 2.2.)

Таблиця 2.2.

**Результати діагностики за тестом визначення комунікативних
вмін Л.Міхельсона (N=41)**

Спосіб спілкування	К-сть	%	Комунікативні ситуації
Залежний	18	43,9	Пасивність у спілкування (низька контактність), хвороблива реакція на критику, конформізм, запобігання самостійних рішень, сугестивність, залежність думки від зовнішніх факторів, нездатність говорити компліменти.
Компетентний	10	24,3	Здатність до встановлення зворотного зразку, спокійна реакція на критику, коректні звернення за допомогою, здатність співчувати співрозмовнику. Доречна передача приємної інформації, прихильна реакція на неї.
Агресивний	13	31,7	Неадекватна реакція на критику, нетривала контактність у спілкуванні, ігнорування потреб оточення, неприйняття іншої точки зору, образлива прямолінійність у виказуваннях, ворожість.

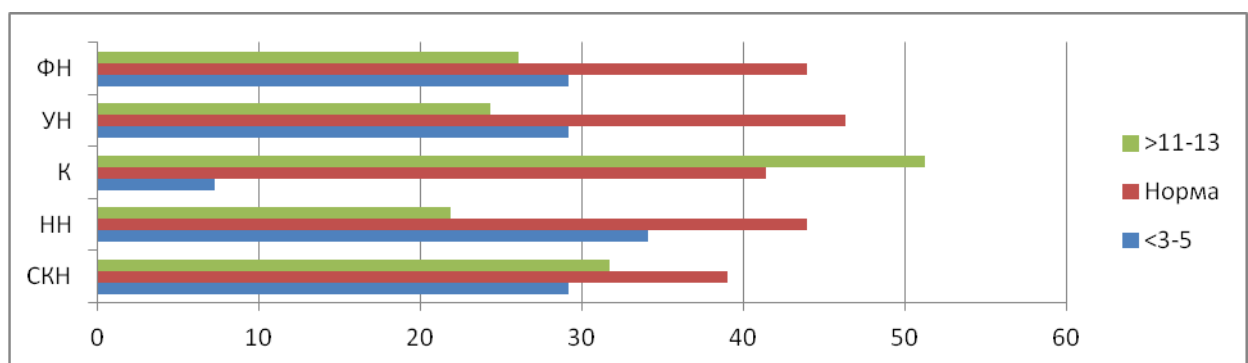
Отримані результати свідчать, що значна кількість підлітків використовує малоефективні засоби спілкування: 43,9% - залежний спосіб; 31,7% - агресивний.

Залежний тип 18 (43,9%) підлітків свідчить про прояв сором'язливості (можливо, з причин заниженої самооцінки), нездатність виказати свою думку (тому, що вона не сформована), погодження з приниженням оточення, боязкість звернутися з проханням (як показник слабкості), неспроможність визначити стан співрозмовника та зреагувати на нього (нерозвиненість емпатії). Залежний тип спілкування, якщо він сталий, може привести до емоційного виснаження, втрати ідентичності, низької самооцінки, соціальної ізоляції.

13 підлітків (31,7%) з агресивним типом поведінки демонструють показову самовпевненість, яка не спирається на реальні здобутки, навмисно принижують досягнення інших, можуть ображати співрозмовника, вимагати для себе преференцій від оточення. Ознаки такого типу поведінки у спілкуванні фіксувалися нами під час спостереження: у вербальних та невербальних проявах, ігноруванні звернень до них, образливих жартах, небажані уникати конфліктів.

10 підлітків (24,3%) проявили компетентний, ефективний спосіб спілкування, який враховує особливості взаємодії суб'єктів, вдячність за отриману позитивну інформацію, адекватну самооцінку, вихованість. Але надмірно підкреслений вибір саме такого типу поведінки (його продемонстрували дівчата, успішні у навчанні, без проблем у поведінці) дав підстави думати про певний рівень прояву соціальної бажаності.

Результати тесту оцінки комунікативної компетентності О.Шеломовської представлено на рис. 2.2.



Примітки: СКН - соціально-комунікативна незграбність; НН - нетерпимість до невизначеності; К - надмірне прагнення до комфортності; УН - орієнтація на уникнення невдач; ФН - фрустраційна нетолерантність

Рис. 2.2. Рівень комунікативної компетентності підлітків

Аналізуючи отримані результати, слід зазначити, що 16 підлітків (39%) демонструють нормативні показники по шкалі, яка визначає здатність проявляти ініціативу у спілкуванні, розширювати коло знайомств; для 13 досліджуваних (31,7%) - цей показник вище норми, а для 12 підлітків (29,2%) виникає соціально-комунікативна незграбність (сором'язливість у

встановленні контактів, нездатність підтримати бесіду, певна соціальна ізоляція).

Нетерпимість до невизначеності (як прагнення знайти рішення проблеми якнайшвидше, запобігти спілкуванню з людьми, які не мають чіткої цілі, «гугнявлять», а не говорять, небажання жити з «незавершеним» гешталтом) проявили на низькому рівні 14 осіб (34,1%), на високому - 9 (21,9%); на нормативному - 18 (43,9%).

Конформістами у групі виявилися: 21 підліток (51,2%) з високим рівнем прояву; 17 (41,4%) - середнім; 3 (7,3%) - з низьким. Це свідчення того, що у досліджуваних переважно відсутня власна думка з приводу різних соціальних ситуацій, вони сугестивні, чекають інструкцій сторонніх, приєднуються до думки більшості.

Щодо уникнення невдач, то 19 опитаних (46,3%) мають нормативні показники; 12 (29,2%) - нижче норми; 10 (24,3%) - вище норми. Тобто, пасування перед труднощами, першочергова негативна оцінка подій, недовірливе ставлення до людей, критичність, нездатність відчувати задоволення від успіхів інших у такій пропорції визначено у групі.

Фрустраційна нетолерантність: у 18 опитаних (43,9%) - у межах норми, у 11 (26,1%) - вона завищена, у 12 осіб (29,2%) - занижена. Результати свідчать, що психологічний стан низької стійкості до фрустрації, який демонструють досліджувані при зіткненні з перешкодами, може проявлятися у тривожності, дратівливості, підвищеній агресивності. Високий показник фрустраційної нетолерантності може формувати надмірну залежність від зовнішнього контролю.

Методика «Вміння слухати» Г.Козирєва дала очікуваний результат, який повністю співпав з результатами спостереження та бесід (дивись рис.2.3.)

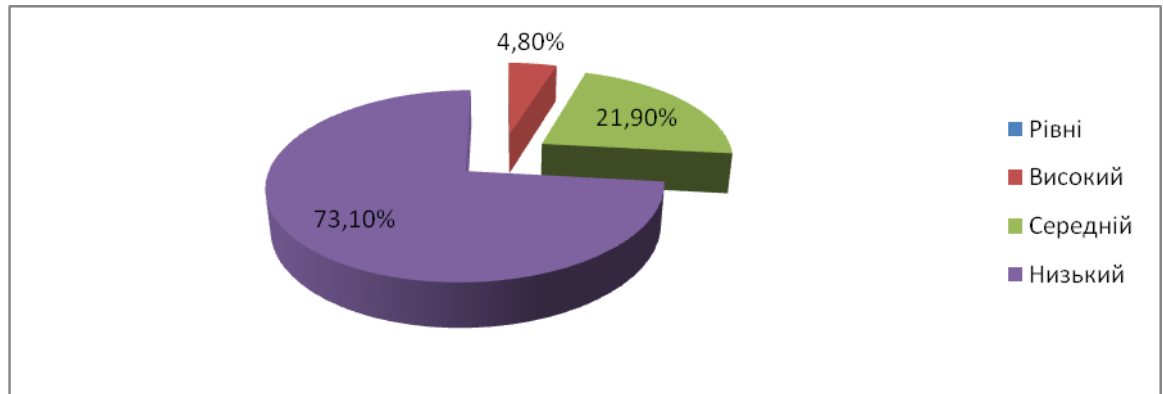


Рис. 2.3. Результати діагностики вміння слухати співрозмовника

Отримані показники пояснюються наступним чином. Перед діагностикою з досліджуваними була проведена бесіда щодо запобігання «правильних» відповідей та гарантія конфіденційності при обробці результатів. Також увага акцентувалася на необхідності не боятися бути критичним до себе. 30 досліджуваних (73,1%) зізналися своїми відповідями, що вони нездатні зосередитися на розмові, часто перебивають співрозмовника ким би він не був, не приймають точку зору, яка відрізняється від власної, їм важко поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти його емоційний стан. Тільки 2 досліджуваних (4,8%) продемонстрували високі показники (набравши 11 балів), у 9 підлітків (21,9%) - вміння слухати співрозмовника на середньому рівні (9-10 балів). Отримані щирі відповіді переконали нас у необхідності активізувати роботу щодо покращення комунікативних компетенцій у досліджуваних підліткового віку.

Для вивчення зв'язків між різними шкалами задіяних у дослідженні методик нами було проведено кореляційний аналіз статистичних даних. Його мета полягає у виявленні напрямку та сили взаємозалежностей між показниками, отриманими за різними методиками. Кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, результати якого інтерпретувалися з урахуванням значущості на рівні $p < 0,05$ та $p < 0,01$. Такий підхід дозволив встановити, які аспекти комунікативної

компетентності підлітків пов'язані між собою, а також яким чином різні прояви комунікативних умінь корелюють із показниками психоемоційного стану.

За результатами кореляційного аналізу між шкалами, що вимірюють залежний, компетентний та агресивний рівні комунікації (методика Л. Міхельсона) та показниками достатнього, середнього й низького рівнів комунікативної компетентності (методика Г. Козирєв) виявлено статистично значущі взаємозв'язки на рівні $p < 0,01$ (табл. 2.4.). Зокрема, компетентний рівень комунікації демонструє помірно позитивну кореляцію ($r = 0,567$ при $p < 0,01$) з достатнім рівнем комунікативної компетентності.

Таблиця 2.4.

Результати кореляційного аналізу за методиками Л. Міхельсона і Г. Козирєва

	Компетентний рівень комунікації (Л. Міхельсон)	Достатній рівень комунікативної компетентності (Г. Козирєв)	Агресивний рівень комунікації
Компетентний рівень комунікації (Л. Міхельсон)	1	, 567**	, 246*
Достатній рівень комунікативної компетентності (Г. Козирєв)	, 567**	1	, - 435*
Агресивний рівень комунікації	, 246*	, -435*	1

Отримані дані свідчать про те, що вдосконалення комунікативних умінь за шкалами методики Л. Міхельсона пов'язане з кращою здатністю слухати, сприймати та адекватно реагувати на співрозмовника за результатами методики Г. Козирєва. Водночас агресивний рівень комунікації

негативно корелює ($r=-0,435$ при $p < 0,05$) із достатнім рівнем комунікативної компетентності, що вказує на протилежний вплив агресивності у спілкуванні.

Аналіз взаємозв'язків між методикою Л. Міхельсона і тестом О. Шеломовської засвідчив, що залежний рівень комунікації позитивно корелює з орієнтацією на уникнення невдач ($r = 0,491$ при $p < 0,01$) та нетерпимістю до невизначеності ($r = 0,521$ при $p < 0,01$). Отже, підлітки зі схильністю до залежного стилю спілкування проявляють підвищений рівень тривожності при загрозі невдачі та дискомфорт при невизначених ситуаціях. Також агресивний рівень комунікації позитивно пов'язаний із фрустраційною нетолерантністю ($r = 0,49$ при $p < 0,01$) та соціально-комунікативною незграбністю ($r = 0,44$ при $p < 0,05$). Це вказує на існування певної внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та труднощів у соціальній взаємодії у підлітків, схильних до агресії в комунікації (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу за методиками Л. Міхельсона і О. Шеломовської

	Залежний рівень комунікації	Орієнтація на уникнення невдач	Нетерпимість до невизначеності
Залежний рівень комунікації	1	, 491**	, 521**
Орієнтація на уникнення невдач	, 491**	1	, - 236
Нетерпимість до невизначеності	, 521**	, - 236	1

У результаті аналізу було виявлено кореляційні зв'язки між шкалами тесту О. Шеломовської та тесту Г. Козирєва (табл. 2.6.). Достатній рівень комунікативної компетентності негативно корелює із соціально-

комунікативною незграбністю ($r = - 0,526$ при $p < 0,01$) та фрустраційною нетолерантністю ($r = - 0,467$ при $p < 0,05$), що свідчить про зниження внутрішнього напруження та дискомфорту в осіб з кращими навичками взаємодії. Середній рівень комунікативної компетентності має помірну негативну кореляцію з надмірним прагненням до комфортності ($r = - 0,37$ при $p < 0,05$), вказуючи, що навіть середній ступінь розвитку комунікативних умінь супроводжується більшою гнучкістю у взаємодії.

Таблиця 2.6.

Результати кореляційного аналізу за методиками О. Шеломовської та Г. Козирєва

	Достатній рівень комунікативної компетентності	Соціально-комунікативна незграбність	Фрустраційна нетолерантність
Достатній рівень комунікативної компетентності	1	, - 526**	, - 467*
Соціально-комунікативна незграбність	, - 526**	1	, 212
Фрустраційна нетолерантність	, - 467*	, 212	1

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать, що психоедукація, спрямована на розвиток комунікативної компетентності підлітків, має враховувати індивідуальні відмінності у стилях спілкування та емоційно-поведінкових реакціях. Підвищення компетентного та достатнього рівнів комунікації супроводжується зниженням агресивності, тривожності та незграбності у взаємодії, тоді як залежні й агресивні стилі асоціюються з вищими рівнями фрустрації, нетерпимості до невизначеності й орієнтацією на уникнення невдач. Таким чином, психоедукаційні програми доцільно спрямовувати на формування гнучкості, емоційної стійкості та толерантності

до невизначеності з метою підвищення загального рівня комунікативної компетентності підлітків.

Висновки до розділу 2

Наше експериментальне дослідження проходило у Криворізькій гімназії №65 Криворізької міської ради у січні-березні 2025 року. Загальна вибірка - 41 здобувач освіти середнього підліткового віку 14-15,5 років (8-9 класи).

У ході дослідження було поєднано Q-L-T методи збору даних, завдяки чому діагностичний етап дослідження надав можливості зібрати максимально об'єктивну інформацію про рівень комунікативної компетентності учасників.

Спостереження з подальшим психологічним аналізом у щоденнику спостережень (L-метод), бесіди (Q-метод), тестування (Т-методи). Результати спостереження та бесіди дали можливість зафіксувати низький рівень розвитку когнітивних, поведінкових, особистісних компонентів комунікативної компетенції.

Результати тесту визначення комунікативних вмінь Л.Міхельсона (за редакцією Ю.Гільбуха) свідчать, що значна кількість підлітків використовує малоефективні засоби спілкування: 43,9% - залежний спосіб; 31,7% - агресивний. 10 підлітків (24,3%) проявили компетентний, ефективний спосіб спілкування.

Тест оцінки комунікативної компетентності (О.Шеломовської) визначив недостатній рівень розвитку соціально-комунікативних вмінь, високий рівень конформності, нетерпимість до невизначеності, низький рівень стійкості до фрустрації.

Тест «Вміння слухати» Г.Козирєва виокремив 30 досліджуваних (73,1%), які нездатні зосередитися на розмові, часто перебивають співрозмовника ким би він не був, не приймають точку зору, яка відрізняється від власної, їм важко поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти його емоційний стан.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність зв'язків різного рівня між показниками запроваджених методик, що може свідчити про необхідність врахувати їх при упровадженні психокорекційної програми.

РОЗДІЛ III. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЗАСОБАМИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

3.1.Опис та структура комплексної програми розвитку комунікативної компетенції засобами психоедукації

Як вже зазначалося у Розділі 1, підлітковий вік є одним з найскладніших вікових етапів з точки зору психологічних перешкод, що виникають у підлітка у процесі його особистісного розвитку. Дитина підліткового віку починає порівнювати себе з дорослими, основним протиріччям у цьому віці стає потреба затвердити свою особистість у дорослому світі при відсутності реальних можливостей це зробити. Провідна діяльність - інтимно-особистісне спілкування, основна потреба - бути значущим серед однолітків (та у дорослому світі), саме тому цей вік є сприятливим для розвитку саме комунікативних компетенцій.

Зважаючи на багатогранність поняття «комунікативні компетенції», до яких науковці [1;4;11;26] відносять:

- індивідуальні особливості особистості, які сприяють побудові спілкування у будь-яких сферах;
- розвиток індивідуальних комунікативних здібностей, які сприяють самореалізації особистості підлітка як суб'єкта діяльності;
- інформаційні потреби, вміння слухати, продуктивність, варіативність спілкування тощо, виникає потреба у розробці корекційно-розвивальних програм, які б враховували можливості розвитку всіх означених елементів.

Метод розвитку, покладений у основу - психоедукація.

Психоедукація - метод соціально-психологічної профілактики, метод соціально-психологічної освіти та надання необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки.

Структура психоедукації представлена на рис. 3.1.



Рис. 3.1. Структура психоедукації у процесі формування комунікативних компетенцій

В першу чергу психоедукація - це теоретична просвіта досліджуваних, тобто пояснення зрозумілою мовою ситуації, важливості змін, можливості корекції, розвитку.

Наступним етапом є формування на основі цих знань вмінь та навичок, які можна застосувати на практиці. Це можуть бути інтерактивні форми занять (тренінги), використання технік когнітивно-поведінкової терапії (поведінкові експерименти), гештальт-терапії («тут і зараз»).

Важлива у процесі психоедукації емоційна підтримка, демонстрація почуттів, встановлення емоційного контакту, емпатійність.

Головним показником результативності психоедукації може стати демонстрація сформованих вмінь та навичок на практиці.

Утім, однією з кінцевих цілей психоедукації залишається активізація ресурсності досліджуваних, яка підтримує рівень комунікативних компетенцій на належному рівні протягом життя.

Слід зазначити, що психоедукація для підлітків має ряд особливостей, які потрібно враховувати практичному психологу:

- врахування «складності» вікового періоду, змін настрою, емоційної нестійкості, кризовості, акцентуацій характеру, які не сприяють бажанню звертатися за психологічною допомогою та психологічною просвітою;
- необхідність налагодження ефективної комунікації, зацікавлення підлітків, активізація їх мотивації;
- дотримання особистісних кордонів у спілкуванні з підлітком;
- демонстрація психологом зацікавленості, емпатії, щирості, довірливих відношень.

У підлітковому віці найбільш ефективні наступні методи та технології психоедукації (дивись таблицю 3.1.):

Таблиця 3.1.

Методи, технології психоедукації у підлітковому віці

Метод	Сутність
Когнітивно-поведінкова терапія	Допомагає у регуляції почуттів, емоцій, розвиває основні стратегії поведінки
Арт-терапія	Сприяє вираженню своїх думок, почуттів через творчість
Міжособистісна терапія	Орієнтує на покращення соціального функціонування, зміну неправильних прикладів побудови відношень, запобігання конфліктів
Креативна просвіта	Надає можливості ознайомити підлітків з науковими поглядами на шляхи вирішення їх проблем у зрозумілий спосіб
Он-лайн платформи	Активізують творчі здібності шляхом створення медіа продукту, формування вміння працювати у команді, покращувати знання
Віртуальна реальність (VR)	Дозволяє моделювати різноманітні соціальні ситуації, навчати ефективним стратегіям поведінки
Штучний інтелект	Дає можливість розробляти персоналізовані програми психоедукації з врахуванням індивідуальних потреб та особливостей підлітка.
Інтерактивні завдання (флешмоби)	Сприяє перенесенню теоретичних знань у практику життєдіяльності

Враховуючи психологічні особливості розвитку комунікативних компетенцій саме у підлітковому віці, зазначимо, що це - такі елементи:

- область бажань, де основне - потреба підлітка у спілкуванні, контактах;
- область знань, як рівень володіння знаннями щодо комунікативних особливостей;
- область практичних навичок, тобто показник як підліток може використовувати наявні комунікативні компетенції (слухання співрозмовника, доброзичливість, аргументованість спілкування, вміння зацікавити своєю думкою, прийняти точку зору іншого. Також це вміння критично відноситися до своєї поведінки, виказуванням, здатності емоційного співпереживання, вирішувати конфлікти.

Узагальнюючи сказане, констатуємо - для підвищення рівня комунікативної компетентності, її розвитку формування необхідно створення умов впливу на когнітивний, поведінковий, емоційний сфери підлітка.

Для цього потрібна цілеспрямована програма розвитку, постійна практика спілкування у комфортних умовах безпечного комунікативного середовища.

Відсутність цілеспрямованої програми, стихійність, фрагментарність розвитку, небажання долучитися до процесу вчителів та батьків не дозволить ефективно засвоїти паттерни комунікації. Участь дорослих, як організуючого початку, своєрідного зовнішнього еталону поведінки, відіграє не менш значущу роль у розвитку комунікативних компетенцій підлітків.

Всі ці фактори враховано у комплексній програмі розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці із використанням методу психоедукації (дивись таблицю 3.2.).

Мета програми: підвищити рівень комунікативної компетенції підлітків шляхом якісних змін у когнітивній, емоційній, поведінковій сферах.

Основна мета передбачала такі підвиди:

- інформативну як базову для знайомства з важливістю та можливістю розвитку комунікативних компетенцій;
- компенсаторну, яка сприяла досягненню мети з мінімальною витратою часу;
- адаптивну, підтримуючу сприятливі умови процесу корекції та розвитку комунікативних компетенцій;
- інструментальну, що забезпечувала перенос отриманих знань та навичок у практику життєдіяльності.

Таблиця 3.2.

Комплексна програма розвитку комунікативних компетенцій у підлітковому віці

Етап	Зміст	К-сть занять	Тривалість
Організаційно-мотивуючий	Заняття 1. Мотивування учасників. Підвищення рівня зацікавленості, замученість до сумісної діяльності.	1	60 хв.
Етап розвитку когнітивної складової комунікативних компетенцій	Заняття 2. Міні-лекція «Комунікативна компетенція - це...» «Подорож у музей комунікативних компетенцій» «Шпаргалка» - «Мої комунікативні компетенції»	1	60-90 хв.
Етап розвитку емоційної складової комунікативних компетенцій	Заняття 3 практичного спрямування. Вправа «Уважний слухач». Вправа «Шукаємо помилки у взаємодії» (на основі перегляду відео фрагментів).	1	60-90 хв.
	Заняття 4 практичного спрямування на усвідомленість своїх емоцій, їх аналіз, корекцію	1	60-90 хв.
	Заняття 5 практичного спрямування. Вправи щодо регуляції емоційних станів, самовираз у спілкуванні. Вправи на формування емоційної лабільності, толерантності у спілкуванні.	1	60-90 хв.

Продовження таблиці

Етап розвитку поведінкової складової комунікативних компетенцій	Заняття 6. Вправа «Формуємо команду»	1	60-90 хв.
	Заняття 7 практичного спрямування «Я бачу про що ви думаєте»	1	60-90 хв.
	Заняття 8. Вправа «Скарбничка комунікатора» з розробкою рекомендацій ефективного спілкування	1	60-90 хв.
	Заняття 9. Флешмоб «Давайте жити правильно»	1	60-90 хв.
Рефлексивно-підсумовуючий	Заняття 10. Підведення підсумків програми, повторна діагностика рівня уважного слухання як основної з компетенцій	1	60 хв.

Крім того, нами була проведена зустріч з батьками досліджуваних «Складний світ комунікативності підлітка» та обмін досвідом (на методичній нараді) з вчителями освітнього закладу щодо розвитку комунікативних компетенцій на засіданні методичного семінару. Утім, зацікавленість батьків була недостатньою, що можна пояснити ситуацію в Україні (яка спрямовує загальну увагу на поточних проблемах), неготовністю та нерозумінням змін, які відбуваються у цьому віці, вибором неправильної стратегії у спілкуванні з дитиною (без врахування його індивідуально-особистісних особливостей віку), зневагою до проблем підлітка.

Практичний досвід, яким поділилися викладачі, був врахований нами при роботі з підлітками. Крім того, для викладачів нами була підготована інформація, яка стала їм у нагоді. Інформація базувалася на сучасних наукових дослідженнях щодо комунікативної сфери підлітка, матеріалах книг В.Стіксрада, Н.Джонсона «Самостійна дитина», А.Лембке «Дофамінове покоління». У процесі взаємодії з викладачами було багато питань щодо покращення комунікативних компетенцій, які втрачено у процесі тривалого дистанційного спілкування та надмірного перебування у соціальних мережах.

3.2.Результати комплексної програми розвитку комунікативної компетенції засобами психоедукації

До участі у розвивальній програмі було залучено 11 здобувачів освіти підліткового віку, які на констатувальному етапі продемонстрували низький рівень розвитку комунікативних компетенцій. Зважаючи на те, що досліджувані навчалися у різних класах, на організаційному етапі був проведений team-building, який сприяв здруженню групи, підвищенню інтересу до спілкування у незвичайний спосіб, мотивації на співпрацю.

На *першому занятті* учасники пропонували свої «візитні картки» (презентацію своєї індивідуальності), шукали друзів з однаковими хобі, друзями, інтересами, уподобаннями, змагалися у швидкості формування згуртованості (вправи на шикування, одночасного виконання дій тощо). Вправи виконувалися енергійно, з оптимістичним забарвленням, невимушено.

Друге заняття передбачало поповнення знань щодо поняття «комунікативні компетенції та їх значення у життєдіяльності людини». Спочатку передбачалося визначити рівень обізнаності досліджуваних щодо цього феномену. Він був надзвичайно примітивний, поверхневий та обмежувався поясненнями «це вміти спілкуватися», «не сваритися та не битися», «знаходити друзів». Переглянута презентація здивувала досліджуваних широтою поняття, у яке входить: потреба вмінь прогнозувати розвиток взаємодії, керувати процесом спілкування, розвивати здатність рефлексивно слухати, корегувати емоції незадоволеності спілкуванням тощо.

Відкриттям для учасників була інформація про лінгвістичну компетенцію (розуміння сказаного, чистота мови, значення сленгу), прагматичну компетенцію (розуміння функціонування сказаного у залежності від ситуації), стратегічну компетенцію (вміння запобігати

непорозумінь у спілкуванні), невербальну компетенцію (розуміння невербальних проявів у спілкуванні) тощо.

Прослухана інформація спростила відвідування «Музею комунікативних здібностей», де «розміщено» умовні портрети успішних комунікаторів та «лузерів» спілкування. Портрети створювалися у процесі переліку відповідних комунікативних компетенцій.

А при написанні «шпаргалки» щодо рівня власних комунікативних компетенцій демонструвалися ознаки рефлексивності та критичності.

Третє заняття цілеспрямовано формувало навички уважного слухача, про які було роз'яснено перед виконанням вправ. Утім, учасники зізналися, що притримуватися цих правил їм важко, нецікаво. Тому було запропоновано домашнє завдання - проаналізувати будь який почутий монолог (діалог, полілог), знайти основне, що хотіли сказати співрозмовники, визначити, у який спосіб це було зроблено. На наступному занятті пропонувався конкурс, де визначали найбільш уважного спостерігача за проявом комунікативних здібностей. Сутність конкурсу - назвати якомога більше помилок, помічених у процесі комунікації.

Попитом користувався перегляд фрагментів з фільмів («Гаррі Потер», «Володар перснів», «Скотт Пілігрім проти всіх») з подальшим аналізом помилок, які робили спілкування агресивним, несприятливим.

Особливу увагу приділяли розвитку здатності до корегування власних негативних емоцій у процесі взаємодії на *четвертому та п'ятому заняттях*.

Досліджуваним було запропонована стисла інформація щодо емоцій людини з послідуочим змаганням «Вгадай емоцію» (на основі роздаткового матеріалу «Світ емоцій»). Потім завдання ускладнювалося шляхом «переформатування» негативних емоцій у позитивні, виокремленням чинників, які викликають роздратування у процесі спілкування. Прийнятними стали вправи щодо дихальних технік, вправ на розслаблення м'язів, зняття напруги для стабілізації емоційної сфери.

Також учасники вчилися штучно створювати конфліктні ситуації та коректно поводити себе у них, активізуючи емоційну лабільність, толерантність.

Основне розвивальне навантаження (*заняття 6-9*) було покладено на розвиток унормованих паттернів поведінки у процесі комунікації. Так, вправа «Формуємо команду» передбачала поєднання між собою літературних, історичних, кіно героїв разом шляхом знаходження цікавих тем, цінностей, схожості для спілкування, долання бар'єрів. Інформація щодо бар'єрів спілкування підбиралася у домашньому завданні. Варіативність та кількість цих бар'єрів дала можливість провести спаррінг (команди змагалися, хто назве більше бар'єрів спілкування, схарактеризує їх, розкаже, як уникнути).

Особливо сподобалися вправи сьомого заняття щодо розуміння невербальних сигналів спілкування. Для цього приймали участь у вправах «Митниця» (у ході якої «митникам» потрібно знайти за невербальними проявами «контрабандиста», який порушує правила перетину кордону); «Розшифруй малюнок» (на якому зображення поза, вираз обличчя людини, тварини); «Що я приніс для вас» (де один учасник показує жестами принесений предмет, а інші вгадують, що це таке).

У «Скарбничку» складалися поради ефективної комунікації, які розробляли у вигляді рекомендацій учасники. Поради будувалися як на базі власного досвіду, так і на основі здобутих знань.

Зважаючи на важливості переносу набутих знань у практику, учасникам було запропоновано флешмоб «Давайте жити правильно», у ході якої учасники повинні були познайомитися з якомога більшою кількістю людей в умовах фіксації порушень оточуючими правил поведінки на вулиці (перехід вулиці на червоне світло, викидання сміття, вигул собаки без ремінця тощо). Учасники повинні були вступити у контакт, дізнатися про причини «порушень норм поведінки», доведення до порушників

ненав'язливої інформації щодо хибності таких порушень. Флешмоб передбачав вирішення задач покращення комунікативних компетенцій, підвищення впевненості у собі, запобігання конфліктів. Утім, для чотирьох учасників таке завдання здалося складним, проблемним. Це пояснюється надмірною сором'язливістю підлітків (вона проявлялася у процесі роботи у групі) та іншими чинниками.

Незважаючи на те, що рефлексія є новоутворенням молодшого шкільного віку, можна зазначити, що цей процес у підлітків розвинений недостатньо, що було зафіксовано нами на останньому, *десятому* занятті.

Так, підлітковий вік традиційно пов'язаний з розвитком рефлексії, але у сучасній соціокультурній ситуації (неувага до її розвитку у дошкільному, шкільному, підлітковому періоду навчання, виховання; протиріччя між високими вимогами до осмисленості та слабкістю рефлексії як здатності усвідомлювати свої думки, вчинки, взаємодію; тривалим періодом відсутності звичайної форми спілкування) вона розвинена на рівні відповідей «не знаю».

Недостатній рівень пояснюємо:

- труднощами у виокремленні своїх відмінностей від інших (або нездатність побачити схожість з іншими);
- використанням когнітивно простих конструктів у поясненні думок, вчинків;
- оцінкою інших по невеличкій кількості категорій, нездатність точно визначити ступінь вираження окремих категорій;
- схильністю до відриву своїх роздумів від реальності, надмірним абстрагуванням;
- труднощами у виділенні фактів для рефлексії, встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

Тому у більшості своїй учасники програми говорили: «було класно», «мені цікаво приймати участь», «незвичайні завдання». На уточнююче

питання - «Чи допомогли вам заняття у підвищенні рівня комунікативних здібностей і чим саме?» відповіді були: «так, я багато чого нового дізнався про спілкування», «так, став розуміти як встановлювали контакт», «допомогли тим, що усвідомив - поганий мир краще ніж хороша сварка», «став прислухатися до спілкування оточуючих, чую і грубі слова, і образи, і інтонацію, яка передуює конфлікту».

Також на останньому занятті була проведена повторна діагностика за методикою Г.Козирєва «Вміння слухати». Вибір саме цієї методики пояснюємо тим, що вміння слухати як основна комунікативна компетенція підвищує якість взаємодії, сприяє запобіганню конфліктів, підвищує довіру до комунікатора.

Результати представлено на рис.3.2.

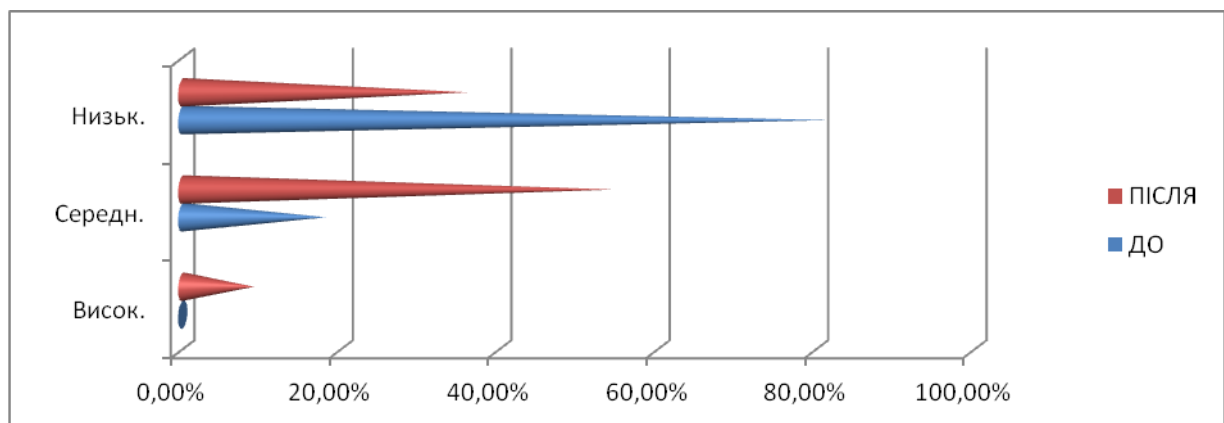


Рис.3.2. Результати повторної діагностики за методикою Г.Козирєва «Вміння слухати» (n=11).

До упровадження комплексної програми у досліджуваних не було показників високого рівня (0%), після він зафіксований у 1 досліджуваного (9%), середній рівень продемонструвало 2 досліджуваних (18,1%), а після експерименту - 6 (54,5%), низький рівень переважав у 9 учасників (81,8%), після він знизився до 36,0% (4 досліджуваних).

Наявність досліджуваних, рівень комунікативних компетенцій яких значно не підвищився, пояснюємо наступними причинами:

- один з підлітків з родини, яку можна віднести до неблагополучних, росте без батька, а соціальне середовище родини має низький матеріальний та культурний статус;
- одна з учасниць має психологічну проблему (підвищена сором'язливість, наявність особистісних бар'єрів, низький рівень культурного мовного розвитку, збіднілий словниковий запас);
- два учасника мають ознаки залежної поведінки, занадто багато часу проводять у віртуальному середовищі, що призводить до порушення навичок соціальної взаємодії.

Зрозуміло, що умови проведення експериментального дослідження, не давали повної можливості побудувати системну роботу (з індивідуальними консультаціями, залученням всіх учасників освітнього процесу, постійним моніторингом), але ми плануємо це втілювати у майбутній професійній діяльності.

Висновки до розділу 3

У Розділі 3 представлено аргументи щодо сенситивності підліткового віку для розвитку комунікативних компетенцій.

Найбільш ефективна форма для цього - психоедукація, яка складається з: надання теоретичної інформації, формування вмінь та навичок, емоційної підтримки, активізації ресурсності, здатності переносити знання у практику роботи. Методи, технології психоедукації у підлітковому віці: когнітивно-поведінкова терапія, креативна просвіта, інтерактивні завдання тощо.

Для розвитку комунікативних здібностей за допомогою психоедукації розроблена комплексна програма, яка передбачала 10 занять по 60-90 хвилин. До неї було залучено 11 підлітків з низьким рівнем розвитку комунікативних здібностей. Також була проведена робота з батьками, вчителями.

Програма для підлітків передбачала розвиток когнітивної складової спілкування, емоційної сфери, поведінкової складової комунікативних компетенцій. Мета програми: підвищити рівень комунікативної компетенції підлітків шляхом якісних змін у когнітивній, емоційній, поведінковій сферах.

Також на останньому занятті була проведена потворна діагностика за методикою Г.Козирєва «Вміння слухати». Вибір саме цієї методики пояснюємо тим, що вміння слухати як основна комунікативна компетенція підвищує якість взаємодії, сприяє запобіганню конфліктів, підвищує довіру до комунікатора.

У результаті упровадження програми отримано такі результати. До упровадження розвивальної програми у досліджуваних не було показників високого рівня (0%) розвитку комунікативних компетенцій, після він зафіксований у 1 досліджуваного (9%), середній рівень продемонструвало 2 досліджуваних (18,1%), а після експерименту - 6 (54,5%), низький рівень переважав у 9 учасників (81,8%), після він знизився до 36,0% (4 досліджуваних).

ВИСНОВКИ

Нами проаналізовано проблему комунікативної компетентності у вітчизняній та зарубіжній психології та визначено психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці.

Узагальнення результатів дослідження дозволяють визначити психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці. В ході аналізу було виявлено детермінанти, структуру та рівні розвитку комунікативної компетентності в цьому періоді; визначено її глобальну роль в процесі соціалізації та адаптації; функції та механізми реалізації в умовах спілкування. Підкреслюється залежність розвитку комунікативної компетентності відповідно до закономірностей онтогенезу та провідної діяльності. Виявлено основні соціально-психологічні проблеми і труднощі комунікації, які пропонується вирішувати із використанням методу психоедукації, спрямованого на стимуляцію відповідних умінь та здібностей в умовах інформаційно-просвітницької діяльності.

Організовано та проведено експериментальне дослідження на виявлення особливостей та рівня розвитку комунікативної компетентності підлітків. Опрацьовано емпіричні дані діагностичного обстеження статистичними методами і зроблено висновки щодо специфіки особливостей розвитку компетентності у комунікації в експериментальній групі.

Експериментальне дослідження проходило у Криворізькій гімназії №65 Криворізької міської ради у січні-березні 2025 року. Загальна вибірка - 41 здобувач освіти середнього підліткового віку 14-15,5 років (8-9 класи).

У ході дослідження за допомогою спостереження визначено недостатній рівень розвитку когнітивного компоненту, що пояснюється відсутністю систематичної роботи щодо формування знань про норми спілкування, особистісний компонент розкрив недостатнє вміння розуміти

позицію партнера по спілкуванню, співпереживати йому, використовувати різноманітні засоби спілкування.

У ході тестування отримали такі показники:

За «Тестом визначення комунікативних вмінь Л.Міхельсона», у групі досліджуваних: «Залежний тип» 18 (43,9%) підлітків; «Агресивний тип» 13 підлітків (31,7%); «Компетентний тип» - 10 підлітків. Тест використано для визначення таких комунікативних вмінь у спілкуванні як: вміння приймати знаки уваги, говорити приємне самому, реакцію на критику, здатність звернутися з питанням, проявити співчуття, вступити в контакт.

За «Тестом оцінки комунікативної компетентності (О.Шеломовської), визначаються: ступінь ефективності комунікаційної взаємодії (соціально-комунікативна незграбність, орієнтир у різноманітних соціальних ситуаціях, здатність розуміти емоційний стан інших, емпатійність, орієнтація на уникнення невдач, рефлексивні здібності тощо), отримано більшість показників як середні.

Тест «Вміння слухати» Г.Козирєва продемонстрував: 30 досліджуваних (73,1%) зізналися своїми відповідями, що вони нездатні зосередитися на розмові, часто перебивають співрозмовника ким би він не був, не приймають точку зору, яка відрізняється від власної, їм важко поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти його емоційний стан. Тільки 2 досліджуваних (4,8%) показали високі показники (набравши 11 балів), у 9 підлітків (21,9%) - вміння слухати співрозмовника на середньому рівні (9-10 балів). Отримані щирі відповіді переконали нас у необхідності активізувати роботу щодо покращення комунікативних компетенцій у досліджуваних підліткового віку.

Проведено кореляційний аналіз (за Пірсоном). Результати кореляційного аналізу свідчать, що психоедукація, спрямована на розвиток комунікативної компетентності підлітків, має враховувати індивідуальні відмінності у стилях спілкування та емоційно-поведінкових реакціях.

Підвищення компетентного та достатнього рівнів комунікації супроводжується зниженням агресивності, тривожності та незграбності у взаємодії, тоді як залежні й агресивні стилі асоціюються з вищими рівнями фрустрації, нетерпимості до невизначеності й орієнтацією на уникнення невдач. Таким чином, психоедукаційні програми доцільно спрямовувати на формування гнучкості, емоційної стійкості та толерантності до невизначеності з метою підвищення загального рівня комунікативної компетентності підлітків.

Розроблена, впроваджена і перевірена ефективність комплексної програми розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці із використанням методу психоедукації. Психоедукація - метод соціально-психологічної профілактики, метод соціально-психологічної освіти та надання необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки.

Мета програми: підвищити рівень комунікативної компетенції підлітків шляхом якісних змін у когнітивній, емоційній, поведінковій сферах.

Проведено 10 занять по 60-90 хвилин. Залучено батьків та вчителів.

До участі у розвивальній програмі було залучено 11 здобувачів освіти підліткового віку, які на констатувальному етапі продемонстрували низький рівень розвитку комунікативних компетенцій.

До упровадження розвивальної програми у досліджуваних не було показників високого рівня (0%), після він зафіксований у 1 досліджуваного (9%), середній рівень продемонструвало 2 досліджуваних (18,1%), а після експерименту - 6 (54,5%), низький рівень переважав у 9 учасників (81,8%), після він знизився до 36,0% (4 досліджуваних).

Подальшу активність щодо удосконалення психоедукації як ефективного методу впливу плануємо втілювати у майбутній професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Альохіна Н. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців. Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2013. № 40 (2). С. 51–55.
2. Андрійчук І. Комунікативна компетентність як адаптаційний ресурс особистості підлітка. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25882/1/An> (дата звернення 5.11. 2024).
3. Бех І. Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу в педагогіці. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 2. С. 26-31.
4. Бікус О. О. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* . Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 1 (46). С. 17-23.
5. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
6. Богдан Ж., Середа Н., Солодовник Т. Формування комунікативної компетентності студентів закладів вищої освіти: монографія. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 262 с.
7. Бульба Р. Міжособистісне спілкування в підлітковому віці. Київ: ГО КНОПІ, 2014. 108 с.
8. Бульченко Д. В., Тодорова І. С. Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 50 – 54.
9. Бутенко Н. Ю. Комунікативна майстерність викладача: навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 336 с.
10. Вишневська О. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців публічного управління через призму соціального діалогу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2023. № 87. С. 40 – 45.

11. Вторнікова Ю. С. Комунікативна компетентність у структурі ключових компетентностей громадян Європи. Витоки педагогічної майстерності : збірник наукових праць. Полтава, 2011. С. 88–94
12. Гера Т. І. Психоедукаційна модель психологічного супроводу майбутніх педагогів. <https://fdotadotr.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/d180d0b0d0b7d0b4d0b5d> (дата звернення 10.03. 2025).
13. Гладких Г. В., Шаров С. В. Напрямки формування комунікативної компетентності студентів. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Т. 1 (11). С. 70–74.
14. Денисюк С. Г. Комунікологія : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ. 2015. 102 с.
15. Життєва компетентність особистості : від теорії до практики : наук.-метод. посіб. / за ред. І. Г. Єрмакова. Запоріжжя : Центріон, 2005. 640 с.
16. Заброцький М. М., Максименко С. Д. До визначення структури комунікативної компетенції педагога. *Науковий часопис*. 2005. № 12. Вип. 6 (30). Ч. 1. С. 63-71.
17. Заброцький М. М. Комунікативна компетентність вчителя: екопсихологічний вимір. *Практична психологія та соціальна робота*. Одеса, 2009. № 6. С. 1 – 4
18. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. Психологія спілкування : навч. посіб. Харків : НФаУ. 2014. 132 с.
19. Карпюк Ю. Я. Теоретико-методологічні засади розвитку комунікативної компетентності у майбутніх психологів. Abstracts of VIII international scientific and practical conference. Sofia, Bulgaria 8–10 April 2020. p. 277–287.
20. Ковальова О. А. Модель соціально-комунікативної компетентності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 11(30). С. 27-33.
21. Козирєв Г. І. Політична конфліктологія: навчальний посібник. Київ: ВД «ФОРУМ»: ИНФРА-М., 2008. 432 с.
22. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / під заг. ред. О. Овчарук. Київ: К.І.С., 2004. 112 с.

23. Корніяка О. М. Психологія комунікативної культури школяра: Монографія. Київ : Міленіум, 2006. 336 с.
24. Корніяка О. М. Сучасні підходи до вивчення комунікативної компетентності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 3. С. 180 – 193.
25. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
26. Кулик О. Д. Комунікативна компетентність: підходи до визначення та роль у формуванні мовно-мовленнєвої особистості. *Topical issues of education: Collective monograph*. Pegasus Publishing, Lisbon, Portugal, 2018. P.148–162.
27. Купреєва, О. І. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том IX. Випуск.12. С. 134-146.
28. Мамчур Л.І Мовна компетентність особистості: суть і характерні ознаки. <file:///C:/Users/User/Downloads/916-D0%A%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%2> (дата звернення 22. 10. 2024).
29. Мустафаєв С. М. Особливості емоційної сфери і комунікативної компетентності у підлітків з інтернет-залежною поведінкою. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 2018 (32), С. 141–149.
30. Овсієнко Л. Комунікативна компетентність як основа компетентнісного підходу до засвоєння студентами-філологами лінгвістичних дисциплін. Теоретична і дидактична філологія : зб.наук. пр. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич, 2013. Вип. 14. С. 61– 71.
31. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_pavlenko_1584483 (дата звернення: 22.04.2025).

32. Орбан-Лембрик, Л. Е. Детермінанти соціально-психологічної компетентності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Педагогіка*. 2005. Вип. 1. С. 314–322.
33. Павелків Р. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
34. Павленко Т. В. Особливості комунікативної сфери підлітків різних вікових періодів: зб. наук. праць. Львівська педагогічна спільнота, 2018. С. 93-97.
35. Петько Л.В. Філософсько-лінгвістичні ідеї розуміння міжлюдської комунікації у соціальному середовищі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2015. Вип. 53. С. 309–312
36. Пометун О. І. Теорія і практика послідовної реалізації компетентнісного підходу в досвіді зарубіжних країн. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О.В. Овчарук. Київ : К.І.С., 2004. С. 16–25.
37. Пономаренко Т. І. Формування та розвиток комунікативної компетентності підлітків. Сучасні тенденції розвитку науки : наук. збірник. Ужгород, 2018. С. 145-147.
38. Пруняк В. В. Розвиток комунікативної компетентності як необхідна умова становлення творчої особистості школяра. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія. 2020. Випуск 61. С. 51-56.
39. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
40. Сарапулова Є. Г., Панченко Т.Д. Самопізнання та етика спілкування як засоби формування комунікативних вмінь у представників молодого покоління. *Педагогіка толерантності*. 2008. № (45). С. 57–65.

41. Симоненко Т. В. Теорія і практика формування професійної мовнокомунікативної компетенції студентів філологічних факультетів: монографія. Черкаси : Брама. 2006. 330 с.
42. Скворцова С. О., Вторнікова С. О. Професійно-комунікативна компетентність учителя початкових класів : монографія. Одеса : Абрикос Компани, 2013. 290 с.
43. Толкачова А. С. Комунікативна компетентність : сутнісна характеристика поняття. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Вип. 40 (93). С. 288 – 295.
44. Толкачова А. С. Комунікативна компетентність особистості як психолого-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць БДПУ*. 2013. № 1. С. 252–257.
45. Токарева Н. М. Розвиток комунікативної компетентності особистості. file:///C:/Users/User/Downloads/zeszyty_naukowe_12_5.pdf (дата звернення 10. 12. 2024).
46. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
47. Трифонова О.С. Домінанти визначення сутності понять «компетенція» і «компетентність» *Наука і освіта*. 2010. № 8. С. 108–111.
48. Тест «Вміння слухати Г. Козирєва» https://career.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=945:test-umi (дата звернення 10. 03. 25).
49. Тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона (переклад, адаптація Ю.Гільбуха) URL: <https://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/7/15/7-15-mzs108.pdf> (дата звернення 15. 04. 25).
50. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. Київ .: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
51. Хомяк І. Мовленнєва компетентність викладача вищої школи. *Слово*. 2014. №1. С. 13-17.

52. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні» для студентів всіх спеціальностей заочної форми навчання / Укладач: О.М. Шеломовська. – Дніпродзержинськ, ДДТУ, 2015. – 40 с.
53. Янжула О.В. Основні підходи до розуміння поняття «комунікативна компетентність». *Гуманітарні науки*. 2013. № 1. С. 164–168.
54. Allport G. *The Person in Psychology* [3 ed] . Boston: Beacon Press. 287 p.
55. Hymes D.H. *On Communicative Competence*. Harmondsworth :Penguin, 1992. P. 269–293.
56. Gumperz J. *Communicative Comptence Revisited*. Cambridge : Univ. Press, 2004. P. 278–289.
57. Spitzberger B H. Role-taking, role standpoint, and reference group behavior. *American Journal of Sociology*. 2006. V. 61. P. 216–328.
58. Taylor O. L. *Cross-Cultural Communication: An Essential Dimension of Effective Education*. *School of Education: The Mid-Atlantic Equity Center*. 2004. P. 23 -37.
59. Wilson S., Sabee C. *Explicating Communicative Competence as a Theoretical Term*. *Handbook of Communication and Social Interaction Skills*. N.J. : Erlbaum. 154 p.

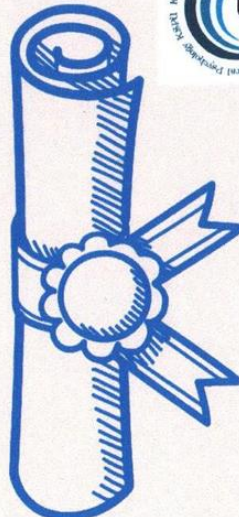


СЕРТИФІКАТ

що підтверджує участь у Всеукраїнській
науково-практичній конференції з міжнародною
участю «ПРОМОЦІЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
НАДАВАЧІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ В УМОВАХ
ВІЙНИ» у якості **слухача**, виданий



Шмельцеру
Антону
Юрійовичу



Ректор КДПУ, доктор філософських
наук, професор **Ярослав Шрамко**

Завідувач кафедри практичної психології, кандидат
педагогічних наук, доцент **Олена Чаркіна**



25-26 квітня 2025 року,
м. Кривий Ріг