МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри
_____ О. А. Чаркіна
«____» _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____
«____» _____ 2025 р.

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ПП-21
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Потай Анастасії Андріївни

Керівник: **Кузьмич О.П.,** PhD в галузі психології,
асистент кафедри практичної психології

Оцінка:
Національна шкала_____
Шкала ECTS_____ Кількість балів_____
Голова ЕК_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
Члени ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)
_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Потай Анастасія Андріївна, 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 надавала і не одержувала 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 ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Поняття та характеристика комунікативних навичок підлітків.....7

1.2.Соціально-психологічні чинники, що впливають на розвиток комунікативних навичок.....9

1.3. Психологічні підходи та методи розвитку комунікативних навичок при дистанційному навчанні.....17

Висновки до розділу 1.....21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

2.1.Організація та методика проведення дослідження.....24

2.2. Аналіз отриманих результатів.....26

2.3 Психологічні стратегії та програми розвитку комунікативних навичок.....37

Висновки до розділу 2.....42

ВИСНОВКИ.....45

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....47

ДОДАТКИ.....53

ВСТУП

Реалії сучасного світу, зокрема виклики, спричинені повномасштабною війною в Україні, кардинально змінили освітній процес. Вимушений перехід до дистанційного навчання суттєво вплинув на комунікативні навички підлітків, які є критично важливими для їхньої соціальної адаптації, психологічного благополуччя та майбутнього професійного розвитку. Обмежене живе спілкування, відсутність невербальної комунікації та емоційного контакту з однолітками призводять до труднощів у встановленні соціальних зв'язків, підвищення рівня тривожності та зниження впевненості у власних комунікативних здібностях.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах війни, коли багато українських підлітків змушені навчатися в часто стресових умовах, що негативно впливає на їхню здатність до ефективної комунікації. Недостатня увага приділяється системному розвитку комунікативних навичок підлітків у дистанційних умовах, що може призводити до зниження їхньої впевненості у спілкуванні, труднощів у взаємодії з однолітками та педагогами, а також впливати на емоційний стан і загальну мотивацію до навчання. Відповідно, необхідність розробки психологічних заходів, спрямованих на вдосконалення комунікативних умінь школярів в умовах онлайн-навчання, є надзвичайно важливою.

Дослідженню проблеми розбудови комунікативних вмінь підлітків присвячено низку праць як вітчизняних, так і закордонних науковців. Серед українських дослідників вагомий внесок зробили Г. Костюк, В. Кремень, С. Максименко, які розглядали психологічні аспекти розвитку особистості та комунікативної компетентності у молодіжному середовищі. Також значні напрацювання мають Н. Бібік, О. Бондарчук та Т. Яценко, які аналізували психолого-педагогічні умови ефективного навчання та взаємодії у шкільному середовищі. Зокрема, серед українських дослідників значний внесок зробили Л. Венгер, О. Кононко, О. Савченко, які вивчали розвиток комунікативної

компетентності в освітньому середовищі. У зарубіжній науковій літературі проблематику ефективної комунікації та впливу дистанційного навчання розглядали А. Бандура, Дж. Брунер та інші.

Однак, попри велику кількість наукових досліджень, питання про покращення комунікативних навичок підлітків при умовах дистанційного навчання залишається недостатньо вивченим, особливо при довготривалій соціальної ізоляції, емоційної напруги та психологічних викликів, пов'язаних із війною в Україні.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей розвитку комунікативних навичок підлітків в умовах дистанційного навчання, а також розробка психологічних стратегій для їх оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні основи формування комунікативних навичок у підлітковому віці.
2. Проаналізувати вплив дистанційного навчання на соціальну взаємодію та психологічне самопочуття підлітків.
3. Розглянути сучасні підходи до розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці.
4. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку комунікативних навичок підлітків, які навчаються дистанційно.
5. Проаналізувати отримані емпіричні дані з метою виявлення проблемних зон у розвитку комунікативної сфери.
6. На основі теоретичного й емпіричного аналізу розробити програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток комунікативної компетентності підлітків у дистанційному форматі.

Об'єктом дослідження є комунікативні навички підлітків у процесі дистанційного навчання.

Предметом дослідження є система психологічних заходів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок підлітків в умовах дистанційної освіти.

Отримані результати можуть бути використані у практиці шкільних психологів, педагогів та батьків для оптимізації освітнього процесу та створення ефективного середовища для розвитку комунікативних компетентностей підлітків.

Методи дослідження.

Теоретичні методи:

- аналіз, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел, що стосуються теми дослідження, зокрема в галузі вікової та педагогічної психології, соціальної комунікації та дистанційної освіти.

Емпіричні методи:

- опитувальник комунікативної компетентності (ОКК);
- методика «Діагностика міжособистісних відносин» (FIRO-B, В. Шутц);
- тест емоційного інтелекту (Н. Холл);
- кількісний аналіз результатів (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частотне групування за рівнями розвитку навичок).

Організація та база дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізького гуманітарного ліцею № 15 імені М. О. Решетняка. У вибірку увійшли 30 учнів віком від 14 до 18 років, які навчаються у дистанційному форматі. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, з дотриманням етичних норм і принципів конфіденційності.

Структура роботи

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку літератури, який налічує 64 джерел, та 3 додатки. Загальна логіка побудови дослідження відображає послідовність вирішення наукової проблеми від теоретичного осмислення теми до практичної реалізації та аналізу результатів.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Поняття та характеристика комунікативних навичок підлітків

Комунікативні навички - це набір умінь і знань, необхідних для ефективного спілкування з іншими людьми [46]. Вони охоплюють здатність активно слухати, виражати власні думки, встановлювати міжособистісні зв'язки, а також адекватно реагувати на емоції співрозмовника. Підлітковий вік є особливо важливим періодом у розвитку цих навичок, оскільки саме в цей час формується самосвідомість, соціальні зв'язки, а також вміння працювати у команді та взаємодіяти з оточенням [12]. У цьому віці підлітки прагнуть до самостійності, водночас шукаючи підтримки у соціальному середовищі, що робить їхню комунікацію більш різноманітною та насиченою. Відповідно до досліджень Г. Костюка, формування комунікативних навичок відбувається у тісному взаємозв'язку з когнітивним розвитком особистості та її соціальним досвідом. Підлітковий вік у цьому контексті є особливо важливим, оскільки саме в цей період інтенсивно формується самосвідомість, виникає потреба в самовираженні через спілкування, а також активізується емоційне і моральне самопізнання [30].

У психологічній та педагогічній літературі виділяють кілька ключових аспектів, які складають ядро комунікативної компетентності підлітка. Найбільш значущими серед них вважаються: формування самосвідомості, розвиток мовних і невербальних навичок, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, уміння взаємодіяти як у групі, так і на індивідуальному рівні, а також емоційна регуляція та емпатія, що становлять основу емоційного інтелекту [32].

Розглянемо окремо кожну з класифікацій комунікативної компетентності:

1. Формування самосвідомості. Е. Еріксон наголошував, що у підлітковому віці діти починають глибше усвідомлювати себе як особистість. Вони більше звертають увагу на те, як їх сприймають інші, та переживають через оцінки оточуючих, що значною мірою впливає на стиль спілкування та моделі поведінки [21].

2. Розвиток мовних і невербальних навичок. Згідно з підходами української психологині Т. Ткач, мовленнєва та невербальна комунікація в підлітковому віці стає більш усвідомленою. Підлітки вчаться не лише чітко висловлювати думки, а й краще розуміти невербальні сигнали інших, що є критичним для емоційного контакту [50].

3. Здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Американський психолог Т. Гордон розробив модель ефективного спілкування, яка активно застосовується в роботі з підлітками. Він вказував, що навички активного слухання та «Я-повідомлення» допомагають молоді вирішувати конфлікти без агресії та будувати взаєморозуміння [18].

4. Групове та індивідуальне спілкування. На думку української дослідниці Л. Сохань, підлітки адаптують свою поведінку до соціального контексту. У групах вони засвоюють соціальні ролі, що впливають на розвиток їхньої ідентичності, тоді як у приватному спілкуванні важливішими стають довіра, емоційна безпека та самоідентифікація [49].

5. Емоційний інтелект. Д. Гоулман акцентував на важливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. Уміння розпізнавати й називати власні емоції, а також адекватно реагувати на почуття інших сприяє ефективній комунікації, зниженню рівня конфліктності та підвищенню емоційної стійкості [15].

Важливу роль у розвитку комунікативних здібностей підлітків відіграють методи виховання та педагогічні підходи. Так, на думку С. Максименка, комунікативна діяльність є ключовим фактором особистісного становлення в

підлітковому віці, а її розвиток залежить від рівня емоційно-ціннісної взаємодії з оточенням [34].

Осмислюючи слова С. Максименка можна прийти до висновку, що емоційно-ціннісна взаємодія формується передусім у контексті соціального середовища, яке виступає визначальним чинником у формуванні комунікативних навичок. Такі взаємодії створюють умови для розвитку як вербальних, так і невербальних навичок, сприяють формуванню емпатії, вмінню слухати, вести діалог і вирішувати конфлікти [15].

Як вже було зазначено, комунікативні навички підлітків не формуються в ізоляції, вони активно взаємодіють з соціальним середовищем, школою, родиною, друзями, в інтернеті. Ці фактори можуть значно впливати на рівень розвитку комунікативних навичок. Дистанційне навчання, яке стало актуальним у сучасних умовах, вимагає від підлітків ще більшої самостійності та адаптації до нових форматів комунікації. С. Бєлякова [6] повідомляє, що коли основна взаємодія відбувається через екран, важливо навчитися ефективно висловлювати свої думки письмово, підтримувати контакт із викладачами та однолітками, а також розвивати навички саморегуляції.

Таким чином, розвиток комунікативних навичок у підлітків, це різносторонній процес, який залежить від великої кількості факторів і триває протягом усього життя . Проте саме в підлітковому віці закладаються основи для подальшої взаємодії у суспільстві, тому важливо створювати сприятливі умови для їхнього вдосконалення.

1.2. Соціально-психологічні чинники, що впливають на розвиток комунікативних навичок

Процес становлення комунікативних навичок у підлітковому віці є складним і багатогранним, обумовленим різноманітними соціально-психологічними факторами. Кожне оточення, в якому знаходиться підліток,

вносить свій унікальний вклад у формування його комунікативних здібностей, впливаючи на різні аспекти його соціальної взаємодії [47].

Як зазначила Є. Потапчук, родина, безперечно, є первинним і найбільш важливим агентом соціалізації, де закладаються основи комунікативної компетентності. Стиль спілкування, який підліток спостерігає в сім'ї, слугує своєрідним зразком, що прямо впливає на формування його власних комунікативних навичок. Атмосфера відкритого діалогу, взаємної підтримки та довіри створює сприятливі умови для розвитку впевненості в собі та здатності до ефективного спілкування [41].

Дивлячись на різні дослідження, результати неодноразово підтверджували, що підлітки, які виховуються в сім'ях, де батьки активно слухають їхні думки та відкрито виражають свої почуття, демонструють значно вищі показники комунікативної компетентності. Наприклад, у дослідженні, проведеного Н. Кондратенко, на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету, встановлено, що демократичний стиль виховання сприяє формуванню впевненості, відкритості та комунікативної активності у підлітків, тоді як авторитарний навпаки, пригнічує їхню ініціативу та бажання до самовираження [29].

Крім того, у дослідженні Л. Шевченко наголошується, що атмосфера емоційної підтримки в родині прямо корелює з розвитком комунікативної впевненості та готовності до конструктивного діалогу [53].

Видається доцільним вважати, що вплив стилів сімейного виховання на формування комунікативних умінь та навичок є надзвичайно значним: авторитарний стиль, як правило, обмежує розвиток самостійності та відкритого вираження думок; демократичний стиль, навпаки, сприяє розвитку впевненості та навичок ефективного спілкування, тоді як ліберальний стиль може призвести до недостатнього розвитку навичок самоконтролю та відповідальності у процесі спілкування. Це також підтверджується у статті О. Романенко, присвяченій зв'язку стилів виховання та ціннісних орієнтацій підлітків, де підкреслюється,

що саме демократичний стиль найбільше сприяє розвитку соціально прийнятних форм поведінки й комунікації [44].

Також окрім родинних стосунків, важливими соціально-псхологічними чинниками є стосунки з однолітками, які набувають особливого, навіть вирішального значення. Спілкування з друзями стає не просто способом проведення часу, а й надзвичайно важливим джерелом соціальної підтримки, яке сприяє розвитку навичок співпраці, вирішення конфліктів та ведення конструктивного діалогу. Підлітки часто схильні до наслідування поведінки своїх друзів, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхні комунікативні навички. Групова динаміка, соціальний статус у колі однолітків, а також міжособистісні стосунки суттєво впливають на комунікативні можливості підлітка, визначаючи його роль у соціальному середовищі [36].

Навчальне освітнє середовище відіграє ключову роль у подальшому розвитку комунікативних навичок підлітків, надаючи їм необхідні інструменти та можливості для вдосконалення. Педагоги та загальна атмосфера в навчальному закладі стимулюють розвиток таких важливих навичок, як активне слухання, аргументація своєї позиції та ефективна праця в команді. Методи навчання, які заохочують активну участь учнів, такі як дискусії, дебати та групові проекти, є надзвичайно ефективними для розвитку комунікативних навичок. Публічні виступи, участь у позакласних заходах та презентації допомагають підліткам подолати страх перед публічним виступом та розвинути вміння впевненого й переконливого спілкування [48].

У роботі А. Гельбак було розроблено та впроваджено психологічну програму з розвитку комунікативних навичок у підлітків в умовах фасилітації, що показала позитивну динаміку у формуванні ключових компонентів комунікативної компетентності, що підтверджує ефективність таких підходів.[13].

Також, дослідження, проведене О. Кравченко в рамках проєкту «Проблеми освіти», акцентує увагу на важливості створення сприятливого освітнього

середовища для розвитку мотиваційної сфери студентської молоді, що безпосередньо впливає на їхню комунікативну активність [31].

Крім того, у статті, присвяченій формуванню комунікативної компетентності підлітків у процесі тренінгових занять, підкреслюється значення соціально-психологічних тренінгів як ефективного засобу розвитку комунікативних умінь у підлітковому віці [24].

Останнім фактором розглянемо інформаційний простір в епоху цифрових технологій, що має великий вплив на комунікативні навички підлітків. Соціальні мережі, месенджери та онлайн-спілкування сприяють розвитку навичок письмового спілкування, швидкого обміну інформацією та налагодження контактів з людьми з усього світу. Однак, надмірне використання цифрових технологій здатне призвести до втрати навичок живої комунікації, розвитку соціальної ізоляції та залежності від віртуального простору [1].

Результати досліджень підтверджують ці тенденції. Зокрема, у дослідженні С. Поплавської зазначено, що надмірне використання цифрових медіа може призвести до деформації ціннісних орієнтирів підлітків та зниження якості їхнього реального спілкування [40]. Також, у роботі А. Бабія та Т. Браніцької підкреслюється, що соціальні мережі можуть сприяти розвитку комунікативних навичок, але водночас існують ризики, пов’язані з недостатнім розвитком невербальних елементів комунікації, таких як міміка та інтонація, що може впливати на емпатію та розуміння емоційних станів інших людей [3].

Таким чином, надзвичайно важливо навчити підлітків правильному та збалансованому використанню цифрових інструментів для спілкування, а також розрізняти онлайн-спілкування від реальної, повноцінної взаємодії.

Індивідуальні особливості підлітків, такі як інтроверсія та екстраверсія, темперамент, характер і рівень емоційного інтелекту, суттєво впливають на їхній комунікативний стиль та здатність до ефективного спілкування. Згідно з дослідженням П. Муріса та його колег, екстраверти зазвичай мають більшу схильність до соціальної активності, активно вступають у контакт із оточенням і

швидше налагоджують комунікацію, тоді як інтроверти можуть бути більш сконцентрованими на індивідуальних взаємодіях і мати труднощі при великих соціальних контактах [60].

Темперамент також є важливим чинником, що визначає комунікативні особливості. Наприклад, згідно зі статтею Р. Гісберт-Переса, сангвініки мають схильність до відкритого спілкування та емоційної експресивності, що дозволяє їм легко встановлювати контакти та знаходити спільну мову з іншими людьми. Водночас флегматики, через свою спокійність, часто демонструють більш обережний підхід у комунікації [58].

Розвиток емоційного інтелекту, що включає здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей, допомагає підліткам краще адаптуватися до різних соціальних ситуацій та будувати гармонійні стосунки. Дослідження О. Грицик та Г. Коваль показують, що емоційний інтелект безпосередньо впливає на здатність підлітків ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розвивати емпатію та успішно справлятися з конфліктами. Зокрема, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі навички в спілкуванні, успішно вирішують міжособистісні конфлікти та здатні підтримувати здорові стосунки з оточенням [27].

Однак, ці здібності можуть бути значно ослаблені в умовах кризових обставин, як-от воєнні дії. Вони чинять глибокий негативний вплив на психологічний стан підлітків, що, своєю чергою, відображається на їхніх комунікативних навичках, ускладнюючи процес взаємодії з іншими. Згідно з дослідженням, проведеним у 2023 році, підлітки віком 13-15 років є більше всього вразливими на вплив війни в Україні та світових конфліктів. 50% опитаних вказали, що вони сильно або помірно постраждали від війни в Україні, спричиненої Росією. Це свідчить про значний вплив воєнних дій на їхній психологічний стан та здатність до ефективного спілкування [37]. Стрес, травма, вимушене переселення, розлука з близькими та втрата відчуття безпеки можуть призвести до серйозних труднощів у спілкуванні, встановленні нових соціальних

зв’язків та адаптації до нових умов. Підвищений рівень тривожності, страху та недовіри може значно ускладнювати комунікацію, однак одночасно підлітки здатні адаптуватися до складних умов, виявляючи значну стійкість та здатність до взаємодопомоги. Вони розвивають нові способи спілкування та взаємодії, що дозволяє їм підтримувати соціальні зв’язки навіть в умовах кризових ситуацій [17]. Згідно з дослідженням О. Басенко, підлітки, які пережили воєнні дії, проявляють подібну здатність до адаптації, підтримки одне одного та розвитку нових форм взаємодії в умовах соціального стресу, що є важливим для збереження їхнього психологічного благополуччя [4].

Також не можна недооцінювати значення емпатії та емоційного інтелекту у процесі становлення комунікативних навичок у підлітковому віці. Ці якості є не просто бажаними, а й необхідними для побудови здорових та гармонійних міжособистісних стосунків. Підлітки, які прагнуть до розвитку емпатії, вчаться не лише чути, але й розуміти емоційний стан інших людей. Це досягається через активне слухання, коли увага зосереджується не лише на словах, але й на невербальних сигналах, таких як міміка, жести та інтонація [16].

А. Зимянський наголосив, що емпатія в підлітковому віці є важливою складовою моральної самосвідомості, яка формується під впливом соціального оточення, зокрема родини та шкільного середовища. У своїй статті А. Зимянський підкреслює, що здатність до співпереживання безпосередньо впливає на розвиток комунікативної етичності, що дозволяє підліткам встановлювати позитивні соціальні взаємозв’язки, конструктивно вирішувати конфлікти та уникати агресивних форм поведінки. Автор також зазначає, що рівень розвитку емпатії є індикатором готовності до ефективної комунікації в складних емоційних ситуаціях, а її тренування через практики рефлексії, діалогу та обговорення моральних дилем може мати значний виховний потенціал [23].

Важливим елементом є також усвідомлення власних емоцій, що дозволяє краще розуміти емоційні реакції інших. Розвинена емпатія стає надійним

інструментом у вирішенні конфліктів, дозволяючи знаходити компроміси та будувати міцні, довірливі стосунки.

Вплив гендерних відмінностей на стиль спілкування підлітків**.** Гендерні відмінності відіграють значну роль у формуванні стилю спілкування підлітків. Соціальні стереотипи та очікування, пов'язані з гендером, можуть суттєво впливати на комунікативні навички. Наприклад, хлопчики можуть відчувати тиск, пов’язаний з необхідністю приховувати емоції, тоді як дівчатка можуть стикатися з очікуваннями щодо більш емоційного та емпатійного спілкування [42].

Згідно з дослідженням Д. Гребінчук, гендерні чинники суттєво впливають на соціальну взаємодію підлітків. У роботі зазначено, що традиційні уявлення про маскулінність і фемінність формують різні моделі поведінки: хлопці частіше демонструють змагальний стиль спілкування, тоді як дівчата схильні до емпатійного та підтримувального стилю. Ці відмінності зумовлені соціальними очікуваннями та стереотипами, які підлітки засвоюють у процесі соціалізації [19].

Дослідження, проведене І. Волосевич, О. Прочуханової, О. Стрельник, виявило, що молодь віком 15-25 років часто стикається з гендерними стереотипами, які впливають на їхнє сприйняття ролей у суспільстві. Зокрема, очікування щодо емоційної стриманості у хлопців та емоційної відкритості у дівчат можуть обмежувати розвиток їхніх комунікативних навичок та самовираження [10].

У статті Н. Речун та Н. Хупавцевої зазначено, що стиль поведінки і спілкування чоловіків характеризується як більш активний, змагальний, предметно-інструментальний, тоді як жіночий експресивний, залежний, пасивний, емпатійний. Ці відмінності можуть впливати на комунікативні стилі підлітків, формуючи різні підходи до взаємодії з оточенням [52].

Тому надзвичайно важливо розвивати гендерно-чутливий підхід до формування комунікативних навичок, який враховує індивідуальні особливості

кожного підлітка, незалежно від його статі. Це додає ще один рівень складності в розвиток комунікативних здібностей підлітків, оскільки культурні норми та цінності визначають специфіку їхніх соціальних взаємодій.

Культурні відмінності є ще одним важливим фактором, що впливає на комунікацію підлітків. Різні культури мають свої унікальні стилі спілкування, які можуть суттєво відрізнятися. Вважаємо за доцільне, що у деяких культурах пряме вираження думок вважається нормою, тоді як в інших перевага надається непрямому спілкуванню. Дослідження, проведене Т. Гаврилюк, Ю. Заверухою та Н. Кушевською, присвячене ролі міжкультурної комунікації в сучасному суспільстві, зокрема серед молоді. Авторки акцентують увагу на тому, що в умовах зростаючої мобільності населення та розвитку цифрових технологій підлітки дедалі частіше вступають у міжкультурну взаємодію. Вони зазначають, що формування міжкультурної компетентності є критично важливим для соціалізації, а освітні заклади мають відігравати провідну роль у розвитку комунікативних навичок, які враховують культурну різноманітність [11].

У своєму дослідженні М. Колінько розглядається поняття висококонтекстних та низькоконтекстних культур, що характеризуються різним ступенем явності у передачі повідомлень. Зокрема, у висококонтекстних культурах значна частина інформації передається через контекст, невербальні сигнали та спільні знання, тоді як у низькоконтекстних культурах комунікація є більш прямою та вербальною. Ці відмінності можуть призводити до непорозумінь у міжкультурному спілкуванні, особливо серед підлітків, які лише формують свої комунікативні навички. Авторка підкреслює важливість розвитку міжкультурної компетентності, що включає розуміння та адаптацію до різних культурних контекстів, для ефективної комунікації в глобалізованому світі [28].

Розуміння цих відмінностей та розвиток міжкультурної компетентності є надзвичайно важливими для підлітків, які живуть у глобалізованому світі.

Проте не менш значущим чинником, що формує комунікативні можливості, є соціально-економічний статус, адже імовірно, що він

безпосередньо визначає доступ до освітніх, культурних та соціальних ресурсів, необхідних для повноцінного розвитку навичок спілкування. Нерівність у доступі до якісної освіти, культурних заходів та інших ресурсів може створювати бар'єри для розвитку комунікативних можливостей підлітків з різних соціальних груп [7]. Тому важливо забезпечити рівні можливості для всіх підлітків, незалежно від їхнього соціально-економічного статусу.

Таким чином, забезпечення рівного доступу до освітніх, культурних та цифрових ресурсів є важливою умовою для розвитку комунікативних навичок у підлітків незалежно від їхнього соціального походження.

Отже, розвиток комунікативних навичок підлітків є безперервним та динамічним процесом, який вимагає постійної уваги, підтримки та заохочення з боку батьків, педагогів та суспільства в цілому. Створення сприятливого, безпечного та підтримуючого середовища для спілкування, де підлітки можуть вільно виражати свої думки та почуття, є ключовим фактором успішного розвитку їхніх комунікативних навичок та формування їх як, соціально адаптованих та емоційно зрілих особистостей.

1.3. Психологічні підходи та методи розвитку комунікативних навичок при дистанційному навчанні

Сучасна система освіти зазнала суттєвих змін у зв'язку з переходом на дистанційні форми навчання, що зумовлено як технологічним прогресом, так і зовнішніми факторами, зокрема війною в Україні. Така трансформація значною мірою вплинула на розвиток комунікативних навичок учнів, оскільки зменшення безпосередніх контактів та використання цифрових платформ змінюють характер міжособистісної взаємодії.

Дистанційне навчання характеризується специфічними умовами спілкування, такими як обмеження невербальних сигналів, відсутність фізичної присутності та необхідність адаптації до нових форматів комунікації. У зв'язку

з цим особливої актуальності набуває питання про ефективні психологічні підходи та методи розвитку комунікативних навичок, що дозволять компенсувати недоліки дистанційного формату та сприятимуть формуванню соціальної компетентності учнів.

Переходимо до розгляду теоретичних підходів до розвитку комунікативних навичок:

Одним із ключових підходів до розвитку комунікативних навичок є соціально-когнітивний підхід А. Бандури. Вчений стверджував, що особистість навчається через спостереження, наслідування моделей поведінки та соціальну взаємодію [56]. Аналіз дозволяє стверджувати, що у дистанційному навчанні це особливо важливо, оскільки значна частина комунікації відбувається опосередковано, через онлайн-платформи, що ускладнює процес наслідування ефективних комунікативних стратегій.

У зв’язку з цим постає потреба в адаптації методів формування комунікативних навичок до цифрового середовища, з урахуванням його специфіки та обмежень.

Для ефективного розвитку комунікативних навичок у дистанційних умовах необхідно:

- використовувати моделювання поведінки де учні можуть переглядати відео зі зразками ефективного спілкування та аналізувати їх;

- створювати віртуальні соціальні середовища, форуми, чати та групові обговорення, де учні можуть обмінюватися думками й виробляти власний стиль комунікації;

- розвивати рефлексію щодо власної комунікативної поведінки за допомогою самоаналізу та зворотного зв’язку від однолітків.

Водночас не менш значущим є конструктивістський підхід, розроблений Д. Брунером, де автор наголошує на необхідності активної участі учнів у навчальному процесі. Вчений вважав, що засвоєння знань відбувається найбільш ефективно тоді, коли учень не просто отримує інформацію, а активно її

опрацьовує, формуючи власний досвід через взаємодію з іншими [57]. Видається доцільним вважати, що в умовах дистанційного навчання така активність стає ще важливішою, адже без прямого контакту з учителем та однолітками учень має бути більш самостійним у пошуку, аналізі та застосуванні знань. Саме тому інтерактивні методи навчання, такі як групові дискусії, спільні проєкти та гейміфікація, можуть значно підвищити рівень залученості та сформувати ефективні комунікативні навички.

Однак із переходом до дистанційного формату освіти виникає потреба адаптувати ці методи до нових умов. У контексті дистанційного навчання цей підхід вимагає:

- залучення учнів до проєктної діяльності, що потребує співпраці та активного спілкування;
- організації дискусійних платформ, де учні можуть висловлювати свої думки, аргументувати позицію та слухати інших;
- використання інтерактивних методів, що стимулюють пізнавальну активність та сприяють обміну інформацією між учнями.

Це зумовлює необхідність окремого аналізу методів, які сприяють формуванню комунікативних навичок саме в онлайн-середовищі.

Першим розглянемо використання інтерактивних технологій, які вважаються одним із найефективніших засобів розвитку комунікативних навичок у дистанційному навчанні. О. Савченко наголошує, що такі методи сприяють не лише підвищенню активності учнів у навчальному процесі, а й формуванню навичок взаємодії та співпраці [45]. Поділяючи цю точку зору, варто підкреслити, що інтерактивні підходи допомагають створити атмосферу залученості, навіть якщо навчання відбувається онлайн. Використання таких методів, як групові дискусії, командні завдання та ігрові сценарії, дозволяє учням не лише ефективніше засвоювати матеріал, а й покращувати свої комунікативні навички, адаптуючись до особливостей цифрового простору.

Серед різноманіття інтерактивних технологій можна виділити:

1. Онлайн-дискусії, що допомагають учням навчитися висловлювати власні думки, аргументувати позицію та аналізувати чужі судження [55];

2. Форуми та блоги, які сприяють розвитку навичок письмової комунікації та вчать чітко й логічно формулювати думки [54];

3. Спільні онлайн-проєкти, що передбачають взаємодію учнів у створенні контенту, розвиваючи вміння працювати в команді [64].

Також розглянемо метод рольових ігор, який сприяє формуванню комунікативних навичок саме в онлайн-середовищі. Тут цілком доречним є звернення до думки Л. Венгера, що гра є природною формою навчання для дітей, а рольові ситуації дозволяють моделювати реальні соціальні взаємодії та вчитися ефективному спілкуванню [9]. Слід зазначити, що рольові ігри не лише сприяють розвитку комунікації, а й допомагають подолати сором'язливість, формують емоційну гнучкість та навички співпраці. В умовах дистанційного навчання цей метод можна адаптувати, використовуючи онлайн-симуляції, драматизацію та інтерактивні сценарії, що дозволяють дітям практикувати соціальні ролі у безпечному середовищі.

У контексті дистанційного навчання рольові ігри набувають нових форм і можуть бути ефективно реалізовані за допомогою сучасних цифрових інструментів, зокрема через такі види активностей, як:

- інтерактивні відеоконференції, де учні виконують різні соціальні ролі (наприклад, учасник дебатів, модератор обговорення, представник команди тощо). Н. Батрин та Л. Вергун у своїй роботі розглядають застосування онлайн методу конкретних ситуацій з елементами рольових ігор для розвитку лідерських навичок студентів. Вони підкреслюють ефективність інтерактивних відеоконференцій, де студенти виконують різні соціальні ролі, що сприяє формуванню комунікативних компетентностей [5];

- чат-імітації, що дозволяють розвивати навички письмового спілкування в реальних умовах. Н. Гурєєва та О. Козьміна зазначають, що такі ігри сприяють

розвитку навичок письмового спілкування, дозволяючи студентам практикувати мову в різних соціальних контекстах [20];

– онлайн-квести, які передбачають розігрування різних сценаріїв комунікації. У своєму дослідженні К. Мехед та Л. Філон розглядають онлайн-квести як ефективний засіб розвитку комунікативних навичок, оскільки такі ігри передбачають розігрування різних сценаріїв комунікації та сприяють активному залученню студентів до навчального процесу [35].

Останнім, але не менш важливим аспектом комунікативної компетентності є розвиток емоційного інтелекту. Можливість розуміти свої емоції та емоції співрозмовника є головним фактором ефективного спілкування.

Серед багатого вибору методів для розвитку емоційного інтелекту в умовах дистанційного навчання можна виокремити:

1. техніку “щоденники емоцій” розробила О. Капустюк, яка спрямована на усвідомлення та самодіагностику емоцій у конкретних життєвих ситуаціях. Цей метод допомагає учням аналізувати свої переживання та комунікативні труднощі, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та саморефлексії. Техніка може бути адаптована для використання в дистанційному навчанні, зокрема через онлайн-платформи та електронні щоденники [25];

2. аналіз невербальної комунікації, коли учні переглядають відео й намагаються інтерпретувати жести, міміку та тон голосу. О. Вечерок, Л. Трусова та С. Скальська досліджували роль невербальних засобів спілкування в процесі міжкультурної комунікації. У своїй роботі вони аналізують складники невербальної комунікації, такі як міміка, пантоміміка, жести та інтонація, а також розбіжності їх трактування в різних національних культурах [8];

3. рефлексивні вправи, що допомагають усвідомлювати свої комунікативні стратегії та змінювати їх у разі потреби. К. Подолянець класифікує рефлексію за функціями та формами роботи, обґрунтовує її доцільність та актуальність використання, а також надає практичні рекомендації для вчителів щодо організації підсумкового етапу уроку. [39].

Таким чином ми дізнаємося, що дистанційне навчання створює як нові виклики, так і нові можливості для розвитку комунікативних навичок. Використання інтерактивних технологій, рольових ігор та методів розвитку емоційного інтелекту дозволяє компенсувати обмеження відсутності безпосереднього контакту та сприяє ефективній взаємодії. Соціально-когнітивний та конструктивістський підходи надають теоретичне підґрунтя для формування комунікативної компетентності, роблячи процес навчання не лише ефективним, а й цікавим для учнів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі розглянуто теоретичні аспекти розвитку комунікативних навичок у підлітковому віці, особливо в контексті дистанційного навчання. Аналіз наукової літератури дозволив нам виокремити ключові поняття, фактори та підходи, що впливають на формування комунікативної компетентності підлітків.

Комунікативні навички є важливим компонентом соціальної компетентності підлітків, що включає вміння активно слухати, виражати власні думки, встановлювати міжособистісні зв’язки та ефективно вирішувати конфлікти. Підлітковий вік є критичним періодом для розвитку цих навичок, оскільки саме в цей час формується самосвідомість та соціальні зв’язки.

Соціально-психологічні фактори відіграють значну роль у розвитку комунікативних навичок підлітків. Сімейне середовище, стосунки з однолітками, навчальне середовище, інформаційний простір та індивідуальні особливості впливають на формування комунікативного стилю підлітка. Особливо важливим є розвиток емпатії та емоційного інтелекту, а також врахування гендерних та культурних відмінностей.

Дистанційне навчання створює специфічні умови для розвитку комунікативних навичок, що вимагають адаптації до нових форматів

спілкування. Психологічні підходи, такі як соціально-когнітивний та конструктивістський, можуть бути ефективно застосовані для розвитку комунікативних навичок у дистанційному форматі.

Інтерактивні технології, рольові ігри та методи розвитку емоційного інтелекту є ефективними засобами розвитку комунікативних навичок у дистанційному навчанні. Ці методи дозволяють створити атмосферу залученості та сприяють формуванню навичок взаємодії та співпраці.

Розвиток комунікативних навичок у підлітків є безперервним та динамічним процесом, що вимагає постійної уваги та підтримки з боку батьків, педагогів та суспільства. Створення сприятливого середовища для спілкування є ключовим фактором успішного розвитку комунікативної компетентності підлітків.

Теоретичний аналіз засвідчив, що розвиток комунікативних навичок підлітків є складним, але надзвичайно важливим процесом, особливо в умовах дистанційного навчання. Результати цього аналізу слугуватимуть основою для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

2.1. Організація та методика дослідження

Після ґрунтовного аналізу теоретичних підходів до проблеми розвитку комунікативних навичок підлітків у дистанційному форматі навчання, викладеного у першому розділі, наступним логічним кроком стало проведення емпіричного дослідження. Його метою було виявлення актуального стану розвитку комунікативної компетентності у підлітків, а також встановлення зв'язків між ключовими психологічними чинниками, що визначають ефективність їхньої взаємодії в онлайн-освітньому середовищі. Отримані емпіричні дані покликані стати основою для подальшої розробки системи психологічних заходів з оптимізації міжособистісної комунікації в умовах дистанційного навчання.

Метою емпіричного етапу дослідження було визначення рівня сформованості комунікативних навичок у підлітків, що здобувають освіту в умовах дистанційного навчання.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Діагностувати рівень сформованості комунікативної компетентності особистості підлітків.

2. Визначити особливості міжособистісної взаємодії в умовах дистанційного освітнього середовища.

3. Виявити рівень розвитку емоційного інтелекту як важливого чинника ефективної комунікації.

4. Проаналізувати взаємозв'язки між виявленими характеристиками комунікативної поведінки підлітків.

Емпіричне дослідження було проведене на базі Криворізького гуманітарного ліцею №15 імені М. Решетняка. У вибірці взяли участь 30 підлітків віком від 14 до 18 років, серед яких було 22 дівчини та 8 хлопців. Всі респонденти на момент проведення дослідження навчалися у дистанційному форматі, що забезпечило відповідність вибірки меті дослідження. Добір здійснювався з дотриманням етичних принципів добровільності, інформованої згоди та конфіденційності. Перед початком дослідження учні були ознайомлені з його метою, методами та умовами участі.

Збір емпіричних даних відбувався у форматі онлайн-опитування за допомогою спеціально створених електронних форм. Такий підхід дозволив забезпечити зручний доступ учасників до методик, а також захистити їхні персональні дані. Дані збиралися індивідуально, без участі сторонніх осіб, що гарантувало високий рівень достовірності отриманих результатів.

Для реалізації цілей дослідження було обрано три психодіагностичні методики, які в сукупності дозволяють охопити як поведінкові, так і емоційно-особистісні аспекти комунікації. Обґрунтування вибору методик полягає у їх високій валідності, апробованості на підлітковій вибірці, а також взаємному доповненні, де кожен інструмент досліджує окремий рівень комунікативної взаємодії від зовнішніх проявів до внутрішньоособистісних механізмів.

1. Опитувальник комунікативної компетентності (ОКК) призначений для діагностики рівня сформованості комунікативної компетентності особистості. Методика охоплює різноманітні аспекти комунікативної поведінки: відкритість у спілкуванні, емоційну стійкість, здатність до активного слухання, емпатію, впевненість у висловленні думки. Інтерпретація результатів дозволяє класифікувати рівень комунікативної компетентності як низький, середній або високий [22].

2. Методика діагностики міжособистісних відносин FIRO-B дозволяє вивчити специфіку міжособистісної взаємодії особистості за такими параметрами: потреба у включенні (прийняття в групу), потреба в контролі

(керування ситуацією) та потреба в емоційній близькості (налагодження теплих контактів). Кожна шкала оцінюється за показниками «прояву» та «очікування» у взаємодії з іншими [63].

3.Тест емоційного інтелекту Н. Холла спрямований на оцінку рівня розвитку емоційного інтелекту, що включає такі компоненти: розпізнавання емоцій, управління емоціями, внутрішня мотивація, емпатія та соціальні навички. Цей інструмент дозволяє встановити, наскільки ефективно підліток усвідомлює власні емоції та враховує емоційні реакції інших у процесі спілкування [51].

Обраний діагностичний комплекс дозволяє здійснити всебічну оцінку рівня розвитку комунікативних навичок у підлітків, виявити внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на їхню комунікативну ефективність у дистанційному форматі навчання, та визначити напрямки подальшої психокорекційної або розвивальної роботи.

2.2. Аналіз отриманих результатів

З метою вивчення рівня розвитку комунікативних навичок у підлітків, які навчаються дистанційно, було проведено комплексне емпіричне дослідження із застосуванням трьох психодіагностичних методик: опитувальника комунікативної компетентності (ОКК), методики FIRO-B та тесту емоційного інтелекту Н. Холла. Вибір інструментів був зумовлений необхідністю охопити різні аспекти комунікативної сфери: поведінкові, соціально-ролеві та емоційні.

Обробка результатів здійснювалася із використанням кількісного підходу: були розраховані середні значення, частотний розподіл рівнів, а також здійснено групування учасників за категоріями (високий, середній, низький рівень). Це дозволило виявити загальні тенденції, проблемні зони та потенціал розвитку комунікативних навичок у підлітків. Отримані результати представлені окремо за кожною методикою, а в кінці розділу подано інтегральний аналіз.

Обробка результатів тесту емоційного інтелекту здійснювалася шляхом підсумовування відповідей за шкальними твердженнями, передбаченими методикою Н. Холла. Для кожного учасника було розраховано загальний бал, який потім класифікувався відповідно до рівня емоційного інтелекту.

З огляду на значущість емоційного інтелекту як чинника ефективної міжособистісної комунікації, у межах емпіричного дослідження було застосовано тест емоційного інтелекту Н. Холла. Ця методика дає змогу комплексно оцінити здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також враховувати емоційні стани інших у процесі спілкування. Емоційний інтелект розглядається як одна з ключових складових комунікативної компетентності, що істотно впливає на здатність особистості налагоджувати ефективні міжособистісні стосунки, зокрема в умовах дистанційної взаємодії [51].

У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком від 14 до 18 років, які навчаються у дистанційному форматі. За результатами тестування було отримано індивідуальні бали, які потім узагальнено проаналізовано відповідно до загальноприйнятої шкали інтерпретації та для полегшення сприйняття переведено у таблицю 2.1.

Таким чином, середній загальний бал у вибірці склав 118,4, що свідчить про досить високий рівень розвитку емоційної компетентності серед підлітків. Такий показник дозволяє припустити, що більшість учасників мають розвинену здатність розпізнавати й керувати власними емоціями, а також розуміти емоційні стани інших. Це узгоджується з висновками сучасних досліджень, де підкреслюється, що підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту легше пристосовуються до нових умов навчання, зокрема до дистанційної форми, краще взаємодіють у групі та рідше потрапляють у конфліктні ситуації [14].

Таблиця 2.1

Рівні емоційного інтелекту серед підлітків, які навчаються дистанційно (n = 30)

Рівень емоційного інтелекту	Діапазон балів за методикою Н. Холла	Кількість учасників (осіб)	Відсоток від загальної кількості	Характеристика рівня
Низький	до 70	2	6,7 %	Недостатній рівень розуміння і регуляції власних емоцій; труднощі в емпатії, слабка емоційна чутливість у спілкуванні.
Середній	71–110	10	33,3 %	Здатність до емоційного усвідомлення та взаємодії є нерівномірною; проявляється ситуативна емпатія, базові навички саморегуляції.
Високий	понад 111	18	60,0 %	Розвинені емоційні навички, здатність до саморефлексії, регуляції емоцій, гнучке реагування на емоції інших; комунікація емоційно насичена та продуктивна.
Усього	–	**30**	**100 %**	–

Детальний графічний розподіл рівнів емоційного інтелекту серед учасників подано в рис. 2.1.

Рис. 2.1 **Розподіл учасників за рівнем емоційного інтелекту**

Отримані дані засвідчують, що у значної частини підлітків сформовані такі риси, як здатність до емоційної саморегуляції, емпатії, усвідомлення власних емоцій, що створює сприятливе підґрунтя для конструктивної міжособистісної

взаємодії. Водночас присутність осіб із середнім і низьким рівнями емоційного інтелекту свідчить про необхідність впровадження цілеспрямованих розвивальних програм, які сприятимуть підвищенню рівня емоційної компетентності й, відповідно, ефективності спілкування в дистанційному навчальному середовищі.

Обробка результатів емпіричного дослідження рівня сформованості та проявів комунікативної компетентності особистості здійснювалася за допомогою кількісного аналізу первинних даних, отриманих в ході діагностики. Оцінювання рівня сформованості комунікативної компетентності проводилося на основі узагальнених показників за методикою «Діагностика рівня сформованості та проявів комунікативної компетентності особистості». Для кожного учасника було розраховано індивідуальний бал за кожним з компонентів комунікативної компетентності (мотиваційний, когнітивний, поведінковий) та загальний інтегральний показник.

Подальший аналіз включав розрахунок середніх арифметичних значень (M) та стандартних відхилень (SD) для кожного з компонентів та інтегрального показника по всій вибірці. Для більш глибокого розуміння розподілу рівнів сформованості комунікативної компетентності, було здійснено групування учасників за якісними рівнями: низький, середній та високий. Критерії для визначення рівнів базувалися на стратифікації отриманих балів відповідно до рекомендацій авторів методики та попередніх досліджень у цій галузі.

Результати проведеної діагностики рівня сформованості та проявів комунікативної компетентності у вибірці з 30 підлітків, які навчаються у форматі дистанційного навчання, наведено в таблиці 2.2. Як видно з поданих даних, найбільша частка учасників продемонструвала середній рівень розвитку комунікативної компетентності. Це свідчить про наявність у підлітків базових знань і навичок у сфері спілкування, проте їх використання може залежати від ситуації, рівня мотивації та соціального контексту. Такий результат є типовим для досліджуваної вікової категорії та відображає необхідність подальшого

розвитку відповідних умінь, зокрема з урахуванням особливостей дистанційної взаємодії.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості комунікативної компетентності серед підлітків (n = 30)

Рівень комунікативної компетентності	Кількість осіб (n)	Відсоток (%)	Характеристика рівня
Низький	7	23,3 %	Обмежене розуміння комунікативних стратегій, низька мотивація до взаємодії, труднощі у практичному застосуванні навичок спілкування.
Середній	18	60,0 %	Наявність базових знань і умінь у сфері комунікації; проте їх ефективність може залежати від ситуації та рівня залучення.
Високий	5	16,7 %	Високий рівень гнучкості у спілкуванні, здатність встановлювати контакт, самостійно вирішувати комунікативні задачі.
Усього	**30**	**100 %**	-

Щоб уточнити якісні особливості кожного з компонентів компетентності, було проаналізовано середні показники за мотиваційною, когнітивною та поведінковою складовими, що подано нижче у таблиці 2.3:

Таблиця 2.3

Середні значення за компонентами комунікативної компетентності (M ± SD)

Компонент	M (середнє значення)	SD (стандартне відхилення)	Інтерпретація
Мотиваційний	3,85	0,62	Середня готовність до комунікації, часткова ініціативність.
Когнітивний	3,92	0,58	Високий рівень знань про комунікацію, усвідомлення правил взаємодії.

Продовження таблиці 2.3

Компонент	M (середнє значення)	SD (стандартне відхилення)	Інтерпретація
Поведінковий	3,78	0,71	Практична реалізація комунікативних знань виявляється менш стабільною.
Інтегральний рівень	3,85	0,60	Узагальнений показник комунікативної компетентності на середньому рівні.

Розглядаючи окремі компоненти, варто зазначити, що найвищі середні показники спостерігаються за когнітивним компонентом. Це може вказувати на достатнє розуміння підлітками теоретичних аспектів комунікації, її правил та принципів. Однак, дещо нижчі середні значення поведінкового компонента можуть свідчити про певні труднощі у практичній реалізації комунікативних знань та умінь, особливо в умовах обмеженого безпосереднього спілкування, що є характерною особливістю дистанційного навчання. Як зазначає А. Коваленко [26], недостатність живого соціального інтерактиву може уповільнювати процес формування та вдосконалення саме поведінкових комунікативних навичок у підлітків. Мотиваційний компонент також знаходиться на середньому рівні, що може відображати ситуативну готовність підлітків до спілкування, яка може залежати від контексту та особистих уподобань.

Для наочного відображення розподілу підлітків за рівнями комунікативної компетентності побудовано діаграму яка подана в рис. 2.2.

Рис. 2.2. **Розподіл підлітків за рівнями комунікативної компетентності**

Отримані результати підкреслюють важливість цілеспрямованого розвитку комунікативної компетентності підлітків, особливо в умовах дистанційного навчання, де природні можливості для соціальної взаємодії є обмеженими.

На наступному етапі емпіричного дослідження було проведено оцінку особливостей міжособистісної взаємодії підлітків у дистанційному освітньому середовищі. Для цього застосовано методику FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relations Orientation Behavior), розроблену американським психологом В. Шутцем. Цей інструмент дає змогу виявити глибинні потреби особистості у трьох базових сферах міжособистісних відносин: включенні, контролі та афіліації. Кожна з цих сфер представлена у двох вимірах: маніфестованому (реальна поведінка у стосунках) та очікуваному (потреби, які індивід хотів би задовольняти через інших) [62].

Перед початком аналізу було відібрано відповіді лише тих респондентів, які зазначили вік до 19 років. Щоб зберегти однорідність вибірки та дотримати її цільової кількості, до подальшої обробки було включено рівно 30 учасників. Після обробки даних для кожного учасника було обчислено сумарні бали за кожною шкалою, а потім результати згруповано за рівнями що дозволило простежити домінуючі стилі міжособистісної взаємодії в групі, результати подані у вигляді таблиці 2.4:

Таблиця 2.4

Розподіл підлітків за рівнями потреб у міжособистісній взаємодії за методикою FIRO-B (n = 30)

Шкала FIRO-B	Рівень	Кількість осіб	Відсоток (%)	Інтерпретація
Включення	Високий	13	43,3 %	Висока соціальна активність, ініціативність, потреба бути залученим у групову діяльність.
	Середній	14	46,7 %	Помірна соціальна активність, комфорт у ролі учасника без надмірної залученості.
	Низький	3	10,0 %	Схильність до ізоляції, уникання контактів, потреба у збереженні дистанції.

Продовження таблиці 2.4

Шкала FIRO-B	Рівень	Кількість осіб	Відсоток (%)	Інтерпретація
Контроль	Високий	10	33,3 %	Прагнення до впливу, лідерства, прийняття рішень.
	Середній	16	53,3 %	Гнучкість у взаємоді, здатність як керувати, так і підпорядковуватись.
	Низький	4	13,4 %	Уникання відповідальності, уникнення конфліктних ролей.
Афіліація	Високий	8	26,7 %	Потреба в емоційній близькості, прагнення до довірливих стосунків.
	Середній	17	56,7 %	Помірна соціальна чутливість, врівноваженість у стосунках.
	Низький	5	16,6 %	Стриманість у вираженні емоцій, можливий попередній досвід міжособистісних труднощів.

Аналіз шкали «включення» показав, що 13 підлітків мають високий рівень потреби у включенні, тобто прагнуть активно брати участь у груповій взаємодії, бути соціально видимими, ініціювати контакти. У 14 осіб виявлено середній рівень, що свідчить про помірну соціальну активність та комфортне перебування у соціальних ролях без вираженої залежності від них. Натомість лише 3 респонденти мали низький рівень включення, що може вказувати на схильність уникати соціальної взаємодії або потребу у збереженні психологічної дистанції.

Щодо потреби у контролі, високий рівень виявлено у 10 учасників ці підлітки прагнуть впливати на ситуацію, приймати рішення, займати позиції лідерства. Переважна частина вибірки, 16 осіб, показала середній рівень, що свідчить про гнучкість у стосунках, здатність як керувати, так і підпорядковуватись залежно від ситуації. Четверо респондентів виявили низький рівень потреби у контролі, що може бути пов’язано з уникненням відповідальності або відмовою від конфліктних ролей.

У межах шкали «афіліація», що відображає потребу в емоційній близькості, 8 підлітків продемонстрували високий рівень, їм притаманне бажання встановлювати теплі, довірливі стосунки. Найбільше респондентів (17 осіб) мали середній рівень, що засвідчує врівноважену соціальну чутливість. Ще 5 підлітків виявили низьку потребу в емоційній близькості, що може бути

пов’язано з емоційною стриманістю або попереднім досвідом міжособистісних труднощів.

У ході аналізу також було враховано статеву належність учасників. Серед 30 підлітків, які взяли участь у дослідженні, 22 були дівчатами, а 8 хлопцями. Виявлено певні гендерні відмінності у міжособистісних проявах. Зокрема, дівчата частіше демонстрували високий рівень потреби в емоційній близькості (афіліації), а також включення до групи, що узгоджується з даними сучасних досліджень, які вказують на більш виражену соціальну чутливість і емоційну відкритість у представниць жіночої статі [62]. Хлопці ж, у свою чергу, частіше мали нижчі показники за шкалою афіліації, що може свідчити про їхню схильність до емоційного дистанціювання або раціональнішу форму соціальної взаємодії. У сфері контролю статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено, як дівчата, так і хлопці демонстрували як середній, так і високий рівень потреби у впливі.

Графічне представлення розподілу учасників за кожною шкалою методики FIRO-B наведено у рис. 2.3.

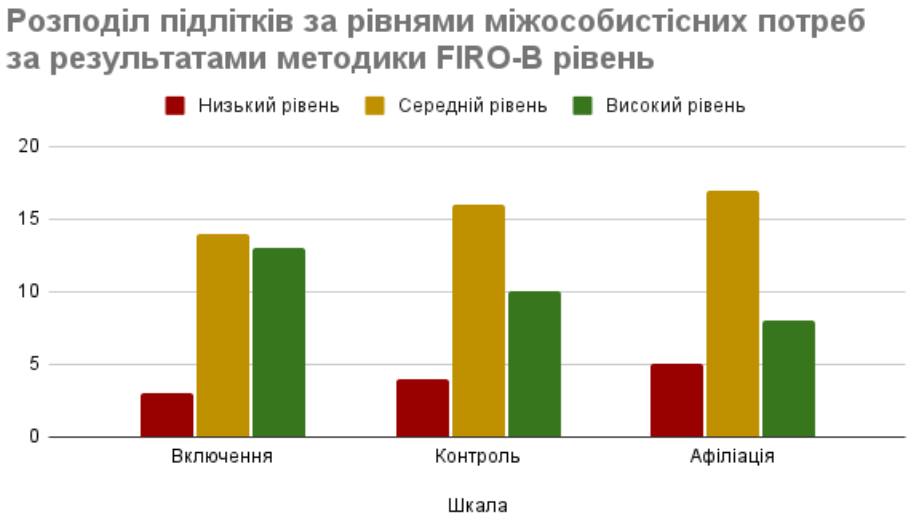

Рис.2.3 **Розподіл підлітків за рівнями міжособистісних потреб**

Отже результати показали , що переважна частина підлітків має середній або високий рівень соціальних потреб, що є важливим ресурсом для ефективної комунікації навіть в умовах дистанційного навчання. Разом із тим наявність

респондентів із низькими показниками за шкалами включення та афіліації вказує на ймовірні труднощі в інтеграції у соціальне середовище, що може вимагати додаткової психологічної підтримки. За свідченням сучасних дослідників, стиль міжособистісної взаємодії формується під впливом як індивідуальних, так і ситуативних чинників, і саме підлітковий вік є критичним періодом у розвитку соціальних потреб та комунікативної ідентичності [59].

Після вимірювання рівнів всіх показників за поданими методиками було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтами Пірсона, оцінки рівня взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем сформованості комунікативної компетентності особистості.

Отримані результати підтвердили наявність сильного зворотнього кореляційного зв'язку на рівні r = -0,71 між емоційним інтелектом та комунікативною компетентністю, що підтверджено методами математичного статистичного аналізу поданого на рис. 4

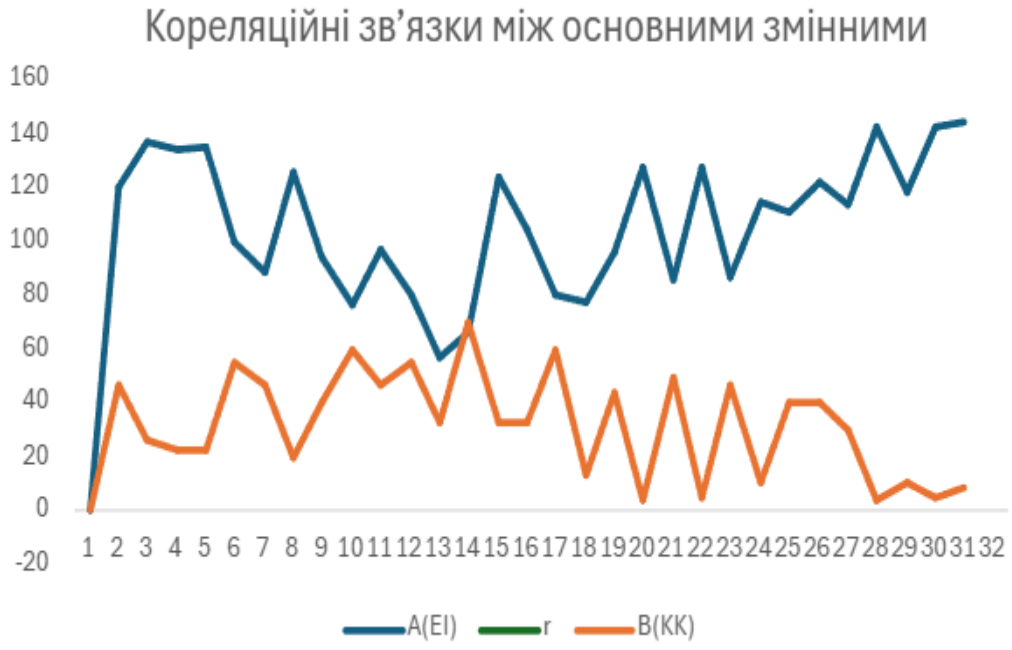

Рис. 2.4 **Кореляційні зв'язки між основними змінними**

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язків між досліджуваними змінними, що підтверджує комплексний характер

комунікативної компетентності та її залежність від емоційної зрілості особистості, а також індивідуального стилю міжособистісної взаємодії.

Узагальнюючи результати трьох психодіагностичних методик, можна стверджувати, що більшість підлітків, які навчаються дистанційно, мають середній або високий рівень розвитку комунікативної компетентності, що виявляється у сформованості базових навичок міжособистісної взаємодії, достатньому емоційному самоконтролі та потребі в соціальних зв'язках. Разом з тим виявлені труднощі у частини респондентів, зокрема, з боку поведінкового компонента комунікативної компетентності та рівнів афіліації свідчать про наявність певних бар'єрів у ефективній комунікації, які можуть бути зумовлені специфікою дистанційного формату навчання. Ці результати акцентують на необхідності цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки підлітків із метою розвитку гнучкості, емоційної чутливості та практичних комунікативних умінь, що сприятиме успішнішій соціальній адаптації в умовах освітнього дистанційного навчання. З огляду на це постає практично важливе завдання, розробити та впровадити психологічні стратегії й програми, які сприятимуть цілеспрямованому формуванню та вдосконаленню комунікативних навичок підлітків у сучасному навчальному середовищі. Саме цим питанням присвячено наступний підрозділ.

2.3 Психологічні стратегії та програми розвитку комунікативних навичок

Результати дослідження виявили як позитивні тенденції у розвитку комунікативних навичок підлітків, що навчаються дистанційно, так і окремі проблемні зони зокрема, недостатню сформованість поведінкового компонента комунікативної компетентності, зниження рівня афіліації та нерівномірність розвитку емоційного інтелекту. Це узгоджується з висновками М. Карчера, який підкреслює, що в умовах обмеженої соціальної взаємодії підлітки втрачають

емоційний контакт з однолітками, що призводить до зниження психологічної залученості та погіршення якості міжособистісних зв’язків [43]. Подібну думку висловлюють також С. Квінн і Дж. Олдмідо, зазначаючи, що цифрова форма комунікації істотно змінює характер підліткової взаємодії, зменшуючи частоту спонтанного соціального обміну та ускладнюючи формування стабільних емоційних зв’язків [61].

Комунікативна компетентність у підлітковому віці розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує знання про правила спілкування, емоційно-регулятивні здібності та сформовані поведінкові патерни, необхідні для ефективної взаємодії з іншими людьми. Як зазначає О. Моляко, вона є не лише системою знань і умінь, а й показником загального рівня соціалізації та адаптаційного потенціалу особистості в соціумі [38].

У цьому контексті особливої актуальності набуває створення програми психологічного супроводу, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності підлітків з урахуванням викликів дистанційного освітнього середовища. У подальших розділах буде представлено науково обґрунтовані напрями психокорекційної роботи, а також практичні методи, які можуть бути реалізовані у форматі онлайн взаємодії для гармонізації міжособистісної поведінки та підвищення ефективності спілкування.

Психологічні стратегії, викладені у теоретичному розділі, включають формування емпатії, розвиток емоційної саморегуляції, тренування активного слухання, асертивної поведінки та гнучкої адаптації до різноманітних комунікативних ситуацій. У межах цього дослідження вони розглядаються як основа для розробки прикладних програм, спрямованих на вдосконалення комунікативної компетентності у форматі дистанційного навчання [43].

Реалізація таких програм передбачає впровадження цілісних психологічних підходів, які інтегрують когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Як підкреслює М. Лисіна, якісна міжособистісна взаємодія формується не лише через знання, а й завдяки емоційно насиченому досвіду, що

вимагає організації цілеспрямованої соціальної практики навіть у віртуальному просторі [33]. Підлітковий вік у цьому сенсі є чутливим періодом, коли за умови належного тренування, мотивації та рефлексивної підтримки можливе істотне зростання рівня комунікативної компетентності, як зазначає Б. Спітцберг [63].

З огляду на виявлені труднощі та потенційні ресурси комунікативного розвитку в умовах дистанційного навчання, актуалізується потреба у впровадженні цілеспрямованих психолого-педагогічних інтервенцій, що сприятимуть розвитку соціальних навичок, емоційної чутливості та ефективного спілкування в онлайн-форматі. Враховуючи специфіку дистанційної взаємодії, особливості підліткового віку та результати проведеного емпіричного дослідження, постала необхідність розробки програми, яка б системно охоплювала ключові компоненти комунікативної компетентності: мотиваційний, когнітивний та поведінковий.

Нижче у таблиці 2.6 представлено узагальнену програму формування комунікативної компетентності підлітків, що базується на інтеграції теоретичних положень соціально-психологічного підходу, принципів підтримувального навчального середовища та практичних висновків, отриманих у ході дослідження. Розроблену повну корекційну програму формування комунікативної компетентності підлітків, яка розрахована на шість занять подано у додатку А. Метою і завданнями програми є розвиток базових умінь, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію в умовах дистанційного навчання. В основі тренінгу є інтерактивні методи роботи: групові вправи, інтервізійні обговорення, рефлексивні практики, кейс-аналіз та домашні завдання з самоаналізу. Програма поетапно охоплює ключові компоненти комунікативної компетентності: емоційне самопізнання, навички активного слухання, вміння презентувати себе, конструктивне розв’язання конфліктів, рефлексію та розвиток впевненості у спілкуванні.

Таблиця 2.6

Програма корекційних занятть з розвитку комунікативної компетентності підлітків у дистанційному форматі

№	Напрям	Зміст і мета	Приклади вправ і технік	Формат реалізації
1	**Розвиток емоційної компетентності**	Формування здатності розпізнавати, виражати та регулювати власні емоції; розвиток емпатії та емоційної гнучкості	1.*«Карта емоцій»* візуалізація переживань через кольори та образи. 2.*«Емоційний щоденник»* фіксація емоцій протягом дня/тижня. 3.*«Зрозумій мене»* рольове обговорення ситуацій з різних позицій.	Індивідуальні та групові онлайн-заняття (Meet/Zoom); анонімні форми самооцінки.
2	Формування вербальних навичок	Розвиток мовленнєвої гнучкості, активного слухання, асертивності; подолання труднощів у самовираженні	1.*«Я-повідомлення»* навички конструктивного висловлення (напр. «Я почуваюся… коли...»). 2.*«Діалог із перешкодою»* спілкування з ускладненням. 3. *«Комунікативне доміно»* логічне побудування висловлювань.	Відеозустрічі, асинхронні чат-дискусії, рефлексивне письмо, робота в парах.
3	Підтримка соціальної активності онлайн	Підвищення соціальної включеності, зміцнення міжособистісних зв’язків у цифровому середовищі	1.Рольові ігри у Meet/Zoom (*«новий учасник у класі», «онлайн-конфлікт»*). 2.Підліткові дебати (*соцмережі, лідерство*). 3.*«Кодекс спілкування»* створення групових правил взаємодії.	Групова/мікрогрупова взаємодія, інтерактивні платформи (Jamboard, Miro, Padlet).
4	Інтегрована програма (6 занять)	Поетапне формування ключових умінь: емоційне самопізнання, активне слухання, ведення діалогу, подолання конфліктів, рефлексія, самопрезентація	1. *Заняття 1* Емоції та їхня роль у спілкуванні. 2. *Заняття 2* Активне слухання й зворотний зв’язок. 3. *Заняття 3* Самопрезентація. *Заняття 4* Робота з конфліктами. 5. *Заняття 5* Опрацювання технік компромісу. 6. *Заняття 6* Рефлексія.	Комплексний онлайн-тренінг з інтервізією, кейс-обговореннями, домашніми завданнями з самоаналізу.

Зв’язок представленої програми з дослідженням є безпосереднім та системоутворюючим. Дослідження було присвячене аналізу стану та особливостей розвитку комунікативних навичок підлітків саме в умовах

дистанційного навчання. Застосовані діагностичні методики виявили певні слабкі сторони у їхній комунікативній компетентності, що стало відправною точкою для розробки даної програми.

Зокрема, результати емпіричного етапу дослідження засвідчили, що значна частина підлітків (17 осіб) демонструє середній рівень афіліації, та 5 осіб з 30 демонстує низький рівень, тобто труднощі у формуванні тісних міжособистісних зв'язків та відчуття приналежності до групи. Це особливо критично в умовах онлайн взаємодії, де дефіцит безпосереднього контакту посилює відчуття ізоляції. Крім того, було виявлено, що поведінкова складова комунікативної компетентності підлітків є нижчою, ніж її когнітивна (знаннєва) та емоційна складові. Це означає, що, незважаючи на потенційне розуміння правил ефективної комунікації та здатність розпізнавати емоції, підлітки часто відчувають труднощі з практичною реалізацією цих знань у реальних ситуаціях, таких як активне висловлення власної думки, ініціювання діалогу чи ефективне слухання в онлайн-форматі.

Саме тому всі вправи та техніки, представлені в науково обґрунтованій таблиці, розроблені та будуються з урахуванням виявлених деформацій та потреб підлітків. Кожен напрямок програми є цільовою відповіддю на зафіксовані дефіцити, наприклад:

1. Розвиток емоційної компетентності спрямований на посилення емоційної самосвідомості та емпатії, що є фундаментом для подолання низького рівня афіліації та формування глибших емоційних зв'язків.

2. Формування вербальних навичок взаємодії безпосередньо працює над покращенням поведінкової складової, надаючи підліткам конкретні, практичні інструменти для асертивної поведінки, активного слухання та побудови логічного діалогу.

3. Підтримка соціальної активності онлайн цілеспрямовано створює умови для активної міжособистісної взаємодії та формування відчуття спільноти в

цифровому середовищі, безпосередньо впливаючи на подолання виявлених проблем з афіліацією та соціальною включеністю.

Таким чином, представлена програма є не просто набором вправ, а є логічним продовженням та практичною реалізацією результатів мого дослідження, пропонуючи цілісну систему психологічних заходів, спрямованих на корекцію конкретних дефіцитів у комунікативній компетентності підлітків в умовах дистанційного навчання.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення актуального стану розвитку комунікативної компетентності у підлітків, що здобувають освіту в дистанційному форматі, та встановлення зв’язків між ключовими психологічними чинниками, що визначають ефективність їхньої взаємодії в онлайн-освітньому середовищі. Для досягнення поставленої мети було діагностовано рівень сформованості комунікативної компетентності, визначено особливості міжособистісної взаємодії та рівень розвитку емоційного інтелекту.

Основні результати дослідження показали, що більшість підлітків (60%) продемонстрували високий рівень емоційного інтелекту за тестом Н. Холла, тоді як 33,3% мають середній рівень, і лише 6,7% – низький. Середній загальний бал у вибірці склав 118,4, що свідчить про загалом достатньо високий рівень розвитку емоційної компетентності, який є сприятливим підґрунтям для конструктивної міжособистісної взаємодії та адаптації до онлайн-навчання. Однак, наявність осіб із середнім і низьким рівнями емоційного інтелекту вказує на необхідність цілеспрямованих розвивальних програм.

Діагностика рівня сформованості комунікативної компетентності за методикою ОКК виявила, що більшість респондентів (60%) мають середній рівень комунікативних навичок, тоді як низький рівень виявлено у 23,3%

підлітків, а високий – лише у 16,7%. Аналіз окремих компонентів засвідчив, що найвищі середні показники спостерігаються за когнітивним компонентом (розуміння правил комунікації), тоді як поведінковий компонент має дещо нижчі середні значення. Це свідчить про певні труднощі у практичній реалізації комунікативних знань та умінь, особливо в умовах обмеженого безпосереднього спілкування, характерного для дистанційного навчання. Мотиваційний компонент також знаходиться на середньому рівні, що може відображати ситуативну готовність підлітків до спілкування.

Щодо особливостей міжособистісної взаємодії, за методикою FIRO-B, 43,3% підлітків мають високий рівень потреби у включенні, 46,7% – середній, і 10% – низький, що вказує на переважну схильність до активної групової взаємодії. У сфері контролю 33,3% учасників прагнуть впливати на ситуацію, 53,3% демонструють гнучкість у стосунках, і 13,3% – уникають відповідальності. Щодо афіліації, 26,7% підлітків продемонстрували високий рівень потреби в емоційній близькості, 56,7% – середній, і 16,7% – низький. Були виявлені певні гендерні відмінності, де дівчата частіше демонстрували вищий рівень потреби в емоційній близькості та включенні.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що більшість підлітків, які навчаються дистанційно, володіють базовими комунікативними навичками та достатнім рівнем емоційного інтелекту. Водночас, виявлені труднощі, зокрема, недостатня сформованість поведінкового компонента комунікативної компетентності та певний відсоток підлітків із низьким рівнем афіліації, акцентують на наявності бар’єрів у ефективній комунікації в умовах дистанційного навчання. Ці бар’єри можуть бути зумовлені специфікою онлайн-взаємодії, яка обмежує можливості для безпосереднього соціального інтерактиву та формування глибоких емоційних зв’язків.

З огляду на виявлені дефіцити та потреби, у розділі було обґрунтовано необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих психологічних стратегій та програм розвитку комунікативних навичок. Запропонована

програма включає напрями, спрямовані на розвиток емоційної компетентності (формування емпатії, саморегуляції), вербальних навичок взаємодії (активне слухання, асертивна поведінка) та підтримку соціальної активності в онлайн-середовищі (рольові ігри, дебати). Ця програма є логічним продовженням емпіричного дослідження, пропонуючи конкретні, науково обґрунтовані заходи для корекції виявлених дефіцитів та покращення комунікативної компетентності підлітків в умовах дистанційного навчання.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи вдалося всебічно дослідити особливості розвитку комунікативних навичок підлітків в умовах дистанційного навчання. Актуальність теми зумовлена тим, що через соціальні зміни, спричинені пандемією, війною та активним переходом до цифрової освіти, підлітки часто опиняються в ситуації обмеженого живого спілкування, що впливає на їхнє вміння взаємодіяти з іншими людьми.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано поняття комунікативної компетентності та особливості її формування в підлітковому віці. З'ясовано, що комунікативна компетентність включає не лише знання правил спілкування, а й емоційну гнучкість, вміння слухати, висловлювати власну думку, розуміти інших та ефективно поводитись у різних соціальних ситуаціях. Підлітковий вік є надзвичайно важливим періодом для формування цих умінь, адже саме в цей час закладаються основи для майбутніх соціальних зв'язків.

У практичній частині було проведено емпіричне дослідження на вибірці з 30 підлітків віком від 14 до 18 років. Для збору даних було використано три методики: опитувальник комунікативної компетентності, тест на емоційний інтелект (за Н. Холлом) та методику діагностики міжособистісних відносин FIRO-B. Аналіз результатів показав, що більшість підлітків мають середній рівень сформованості комунікативної компетентності. Найвищі показники були в когнітивному компоненті, тоді як емоційний та поведінковий компоненти виявилися менш розвиненими. Це свідчить про те, що підлітки часто знають, як треба спілкуватися, але не завжди можуть це реалізувати на практиці.

Особливу увагу привернули результати щодо емоційного інтелекту: хоча частина респондентів показала високий рівень, були й ті, хто мав середній або навіть низький. Також у методиці FIRO-B частина підлітків показала низький рівень потреби в емоційній близькості та включеності в соціальну взаємодію. Це

може бути наслідком тривалого дистанційного формату навчання, обмежених можливостей для живого спілкування, а також особистісних особливостей.

На основі отриманих результатів була розроблена орієнтовна програма з розвитку комунікативних навичок підлітків. Вона включає вправи на розвиток емоційної компетентності, мовленнєвих умінь, соціальної активності, а також комплекс із шести онлайн-занять, спрямованих на формування всіх складових комунікативної компетентності. Вправи адаптовані до умов дистанційного навчання й можуть бути використані шкільними психологами, педагогами чи кураторами груп.

Отже, в процесі роботи вдалося не лише розкрити теоретичні основи комунікативної компетентності підлітків, а й емпірично дослідити її стан у реальних умовах дистанційного навчання. Запропонована програма може стати основою для подальшої практичної роботи зі школярами. У цілому можна стверджувати, що за умови цілеспрямованої підтримки й відповідних психологічних стратегій навіть у дистанційному форматі можливо ефективно розвивати комунікативні навички підлітків, що важливо для їхнього подальшого особистісного та соціального становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анищенко, Л. О., Буковська, О. О., Мазур, Т. В. Розвиток комунікативних навичок підлітків в умовах соціальних змін. *Психологія і соціальна робота*, Вип. 29, 2021, С. 48–51. – DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.29.7.

2. Підручник Андрєєвої соціальна психологія. *Жіночий блог: поринь у світ щасливого життя - rossignol.com.ua*. URL: https://rossignol.com.ua/pidruchnik-andryeyevoï-socialna-psixologiya/ (дата звернення: 23.05.2025).

3. Бабій А. Г., Браніцька Т. Р. Особливості психологічного впливу соціальних мереж на формування комунікативних умінь підлітків. *Психологія та педагогіка*, 2024. с. 123–130. https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1770/Бабій%20А.Г.%20Браніцька%20Т.Р..pdf?sequence=1

4. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів. 5-те вид. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту*, 2023 С. 22–27.

5. Батрин Н. В., Вергун Л. І. Використання онлайн-методу конкретних ситуацій з елементами рольових ігор з метою розвитку лідерських навичок студентів. *96-те вид. пед. науки*, 2021. С. 83–88.

6. Бєлякова С., Ореховська А. психологічні особливості емоційних станів підлітків в умовах дистанційного навчання. Перспективи та інновації науки. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*.

URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2908 (дата звернення: 23.05.2025).

7. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Головна сторінка DSpace*.с. 17-23. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13178?show=full (дата звернення: 23.05.2025)

8. Вечерок О., Трусова Л., Скальська С. Невербальна комунікація в контексті міжкультурного спілкування. DSpace eaPSMU :: Репозитарій ПДМУ:: Головна.

URL: https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bb1934f4-f76d-4b84-ae08-9b3fc37380cb/content (дата звернення: 23.05.2025).

9. Венгер Л. А. Психологія розвитку дошкільника. Київ : Педагогіка, 1988. с. 72

10. Волосевич І., Прочуханова О., Стрельник О. Гендерні стереотипи та ролі очима молоді. Інститут гендерних досліджень, 88 с. *Захищена сторінка*. URL: https://www.insight-ukraine.org/wp-content/uploads/2023/02/GS_2.pdf (дата звернення: 23.05.2025).

11.Гаврилюк, Т.В., Заверуха, Ю.Г., Кушевська, Н.М. Дослідження міжкультурної комунікації і її роль у сучасному світі. *Київський університет імені Бориса Грінченка*. https://futurity-publishing.com/international_conference_3

12. Гаврилова Т. П. Психологічні особливості розвитку комунікативних умінь у підлітковому віці. 2-ге вид. *Психологія і особистість*, 2013. С. 82–90.

13. Гельбак А. М. Розвиток комунікативних навичок підлітків засобами фасилітації : дис. канд. психол. наук. Київ, 2010. 220 с.

14. Гілл Ф. Роль емоційного інтелекту в міжособистісній адаптації підлітків. 3-тє вид. Соціальна психологія, 2018. С. 24–29.

15. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: *Наш Формат*, 2016. 416 с. – С. 40 – 62, 143 –165.

16.Гончар К., Рогатюк А. Роль емпатійного мовлення в досягненні успішної комунікації. *Наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 2013. С. 24–26

17. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в україні підлітками. *Наука і життя.Наука і життя. Сучасні тенденції інтеграції в світову наукову думку*. 2015. С. 86–88.

18.Гордон Т. Виховання без поразок. Київ : КМ-Букс, 2008. 248 с.

19. Гребінчук Д. В. Гендерні особливості соціальної взаємодії підлітків : кваліфікаційна робота ступіня бакалавра. Кривий Ріг, 2024. 47 с.

20.Гурєєва Н. І., Козьміна О. В. Рольові ігри для дистанційного навчання. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2015. 12 с.

21. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ: Прогрес, 1996. 304 с.

22.Моляко В. О. Загальна психологія. Київ : Либідь, 2005. 464 с.

23. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків. 2-ге вид. *Соціальні науки* : 2023, 45–52.

24. Іванова Т. С. Формування комунікативної компетентності сучасних підлітків у процесі тренінгових занять. На Урок, 2019. С. 12–17.

25.Капустюк О. М. Техніка «щоденник спостережень за емоціями» в роботі з сім'єю. *Вісн. психології і соц. педагогіки*, 2019. URL: https://www.psyh.kiev.ua/Капустюк_О._М._Техніка_«Щоденник_спостережень_за_емоціями»_в_роботі_з_сім'єю (дата звернення: 23.05.2025).

26. Коваленко А. Б. Вплив дистанційного навчання на формування соціально-комунікативних навичок підлітків. 3-тє вид. *Пед. науки: теорія та практика*, 2021. С. 85-92.

27.Коваль Г., Грицик О. Корекція емоційного інтелекту підлітків у період соціальних потрясінь. *Журнал психологічних досліджень*. 2022. С. 85–92. URL: https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14256.

28.Колінько В. Вплив культурних контекстів на міжкультурну комунікацію. *Сумський державний університет*. 2018. С. 10. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/82951/1/Kolinko_wpr_13_2018.pdf (дата звернення: 23.05.2025).

29.Кондратенко Н. І., Лазоренко Т. Вплив стилю сімейного виховання на розвиток особистісних якостей підлітків. *Габітус*. 2020. № 15. С. 202–207.

30.Костюк Г. С. Навчання і розвиток. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.

31. Кравченко О. В. Вплив соціальних факторів на розвиток мотиваційної сфери студентської молоді. 2-ге вид. *Проблеми освіти*, 2021. 95 с. С. 45–52.

32.Лактіонова Г. М. Психологічні особливості розвитку соціальної компетентності підлітків. *Наук. часопис НПУ імені М. П. драгоманова.* 2014. № 45. С. 112–117.

33. Лисіна М. І. Проблеми онтогенезу спілкування. *Психологія особистості*, 2011. С. 42–49.

34.Максименко С. Д. Генеза особистості. Київ : Главник, 2006. 320 с.

35.Мехед К., Філон Л. Г. Основні принципи онлайн-ігор в умовах гейміфікованого навчання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум»*. 2022. С. 178–183.

36.Михальська С. А. Роль однолітків у формуванні дитини дошкільного віку. *Науковий вісник херсонського державного університету.* 2015. Т. 2, № 2. С. 16–21.

37.“Підлітки найбільш вразливі до впливу війни, а молодь 18-24 років найнижче оцінює свій психічний стан” – результати міжнародного опитування. *Міністерство охорони здоров’я України.* URL: https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-naĭvrazlivishi-do-vplivu-iĭni-a-molod-18-24-rokiv-najnizhche-ocinjue-svij-psihichnij-stan-–-rezultati-mizhnarodnogo-opituvannja. (дата звернення: 23.05.2025).

38. Моляко В. О. Комунікативна компетентність як інтегральна характеристика особистості. 3-тє вид. *Психологія і сусп-во*, 2012. С. 95–100.

39.Подолянець К. М. Цікаві ідеї з рефлексії: практичний посібник. Освіт. ресурс, 2019. 224 с.

40.Поплавська С. Д. Цифрові медіа та їх вплив на дітей підліткового віку. *Громадське здоров’я та охорона здоров’я населення*. 2022. Т. 9, № 1. С. 45–52. URL: https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.1.13860 (дата звернення: 23.05.2025).

41.Потапчук, Є. М., Серга, О. О. 2021. Реалізація сім’єю з підлітками функції виховання як психологічна проблема. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2021. № 21, С.184–186.

URL: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.32 (дата звернення: 23.05.2025).

42.Праченко О. Гендерні особливості вияву комунікативної толерантності сучасної молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2022. С. 43–53. URL: https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18(63).05 (дата звернення: 23.05.2025).

43.Роджерс К. Погляд на психотерапію. становлення особистості. Київ : Основи, 2001. 240 с.

44.Романенко О. В. Особливості зв'язку стилів сімейного виховання та ціннісних орієнтацій підлітків. *Scientific journal of polonia university,*. 2021. С. 170–175. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1755247 (дата звернення: 23.05.2025).

45. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи: підручник. Освіта, 2011. 376 с. С. 56.

46.Семеног О. М. Комунікативна компетентність: теоретичні засади та практика реалізації. *Педагогічні науки: зб. наук. пр*. 2006. № 2. С. 109–115.

47. Сидорова А. С. Формування комунікативної компетентності сучасних підлітків у процесі тренінгових занять. *Всеукраїнська школа онлайн «На Урок»*. URL: Стаття "Формування комунікативної компетентності сучасних підлітків у процесі тренінгових занять" (дата звернення: 23.05.2025).

48.Солодчук А. Діалогічне навчання як засіб формування комунікативних здібностей здобувачів освіти у профільній школі. *International science journal of education & linguistics*. 2023. Т. 2, № 4. С. 19–31.

49.Сохань Л. Комунікативні стратегії та особливості соціального становлення підлітків. *Психологія і суспільство*. 2014. Т. 2. С. 78–89.

50.Ткач Т. Комунікативна компетентність підлітків у міжособистісній взаємодії. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: психологічні науки*. 2018. Т. 3, № 4. С. 101–112.

51.Холл Н. Тест емоційного інтелекту. *Психологічний журнал*. 2001. С. 112–119.

52.Хупавцева Н. О., Речун Н. В. Проблема дослідження конфліктної поведінки в контексті гендерних особливостей. *Соціально-гуманітарний вісник «Інсайт»*. 2018. Т. 10, № 2. С. 45–49.

53.Шевченко Л. М. Вплив сім'ї на становлення особистості підлітків. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції.* URL:

https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/de70a5ec128bdf7ddfd1ee84faba0eca.pdf (дата звернення: 23.05.2025).

54.Ahmad, M. K., Adnan, A. H. M., Azamri, N. M., Idris, K. A Systematic Literature Review of the Impact of Blogs on Writing Skills. *International Journal of Education and Practice*. 2021

55.Al-Husban N. A. Through the lens of students: how online discussion forums affect students' learning. *International journal of education and practice.* 2020. Vol. 8, no. 4.

56. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs : Prentice-Hall. 617 p. P. 47.

57.Bruner J. The process of education. *Harvard university press*. 1977. P. 97–89.

58.Gisbert-Pérez R., Leite A. C., Yan S. Adolescent social media use and emotional intelligence: a systematic review. *Journal of youth and adolescence*. Vol. 53, no. 4. P. 789–803. URL: https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z. (date of access: 23.05.2025).

59.Karcher M. J. Enhancing connectedness in adolescents: promoting positive youth development through interpersonal interaction. *Youth & society*. 2005. Vol. 37, no. 3. P. 284–306.

60.Muris, P., Bakker, I., Peulen, M., & van Moulekom, S. The good, the bad, and the ugly: A comprehensive study of temperament and personality traits as correlates of self-reported disruptive behavior problems in male and female adolescents. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, URL: https://www.frontiersin.org/journals/child-and-adolescent-psychiatry/articles/10.3389/frcha.2023.1173272/full (дата звернення: 23.05.2025).

61.Quinn S., Oldmeadow J. A. Is the igeneration more depressed? The relationship between adolescent social media use and mental health. *Computers in human behavior reports*. 2020. Vol. 2. P. 100–105.

62.Schutz W. C. A three-dimensional theory of interpersonal behavior. New York : Rinehart, 1958. 206 p.

63. Spitzberg B. H., Cupach W. R. Interpersonal communication competence. Beverly Hills : Sage, 1984. 220 p.

64. Van Huynh D., Doan T. Recommendations for designing collaborative activities in online higher education. *Journal of online and technical education.* 2020. Vol. 13.2.

ДОДАТКИ

Додаток А
Корекційна програма розвитку комунікативних навичок підлітків

Інтегрована тренінгова програма (6 занять)

Заняття 1: емоції та їхня роль у спілкуванні

Мета: усвідомлення впливу емоцій на комунікацію та вміння ними керувати.

Структура заняття

1. Привітання та знайомство (10 хв.) Приклад: "привіт! Давайте почнемо з короткого знайомства, назвіть своє ім’я та одну емоцію, яка вас супроводжує сьогодні."

2. Вправа 1: "емоційний колообіг" (20 хв.)

Мета: навчитися розпізнавати емоції та аналізувати їхній вплив на комунікацію.

Матеріали: картки з назвами емоцій (радість, страх, злість, сум, здивування).

Хід вправи: учасники обирають картку з емоцією, розповідають про випадок, коли вони переживали цю емоцію у спілкуванні. Аналізують, як вона вплинула на розмову та які могли бути альтернативні реакції.

3. Вправа 2: "Мапа почуттів" (25 хв.)

Мета: усвідомити зв’язок між емоціями та поведінкою.

Хід вправи: учасники малюють або записують ситуацію, коли їхні емоції суттєво впливали на бесіду. Далі йде робота в парах де підлітки аналізують ситуації один одного та пропонують альтернативні рішення.

4. Підсумок та домашнє завдання (5 хв.)

Приклад: "протягом тижня відстежуйте свої емоції у щоденнику та аналізуйте, як вони впливають на вашу комунікацію."

Заняття 2: активне слухання й зворотний зв’язок

Мета: формування навички глибокого слухання та конструктивного відгуку.

Структура заняття

1. Привітання та розминка (10 хв.) Приклад: "що нового у вас за останній тиждень? Чи змогли помітити свої емоції у взаємодії?"

2. Вправа 1: "ланцюг розуміння" (20 хв.)

Мета: розвиток навички слухати уважно та передавати інформацію без спотворень.

Хід вправи: учасники розбиваються на трійки, де один розповідає історію, другий слухає, третій передає суть розповіді без змін. Після кожного етапу учасники обговорюють, наскільки точно інформація передалася.

3. Вправа 2: "Зворотний зв’язок без критики" (25 хв.)

Мета: навчитися надавати конструктивний зворотний зв’язок без оцінювання.

Хід вправи: учасники отримують сценарії діалогів, у яких потрібно надати зворотній зв’язок. Практикують правильні формулювання, наприклад:

- неправильно: "ти все зробив неправильно."
- правильно: "було б корисно, якби ти спробував також ось цей варіант…"

Заняття 3: самопрезентація

Мета: вдосконалення навичок представлення себе у різних контекстах.

Структура заняття

1. Привітання та старт (10 хв.) Приклад: "сьогодні ми навчимося представляти себе впевнено та ясно." Далі йде ознайомлення учасників із поняттям самопрезентації та її значенням.

2. Вправа 1: "перша хвилина" (20 хв.)

Мета: створити коротку, але змістовну самопрезентацію.

Хід вправи: учасники готують 60-секундну самопрезентацію, презентують її, далі тренер аналізує сильні сторони та дає поради щодо вдосконалення.

3. Вправа 2: "підкресли сильні сторони" (25 хв.)

Мета: усвідомлення власних навичок та вміння їх ефективно демонструвати.

Хід вправи: учасники пишуть три свої сильні сторони. В парі один розповідає про свої сильні сторони, а партнер допомагає доповнити їх аргументами. Потім зробити групове обговорення з таким питанням "що працює краще для самопрезентації?"

4. Підсумок та домашнє завдання (5 хв.) Приклад: "подумайте, що ви можете покращити у власній самопрезентації та протестуйте її в реальному житті."

Заняття 4: робота з конфліктами

Мета: освоєння стратегій ефективного вирішення конфліктів та зниження напруги у діалогах.

Структура заняття

1. Привітання та вступ (10 хв.) Приклад: "як часто ви стикаєтесь із конфліктами та як їх долаєте?"

2. Обговорення типів конфліктів та їхніх особливостей.

3. Вправа 1: "трикутник конфлікту" (20 хв.)

Мета: навчитися визначати причини конфліктів та шукати варіанти їх розв’язання.

Хід вправи: учасники працюють над кейсами конфліктних ситуацій, аналізують три ключові аспекти: проблема, емоції, рішення. Обговорення альтернативних способів вирішення конфлікту.

4. Вправа 2: "кроки до порозуміння" (25 хв.)

Мета: відпрацювання технік переговорів у конфліктних ситуаціях.

Хід вправи: учасники працюють у парах: один висловлює свою позицію, другий шукає спосіб знайти компроміс. Далі йде аналіз ефективних способів

комунікації та спільне обговорення, наприклад: "що допомагає знизити напругу?"

5. Підсумок та домашнє завдання (5 хв.) Приклад: "відстежуйте свої реакції у конфліктних ситуаціях, записуйте спостереження та обирайте ефективні стратегії."

Заняття 5: опрацювання технік компромісу

Мета: навчитися знаходити компроміси у спілкуванні.

Структура заняття

1. Привітання та налаштування (10 хв.) Приклад: "сьогодні навчимося знаходити рішення, які влаштують усіх."

2. Ознайомлення з поняттям компромісу та його роллю у спілкуванні.

3. Вправа 1: "знайти золоту середину" (20 хв.)

Мета: аналіз ситуацій, де необхідний компроміс.

Хід вправи: учасники отримують кейси із конфліктними ситуаціями, працюють над варіантами компромісу та обговорюють сильні та слабкі сторони різних рішень.

4. Вправа 2: "компроміс у дії" (25 хв.)

Мета: практичне застосування технік переговорів.

Хід вправи: рольова гра де один учасник прагне змін у команді, другий зберігає статус-кво. Потім учасники шукають компромісне рішення. У кінці вправи йде обговорення про прийоми були ефективними.

5. Підсумок та домашнє завдання (5 хв.) Приклад: "запишіть випадки, де компроміс був вирішальним фактором. Проаналізуйте, які стратегії спрацювали."

Заняття 6: підсумкове заняття – рефлексія

Мета: аналіз прогресу та планування подальшого розвитку навичок ефективної комунікації.

Структура заняття

1. Привітання та рефлексія (10 хв.) Приклад: "які навички вам вдалося освоїти?"

2. Спільне обговорення прогресу кожного учасника.

3. Вправа 1: "що вдалося?" (20 хв.)

Мета: усвідомлення власних змін у комунікації.

Хід вправи: учасники заповнюють анкету саморефлексії, в обговоренні діляться своїми головними висновками.

4. Вправа 2: "дорога змін" (25 хв.)

Мета: створення індивідуального плану розвитку комунікаційних навичок.

Хід вправи: кожен учасник формулює три цілі на майбутнє (бо колективне обговорення підтримує мотивацію до змін).

5. Закриття тренінгу (5 хв.) Приклад: "дякую за вашу роботу! Що найбільше запам’яталося?" Підлітки діляться своїми відгуками та враженнями.