

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет психолого-педагогічний**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З. М.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2021р.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021р.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ**  
**МЕРЕЖ НА КОМУНІКАТИВНІ УМІННЯ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗПП-м-16

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Ярової Ольги Володимирівни

Керівник доктор психологічних наук, професор

Мірошник З. М.

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Члени ЕК \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кривий Ріг 2021р.

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Ярова Ольга Володимирівна, розумію і підтримую політику державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і 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 певне джерело.

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

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА КОМУНІКАТИВНІ УМІННЯ ПІДЛІТКІВ .....	8
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку .....	8
1.2. Комунікативні уміння та особливості самореалізації у сучасних підлітків .....	15
1.3. Вплив соціальних мереж на формування особистості та комунікативну поведінку підлітків.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....	38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ .....	41
2.1. Досвід роботи вчителів навчального закладу .....	44
2.2. Методика організації та проведення дослідження комунікативних умінь підлітків та їх поведінки в соціальних мережах .....	44
2.3. Аналіз результатів дослідження комунікативних умінь сучасних підлітків та їх реалізації в соціальних мережах .....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	64
РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНО - КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....	66
3.1. Обґрунтування та розробка системи занять.....	66
3.2. Аналіз ефективності проведення психокорекційної роботи з підлітками. ....	78
Метою контрольного етапу експериментального дослідження є перевірка ефективності проведеної психокорекційної роботи з підлітками. ....	78
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Зростання інформаційно-комунікаційних технологій у сучасному світі зумовлює все більшу зануреність дітей і підлітків у комунікативні процеси у віртуальному просторі. Водночас складні умови життя, а саме: небезпека пандемії Covid-19, зміни в освітньому процесі, що призвели до дистанційної форми навчання, створили умови для спілкування підлітків у соціальних мережах, проведення все більше часу за екранами різних технічних пристроїв з доступом до інтернету.

Загальна діджиталізація сучасного людства призвела до того, що практично майже будь-яку діяльність можна здійснювати он-лайн: спілкуватися із людьми в різних точках планети, об'єднуватися в групи за інтересами, навчатися, розвивати свої здібності, демонструвати власні таланти світу тощо. Всі ці та безліч інших можливостей отримують підлітки при реєстрації в соціальних мережах, кількість яких постійно зростає. Найбільш відомими є Facebook, Instagram, TikTok, різноманітні месенджери (Viber, WhatsApp, Telegram та інші), що надають можливість самоствердитися, повідомивши світу свою думку з будь-якого приводу, поділитися фото, відео, аудіо-матеріалами, зняти цікаве відео, запропонувати тему для обговорення, закликати друзів до віртуальної дискусії тощо. Сторінка у соціальній мережі майже набуває значення «ідеального Я». Там можна бути гарним за допомогою фільтрів, веселим з почуттям гумору, викладаючи безліч влучних жартів, брутальним, неформальним, спортивним, мандрівником та інше, приміряючи на себе різні соціальні ролі.

Психологічні особливості реалізації комунікативного потенціалу сучасних підлітків у віртуальному спілкуванні з однолітками у соціальних мережах спираються на затверджені віками характеристики їх вікового

розвитку та прагнення до самоствердження, визнання іншими їх цінності та унікальності, дорослості.

Основним новоутворенням підліткового віку вважається почуття дорослості, яке реалізується у прагненні дитини бути визнаною найближчим соціальним оточенням як доросла самостійна людина (Л. Божович, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Скрипченко, Д. Фельдштейн). Разом з цим актуалізується потреба у спілкуванні з однолітками, де підліток пізнає себе, оволодіває різними способами взаємодії з іншими. І якщо у спілкуванні з дорослим найчастіше виникають труднощі, нерозуміння, адже дорослі ще не готові визнати підлітка у рівноправній позиції, то у спілкуванні з однолітками підліток реалізує і доводить свою особистісну зрілість, самостверджується, домагається визнання (І. Булах, Н. Токарева, А. Шамне та ін.).

У психолого-педагогічній літературі багато уваги приділяється дослідженню проблеми міжособистісної взаємодії, комунікації, особливостей спілкування підлітків. Різноманітні аспекти розвитку комунікативних процесів у підлітковому віці розкриваються у працях відомих психологів Я. Коломинського, І. Кона, А. Реана та інших. Особливості впливу спілкування на сучасних підлітків розглядають у своїх роботах І. Булах, А. Мудрик, О. Скрябіна, Н. Токарева, А. Шамне та інші.

Водночас у сучасних умовах розвитку суспільства багато уваги приділяється використанню інформаційних технологій як у навчанні, так і в особистісному розвитку дітей, підлітків і молоді. Особливості використання ІКТ у середній школі з освітньо-розвивальною метою досліджувалися в роботах багатьох науковців, зокрема, С. Архангельського, Н. Воропай, О. Горячева, М. Жалдака, А. Коломієць, Т. Корольової, Ю. Машбиця, Н. Морзе, Л. Петухової, О. Співаковського, Н. Тверезовської, І. Шапошнікової. Вказані науковці доводять користь використання інтернету для навчання учнів через можливість їх доступу до великої бази даних, створення різних креативних і науково-дослідницьких проектів, розробки

цілих освітніх платформ для здобуття знань та вдосконалення вмінь школярів.

Проте все частіше у психологічних дослідженнях (Т. Веретенко, О. Зінченко, М. Снітко та ін.) доводиться, що інтернет використовується підлітками переважно у розважальних цілях, як середовище для рекреації. Зокрема, за допомогою реєстрації в соціальних мережах підлітки здобувають велику кількість друзів, вступають до безлічі соціальних груп за інтересами, активно спілкуються з однолітками.

Разом з цим зростає й ризик виникнення інтернет-залежності підлітків, які прагнуть до реалізації своєї потреби в позитивних емоціях, задоволенні своїх інтересів у спілкуванні з віртуальними друзями, віддаючи весь вільний час перебуванню в мережі, нехтуючи своїми навчальними і сімейними ролями, обов'язками (Т. Вакуліч, А. Войскунський, А. Жичкіна та ін.).

З огляду на вказане, психологічні особливості впливу соціальних мереж на комунікативні уміння сучасних підлітків є актуальною темою дослідження, що потребує науково-теоретичного обґрунтування і практичного вивчення.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі і практичному вивченні впливу соціальних мереж на формування комунікативних умінь сучасних підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей психологічного впливу соціальних мереж на розвиток комунікативних умінь у сучасних підлітків;
2. Дослідити комунікативні уміння підлітків та їх поведінку в соціальних мережах;
3. Розробити анкету «Спілкування у соціальних мережах» з метою вивчення стану проблеми дослідження;
4. Створити систему занять та вправ з підвищення рівня комунікативної взаємодії підлітків у соціальних мережах.

**Об'єкт дослідження** – процес формування комунікативних умінь у сучасних підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості впливу соціальних мереж на комунікативні уміння сучасних підлітків.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань був застосований комплекс методів до якого увійшли:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація;

- емпіричні методи: методика КОС (В.В. Синявський, В.А. Федорішин), тест міжособистісних відносин Лірі, розроблена нами анкета «Особливості інтернет спілкування», якісний та кількісний аналіз результатів дослідження;

**Практична значення дослідження** – створена та апробована психологічна система тренінгових занять з підвищення рівня комунікативних умінь підлітків, авторська анкета можуть бути використані практичними та шкільними психологами у розвивально-корекційній роботі з підлітками задля попередження їх інтернет-залежності та формування комунікативної культури.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювались на VI Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (місто Суми 13-15 лютого 2020р.) Тема виступу: «Соціальні мережі як фактор загострення підліткової кризи» На засіданні педради Криворізької Центрально-Міської гімназії обговорювались питання анкети «Спілкування у соціальних мережах» (м. Кривий Ріг, квітень 2021р.)

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі Криворізької Центрально-Міської гімназії протягом вересня-жовтня 2021р., участь взяли 34 підлітки.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків,

списку використаних джерел, додатків. Список використаних джерел налічує 56 найменувань, 4 таблиці, 18 рисунків. Загальний обсяг роботи 127 сторінок. Основний зміст роботи викладений на 84 сторінках.



## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА КОМУНІКАТИВНІ УМІННЯ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Психологічна характеристика підліткового віку

У психолого-педагогічній літературі підлітковий вік вважається перехідним періодом від дитинства до дорослості.

Підлітковий період – один з найбільш складних і відповідальних у житті людини. На фоні фізичних змін і докорінної перебудови всіх систем організму у підлітка відбуваються глибокі зміни психіки, формується характер. Істотні зміни відбуваються у сфері особистісних інтересів, мотиваційної сфери. При самовизначенні підліток, відповідаючи на питання «Хто я?», категорично відкидає свою належність до дітей, прагне бути і вважатися дорослим. «Підліток починає думати про себе і відчувати себе як дорослий, однак часто це викликає протидію з боку батьків, вихователів, вчителів, дорослих». Труднощі взаєморозуміння між дорослими та підлітком, який прагне до дорослості, викликають проблеми у відносинах між ними, провокують негативізм, впертість підлітків, активізують їх прагнення довести автентичність свого «Я» через ризиковані вчинки, несподівані види діяльності, оскільки підліток вважає, що інакше його не почують [13, с. 166].

За Л. Орбан-Лембрик, характерними ознаками підліткового віку є: прискореність і нерівномірність розвитку організму в період статевого дозрівання, що ускладнює психічне та фізичне самопочуття підлітка; зміни у відносинах з дорослими, від яких вимагається визнати зростання підлітка, його прагнення самому бути дорослим; зміни у відносинах з однолітками, що обумовлюються зростаючою потребою до самопізнання, вивчення себе у відносинах з іншими. Саме це актуалізує загострення потреби у спілкуванні з однолітками, в яких підліток у першу чергу шукає себе [13.].

За ствердженням А. Зимянського, у підлітковому віці особистість стає активним, діяльним суб'єктом у сфері саморозвитку, саме тут виникають «сприятливі психологічні умови для розвитку її самосвідомості, а саме:

інтелектуальна, емоційно-вольова і соціальна види активності, розвиваються міжособистісне спілкування, почуття дорослості, активізується потреба підлітка у самоствердженні, формується новий рівень самосвідомості» [16, с. 252].

За ствердженням С. Белякової, К. Швокової, «якісні зміни в інтелектуальній та емоційній сферах породжують новий рівень самосвідомості особистості підлітка, активізують його потребу у самоствердженні» [2, с. 454].

За І. Булах, «становлення самосвідомості в підлітковий період полягає у визначенні нової внутрішньої позиції, в основі якої лежить прагнення бути дорослим, відповідальним за себе і за інших, здатним самостійно відстоювати свої погляди, переконання» [5].

У підлітковому віці в процесі навчання відбуваються істотні зміни в розвитку мисленнєвої діяльності. Цей період – час інтенсивного інтелектуального розвитку, який характеризується високим рівнем розвитку здатності до абстрактного мислення і узагальнень, вмінь доводити. Підліток здатний систематично вивчати основи наук, логіка викладу навчальних дисциплін вимагає від нього розвиненої здатності самостійно міркувати, порівнювати, узагальнювати і робити висновки [55, с. 431].

К. Гуревич зазначає, що в підлітковому віці спостерігається значне розвинення логічного мислення [10]. Підлітки починають цікавитися не тільки конкретними фактами, але також і їх аналізом, пошуком причин їх виникнення, прагнуть виділяти головне, істотне в інформації, яка надходить їм в оточуючого світу, вчать доводити свою думку, оволодівають вміннями обґрунтовувати свої ідеї, доказово підтверджувати певні положення, робити узагальнення та узагальнення.

В цей час відбувається й розвиток абстрактного мислення, однак як засвідчує Б. Якимчук, у більшості підлітків все ж зберігається невисокий рівень розвитку аналітико-синтетичної діяльності. Окремі підлітки відчувають труднощі при встановленні причинно-наслідкових зв'язків, при

цьому спостерігається цікава закономірність, що причини подій чи явищ підлітки встановлюють значно легше, ніж їх наслідки. Підліткам ще дуже складно оперувати негативними судженнями, робити з них негативні висновки з конкретного випадку (вони складно засвоюють мораль негативних ситуацій, не вчаться на своїх помилках). «Ще складніше підлітку робити окремий висновок з двох загальних положень, оперувати обмеженими висновками та виключеннями. Більшою мірою підлітки володіють не дедукцією, а індуктивним методом» [55, с. 432].

Основне новоутворення – прагнення до дорослості також впливає і на характеристики інтелектуального розвитку підлітків, зумовлює розвиток самостійності і критичності мислення, прагнення мати власні судження і думки з різних питань, відстоювати свої погляди. Розвиваються й навички мовлення, особливо ті, що стосуються вмінь обґрунтовувати свої думки.

На думку Б. Якимчук, розвиток мисленнєвої діяльності підлітків позитивно впливає на удосконалення та активізацію всіх їхніх психічних процесів: сприймання, уваги, пам'яті. При цьому дослідник вказує, що у підлітковому віці обсяг пам'яті збільшується не тільки за рахунок кращого запам'ятовування матеріалу, але й через кращі навички його логічного осмислення. Також вдосконалюється розвиток пам'яті підлітків, що стає більш організованою та регульованою. Спостерігається поступовий розвиток вербальної пам'яті, зростає продуктивність короткочасної і довготривалої пам'яті. Також стають більш цілеспрямованими увага і сприймання підлітків, учні підпорядковують свої пізнавальні процеси своїм інтересам та цілям діяльності [55., с. 432].

До індивідуально-психологічних особливостей розвитку у підлітковому віці відносяться також вікові (кризові) явища, що виникають в соціально-психологічному становленні особистості. Зокрема, Е. Еріксон вважав підлітковий вік важливим у психосоціальному розвитку і виділяв кризу «єго-ідентичності» у віці 12-14 років. Він вказував на велике значення кризи ідентичності у самовизначенні особистості, адже криза, що полягає в

неспроможності існування попередньо засвоєних соціальних ролей, стимулює підлітка до розуміння нових ролей та оволодіння новими способами поведінки, затвердження реальних форм і стратегій, що дають змогу просуватися вперед до саморозвитку й самовдосконалення [54.].

Психолог Л. Анн розглядає вікову кризу підліткового віку в двох виявах:

- перша – це криза незалежності, підліток заперечує свою приналежність до дітей, що виявляється в упертості, знеціненні впливу дорослих, негативному ставленні до вимог, які раніше виконувалися. Незважаючи на негативізм та перебільшену емоційність реакцій підлітків, цей варіант кризи стимулює до розвитку, є певним стартом для просування вперед в особистісному становленні;

- друга – криза залежності, що має протилежний вияв – покірність, слухняність, залежність від дорослих чи сильних членів колективу, це «повернення до старої системи відносин, що гарантували емоційне благополуччя, почуття впевненості, захищеності» [1].

Також характерними особливостями розвитку підлітків є акцентуації особистості, що зумовлені більше вродженими властивостями нервової системи, ніж придбаними якостями. Це значить, що «усунути їх або кардинально скоригувати не можна, але своєчасне їх розпізнавання а врахування при виховній роботі з підлітками може запобігти різним проблемам особистісного розвитку, попередженню емоційних зривів або формуванню девіацій у поведінці» [13, с. 167].

Акцентуації особистості найчастіше служать сприятливим ґрунтом для прояву специфічних поведінкових реакцій, властивих підлітковому віку, можуть проявлятися «у вигляді некерованості поведінки та труднощів соціалізації в поєднанні з порушеннями побудови загальноприйнятої системи цінностей» [13, с. 167].

Крім того, підлітку важливо самоствердитись у відносинах, набути соціального статусу.

Розкриваючи вікові особливості змін в мотиваційній сфері підлітків, С. Беляєва і К. Шовкова вказують, що в цей час «змінюється зміст навчання, оскільки набуття знань може виходити за межі школи, навчальних програм і здійснюватися самостійно» (за рахунок задоволення інтересів підлітків у пізнанні нового в гуртках, клубах за інтересами, позанавчальних закладах не формальної освіти (танцювальні студії, школи мистецтв тощо). Також відбуваються значні зміни мотиваційних потреб підлітків, що зумовлюють виникнення цілого ряду специфічних вимог, що «виражаються в прагненні знайти власне місце серед ровесників, вийти за межі класу, дому та приєднатися до сучасного життя» [2., с. 456].

При цьому для підліткового віку характерним є прагнення до угруповання з собі подібними, тобто однолітками. І якщо в колі родини підліток не отримує розуміння і підтримки, він починає шукати її в інших місцях. Втративши повноцінну увагу батьків, підліток прагне завоювати увагу однолітків, вступає до різних груп (іноді з ризикованою поведінкою, вживанням алкоголю і наркотиків). У таких випадках може формуватися система ціннісних орієнтацій антисоціальної особистості, втрачатися зв'язок із морально-етичними нормами і правилами співжиття у суспільстві [13].

За нашими спостереженнями, найчастіше підлітки вступають до соціальних груп однолітків із переважно адекватною поведінкою, що в сучасних умовах інформатизації обмежується їх зануренням у світ інформаційно-комунікативних технологій, захопленням комп'ютерними іграми, новими цікавими пристроями з цілим набором різноманітних функцій та можливостей (фото, відеотехніка з доступом до інтернету).

Водночас підлітковий вік є «сенситивним періодом до комунікативного розвитку, остаточного відшліфовування даного роду здібностей, засвоєння зразків поведінки і соціальних ролей, набуття досвіду спілкування та комунікативної культури» [25, с. 95].

Домагаючись визнання власної дорослості, підлітки часто не погоджуються на характерні для дитинства стосунки з дорослими як такі, що

не відповідають їхнім уявленням про власну дорослість. Діти підліткового віку «вимагають поваги до власної особистості, довіри та самостійності, тобто істотно обмежують права дорослого та розширюють свої власні» [4, с. 25]. Нові форми взаємодії підлітків з дорослими поступово витісняють старі, але вони тривалий час співіснують, викликаючи конфлікти, незрозуміння і труднощі у комунікації підлітка з батьками, вчителями, іншими дорослими.

В. Лавріненко засвідчує, що у підлітковому віці відбувається активне психологічне становлення особистості, що пов'язане із зростаючою комунікативною діяльністю дітей, суттєвим переструктуруванням всього їх психічного життя, формуванням основних особистісних новоутворень – почуття дорослості, самоствавлення, рефлексії та осмислення життя [Лавріненко В].

За ствердженням В. Лавріненка, «зміст спілкування підлітків, особливості їх комунікативних навичок і умінь певною мірою визначають їхні смислові настанови за допомогою інтеріоризації суспільного досвіду через механізми сприйняття, соціального наслідання, засвоєння поведінкових патернів та рефлексії. Співставляючи оцінки оточуючими поведінки і вчинків учнів із своїм баченням, підліток формує уявлення про себе, унаслідок чого виникає самоствавлення, оптимізується самооцінка та формується «образ Я». [Лавріненко В. Ціннісно-смислові, с. 84]. Здійснюючи рефлексію, підліток звертає увагу на свої властивості, певні особливості власного «Я»-образу, досліджує свої інтереси і переконання, формує систему ціннісних орієнтацій, сприймає смислові настанови та життєві смисли. Внаслідок самопізнавальної діяльності в підлітка формується смислова сфера, утворюються особистісні конструкти, що надають змогу краще зрозуміти життєві смисли, зрозуміти себе як суб'єкта самореалізації, партнера в міжособистісній взаємодії.

У процесі дорослішання підліток набуває здатності узгоджувати свої внутрішні прагнення і можливості із власними стратегічними цілями. Апробуючи свої можливості, він уточнює життєві плани, які поступово позбуваються максималізму і набувають ознак реальності. У підлітковому віці розвиваються особисті сили, усвідомлюється смисл життя, що в

подальшому стає визначальним джерелом самореалізації особистості. В. Лавріненко засвідчує, що в цьому віці «процес самореалізації набуває незалежного, самоорганізованого, творчого характеру, а кризи підлітків стають конструктивними». Підліток починає усвідомлювати життя «як потік життєтворчості і переживання самого смислу існування, що обумовлює формування почуття задоволеності процесом самореалізації і потреби у подальшому розвитку» [28, с. 90].

Відтак, «розвиток смислової сфери у підлітків тісно пов'язаний із особливостями протікання когнітивних процесів, ускладненням механізмів регуляції їх поведінки, специфікою сприйняття цінностей соціального оточення» [28, с. 93].

Розглядаючи особливості розвитку особистості у підлітковому віці, Г. Мільчевська зазначає, що підліток умовно проходить три етапи свого становлення: самопізнання, саморозвиток та самовдосконалення. Процес самопізнання передбачає вивчення особою самої себе, з'ясування власних здібностей та можливостей, що реалізується шляхом самостереження, самоусвідомлення, самовираження, самовизначення та саморозкриття. На основі оволодіння навичок самопізнання підліток втілює свої плани та задуми у життя – починається процес саморозвитку. При цьому, як вказує Г. Мільчевська, необхідними елементами процесу саморозвитку є самоствердження, самореалізація та самоактуалізація. І найвищою формою усвідомленого саморозвитку є самовдосконалення, що відбувається через самоаналіз та самовиховання [35, с. 182].

Отже, підлітковий вік – важливий період розвитку особистості, що знаходиться між дитинством і дорослістю. Психологічними новоутвореннями підліткового віку є прагнення до дорослості, задоволення потреби у спілкуванні з однолітками, розширення можливостей для самопізнання, самореалізації і самовдосконалення.

При цьому головним показником розвитку в підлітковому віці є потреба в самостійності та самоствердженні, в індивідуальному підході до

розв'язання поставлених задач. До індивідуально-психологічних особливостей відносяться також вікові (кризові) явища ідентичності, що виникають у процесі самовизначення особистості. Також характерними особливостями розвитку підлітків є акцентуації. Крім того, підлітку важливо самоствердитись у відносинах з іншими, набути соціального статусу в колективі, бути визнаним іншими людьми.

## **1.2. Комунікативні уміння та особливості самореалізації у сучасних підлітків**

В сучасних умовах розвитку технологічного прогресу та інформатизації в усіх сферах життєдіяльності людини надшвидкими темпами впроваджуються різноманітні комунікативні та комп'ютерні технології, змінюються способи задоволення інформаційних потреб та розширюються форми проведення дозвілля підлітків. Внаслідок цього зростає частка віртуального спілкування сучасної особистості з оточуючим світом, і все менше часу приділяється міжособистісному спілкуванню віч-на-віч. Особливо це спостерігається у дітей та підлітків, які дуже багато часу проводять у віртуальному світі, граючи в ігри та спілкуючись у соціальних мережах, доступ до яких є на всіх технічних пристроях (телефонах, планшетах, комп'ютерах тощо). Однак, як вказує О. Боровець, «така ситуація негативно позначається на здоров'ї дітей, а також стає загрозою для формування умінь підлітків успішно діяти у соціальних ситуаціях, які передбачають згоду, дружні стосунки, спільну діяльність. Почуваючись комфортно у віртуальному світі, діти у реальному житті часто переживають почуття тривожності, невпевненості, самотності» [4, с. 23]. Це пояснюється незадоволенням однієї з важливих потреб підлітків у міжособистісному спілкуванні з оточуючими, в ході якого вони засвоюють правильні способи взаємодії з іншими людьми, вчаться будувати гармонійні відносини з однолітками і старшими.



За ствердженням О. Бікус, саме підлітковий вік є важливим у формуванні комунікативної компетенції особистості, адже в цей час «відбуваються значні зміни у всіх сферах, що забезпечують формування комунікативних здібностей, значно розширюється практика спілкування, до того-ж побудова нових міжособистісних стосунків стає предметом власної активності підлітка» [3, с. 18]. Це допомагає підліткам розвивати комунікативні навички та уміння, формувати комунікативну культуру поведінки.

У сімейному колі починають формуватися комунікативні вміння і навички дітей, що поступово вдосконалюються і в підлітковому віці набувають нового звучання. У відносинах з батьками і старшими членами сім'ї підлітки намагаються довести власну дорослість, а у взаємодії з однолітками реалізують свою потребу в інтимно-особистісному спілкуванні.

Провідним видом комунікативної діяльності підлітків, в якій формується центральне новоутворення їх особистості, є інтимно-особистісне спілкування. Якостями інтимно-особистісного спілкування підлітків є: позитивна емоційна забарвленість, довірливість, рівноправність учасників. При цьому такий вид відносин може встановлюватися як із однолітками, так і з дорослими (в окремих випадках). Однак, як засвідчує І. Кон, дорослий гірше пристосовується до інтимно-особистісного спілкування з підлітком, не завжди визнає його зрілість і готовність до самостійності, тому саме контакти з однолітком набувають особливої значущості для підлітка. Саме в цій взаємодії підліток може в повній мірі відчувати себе дорослим [21, с. 37].

За ствердженням О. Мартиняк, без інтимно-особистісного спілкування неможливий нормальний розвиток підлітків. Саме через спілкування з однолітками підлітки реалізують наступні «можливості комунікативних процесів: обмінюватися інформацією (новими даними, своїми думками, враженнями); вдосконалювати власні навички взаємодії з іншими; збагачувати емпатійні навички взаємовідносин з оточуючими; налагоджувати контакти із представниками протилежної статі, засвоювати особливості

гендерних ролей; набувати автономності, певної незалежності від дорослих» [33., с. 292].

Важливим чинником розвитку комунікативних умінь у підлітковому віці є комунікація в малих групах. У підлітків, чиє коло спілкування не обмежується близькими друзями, виникає стійке прагнення до об'єднання в неформальні групи або компанії, вони хочуть бути приналежними до певних груп, спільнот тощо.

Спілкуючись із однолітками, підлітки намагаються реалізувати не тільки свою потребу в інтимно-особистісному спілкуванні, а й в посіданні певного місця, позиції, що їх задовольняє, у колективі. За ствердженням В. Косташ, «у деяких підлітків це прагнення може виражатися у бажанні посісти в групі позицію лідера, для інших – стати визнаним, улюбленим товаришем, для наступних – бути незаперечним авторитетом у певній справі, але в будь-якому випадку, воно є провідним мотивом поведінки підлітків» [23, с. 114].

На думку О. Боровець, важливим у підлітковому віці є оволодіння комунікативною компетентністю, адже спілкування для підлітків є однією з найважливіших потреб, яка супроводжується сукупністю переживань. За результатами досліджень 12-13 річних підлітків, половина з них мають високий рівень комунікативних нахилів, їм характерні «постійна потреба в комунікативній діяльності, здатність орієнтуватися у будь-якій новій групі чи складній ситуації; вони легко налагоджують контакти з новими людьми» [4, с. 25]. Третина підлітків впевнені, що «спілкування потрібне для досягнення певного особистого успіху, однак вони часто відчують труднощі, коли виникає потреба спілкування з малознайомими людьми». Однак також є підлітки, які мають вузьке коло друзів, відчують певні труднощі у налагодженні контактів з іншими. О. Боровець зазначає, що «таких підлітків однолітки характеризують як відчужених, непопулярних чи сором'язливих. Замкнутість некомунікативних підлітків зумовлюється відчуттям, що їх не розуміють, переживанням неповаги чи несправедливості у ставленні до себе,

відсутністю друга чи іншої близької людини». Для підлітків, які мають комунікативні труднощі, характерними особистісними рисами є сором'язливість, невпевненість у власних силах і здібностях [4].

Психолог А. Реан виділяє такі три основні функції спілкування у підлітків: «важливе специфічне джерело інформації; специфічний вид міжособистісних стосунків, який виробляє необхідні навички соціальної взаємодії; специфічний вид емоційного контакту, який дає відчуття емоційного благополуччя» [Психология подростка / Под. ред А. Реана, с. 266]. Реалізуючи ці функції у спілкуванні з однолітками, підліток поступово виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, проявляє нові інтереси, оволодіває новими видами діяльності, проявляє себе в міжособистісних стосунках, що виділяються для підлітка у самотійну і надзвичайно важливу сферу життя.

За ствердженням В. Лавріненка, «комунікативний досвід підлітка впливає на його осмислення життя, визначає структурну організацію та змістовне наповнення його мотиваційно-сміслової сфери» [Лавріненко В. Ціннісно-сміслові, с. 84]. Також існує й зворотній зв'язок, а саме – особливостями смислової сфери підлітків багато в чому визначається їх спроможність самореалізуватись у системі контактів із однолітками, уникати почуття самотності, займати бажане місце в системі взаємовідносин з оточуючими.

Розглядаючи вікові і психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей у підлітків, В. Косташ зауважує, що позитивними їх аспектами є: спрямованість на встановлення нових контактів, надання переваги інтимно-особистісному спілкуванню, збагачення діалогічного і монологічного мовлення. А до негативних ознак підліткового спілкування відносяться недостатній рівень розвитку вмінь слухати, високий рівень конформізму, егоцентрична спрямованість дітей, прояви тривожності у спілкуванні. Підлітки часто вдаються до застосування ненормативної лексики, спрямовані на емоційний, а не раціональний тип взаємодії [23, с. 114].

В праці Є. Хоменко розглядаються особливості комунікативної діяльності підлітків, і приділяється увага визначенню великої ролі гармонійності впливу педагогічної взаємодії учителя з учнями на становлення особистості підліткового віку. На думку дослідниці, вміло сплановане педагогічне спілкування з підлітками сприятливо позначається не лише для якості навчання, але й на гармонійному і цілісному розвитку особистості у підлітковому віці. Загалом підлітки стають більш вразливими до критики з боку вчителів, у них спостерігається зниження продуктивності навчальної діяльності. Водночас вони підвищують свої вимоги до вчителя, визначають важливість високих професійних та індивідуальних якостей педагога. У цей час може виникнути особливий емоційний зв'язок у спілкуванні між підлітками і учителем, який «має враховувати в індивідуальній взаємодії з учнями їх вікові та психологічні особливості розвитку, схильність їх до наслідування і навіювання, на характер їх звичок, стан здоров'я, умови життя, а також особистісні новоутворення, що виражають тенденцію підлітків до самореалізації та самоствердження» [49, с. 241].

Успішність комунікативної діяльності підлітків, на думку О. Корніяки, вимагає певного рівня розвитку комунікативних здібностей. Також для підлітків актуальна здатність встановлювати нові контакти та ініціювати розмову, розвинені навички діалогічного спілкування, сформована майстерність будувати монологічні зв'язні розповіді й описи, вміння слухати та впливати на оточуючих. Вагомою у комунікативній діяльності підлітків є здатність опиратись на етичні основи спілкування, сформовані навички поведінки у конфліктній ситуації, комунікативні вміння [22, с. 18].

За О. Касяною, до складу комунікативної компетентності підлітків, що визначає успішність спілкування з однолітками і дорослими, входять наступні компоненти:

- знання про норми і правила спілкування, стилі взаємодії, вербальні та невербальні засоби комунікації, усвідомлення важливості їх використання,

знання про комунікативні якості та їхню роль у спілкуванні (когнітивний компонент);

- гуманістична спрямованість особистості на взаємодію, емоційно-позитивне ставлення до партнера по спілкуванню; готовність до встановлення з ним емоційного контакту, проявів емпатії (емоційно-ціннісний компонент);

- сформованість на наявність та готовність до реалізації комунікативних умінь і навичок, що забезпечують успішність у спілкуванні (поведінковий компонент) [19, с. 13].

На думку О. Бікус, В. Волошиної, у підлітковому віці мають бути сформовані наступні складові комунікативної компетентності, що забезпечують успішність спілкування дітей з оточуючими:

- орієнтованість у різних ситуаціях спілкування, що заснована на знаннях і життєвому досвіді підлітка;

- спроможність ефективно взаємодіяти з оточуючими завдяки саморозумінню та розумінні однолітків і старших при постійній зміні міжособистісних взаємин, умов соціального середовища, а також власних психічних станів;

- адекватна орієнтація підлітка в самому собі – у власному психологічному потенціалі та потенціалі співрозмовника, у комунікативній ситуації;

- готовність та вміння будувати контакт з людьми;

- володіння внутрішніми засобами регуляції комунікативних дій;

- уміння і навички конструктивного спілкування [3, с. 20-21].

Водночас відзначаючи важливість таких психологічних характеристик міжособистісного спілкування підлітків, як емпатія та афіліація, дослідниця З. Зеленська встановила, що «хлопці-підлітки мають більше емоційних бар'єрів у спілкуванні і їм складніше керувати власними емоціями, ніж дівчатам. У дівчат краще, ніж у хлопців, розвинені емпатія до тварин, до дітей, до художніх творів, емпатійні тенденції та комунікативні якості». Саме

тому більшість підлітків потребують цілеспрямованої роботи для підвищення в них рівня прояву емпатійних тенденцій, формування навичок саморегуляції у спілкуванні, а також забезпечення психологічних умов подолання й попередження емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні [15, с. 308-309].

При цьому дослідниці О. Бікус та В. Волошин зазначають, що умовами, які сприяють формуванню комунікативних процесів підлітків, є:

- 1) навчання навичкам спілкування в процесі виховання у сім'ї;
- 2) розвиток інтелектуальної і особистісної рефлексії, що надає змогу краще розуміти партнера по спілкуванню, оцінювати комунікативну ситуацію, а також допомагає формуванню адекватної самооцінки, позитивного самоствавлення;

- 3) розвиток особистісних якостей емпатії, доброзичливого ставлення до себе та оточуючих, адекватної самооцінки, орієнтації на співпрацю у процесі виховання у сім'ї та школі [3, с. 22].

На думку Я. Шугайло, оскільки соціалізація підлітків здійснюється через спілкування з людьми, які їх оточують, то комунікативні уміння і навички школярів варто формувати й удосконалювати лише в практичному спілкуванні. Доцільно влаштовувати цілеспрямовані заходи формування комунікативних процесів та навичок підлітків, застосовуючи при цьому такі форми організації навчальної діяльності, як тренінги, диспути, дискусії, колективні виховні заходи, що включають в себе моменти групового спілкування, надають змогу практично розвивати комунікативні уміння співрозмовників [53., с. 22].

В умовах активного спілкування учнів формується комунікативна культура, яка, на думку В. Тернопільської, проявляється в умінні вихованців використовувати у взаємодії соціальні навички, «пов'язані із розумінням, урахуванням у міжособистісному спілкуванні особливостей іншої людини; вмінні встановлювати і підтримувати контакт, виявляти ініціативу в спілкуванні; прогнозувати можливий розвиток комунікативної ситуації»

вміти долати психологічні бар'єри; обирати адекватну манеру поведінки, жести, міміку тощо» [45, с. 112].

Отже, провідним видом комунікативної діяльності підлітків є інтимно-особистісне спілкування, без якого неможливий їх нормальний розвиток. Найчастіше інтимно-особистісне спілкування реалізується при взаємодії з однолітками, адже дорослі ще не готові визнавати рівність позицій з підлітком, приймати його самостійність. Через спілкування з однолітками підлітки обмінюються інформацією, вдосконалюють власні навички взаємодії з іншими, збагачують емпатійні навички взаємовідносин з оточуючими, засвоюють особливості гендерних ролей, набувають автономності, певної незалежності від дорослих».

### **1.3. Вплив соціальних мереж на формування особистості та комунікативну поведінку підлітків**

У XXI столітті спостерігається значний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, що трансформує соціальну реальність і стимулює її перехід від безпосереднього міжособистісного спілкування до інтернет-спілкування, віртуальних видів взаємодії. Нові технології, за свідченням О. Лазаренко та Т. Веретенко, хоча й забезпечують можливості для кращого пізнавально-інтелектуального розвитку учнів, все ж мають і ризики, спричиняють негативні психосоціальні стани дітей і підлітків, створюють умови для формування інтернет-залежності тощо [Лазаренко О., с. 26].

Водночас, як засвідчує Я. Шугайло, «сьогодні все частіше для позначення підлітків та молоді використовують такі назви, як «покоління Google», «digital natives» (цифрові аборигени). Ці визначення акцентують увагу на провідній ролі медіа у процесі соціалізації підлітків. При цьому діти і підлітки найчастіше проводять час в Інтернет-мережі не з пізнавальною метою, а з рекреаційною» [53, с. 18]. Останнім часом для підлітків найбільш

бажаним видом дозвілля є саме віртуальне спілкування в соціальних мережах і на форумах, онлайнві ігри, зйомки блогів для своїх віртуальних сторінок тощо. Така поведінка викликає все більше занепокоєння батьків і педагогів, оскільки здається, що підлітки буквально «не виходять» з мережі, не бачать реального світу та не вміють жити поза межами віртуального простору.

Сучасне спілкування підлітків у соціальних мережах здійснюється для задоволення їх потреби у самореалізації, досягненні визнання й поваги серед однолітків. Крім того, у соціальних мережах підлітки задовольняють свою потребу у прийнятті і розумінні іншими людьми, в отриманні підтримки від них (останнім часом все більшою є потреба у схваленні, що реалізується через кількість символічних схвалюваних позначок «лайків») (А. Лучинкіна, Н. Малєєва, Н. Немеш, В. Посохова та ін.).

Сучасні наукові погляди на особливості віртуального спілкування у мережі інтернет базуються на системному аналізі, узагальненні та впорядкуванні дослідного матеріалу. Науковці А. Засєкін, О. Зінченко, Ю. Кузнєцова, Н. Назар та інші приділяють увагу вивченню особливостей впливу віртуальної комунікації на розвиток підлітків, психологи А. Войскунський, А. Жичкіна, А. Лучинкіна аналізують ризики виникнення інтернет-залежності в осіб підліткового віку, педагоги Ю. Машбиць, М. Смульсон та інші наголошують на освітньо-розвивальному значенні соціальних мереж та інтернету в житті учнів.

У психолого-педагогічній літературі інтернет-мережа визначається як соціальне явище (С. Михайлов), субкультура віртуального простору (І. Смірнова), засіб масової комунікації (О. Шеремет). Останнім часом зростає науковий інтерес психологів до поведінки дітей, підлітків і молоді в інтернет-просторі (Т. Веретенко, Н. Малєєва), до їх спілкування у соціальних мережах, до профілактики виникнення інтернет-залежності (В. Посохова, Х. Турецька), превенції адиктивної поведінки підлітків у віртуальному світі (Т. Вакуліч, Н. Сергєєва та ін.).



Як засвідчує Н. Малєєва, «у віртуальному просторі комунікація постає як відтворення, продовження соціальної реальності, що розширює простір самореалізації, діяльності, творчості, відпочинку» [., с. 5]. Саме тому з активним розвитком соціальних мереж змінюється й зміст комунікативної діяльності у сучасних підлітків і молоді, розширюється спектр використовуваних технік і практик взаємодії співрозмовників у віртуальному просторі [32,6].

Останнім часом зростає і розширюється сфера спілкування в інформаційному просторі інтернету, що передбачає взаємодію користувачів у соціальних мережах та похідних від них соціальних онлайн-іграх, блогах, форумах та чатах. За ствердженням Н. Малєєвої, «сервіси нового покоління створили нові умови та можливості для спілкування, розвитку, діяльності, самореалізації, творчості, самовираження, зробили життя більш мобільним та динамічним» [32, с. 6].

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя сучасних дітей і молоді. В роботі Я. Деркаченко зазначено, що соціальна мережа розуміється як «соціальна структура, що складається із групи вузлів, якими є соціальні об'єкти (у даному випадку – люди), та зв'язків між ними (комунікація в соцмережах)». Також соціальну мережу можна визначати як багатопрофільний веб-сайт, контент якого наповнюється самими учасниками мережі. Цей сайт є автоматизованим соціальним середовищем, яке надає змогу спілкуватися групі користувачів, які об'єднані спільними інтересами [11, с. 53].

Головний принцип об'єднання користувачів у соціальну мережу – це спільність їх інтересів, фінансового становища, статі, належності до певної вікової групи, раси, національності, віри, професії тощо [27, с. 139-140].

За допомогою соціальних мереж кожна людина може створити свій аккаунт (сторінку, профайл, віртуальний портрет), розмістити в ньому основні дані про себе, власні фотографії, улюблені відеозаписи, аудіоматеріали, розповісти про свої захоплення, інтереси, сферу діяльності,

місце роботи і навчання. Доступ до цих даних можна отримати тільки після реєстрації у конкретній соціальній мережі, де кожен учасник може самостійно контролювати прозорість даних для інших користувачів, відкривати чи закривати інформацію тільки для друзів чи для всіх членів соціальної спільноти [Малєєва Н.; Чумакова В.].

За ствердженням Є. Кулик і О. Бартош, «соціальні мережі створюють особливе комунікативне середовище, місце взаємодії користувачів, основною особливістю якого є наявність спеціальних інструментів пошуку нових контактів» [Кулик Є.]. Через застосування свого аккаунту, можна шукати однодумців, друзів за захопленнями, знайомих для спілкування з різними цілями. Спілкування між учасниками соціальних мереж відбувається через обмін короткими текстовими або мультимедіа повідомленнями. Користувачі однієї соціальної мережі можуть переглядати, оцінювати за допомогою різних позначок (емотиконів) та коментувати фотографії, відео, аудіоматеріали, розміщені іншими користувачами для загального доступу на своїх сторінках. Кожен може стежити за подіями і змінами інформації своїх друзів у мережі за новинами, які відображаються у стрічці (Фейсбук, Вконтакті, Інстаграм та ін.) [Кулик Є.; Лучинкіна А.; Малєєва Н.].

За результатами досліджень американської компанії-розробника програмного забезпечення Adobe кількість користувачів всесвітньої соціальної мережі «Facebook» перевищує 1,4 млн., інтернет-сервіс «YouTube» налічує 1 млрд. аккаунтів користувачів.

За свідченням Г. Кучаковської, загальна кількість інтернет-користувачів в Україні – це переважно працездатна молодь віком 16-35 років, що становить 43% від кількості всього населення. Найбільш популярною соціальною мережею є «Facebook» – 3,2 млн. користувачів, також блог-мережа «Twitter» – 430 тис. аккаунтів. Набирає популярності нині «Instagram» і «Tiktok» [Кучаковська Г., с. 149].

На перебування в Facebook і Instagram припадає 20 відсотків усього часу, який витрачається на життя, стверджують адміністрації соцмережі.

Кожного дня користувачі Facebook завантажують понад 200 мільйонів фотографій і залишають понад 2 мільйони коментарів до різноманітних об'єктів мережі.

Instagram – «мобільний додаток, що набирає популярності серед підлітків і молоді, призначений для обміну фотографіями і відеозаписами, має елементи соціальної мережі, надає змогу знімати фотографії та відео, застосовувати до них фільтри, а також поширювати їх через свій сервіс і ряд інших соціальних мереж» [11,50]. За нетривалий час існування (з 2012 р.) загальна кількість фотографій, розміщених в Instagram, перевищила 60 млрд. Щодня користувачі цього сервісу обмінюються більш ніж 70 мільйонами фотографій і відеороликів.

Функцій соціальних мереж:

1. Комунікаційна – учасники встановлюють контакти, обмінюються новинами, інформацією (повідомленнями, фото, відео, аудіо-матеріалами, різними коментарями);

2. Інформаційна. Сучасні соціальні мережі виступають у ролі неформальних ЗМІ, де користувачі можуть самі публікувати новини про події;

3. Соціалізуюча (у соціальних мережах сучасний підліток може знайти можливості для саморозвитку, рефлексія в системі «друзів» і «груп»);

4. Ідентифікаційна (при наповненні свого аккаунту користувач сам регулює, яку інформацію дає про себе: ім'я, дата і місце народження, свій статус, місце навчання, інтереси, що дає змогу здійснювати пошук анкет по заданим ознакам);

5. Функція формування ідентичності. Перебуваючи у соціальній мережі, підліток ідентифікує себе як члена певної соціальної спільноти, отримує задоволення від приналежності до клубів за інтересами (входить до складу різних груп) [11, с. 54].

За ствердженням Т. Веретенко, М. Снітко, «у процесі використання підлітками соціальних мереж для спілкування у віртуальному просторі, що

становить собою комунікаційний компонент, відбувається вплив на комунікативні процеси підлітків. Спілкування у віртуальному світі в багатьох аспектах повторює реальне, але в той же час має свої специфічні відмінності та особливості». При спілкуванні у соціальних мережах контакт з іншими людьми опосередкований засобами технічних пристроїв (комп'ютера, смартфона), а всі взаємодії відбуваються у просторі віртуальної реальності.

Дослідники Інтернет-спілкування розділяють способи спілкування за рівнем інтерактивності: 1) інтерактивними формами спілкування є чати та «месенджери», що передбачають дотримання режиму он-лайн; 2) не інтерактивні форми спілкування, такі як соціальні мережі, електронна пошта, форуми, сайти знайомств та інші, не обов'язково потребують он-лайн наявності співрозмовника у мережі [7, с. 36].

Соціальні мережі привабливі для спілкування підлітків тим, що до них можна залучитися практично з будь-якого пристрою (комп'ютера, смартфона, планшета, навіть фотоапарата і т.д.). Соціальні мережі мають простий користувацький інтерфейс, який звичний молоді, та інтегрує безліч додаткових, розважальних сервісів [20, с. 405].

Психологічними особливостями розгортання комунікативних процесів у соціальних мережах Н. Малєєва називає:

- підвищена активність, викликана зниженням комунікативних бар'єрів, зумовлених статтю, віком, статусом, зовнішністю. Крім того, активному спілкуванню у соціальних мережах сприяє й відсутність чітких правил комунікації, що проявляється у можливості встановлювати і розривати контакти у будь-який момент;

- анонімність. Учасники соціальної мережі можуть давати про себе правдиву інформацію, або ж використовувати нікнейм, придумати додаткові неіснуючі дані. Відсутність зорового і слухового контакту з іншими забезпечує відчуття свободи від стереотипів у сприйнятті, уникнення упередженого ставлення від інших;

- швидкість, мозаїчність спілкування. Користувачі соціальних мереж надають перевагу коротким контактам, поверхневому спілкуванню, іноді затримують відповіді або використовують спеціальні символи замість вербального вираження своєї згоди чи іншої реакції. «Можливість відстроченої відповіді дає змогу краще зосередитись, продумати своє повідомлення», - вказує Н. Малєєва [.]

- наявність специфічного етикету спілкування, характерного для інтернет-комунікантів. «Мережева мова (Netspeak) представляє собою сленг, жаргон, аббревіатури, емотикони, які часто вживають користувачі» [56].

- специфічна емоційність спілкування. Щоб донести іншим користувачам емоційну забарвленість повідомлення, учасники соціальних мереж часто використовують мультимедійні записи, додають емотикони, інші позначки, однак іноді все ж не вдається передати свої емоції;

- відчуття постійного потоку інформації, наповнення стрічки новин свіжим змістом (контентом), що характеризується відчуттям зануреності у діяльність, отримання задоволення, а також втратою відчуття часу і втратою контролю над ситуацією. Дуже часто, зайшовши до соціальних мереж на хвилинку, підліток оговтується через пів-дня у незручній позі, так і не здійснивши нічого із запланованих справ у реальному світі. [Малєєва Н.]

За ствердженням Д. Столбова, інтернет-спілкування підлітків у соціальних мережах приваблює їх такими особливостями, як ілюзія анонімності, відчуття безкарності за власні вчинки, легкість обмеження кола спілкування, ілюзія насиченості життя, легкість обміну та поширення інформації. Д. Столбов вказує, що «відчуття безкарності за свої вчинки породжує у підлітка ілюзію всездозволеності та свободи під час спілкування в Інтернеті. Водночас це спонукає до навчання відповідати за прийняті рішення в соціальних мережах та дотримуватися в інтернеті моральних норм і принципів, яких підліток додержується в реальному житті» [44., с. 328].

Всім формам спілкування у соціальних мережах властиві: «анонімність, невидимість, створення «віртуального Я», емоційна

невимушеність, використання особливих скорочень та сленгу». Не зважаючи на те, що у соціальній мережі інколи можна отримати деякі дані анкетного характеру і навіть фото та реальне зображення співрозмовника, «вони не дають реалістичного уявлення про нього. Наслідком цього є безвідповідальність та безкарність, тобто підліток може проявляти велику свободу висловлювань, передавати та отримувати неправдиву інформацію, практично без негативної оцінки з боку он-лайн співрозмовників». Т. Веретенко і М. Снітко зауважують, що «анонімність спілкування в соціальній мережі сприяє самопрезентації підлітка, надаючи йому можливість не просто створювати про себе враження за власним вибором, але й бути тим, ким він захоче, що нерідко призводить до виникнення девіантної поведінки та агресивності». Зазначені особливості спілкування у соціальних мережах дають підлітку змогу конструювати власну ідентичність, компенсувати недоліки, соціально несхвалювані якості або ж приховувати певні риси характеру та бути таким, яким він хоче [Веретенко Т., Снітко М., с. 36].

Дослідники О. Белінська та О. Жичкіна вказують, що віртуальне спілкування підлітків має підвищену емоційну невимушеність. Часто між співрозмовниками однієї статі виникають близькі стосунки, які переростають у взаємну приязнь, дружбу, а відносини між партнерами по спілкуванню протилежної статі набувають більш інтимної форми, яку називають «віртуальним романом» [Жичкіна А., Белинская Е.]. Досліджуючи такі форми спілкування, О. Белінська та О. Жичкіна зазначають, що віртуальні романи підлітків розвиваються дуже швидко і тривають максимум пів-року, при цьому у випадку, коли віртуальне спілкування переходить в реальні стосунки – вони не міцні і швидко розпадаються.

Позитивним аспектом комунікативної діяльності підлітків у соціальних мережах є задоволення їх потреби у спілкуванні, моральній підтримці. Якщо діти не можуть задовольнити їх в реальному житті, то задовольняють їх у соціальній мережі, що надає змогу «втекти» від проблем, труднощів, що виникли на певному етапі соціалізації. Комунікаційні можливості соціальної

мережі дуже широкі. Підлітки можуть знайти коло співрозмовників, яке буде задовольняти будь-які його інтереси, і з якими буде легко і комфортно спілкуватися. І зважаючи на те, що у віртуальному просторі набагато легше знайти однодумців, цілком зрозуміло, чому підлітки надають перевагу комунікативним процесам у соціальних мережах в період активної соціалізації [7., с. 37].

Основною особливістю соціальних мереж як середовища розгортання комунікативних процесів є наявність в мережі «друзів» та новий тип взаємовідносин з ними. За ствердженням В. Посохової, саме завдяки соціальним мережам поняття дружби набуло нині нового значення. Дослідниця вказує, що «спілкування з віртуальними друзями є легким та простим, доступним в будь-який час, що дає відчуття їх постійної присутності, підтримки, взаєморозуміння, позбавляє відчуття самотності» [Посохова В.]. Спочатку здається, що така комунікативна взаємодія поверхнева і не може підтримати та надати необхідне задоволення потреби у реальному спілкуванні, однак часто вона може перейти в справжні стосунки, продовжитися у реальному світі.

Разом з цим існує й негативна сторона спілкування підлітків у соціальних мережах, по-перше, вони розміщують багато особистої інформації, за якою можна легко маніпулювати їх свідомістю, та примушувати виконувати дії, які принижують гідність людини.

Д. Столбов засвідчує, що підлітки легко розширюють коло віртуальних друзів, серед яких переважна більшість насправді є незнайомими. Дуже багато підлітків у соціальних мережах активно спілкуються з тими, кого не знають, і ніколи не бачили реально. Саме тому, «враховуючи потенційні загрози, які пов'язані з поверховими знайомствами, дуже важливо навчити підлітків відповідально ставитися до вибору співрозмовників і приєднання їх до кола своїх друзів у соціальній мережі, до повідомлення їм особистої інформації» [44, с. 329].

Також підлітки через своє прагнення до дорослості та доведення самостійності часто потрапляють в різні конфліктні чи суперечливі ситуації, які можуть бути оцінені іншими критично, і тоді у соціальних мережах виникає «майже справжня війна», де кожен намагається довести свою думку. Однак через недостатність культури спілкування у реальному світі та максималізм як особистісну рису вони майже не вміють миритися, використовувати адекватні способи взаємодії. Крім того, щоб отримати схвалення інших, вразити їх своєю незалежністю, зацікавити різним контентом, підлітки можуть вчиняти різні дії (іноді навіть незаконні, агресивні щодо інших дітей, тварин), знімати це на відео і викладати у вільний доступ.

Саме тому, як звертає увагу Н. Малєєва, «зростає значення етичних норм регуляції поведінки в мережевих комунікативних спільнотах – це толерантність, довіра, гуманність, відповідальність. Схвалені мережевою спільнотою норми поведінки, яких дотримуються всі учасники комунікації мають велике значення для уникнення чи подолання конфліктних ситуацій, створення сприятливої атмосфери для спілкування» [32., с. 7].

Однак зворотна сторона спілкування у соціальних мережах може проявлятися у вигляді інтернет-залежності підлітків, втраті ними ідентичності, руйнуванні контактів з друзями, роздратуванні під час живого спілкування, невиконанні власних обов'язків тощо.

За Г. Почепцовим, основні ефекти і властивості впливу соціальних мереж на користувачів проявляються у: визнанні наявності власних думок у користувачів; зміні думки під впливом інших членів соціальних мереж; різній значимості думок (впливовість, довіри) одних користувачів для інших; локалізації груп за інтересами, спільнот учасників з близькими думками; вплив соціальних мереж на динаміку думок користувачів, можливість утворення коаліцій [Почепцов Г.].

Психологами вивчаються впливи соціальних мереж на користувачів і було доведено ефект наслідування. За ствердженням Я. Деркаченко, механізм



наслідування «широко використовується і в соціальних мережах, оскільки сучасним технічним засобам легко створити ілюзію масової підтримки потрібної маніпуляторам ідеї. Крім того, дієвість цього прийому ґрунтується на запобіжній функції мозку, який намагається звільнитись від необхідності обробляти зайву інформацію» [11., с. 56].

Також, розглядаючи вплив соціальних мереж на їх учасників як середовища для технологій маніпулятивного впливу, Я. Деркаченко вказує, що «соціальні мережі мають властивість концентрувати інформацію для формування думки, поглядів, настроїв, посилювати чи послаблювати позиції певних груп населення» [11, с. 57]. Спеціальні інформаційні повідомлення розміщуються у соціальних мережах з певною періодичністю, що дає змогу концентрувати увагу користувачів, надає їм свіжу інформацію, при цьому подача інформації відбувається невеликими порціями, що не дозволяє проаналізувати повністю всю картину. Таким чином, можна запрограмувати певну вікову категорію населення, чи прихильників різних культурних спільнот до певної поведінки (закликати людей до флеш-мобу, запросити на відкриття виставки, вплинути на споживацьку поведінку молоді чи захопити підлітків особливою ідеєю «блакитного кита» чи «червоної сови»). Для досягнення максимального успіху маніпулятори у соціальних мережах використовують різні канали навіювання, відео та аудіосигнали, рекламні дописи, текстові звернення тощо.

Я. Деркаченко зазначає, що отримані позитивні емоції від перебування у різних групах, наявність великої кількості віртуальних «друзів», що підтримують і коментують фото та відеоматеріали користувачів, впливають безпосередньо на центр задоволення, що розміщений у мозку людини. А тому бажання знову отримати ці позитивні емоції примушує підлітків проводити все більше часу у соціальних мережах. Крім того, соціальні мережі пропонують багато різноманітної і цікавої інформації за короткий проміжок часу, що призвичаює мозок до швидкого доступу до розваг, отримання потрібної інформації. Відтак, «зручність, швидкість та

доступність соціальних мереж і є факторами формування залежності від них». [11 с. 58].

За ствердженням Т. Веретенко, М. Снітко, надмірне спілкування у соціальних мережах «негативно впливає на психіку та соціальні зв'язки підлітка, який стає напруженим, емоційно неврівноваженим; втрачаються контакти з друзями. Постійно перебуваючи у віртуальному просторі, підлітки забувають про інші форми організації та проведення дозвілля» [7, с. 38].

Я. Шугайло засвідчує, що з одного боку, у сучасних підлітків значно зростають потреби у самоствердженні і самовизначенні, самореалізації в навколишньому світі, з іншого – їх емоційно-вольова сфера та саморегуляція ще не сформовані, а тому ризик виникнення у них інтернет-залежності дуже високий [53, с. 20].

У роботі Т. Вакуліч було проаналізовано склад інтернет-залежних підлітків, і виявлено, що серед них на третину більше хлопців, що пояснюється «незрілим усвідомленням себе як чоловіка та неприйняттям у зв'язку з цим чоловічих якостей та обов'язків» [6, с. 48]. Дослідниця відзначає, що хлопці більше «занурені» у віртуальний простір і відірвані від реального, при цьому до факторів ризику інтернет-залежності підлітків Т. Вакуліч відносить: особистісні властивості (акцентуації характеру, низьку самооцінку, схильність до депресивних думок), вплив соціального оточення (підтримання ідеї спілкування у соціальних мережах у підліткових угрупованнях); певні біологічні відхилення в розвитку підлітків; а також – можливість використання Інтернет-ресурсів, постійний доступ до різних технічних пристроїв, з яких можна приєднатися до віртуального простору [6,с.48.].

У дослідженні В. Тернопільської описані результати опитування щодо дотримання підлітками і юнаками комунікативної культури поведінки при спілкуванні в соціальних мережах. Більшість опитаних зареєстровані у різних соціальних мережах: «Facebook», «Контакт», «Однокласники», «Twitter». При цьому переважна більшість учнів зазначають, що в кіберпросторі

необхідно дотримуватися мережної етики комунікативної культури, але тільки близько половини з них виявляють її у своїй поведінці. Щодо безпечної поведінки в соціальних мережах підлітки не могли назвати адекватних варіантів, іноді зазначаючи, що встановили антивірус чи не заходять на небезпечні сайти, якщо їх приходять листи з посиланнями на сторонні ресурси [Тернопільська В.].

У дослідженні О. Лазаренко, Т. Веретенко було опитано школярів за питаннями, чи знають вони, «як відрізнити достовірні факти від недостовірних?», «як запобігти отриманню небезпечної інформації?», «як розпізнати ознаки зловживання довірливістю?», «як зробити більш безпечним своє спілкування в Інтернет-мережі?», обізнаності щодо того, що «образливі дії в інтернет-мережі щодо своїх друзів караються законом». Встановлено, що тільки 20-40% мають уявлення про вказані аспекти поведінки в інтернет-просторі, близько 40-60% учнів не мають знань про те, як потрібно спілкуватися у соціальних мережах, яких етичних правил дотримуватися [30].

За ствердженням Т. Веретенко, К. Ярмоленко, у сучасних підлітків досить часто з'являються симптоми інтернет-залежності, що виникають внаслідок надмірного захоплення інтернетом та віртуальним спілкуванням у соціальних мережах – непереборне прагнення увійти в інтернет, перевірити повідомлення у соціальній мережі; нездатність контролювати час перебування у інтернеті; розумове або фізичне виснаження від спілкування у мережі; порушення сну чи концентрації уваги; дратівливість, депресивні думки, знервованість, труднощі у реальному спілкуванні з людьми [8., с. 147].

Надмірне спілкування в соціальних мережах може пригнічувати сферу міжособистісної взаємодії, обмежуючи реальні соціальні контакти підлітків. Часте перебування за комп'ютером впливає на якість встановлення та підтримання міжособистісних відносин. При цьому, як зазначає А. Шийка, у підлітків, включених у інтернет-спілкування, особливості світосприйняття

обумовлюються взаємодією з віртуальною реальністю, що призводять до спрощення системи відносин «людина-людина». Внаслідок цього в особистісному розвитку у підлітків можуть переважати характеристики «людини-діяча» і бути погано розвиненими властивості «людини – суб'єкта соціальних взаємин» [Шийка А.].

За результатами дослідження Т. Сінельнікової, підлітки, які є активними користувачами соціальних мереж, мають певні психологічні особливості: високий рівень суб'єктивного почуття самотності, що говорить про порушення в мережі реальних стосунків з оточуючими; наявність емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні; високі прояви тривожності та ригідності, що можуть бути причиною проблем у налагодженні стосунків із однолітками й підвищенні активності у віртуальному світі, де підліток встановлює свої правила. Також цим підліткам характерні високі рівні ворожості, агресивності і конфліктності, що ускладнюють їх спілкування у реальному житті й можуть стати причиною втечі до інтернет-простору [43, с. 53-54].

Я. Шугайло вказує, що користування Інтернетом захоплює підлітка, поглинає його час, сили, енергію і емоції так, що дитина виявляється нездатною підтримувати рівновагу в житті, залучатися до інших форм активності, отримувати задоволення від реального міжособистісного спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти різні емоції емпатії, симпатії, співпереживання чи співчуття, емоційну підтримку навіть найближчим людям [53, с. 19].

За О. Мартинюк, віртуальне спілкування позбавляє підлітка можливості отримувати велику частину інформації через невербальну поведінку співрозмовника. Дослідниця зазначає, що віртуальне спілкування у соціальних мережах найчастіше обирають підлітки, які й самі мають певні комплекси чи труднощі у вербальному спілкуванні. Щоб приховати свої сором'язливість, заїкуватість, інтровертованість, неспроможність до встановлення контактів у реальній взаємодії, такі підлітки «переходять у

віртуальний світ, створюють різні профілі у соціальних мережах (найчастіше, це Facebook та Instagram), створюють широке коло «віртуальних друзів», але насправді вони можуть бути з ними не знайомі особисто, а тому така дружба вважається «поверхневою» [33, с. 293]. Також О. Мартиняк вказує на цікаву особливість віртуального спілкування підлітків у соціальних мережах. Навіть перебуваючи поряд фізично із своїми друзями, підлітки можуть спілкуватися один з одним через інтернет, а частка вільного часу, проведеного у віртуальному світі, може становити й 90%, обмежуючи інші інтереси та потреби підлітка.

За нашими спостереженнями, часто емоції співрозмовників у віртуальному середовищі не відповідають тому, як вони виявляються на обличчі дописувачів. Наприклад, на смішну картинку підліток може реагувати жартівливим дописом у мережі, демонструвати свою зацікавленість, але зовні це зовсім не проявляється на обличчі посмішкою, ні хоча б зміною погляду. Так само жалісливі пости у мережі не викликають у дітей та підлітків належного реагування, вони надають перевагу перегляду приємних новин, і зовсім не вміють емоційно відгукуватися на прохання про допомогу, не вміють регулювати свої почуття і не знають, як виявляти підтримку хоча б словами тим, хто її потребує.

Разом з цим, за ствердженням О. Зінченко, у дослідженні психологічних особливостей інтернет-спілкування підлітків встановлено, що все ж вони надають перевагу живому спілкуванню, а соціальні мережі використовують для «перегляду фільмів, прослуховування музики, ігрової активності, тоді як комунікативні мотиви перебування у соціальній мережі відходять на другий план» [17, с. 264].

Отже, соціальні мережі, реалізуючи потребу підлітків у спілкуванні з однолітками, також мають негативний вплив на їх особистість та комунікативну поведінку. До психологічних особливостей спілкування у соціальних мережах належать: анонімність, безкарність поведінки, емоційність і мозаїчність комунікації, наявність специфічного етикету

спілкування інтернет-комунікантів, відчуття постійного потоку інформації. Водночас підлітки, засвоюючи способи віртуального спілкування, не мають досвіду встановлення реальних контактів та міжособистісної взаємодії, не знають, як врегулювати суперечки і вирішити конфлікти. Через можливість обирати віртуальних друзів та підписників профайлів, вони формують коло однолітків, які тільки підтримують і схвалюють їх дії, тим самим підвищують самооцінку, і не дають адекватного зворотного зв'язку, або ж допускають до своєї сторінки й інших людей, які тільки критикують їх («хейтерів»), і тому підлітки втрачають віру у свої сили і можливості. Також було відзначено, що типовими особливостями особистості підлітків, активних користувачів соціальних мереж є високий рівень самотності, агресивність і конфліктність, наявність емоційних бар'єрів у стосунках з однолітками.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Типовими психологічними характеристиками підліткового віку є потреба у спілкуванні з однолітками, прагнення до дорослості, переживання кризи ідентичності, зростаюча потреба в досягненні соціального статусу в групі референтних осіб (класному колективі, групі друзів, соціальній спільноті).

У підлітковому віці, коли відбувається розширення інтелектуальних можливостей і зростання фізичних сил організму, вдосконалюються уявлення про себе, та формується моральна самосвідомість. Підліток починає краще розуміти себе, оволодіває навичками самовизначення, прагне до самоствердження. Основним новоутворенням цього віку є прагнення до дорослості та відстоювання своєї самостійності у спілкуванні з батьками і вчителями, що часто загострює відносини між ними. Підліток категорично відмовляється сприймати себе як дитину, однак до зростаючої відповідальності також ще не готовий, тому у взаєминах з дорослими часто виникають конфлікти, суперечки, які вирішувати мирно він ще не вміє або не хоче. У спілкуванні з однолітками підліток насамперед шукає себе, вчиться розуміти свій внутрішній світ, пізнає свій характер, риси особистості, оцінює друга.

2. Основним видом спілкування підлітків є інтимно-особистісне, що краще реалізується у контактах з однолітками, оскільки дорослі ще не готові визнати зрілість і самостійність, незалежність підлітків, а ровесники здатні зрозуміти і підтримати.

Важливим чинником становлення комунікативних процесів у підлітковому віці є комунікація в малих групах. Спілкуючись із однолітками, підлітки намагаються реалізувати свою потребу в посіданні певного місця, позиції, що їх задовольняє, у колективі.

Однак через не стійкість психіки, несформованість регулятивних процесів, слабкість емоційно-вольової сфери підліток має труднощі у встановленні гармонійних і доброзичливих відносин з оточуючими людьми. Занурюючись інтернет-спілкування, він має змогу реалізувати свою потребу у контактах, підтримці, розумінні з боку однолітків, однак також стикається із певними характеристиками віртуальної комунікації, що негативно впливають на його особистість, трансформують його ідентичність.

Тому важливим у підлітковому віці є оволодіння відповідним рівнем комунікативних умінь, до складу яких входять наступні компоненти: знання про норми і правила спілкування, вербальні та невербальні засоби комунікації, усвідомлення важливості їх використання; оптимальний рівень міжособистісної взаємодії, емоційно-позитивне ставлення до співрозмовника; готовність до встановлення з ним емоційного контакту, проявів емпатії; готовність до реалізації комунікативних умінь і навичок, що забезпечують успішність у спілкуванні; у веденні діалогу та взаємодії.

3. В сучасних умовах глобальної діджиталізації та активного доступу до інтернету, соціальні мережі та віртуальний світ є продовженням реального життя сучасного підлітка, що дають їм широкі можливості для задоволення потреб у спілкуванні, навчанні та відпочинку.

4. З розвитком комп'ютерних технологій гостро постає актуальність профілактики інтернет-залежності у підлітків.

5. Зважаючи на специфічні характеристики віртуального спілкування підлітків у соціальних мережах (анонімність, безкарність поведінки, швидкість та емоційність, мозаїчність спілкування, відчуття постійного потоку інформації, наявність специфічного етикету спілкування), підлітки засвоюють певні способи і стратегії взаємодії, які не придатні у реальному спілкуванні, набувають різних форм комунікативного досвіду, однак не знають, як його можна використовувати у реальному житті.



Тому гостро постає проблема корекційної роботи з інтернет-залежними підлітками, які мають неадекватні або не розвинені комунікативні навички і вміння, схильні до ризикованої поведінки в інтернеті.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

### 2.1 Досвід роботи вчителів навчального закладу.

Питання надмірного використання гаджетів та інтернетзалежності учнів гостро постає з пеших днів навчання у гімназії. Треба зауважити, що педагогічний колектив приділяє увагу та докладає зусилля для вирішення цієї проблеми.

Заборонити інтернет чи смартфон у 21 столітті неможливо. Вчителі швидко пристосовуються до умов середовища, які суттєво змінилися. Відчувають підлітків, сучасні настрої та тенденції і їм вдається йти в ногу з часом. По-перше, вони підтримують сучасний глобальний процес діджиталізації, а по-друге, намагаються все ж впроваджувати різні види діяльності без інтернету. Наведу декілька прикладів.

Відразу при вступі до закладу класним керівником створюється група в Viber з батьками, та група в Telegram з учнями, що говорить про диференційний підхід та урахування сучасних та вікових особливостей учасників освітнього процесу. Підтвердження тому є результати наших досліджень: Telegram - це найпопулярніша соціальна мережа у підлітків.

Навчальний заклад має сторінки в Facebook та Instagram. Можемо їх порівняти. П'ять публікацій за 6 років в Facebook, при цьому максимальна кількість лайків -5, іноді 0, та безліч світлин в Instagram. Результати наших спостережень підтвердили, що підлітки віддають перевагу Instagram в порівнянні з Facebook.

Учні, вчителі та класні колективи мають сторінки в соціальних мережах. Класний керівник підписаний, як правило, на всіх учнів свого класу. Учні підписуються на вчителів - предметників, однолітків. При цьому, цікаво, що

вони обмінюються реакціями (лайками) на фото або історії. На нашу думку, це створює умови для взаєморозуміння та взаємодії не тільки з питань навчання, а й поза навчальним закладом. Сторінка класу має певні особливості. Контент регулюється класним керівником, є відповідальна особа, яка є адміністратором сторінки і має право розміщувати інформацію, добавляти друзів, видаляти, викладати історію та інше. Наповненням сторінки займаються всі учні класу. Класний керівник дає завдання підготувати інформацію на різні актуальні теми життя сучасних підлітків. Зокрема, «Шкоди тютюнопаління», «Шкідливим звичкам -ні», «Здоровий спосіб життя», «Цікаві фактів з хімії, фізики, історії та інших предметів» тощо. На сторінці розташовано багато фото та відеоматеріалів, роликів, пов'язаних з подіями шкільного та позашкільного життя.

Прикладом сучасності та діджиталізації навчального процесу є наявність YouTube каналу у деяких дуже прогресивних вчителів. Так, представники педагогічного колективу проводять нестандартні уроки, організовують творчі проекти. Ось приклад одного з них. Клас поділяється на 3 групи. Перша «19 століття» отримує завдання виміряти відстань та побудувати план школи за допомогою вимірювального приладу Шагомір, друга команда - «20 століття» - за допомогою рулетки, третя команда - «21 століття» - за допомогою лазерної рулетки. Обговорюються складності та результати. Ролик з уроку можна подивитися на YouTube каналі. Такий вид роботи стимулює творчі здібності, розвиває вміння роботи в команді, навички комунікації, сприяє розвитку лідерських та організаційних здібностей, створює емоційну сприятливу атмосферу, сприяє кращому засвоєнню матеріалу та здатності логічно мислити. Досвід показує, що учні мають електронний щоденник, в якому зазначено розклад, домашні завдання, оцінки та середній бал учня і місце учня в рейтингу класу та школи. Є можливість зворотного зв'язку з вчителями та класним керівником. Будь – який захід відразу переміщується в онлайн простір. Навчання, змагання, розважальні шоу чи ігри, квести та інше.

Крім того, треба зауважити, що постійно проводиться робота як з батьками, так і з учнями щодо кількості проведення часу в онлайн просторі. Обговорюється мета використання інтернет ресурсу. Постає проблема постійного «перебування учнів у телефоні», на яку зауважують вчителі.

На початку уроку учні здають телефони в спеціальну коробку та отримують їх обратно після закінчення заняття. В класах знаходяться шахи, шашки, інші ігри, в які можна пограти на перерві. Коли є вільний час, проводяться колективні цікаві ігри, наприклад, «Мафія». Відбуваються міні-змагання в класі, коли учні поділяються на маленькі групи і отримують різні завдання, в більшості на логіку та інтелект. Стало традицією, що на перервах учні виконують квести, творчі вправи, що сприяє підвищенню командного духу, взаєморозумінню, розвиває навички комунікації та взаємодії.

В навчальному закладі на високому рівні проводяться заходи, що спонукають до командної роботи, такі як «Кольоровий тиждень», «Запалюємо гирлянду до Нового Року», «Діловий тиждень», з завданнями зробити спільне фото класного колективу.

Раз на два роки проводяться вибори Президента гімназії з передвиборчими програмами кандидатів та голосуванням усіх учнів гімназії. Тут важливі лідерські якості, навички самопрезентації, вміння комунікувати з учнями не тільки свого класу, загальний психоемоційний стан в навчальному закладі.

Треба зазначити, що, взаємодія вчителів та учнів, виконання творчих цікавих завдань, поєднання живого спілкування з сучасними тенденціями глобальної діджиталізації, створюють сприятливий психоемоційний простір. Таким чином, ознайомлення з досвідом роботи закладу та врахування сучасних умов життя (дистанційного навчання) дає підстави для організації подальшої роботи щодо підвищення рівня комунікативних умінь підлітків.

## **2.2. Методика організації та проведення дослідження комунікативних умінь підлітків та їх поведінки в соціальних мережах**

Задля дослідження рівня комунікативних здібностей сучасних підлітків та з'ясування рівня сформованості їх міжособистісної взаємодії були впроваджені наступні діагностичні методики:

Методика КОС «Комунікативні та організаційні схильності»  
(В. В. Синявський, В. В. Федорішин)

Методика дозволяє виявити організаційні та комунікативні здібності особистості, вміння налагоджувати контакти, бажання розширити коло друзів та знайомих, вміння орієнтуватися в незнайомому оточуванні, бажання приймати участь у груповій роботі, бути ініціативним, відстоювати свою думку та інше.

Методика складається з 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Запитання загального змісту і не мають всіх необхідних уточнень. Тому треба уявити собі типову ситуацію і довго не розмірковувати над уточненнями. При відповіді, звертайте увагу на перші слова і свою відповідь узгоджуйте з ними.

Для визначення рівня комунікативних та організаційних схильностей, потрібно розрахувати коефіцієнти. Це відношення кількості співпадаючих відповідей той чи іншої схильності до максимально можливої кількості збігів (у даному випадку -20)

Інтерпретація зводиться до знаходження коефіцієнтів за двома шкалами: комунікативні та організаторські схильності, відповідну отриманим коефіцієнтам оцінки та рівня розвитку схильностей [див. дод. А]

### **Тест міжособистісних відносин Лірі**

Методика використовується для дослідження уявлень особистості про себе, взаємовідносин у колективі, переважаючий тип відносин до інших. Є чотири основних орієнтації, що досліджуються: домінування-

підпорядкування та дружелюбність-ворожість (умовна схема-коло). Ці 4 сектори розділені на 8 відповідно більш приватним відносинам. Ці чинники визначають ставлення до людини та враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття. Робляться висновки про ступінь адаптованості поведінки (адаптованість/екстремальність), відповідність мети та результатів. Досліджуваним пропонуються 128 оціночних суджень, які треба уважно прочитайте кожне Якщо певне судження відповідає уявленню підлітка про себе, треба обрати відповідь «так». Якщо повної впевненості немає, відповідь «так» не обирається.

Інтерпретація включає розрахунки по формулам «Домінування» та «Дружелюбності». Позитивне значення за формулою «Домінування» характеризує прагнення людини до лідерства у спілкуванні та домінування у міжособистісних відносинах. Негативне значення вказує на відмову від лідерства та тенденцію до підпорядкування. [див. додаток Б]

### **Анкета « Спілкування у соціальних мережах»**

Анкету було розроблено таким чином, щоб отримати інформацію про інтернет-спілкування: зміст, тривалість, суб'єктивну значущість, а також з'ясувати ставлення підлітків до інтернет спілкування та різних соціальних мереж. Анкета складається з 26 питань. Деякі питання потребують відповіді так або ні, на деякі питання можливо обрати декілька варіантів відповідей.

1. Вік
2. Стать (чоловіча / жіноча)
3. Чи вважаєте Ви, що кожна сучасна людина повинна мати сторінку у соціальній мережі? (так / ні)
4. Якою із соціальних мереж Ви користуєтесь? (Можливі декілька відповідей) (Telegram / Instagram / Facebook / Tik-Tok / You Tube / Twitter)

5. Яка із соціальних мереж Ваша улюблена? (Можна обрати декілька відповідей) (Telegram / Instagram / Facebook / Tik-Tok / You Tube / Twitter)
6. Чому саме ця мережа або декілька Ваші улюблені? (багато красивих фото / багато цікавої інформації / багато смішного / актуальні новини / тут багато моїх друзів / купую речі / тут багато зірок на яких я підписан / блогери / зручно спілкуватися з друзями)
7. Як часто Ви змінюєте аватарку на своїй сторінці улюбленої соціальної мережі? (кожен день / кілька разів на тиждень / щотижня / щомісяця / раз на кілька місяців)
8. Що Ви частіше використовуєте у якості аватарки? (власне фото / фото кіногероїв або інших людей, / картинки природи / інше)
9. Як часто Ви викладаєте нові фото? (кожен день / кілька разів на тиждень / щотижня / щомісяця / декілька разів на рік)
- 10.Що Ви частіше розміщуєте у себе на сторінці? (власні фото / селфі з фотофільтрами / фото з подорожей / фото дозвілля з друзями / їжу / фото або відео, які стосуються хобі / жарти / різний контент, який сподобався / інше)
- 11.Інтернет-спілкування посідає важливе місце у Вашому житті? (так / ні)
- 12.Яке спілкування цікавіше? (інтернет спілкування через різні соціальні мережі / живе спілкування віч на віч)
- 13.Яке спілкування зручніше? (інтернет спілкування / віч на віч)
14. Яке спілкування простіше? (інтернет спілкування / живе спілкування)
- 15.Скільки часу на добу Ви витрачаєте на спілкування в інтернеті? (менше години / 1-3 години / 3-5 годин / більше)
- 16.Як часто Ви використовуєте смайли у інтернет-спілкуванні? (постійно / часто / інколи)

17. Чи використовуєте Ви інтернет сленг? Наприклад: спс, лол, інше...  
(так /ні)
18. З якою метою Ви частіше користуєтесь інтернетом? (розважальна / навчальна / спілкування)
19. Чи говорять Вам батьки, що треба менше проводити часу в інтернеті"?))) (так /ні)
20. Що Ви відчуваєте, коли батьки забороняють користування інтернетом? (можливі декілька відповідей) (мене не розуміють / нічого страшного / от і добре, є важливі/цікаві справи / злість / відчуваю, що мене ображають / відчуваю, що самотній, мене не обмежують в користуванні інтернетом)
21. Чи вважаєте Ви, що Вам потрібно менше проводити часу в інтернеті і він Вас відволікає від справ? (так / ні)
22. Окрім навчання, як часто Ви відвідуєте спортивні секції, додаткові заняття, різноманітні курси та інше? (кожен день / 5-6 разів на тиждень, 3-4 рази на тиждень / 1-2 рази на тиждень / нічим не займаюсь окрім школи)
23. Чи є у Вас домашній улюбленець? (собака / кішка / хом'ячок / пташка / інше)
24. У Вас є можливість обрати як провести вільний час. Що б це було? (інтернет і мене ніхто не турбує / час з друзями / час з батьками / кіно / подорож / спорт / хобі / розважальні комплекси / прогулянка на свіжому повітрі / пограю з собакою/кішкою)
25. Яке навчання Вам більше подобається? ( онлайн(дистанційне) / офлайн (в школі))
26. Чи відчуваєте Ви під час дистанційного навчання, що не вистачає живого спілкування з друзями, однокласниками та вчителями? (так, трохи сумую за живим спілкуванням / дуже не вистачає спілкування віч на віч / ні, не відчуваю, бо завжди на зв'язку за допомогою інтернету)



Інтерпретація результатів полягає в з'ясуванні ставлення підлітків до соціальних мереж, якісному та кількісному (визначенні відсоткового показника) аналізі отриманих даних.

### 2.3. Аналіз результатів дослідження комунікативних умінь сучасних підлітків та їх реалізації в соціальних мережах

#### Аналіз результатів методики КОС.

За результатами діагностичної методики КОС отримані наступні оцінки (рівні) комунікативних та організаторських схильностей (рис. 2.1.):

Оцінка «5» - 4 учня (14,8%); Оцінка «4» - 3 учня (11,1%); Оцінка «3» - 5 учнів (18,5%); Оцінка «2» - 5 учнів (18,5%); Оцінка «1» - 10 учнів (37%); [табл. В.2]



Рис. 2.1. Показники рівнів комунікативних схильностей серед досліджуваних підлітків

Результати за шкалою «Організаторські схильності» наведені нижче (рис. 2.2.): Оцінка «5» - 1 учень (3,7%); Оцінка «4» - 6 учнів (22,2%); Оцінка

«3» - 4 учнів (14,8%); Оцінка «2» - 5 учнів (18,5%); Оцінка «1» - 11 учнів (40,7%);



Рис. 2.2. Показники рівнів організаторських схильностей серед досліджуваних підлітків

За результатами методики КОС 37% та 41% учнів мають дуже низький перший рівень комунікативних та організаторських схильностей відповідно. 18,5% мають рівень нижче середнього; 18,5% та 14,8% мають середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. І лише 11% та 22% з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Один учень має найвищий рівень організаторських схильностей, а також 4 учня (14,8% ) мають найвищий рівень комунікативних схильностей. Оцінки комунікативних та організаторських схильностей в більшості випадків або були рівні, або відрізнялися на 1 рівень. І лише у 6 учнів різниця між комунікативними та організаторськими схильностями становила 2 рівні.

### **Результат тесту Міжособистісні відносини Лірі.**

Провівши діагностику за методикою Лірі, ми отримали кількість балів по кожній з 8 октант у підлітків [Див. Табл..В.2]

I октант – владний – лідируючий (авторитарний) стиль міжособистісних відносин. В залежності від кількості балів розрізняють 3 рівні прояву властивостей даного стилю міжособистісних відносин: 0-8 балів – впевненість у собі, хороший організатор, потенційний керівник; 9-12 балів – нетерпимість до критики, переоцінення власних можливостей; вище 12 балів екстремальний рівень прояву властивостей - деспотизм; Помірний рівень мають 66,6% учнів, акцентуацію властивостей – 23,8% учнів, екстремальний рівень, що свідчить про труднощі - 9,5% учнів. Наочно це можна побачити на гістограмі (рис. 2.3.)

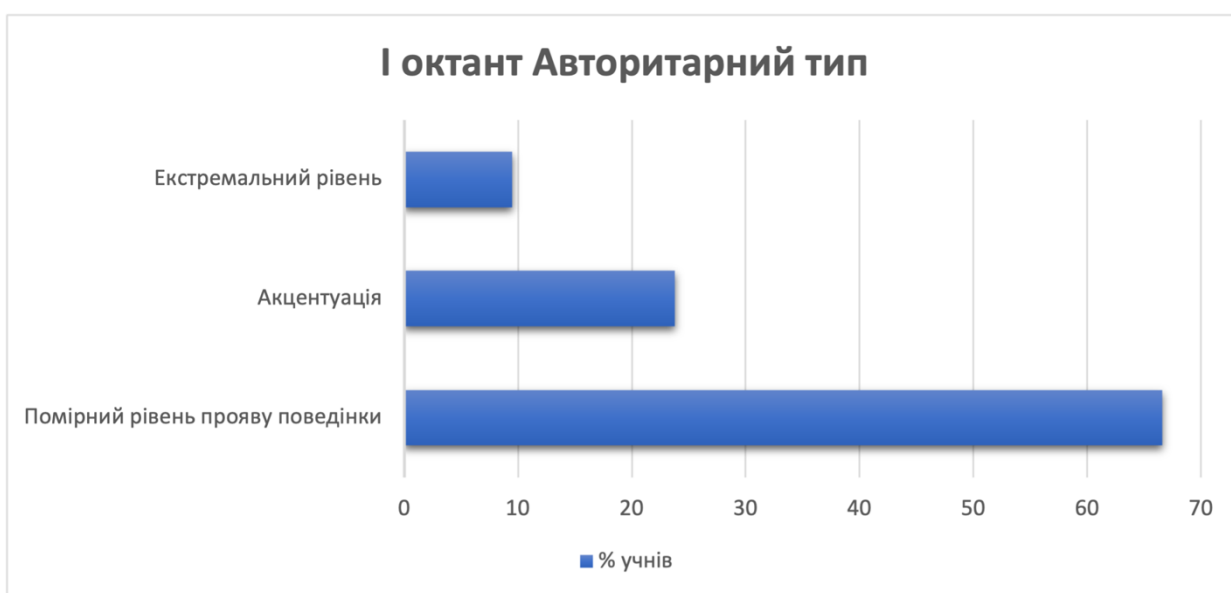


Рис. 2.3. Результати I октант

II октант – незалежний – домінуючий (егоїстичний) - 0-8 балів – впевнений та незалежний стиль міжособистісних відносин; 9-12 балів – нарцисичний та самовдоволений, з почуттям власної переваги; більше 12 балів – тенденція до відокремлення, власної позиції, власної думки; 90,5%

учнів мають помірний рівень прояву властивостей, і лише один учень отримав 12 балів, що свідчить про акцентуацію властивостей домінуючого типу міжособистісних відносин.

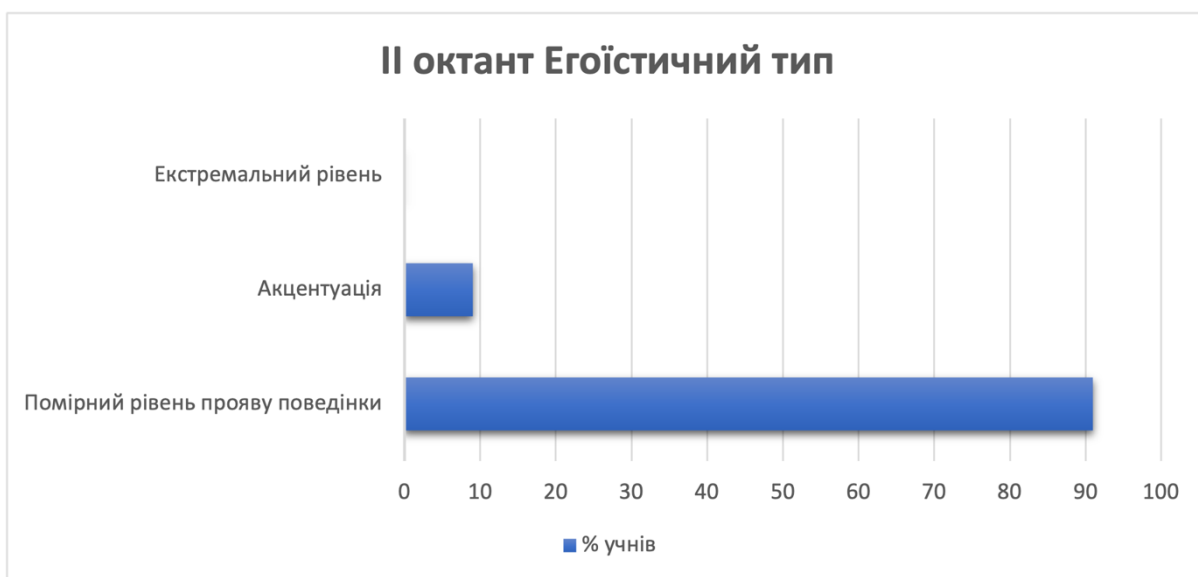


Рис. 2.4. Результати II октант

III октант – прямолінійний – агресивний тип взаємовідносин; 0-8 балів – щирість та безпосередність; 9-12 балів – наполегливість у досягненні мети; вище 12 балів - недружелюбність, запальність та нестриманість; 42.8% - помірний рівень прояву та адаптивна поведінка; 42,8% мають акцентуацію властивостей; 14% учнів з екстремальним рівнем прояву агресивності (рис. 2.5.)



Рис. 2.5. Результати III октант

IV октант – недовірливий-скептичний (підозрілий) – 0-8 балів – скептицизм, неконформність; 13-16 балів – підозрілість, незадоволення іншими; 66,6% -помірний прояв властивостей та 33,3% з акцентуацією. Екстремального рівня не виявлено (рис. 2.6.)

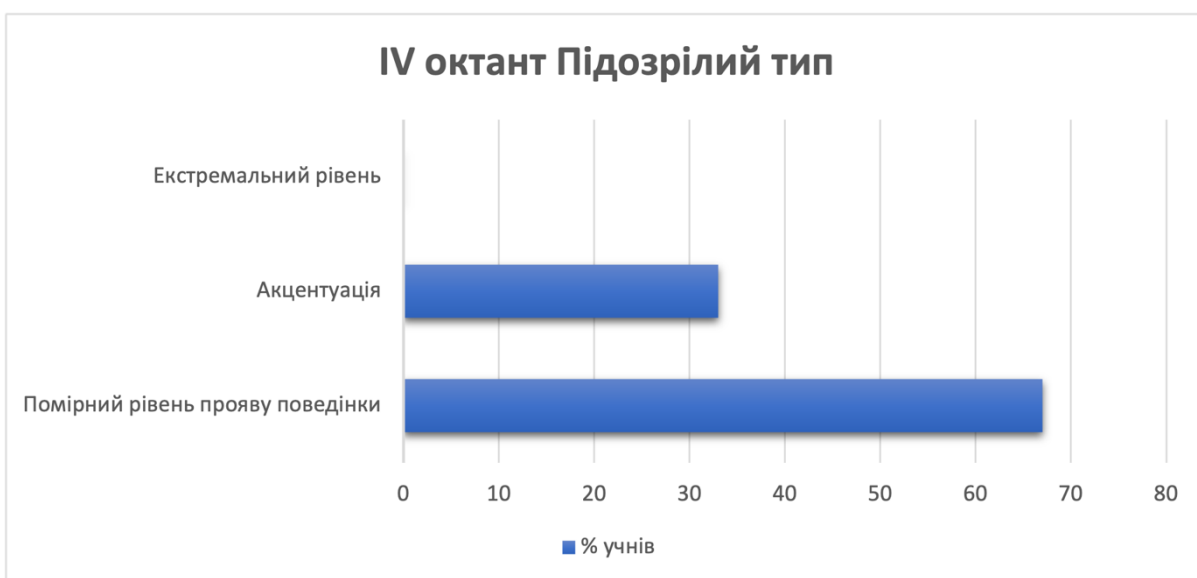


Рис. 2.6. Результати IV октант

V октант – покірний (тип міжособистісних відносин - підпорядковується) – сором'язливий; Результат прояву властивостей за балами: 0-8 балів – помірний рівень прояву: сором'язливість, скромність; більше 12 балів – екстремальний рівень – повна покірність, почуття провини, самоприниження; 52% учнів з помірною прояву властивостей даних октант, 39% з акцентуацією, 9% учнів мають екстремальний рівень (рис. 2.7.)

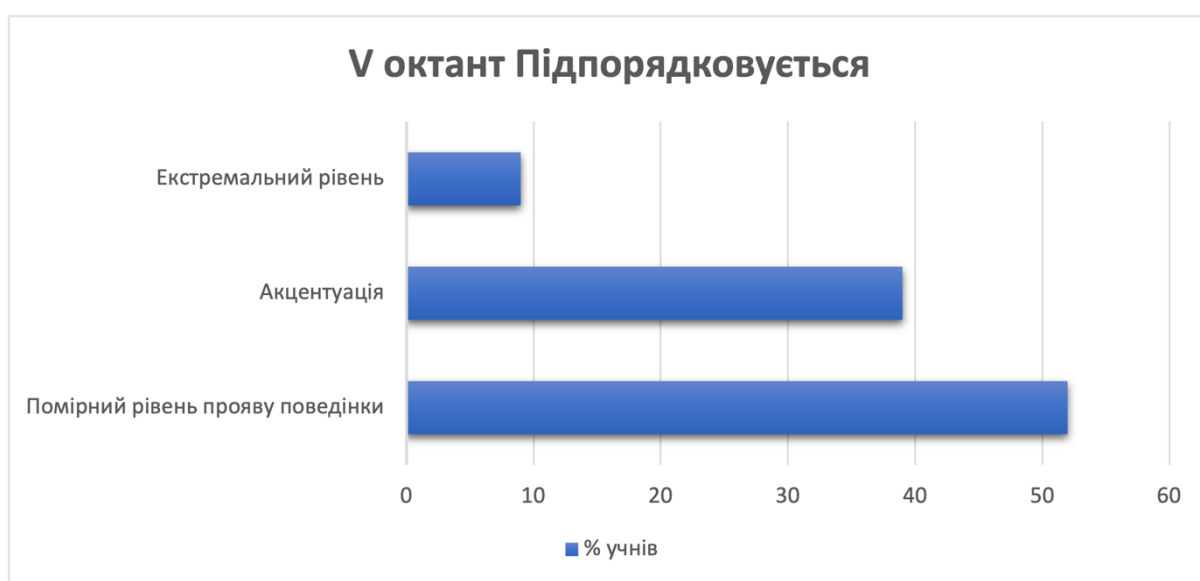


Рис. 2.7. Результати V октант

VI октант – залежний – слухняний стиль міжособистісних відносин – 0-8 балів – потреба в допомозі оточуючих; високі показники – повна залежність від думки інших; Помірний рівень отримали 76% учнів, 19% - акцентуація, 9% - екстремальний рівень властивостей залежного стилю (рис. 2.8.).

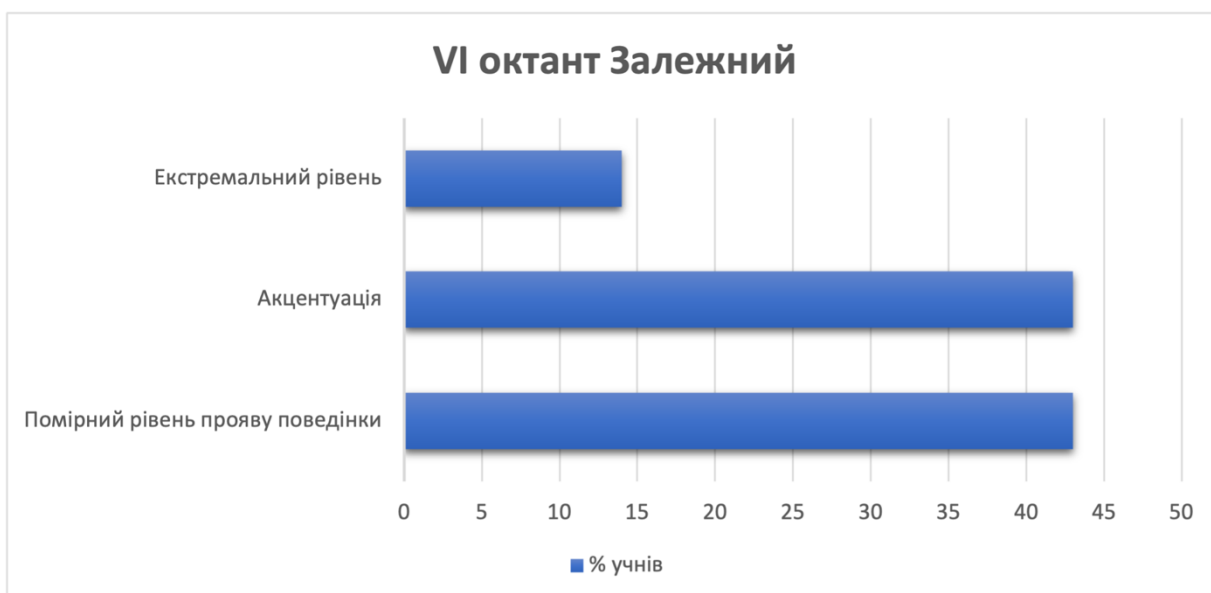


Рис. 2.8. Результати VI октант

VII октант – співпрацює (доброзичливий)– прагнення до доброзичливих відносин; надмірний ступінь – більше 12 балів – нестриманість дружелюбності, прагнення підкреслити свою причетність до більшості; 47,6% учнів – помірний ступень прояву, 39% - акцентуація властивостей, 14% - екстремальний рівень прояву доброзичливого типу (рис. 2.9.).

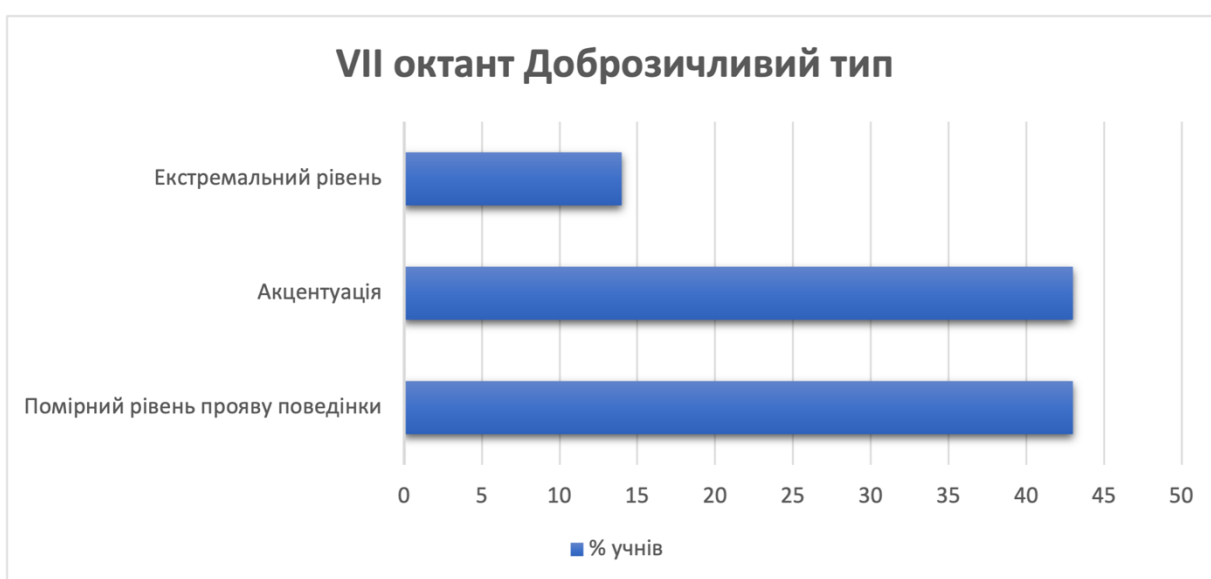


Рис. 2.9. Результати VII октант

VIII октант – відповідальний – великодушний (альтруїстичний тип); Рівні прояву властивостей даного типу міжособистісних відносин: 0-8 балів – готовність допомагати та відповідальність; більше 12 балів – надобов'язковість, підкреслений альтруїзм; 43% мають помірний рівень прояву, 43% мають акцентуацію проявів, 14% екстремальний рівень (рис. 2.10.)



Рис. 2.10. Результати VIII октант

За формулами знайшли основні показники Домінантність / Підпорядкованість та Дружелюбність / Ворожість та побачили, що позитивне значення за формулою «Домінування» мають 43% підлітків, що свідчить про їхнє прагнення бути лідером, відстоювати свою думку та точку зору; 57% підлітків має негативне значення за формулою, що свідчить про тенденції до підпорядкування. (рис. 2.11.)



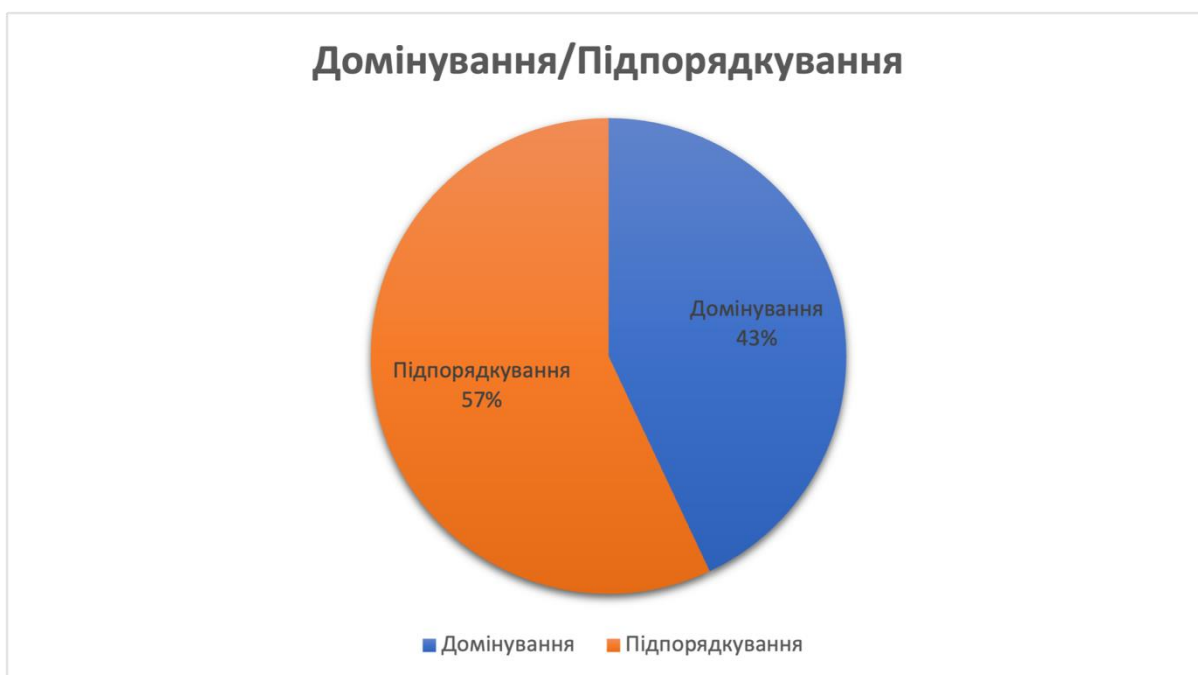


Рис. 2.11. Результати за формулою Домінування/Підпорядкування

За формулою «Дружелюбність / Ворожість» 47,6% респондентів отримали позитивне значення, 52,4% підлітків негативне значення, що характеризує агресивно – конкурентну позицію та перешкоджає ефективній комунікації та співпраці (рис. 2.12.).



Рис. 2.12. Результати за формулою «Дружелюбність / Ворожість»

За результатами тесту ми маємо групу підлітків з наявними акцентуаціями проявів поведінки, але в межах норми, що не свідчать про наявність тенденцій міжособистісних відносин близьких до патології. Особливо цікавлять нас данні VII та VIII октант, що характеризують доброзичливість та контакти з оточуючими. 50% підлітків дружелюбні, інші навіть занадто. Учні і великодушні, і відповідальні, багато з них набрали дуже високі бали за цими октантами. Проте за Формулою «Дружелюбності» у більшості підлітків негативний результат. Аналізуючи окремо показники по октантам, та особливо показники октанти з Формули дружелюбності, бачимо, що до цього можуть привести високі бали октант I, III, IV. З'ясувалося, що підлітки з негативним значенням за Формулою дружелюбності, дійсно мають екстремальний рівень або акцентуацію авторитарного стилю міжособистісних відносин (октант I), а в більшості випадків до цього привели високі бали III октанти (Агресивний - прямолінійний стиль поведінки), особливо в сукупності з високими балами октанти IV (Підозрілий- скептичний тип відносин). Якщо зробити окремо аналіз результатів питань III октанти, є питання, де більшість учнів відповіли «так»: суворий (67%); строгий (67%); щирий (90%); критичний до інших(62%); стійкий та наполегливий (90%); дратівливий(57%); прямолінійний (72%); відвертий (72%); уїдливий, глузливий (53%); часто гнівливий (52%); Емоційна нестабільність та несформованість навичок самоконтролю поведінки властиві підлітковому віку, внаслідок психофізіологічних змін організму. А в сукупності зі статусом підлітка в колективі, емоційним мікрокліматом в групі, в родині, впливом ЗМІ та комп'ютерних ігор, цей симптомокомплекс стає передумовою агресивних реакцій. Така агресивно – конкурентна позиція перешкоджає ефективній комунікації та співпраці. але враховуючи отримані показники, можна корегувати ці чинники та створити сприятливі умови для розвитку та гармонізації особистості.

### Результати за анкетую «Спілкування у соціальних мережах».

В анкетуванні взяли участь 33 учня. Серед них 59,4% -чоловічої статі, 40,6% - жіночої статі. 59,4% вважають, що кожна сучасна людина повинна мати сторінку у соціальних мережах. Найбільш популярними виявилися Telegram(мають 93,8%), Instagram(84,4%), Tik-Tok(78,1%), You Tube(90,6%). Найменш популярними є Facebook (21,9%), Twitter (18,8%). Найулюбленішими соціальними мережами виявилися Instagram(47%), Tik-Tok (47%), You Tube (58,8%). Лише один учень вказав Facebook та один учень Twitter (рис. 2.13.).

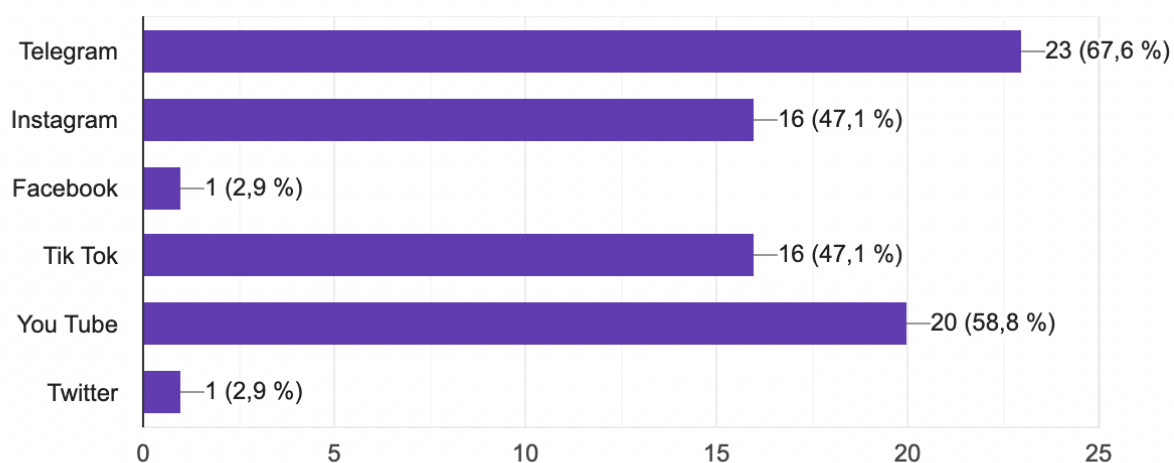


Рис. 2.13. Улюблені соціальні мережи

71% учнів обрали саме цю соціальну мережу як улюблену, тому що тут зручно спілкуватися з друзями (71%), на другому місці варіант відповіді «багато цікавої інформації(61,3%), третє місце (55%) посіли варіанти відповідей: «багато смішного» та «тут багато моїх друзів» (рис. 2.14.).

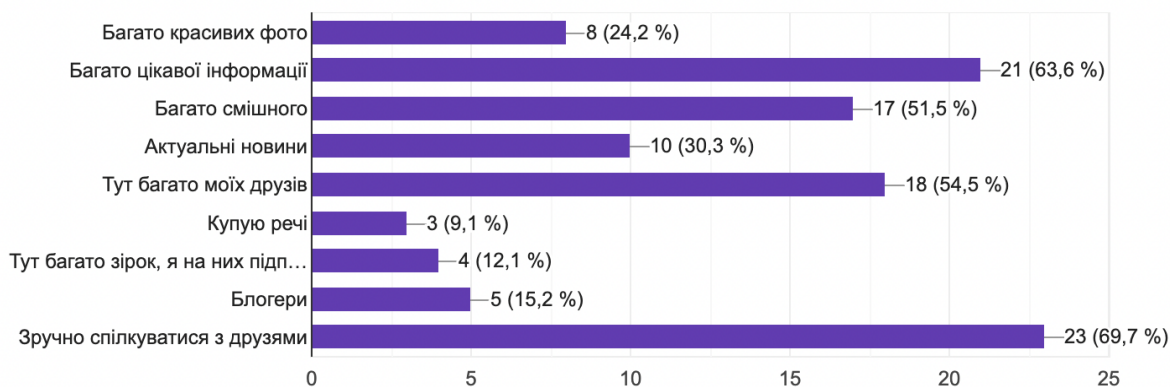


Рис. 2.14. Критерії вибору соціальної мережі, що приваблює

У якості аватарки 60% використовує власне фото та змінює фото раз на кілька місяців 76,7% підлітків або щомісяця 17%. Нові фото на власній сторінці викладають щомісяця 20% учнів, декілька разів на рік - 74,2% учнів. Найчастіше викладають власні фото (62,5%), фото з подорожей (34,4%), фото з друзями (34,4%). 54,5% зазначили, що інтернет спілкування посідає важливе місце у житті, Що живе спілкування віч на віч цікавіше відповіли 94% опитувальних!!! Що живе спілкування зручніше, а також простіше зазначили однаково 73% учнів! Щодо питання часу, більшість підлітків вважає, що витрачає 1-3 години на спілкування в інтернеті (36,4%), 24% - 3-5 годин, а 15% більше 5 годин (рис. 2.15.)

15. Скільки часу на добу Ви витрачаєте на спілкування в інтернеті?

34&nbsp;ответа

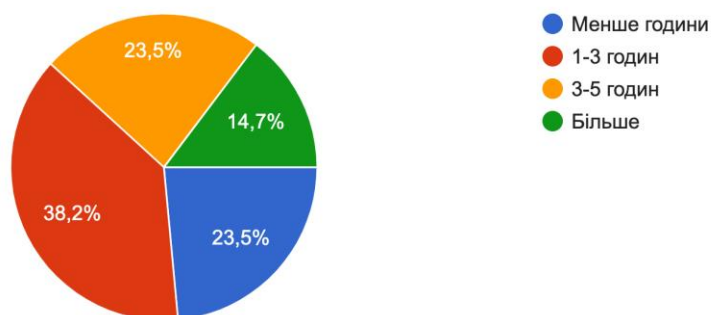


Рис. 2.15. Кількість часу, яку підлітки витрачають на спілкування в інтернеті

Використовують смайли постійно – 18%, часто – 30% учнів, інколи – 50%. 60% використовує інтернет-сленг. Інше питання демонструє, що найчастіше підлітки використовують інтернет з метою спілкування (44%) або розважальною (44%), 12% підлітків відповіли, що частіше користуються з навчальною метою (рис 2.16.)

18. З якою метою Ви частіше користуєтесь інтернетом?  
34&nbsp;ответа

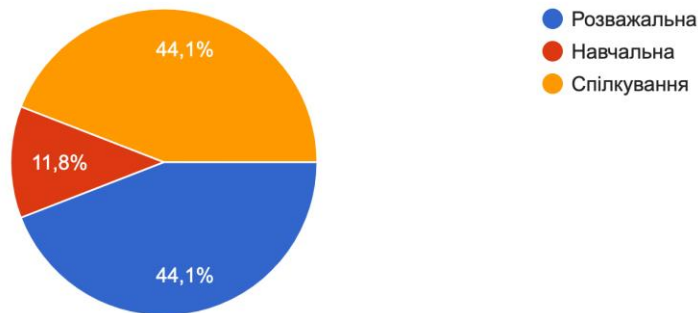


Рис. 2.16. Мета використання інтернету

73% учнів відповіли, що батьки не обмежують час в інтернеті. І у той же час 58% вважає, що потрібно менше часу проводити в інтернеті.

Що стосується вільного часу, більшість учнів (52% має 3-4 додаткових занять щотижня (спортивні секції, додаткові заняття та курси), 21% 5-6 разів щотижня; 12: 1-2 рази на тиждень; 12% нічим не займаються окрім школи. 68% (12учнів) мають кішку, 39% собаку(21 учень), 6% (2 учня) пташку та 25%(8 учнів) іншу тваринку. Якщо б учні отримали можливість обрати як провести вільний час, 70% обрали би час з друзями, 51,5% прогулянку на свіжому повітрі; 45,5% час з батьками, 45,5% відповідей -інтернет і ніхто не турбує, 45,5% подорож, 42% хобі, 30% пограти з тваринкою, 27% кіно. 66% подобається навчання офлайн. Під час дистанційного навчання 24% учнів відчувають, що дуже не вистачає живого спілкування, 36% трохи сумують за

живим спілкуванням та 40% не відчують дефіциту живого спілкування , інтернет-спілкування його добре компенсує.

Якщо в Україні найпопулярнішою соціальною мережею є Facebook, то у сучасних підлітків вона не має такої популярності. Їх приваблює You Tube, Instagram, Tik Tok. Саме ці соціальні мережі слід використовувати для взаємодії з підлітками у сучасному інтернет просторі. Це може бути сторінка класного колективу, аккаунт школи. Більшість вільного часу вони проводять в соціальних мережах через наявність там цікавої інформації та більшості їх друзів. Вони визнають, що основна мета використання інтернету – це розваги та спілкування і вважають, що треба менше часу проводити в інтернеті. Виявилося, що підлітки нечасто викладають нові власні фото та змінюють аватарку. У спілкуванні використовують інтернет сленг та смайли. Більшість учнів мають додаткові заняття, курси та відвідують спортивні секції декілька разів на тиждень, тому вільного часу в них обмаль. Респонденти зазначили, що надають переваги живому спілкуванню як більш цікавому, простому та зручному порівняно з інтернет спілкуванням. У той же час, майже половина учнів зазначила, що не відчуває під час дистанційного навчання, що не вистачає живого спілкування віч на віч і спілкування у віртуальному просторі його компенсує.

### **Кореляційний аналіз.**

Отримавши результати за методикою КОС та тестом Лірі треба було з'ясувати чи є зв'язок між ними. Щоб перевірити гіпотезу, що рівень комунікативних схильностей залежить від фактору Дружелюбності та фактору Домінування, було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Отримані результати кореляційного зв'язку між цими факторами представлені [табл. 2.1], а саме прямий слабкий зв'язок комунікативних схильностей та фактору дружелюбності і слабкий зворотній рівня комунікативних умінь з фактором Домінування.

Таблиця 2.1

Кореляційний зв'язок між рівнем комунікативних схильностей та факторами Дружелюбності та Домінування

Фактор	Кореляційний зв'язок (р)	Слабкий/сильний	Напрямок зв'язку
Дружелюбності	0,086	слабкий	прямий
Домінування	-0,173	слабкий	зворотній

Аналізуючи формулу Дружелюбності, ми довели залежність результату формули від результатів по октантам I, III, IV. Щоб дослідити чи є залежність між октантами та рівнем комунікаційних схильностей, провели кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена по кожній з октант окремо. Результати представлені в таблиці 2.2 Всі значення кореляційного зв'язку близькі до 0, тобто слабкі.

Таблиця 2.2

Кореляційний зв'язок між рівнем комунікативних схильностей та показниками октант (типу міжособистісних відносин)

Октанти	Кореляційний зв'язок (р)	Слабкий / сильний	Напрямок зв'язку
I (авторитарний)	0,135	слабкий	прямий
II (егоїстичний)	-0,141	слабкий	зворотній
III (агресивний)	0,086	слабкий	прямий
IV(підозрілий)	0,242	слабкий	прямий
V (підпорядковується)	0,086	слабкий	прямий
VI (залежний)	0,399	слабкий	прямий
VII (доброзичливий)	0,0506	слабкий	прямий
VIII(альтруїстичний)	0,0527	слабкий	прямий

Розрахунок коефіцієнта кореляції Спірмана показав, що між рівнем комунікативних схильностей та організаторських схильностей існує сильний прямий зв'язок

Коефіцієнт кореляції  $r=0,747$



## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В результаті емпіричного дослідження з'ясувалося, що приблизно 40% підлітків мають низький перший рівень комунікативних та організаторських схильностей. Ще 20% учнів мають рівень нижче середнього та 20% середній рівень прояву комунікативних та організаційних схильностей (методика КОС). Тобто 80% учнів потребують розвитку вмінь та навичок ефективної комунікативної поведінки, яка є запорукою успішного навчання, успішної професійної діяльності, успішної соціалізації у сучасному суспільстві, а також успішної самореалізації. Для комунікації у сучасному інтернет просторі з підлітками слід використовувати Telegram, Instagram, YouTube, TikTok, як найбільш привабливі та зручні для них соціальні мережі, враховуючи, що інтернет спілкування займає важливе місце у їхньому житті, вони проводять там багато часу і активно використовують його для спілкування. З метою підвищення комунікативної компетенції слід звернути увагу на особливості спілкування в інтернеті, правила, ділове спілкування, яке стосується дистанційного навчання. Та враховуючи, що сучасні підлітки надають переваги живому спілкуванню, сумісній діяльності, та прагнуть менше часу проводити в інтернеті, використати ці фактори при розробці розвивально-корекційної роботи. У більшості учнів в тому чи іншому ступені фіксується конкурентно-агресивна позиція в міжособистісних відносинах, що також перешкоджає ефективній комунікації та співпраці. Є потреба в корекції підліткової агресії: навчання проявів реакцій на негативну ситуацію; навчання основ комунікації в проблемній ситуації, знятті емоційного перенапруження та навчання релаксації, розвитку емпатії. Кореляційний аналіз показав сильний прямий зв'язок між комунікативними та організаторськими схильностями, а також слабкий прямий зв'язок між рівнями комунікативних та організаторських схильностей та типом міжособистісних відносин. Постає питання в розробці розвиваючої програми, яка б була спрямована на підвищення рівня комунікативної компетенції

сучасних підлітків з урахуванням вікових особливостей та сучасних тенденцій до глобальної діджиталізації і тим самим сприяла особистісному зростанню та гармонізації особистості.

## **РОЗДІЛ 3. РОЗВИВАЛЬНО - КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Обґрунтування та розробка системи занять.**

Відповідно до результатів дослідження, було встановлено потребу проведення роботи задля підвищення рівня комунікативних умінь сучасних підлітків. Для створення системи занять було проаналізовано напрацювання відомих психологів та науковців (В. М. Федорчук, Л. Ф. Анн, О. Мойсеєва та ін.) та встановлено, що для підвищення рівня комунікативних умінь слід провести заняття у формі тренінгу для формування навичок встановлення контактів, культури мовлення, вміння підтримувати діалогічне спілкування, оволодіти навичками активного слухання, прийомами невербального спілкування, розуміння співрозмовника. Важливими чинниками комунікативної компетентності є навички ввічливого спілкування та наявність таких особистісних якостей як толерантність, повага до інших, прагнення ефективної взаємодії.

На переконання О. Мойсеєвої при виборі стратегії корекційної роботи з підлітками, потрібно враховувати психофізіологічні та індивідуальні особливості підлітків. Психокорекційна робота має бути спрямована не тільки на розвиток комунікативних навичок, а й на зниження агресивності та зміни в пізнавальній сфері. В. Федорчук вважає, що одним із самих ефективних методів формування навичок міжособистісного спілкування у підлітків є соціально-психологічний тренінг, який є методом активного навчання особистості та сприяє особистісному зростанню підлітка. [48, с.50]

Вагомою є думка С. Мусатова про те, що «розвиток комунікативної компетентності відбувається поступово зв допомогою трьох шляхів: запозичення відповідного соціально-психологічного досвіду (наслідування); ініціативне здобуття власного досвіду в ході спілкування; «змішаний» шлях» [37, с. 36]. Об'єднати ці три шляхи для досягнення кращого результату щодо формування комунікативних навичок і вмінь можна під час тренінгів.

Під час тренінгів у підлітків розвиваються навички встановлення гармонійних стосунків, вони навчаються ділитися ідеями, передавати власні думки вербально та невербально, контролювати емоції, що сприяє саморозвитку та самовдосконаленню.

Психологічний тренінг є найсучаснішим та найбільш актуальним видом групової роботи, де поєднуються навчання, розвиток в особистості тих чи інших навичок і вмінь, відпрацювання їх на практиці в «безпечних» умовах.

Існують 4 групи методів, які використовуються в процесі тренінгу:

- 1) Мотиваційні методи – методи, спрямовані на знайомство та встановлення взаєморозуміння; привітання, вправи «Знайди пару», «Знак Зодіаку», «Гороскоп», «Пори року» та інші.
- 2) Інформаційні методи: презентації, відео, фільми, лекції;
- 3) Операційні методи: методи групової роботи, а саме: мозковий штурм, дискусія, завдання для групи учасників, ігри, вправи для закріплення матеріалу;
- 4) Підсумкові методи: група методів для зворотного зв'язку: розбір завдань, результатів, відповіді на запитання, рефлексія;

Дієвими методами тренінгової роботи для розвитку комунікативних здібностей у підлітків є ігрові методи (рольова, ділова, творча, імітаційна гра та ін.), метод проблемних ситуацій, мозковий штурм, групова дискусія, додаткове використання танцювальних і рухових вправ, музичних записів тощо.

При цьому, як зазначає О. Боровець, «отриманий у корекційній тренінговій роботі досвід комунікативної взаємодії зберігається впродовж тривалого часу і надає змогу підліткам використовувати його у реальних життєвих ситуаціях. Виконуючи певну роль в ігровій взаємодії, підлітки набувають знань, отримують цінний досвід, і надовго запам'ятовують власні

переживання. За допомогою рольових ігор, проблемних ситуацій підлітки засвоюють і закріплюють різноманітні соціально схвальні моделі поведінки» [4, с. 29].

У побудові тренінгових занять існують рекомендації щодо дотримання певної послідовності занять, яку можна реалізувати на практиці за 1 заняття.

1. Вступна частина (діагностичний блок), передбачає привітання, знайомство, засвоєння правил групової взаємодії;
2. Основна частина (реконструктивно-формульальний блок) В процесі другого етапу учасники отримують нові знання, формують навички, набувають позитивних рис та долають негативні риси характеру;
3. Завершальна частина (закріплюючий блок) закріплення навичок отриманих на тренінгу; зворотній зв'язок, прощання.

Спираючись на вищевказані особливості психокорекційної роботи з підлітками, було розроблено систему тренінгових занять з підвищення рівня комунікативних умінь підлітків.

### **Система тренінгових занять:**

**Мета:** підвищення рівня комунікативних умінь; здобуття навичок та вмінь що будуть сприяти особистісному зростанню та гармонізації особистості сучасних підлітків.

#### **Завдання тренінгу :**

- 1) Підвищити комунікативну культуру, мистецтво говорити;
- 2) Розширити знання підлітків про норми та правила спілкування (як в реальній так і віртуальній взаємодії);
- 3) Оволодіти прийомами активного слухання;
- 4) Навчити правильно розуміти співрозмовника;

- 5) Навчити долати бар'єри у спілкуванні;
- 6) Підвищити рівень діалогічного спілкування;
- 7) Навчити аргументовано висловлювати думки;
- 8) Підвищення впевненості в собі;
- 9) Знижувати тривожність, агресивність, конфліктність як передумови виникнення деструктивного стилю спілкування з іншими людьми;
- 10) Оволодіння навичками публічного виступу;
- 11) Оволодіння навичками самопрезентації;
- 12) Групова згуртованість, формування дружньої атмосфери в колективі;

Система занять складається з індивідуальних завдань, які направлені на саморозуміння та відчуття індивідуальності; роботи в парах, де метою є знайомство, відпрацювання комунікативних навичок та вмінь; роботи в різних групах – як наслідок отримання досвіду комунікації; комунікація через рольову взаємодію; форми роботи «два кола» – форма вільно-примусового спілкування та відпрацювання комунікативних вмінь; велике коло та масової вільної діяльності.

Особливістю тренінга є те, що майже кожне заняття учні отримували творче групове завдання: «спільний малюнок», «зняти відео», «організувати гру», «створити сторінку», «розробити квест», що вимагали групової взаємодії, лідерських навичок, рольової взаємодії, прояву та розвитку творчих здібностей, вміння комунікувати та здатності взаємодіяти для вирішення спільного завдання.

Під час занять підлітки виконували завдання з використанням гаджетів.

Розвивально-корекційна робота передбачала проведення 6 занять, загальною тривалістю 1 академічна година. Заняття проводились щотижня.

**Учасники:** 10-15 осіб.

**Очікувані результати:** підвищення рівня комунікативних навичок і вмінь підлітків, що сприяють ефективності міжособистісної взаємодії, згуртованість колективу.

### **Заняття №1. Тема «Тімблдінг. Формування командного духу»**

**Мета:** розвиток навичок самопрезентації, побудова ефективної командної взаємодії в групі підлітків, створення сприятливого психоемоційного простору;

#### **1. Вступна частина:**

##### **Вправа «Знайомство» (Н.Хомик)**

Мета: привітання, знайомство.

##### **Гра «Числа»**

Мета: зняття емоційної напруги; розвиток уваги;

##### **«Прийняття правил групової роботи» (Є. Карпенко)**

Мета: визначити правила роботи, що сприяє ефективній роботі групи;

#### **2. Основна частина:**

##### **Мозковий штурм. Різниця між поняттями «команда» та «група»**

Мета: закріплення понять «команда» та «група», розуміння різниці між ними та розуміння важливості командної взаємодії;

##### **«Перше враження» (О. Торопова)**

Мета: визначити значення першого враження, формування комунікативних навичок підлітків;

##### **Інформація про «Фактори першого враження»(О.Торопова)**

Мета: ознайомити з чинниками першого враження та як формується;

### **3. Завершальна частина:**

**Завдання: «Спільний малюнок»**

Мета: отримання навичок роботи в команді; групова взаємодія; розвиток організаторських здібностей;

**Зворотній зв'язок.**

**Вправа «Вогник по колу»**

Мета: міжособистісна взаємодія;

## **Заняття №2. Тема: «Ефективне спілкування. Невербальне спілкування»**

**Мета:** ознайомити учасників тренінгу з невербальними каналами комунікації, формувати комунікативні навички, розвивати навички самопрезентації, самовдосконалення.

### **1. Вступна частина.**

**Вправа «Самопрезентація» (Н. Хомик)**

Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних та інших якостей, розвиток вміння представити себе.

**Вправа «Знайди пару»**

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток комунікативних навичок.

### **2. Основна частина.**

**Презентація «Невербальна комунікація».**

Мета: ознайомити з невербальними засобами комунікації.

**Вправа «Розкажи історію» (Н.Хомик)**



Мета: відпрацювання навичок отримування і передачі інформації, використання невербальних засобів комунікації;

### **Вправа «Крокодил»**

Мета: відпрацювання навичок невербальної комунікації, створення сприятливого емоційного стану;

### **Вправа «Крокодил у смартфоні»**

Мета: відпрацювання навичок комунікації у віртуальній взаємодії.

### **Завершальна частина:**

### **Вправа «Малюнок»**

Мета: розвиток вміння взаємодіяти в парі, розвиток невербальних навичок комунікації.

### **Вправа «Прощання»**

## **Заняття №3. «Ефективне спілкування - Активне слухання»**

**Мета:** ознайомити з прийомами активного слухання, розвивати навички активного слухання, навчити прийомів вербального та невербального спілкування, мотивувати до саморозвитку.

### **1. Вступна частина.**

#### **Вправа «Вогник по колу».**

Мета: привітання, налаштування, зняття емоційної напруги.

#### **Вправа 2. «Руханка».**

Мета: зняття емоційної напруги, розминка, вміння взаємодіяти, знайомство учасників.

## **2. Основна частина.**

### **Презентація «Прийоми активного слухання» (Н.Хомик)**

Мета: ознайомити учасників з прийомами активного слухання.

### **Робота в парах « Прийоми слухання» .**

### **Культура активного слухання» (Н.Хомик)**

Мета: поради для формування комунікативних навичок, вмінь діалогічного спілкування.

### **Гра «Данетки»**

Мета: розвинути навички уважно слухати, вміння правильно формулювати питання;

### **Поради «Успішна комунікація» (Н.Хомик)**

Мета: надати рекомендації і поради для формування комунікативних навичок, формування вмінь діалогічного спілкування, підвищення культури спілкування.

### **Вправа «Спина до спини»**

Мета: усвідомлення важливості активного слухання.

## **3. Завершальна частина.**

### **«Рефлексія»**

Мета: закріплення результатів тренінгу.

## **Заняття №4 «Розвиток організаторських та комунікативних здібностей. Розвиток впевненої поведінки»**

**Мета:** сприяти розвитку здібностей розуміти інших, розвивати комунікативні навички, організаторські здібності, інформувати про відкриту позу, впевнену поведінку, публічний виступ.

### **1. Вступна частина.**

#### **Вправа «Привітання»**

Мета: привітання, налаштування, зняття емоційної напруги.

#### **Вправа -розминка «Мікрофон» (Н.Хомик)**

Мета: розвиток навичок самопрезентації, формування комунікативних вмінь.

### **2. Основна частина.**

#### **Мозковий штурм Публічний виступ.**

Ваш знайомий містер Х довго готувався до публічного виступу в іншому місті. Дуже хвилювався, так як розумів що не є добрим оратором. Пересилив хвилювання, він витримав це випробування і тепер ділиться з вами досвідом. «Коли я вийшов на трибуну, я відчував себе жахливо: хвилювався, руки тремтять, ноги підгинаються. Але думаю: не буду це показувати, щоб не ганьбитися. Кажу: «Добрий день, шановні леді та джентльмени!

Яка чудова погода сьогодні! Сподіваюсь, ви відчуваєте себе так же бадьоро та весело як і я» Та і все б нічого, якби голос не тримтів. Ну, думаю, не просто мені буде говорити. Вирішив вибачитися наперед, щоб задобрити аудиторію. Кажу: «Вибачте, не встиг добре підготуватися. Із-за того, що погано спав. У вас в місті дуже кепські готелі.» Відчуваю – щось не те кажу. Щоб виправитися, продовжую: « Тем не менш, сподіваюсь, що мій виступ буде корисним. Як люди вже немолоді що багато бичили у світі, ви усі розумієте які безцінні знання в мене» Я не розумію. Чому ці 40 річні дядьки та тітки в аудиторії так посмурінли та навіть образились. Ну прям як діти

малі! Я ще більше розхвилювався і став читати свій доклад по аркушу. С конспектом спокійніше. Хотілося швидше це все закінчити та збігти. Я швиденько проторохтів і збіг з трибуни. Ось як все було!»

Завдання: Послухав розповідь, знайдіть комунікативні помилки та етичні. Дайте рекомендації щодо правильної підготовки та організації публічного виступу.

### **Вправа «Дзеркало»**

Мета: опрацювати впевнені та невпевнені пози.

### **Вправа «Глина та скульптор»**

Мета: продемонструвати ознаки відкритої пози під час спілкування.

### **Вправа «Перехоплення ініціативи» (О.Торопова)**

Мета: навчити включатися в розмову, не перебиваючи інших.

### **Вправа «Правильне питання»**

Мета: усвідомити важливість правильного запитання, розвинути навички комунікації.

## **3. Завершальна частина.**

### **Вправа «Поважний стільчик»**

Мета: активізація вміння учасників контролювати себе; формування установки на позитивний результат в гармонізації свого життя та самовдосконалення; вироблення вміння ставити перед собою цілі та послідовно досягти їх.

### **Д/з «Портрет»**

Мета: групова взаємодія, розвиток творчих здібностей, розвиток комунікативних навичок.

## **Заняття №5. Особливості спілкування у соціальних мережах».**

**Мета:** підвищення рівня комунікативних здібностей у віртуальному просторі.

### **1.Вступна частина.**

#### **Вправа «Привітання»**

#### **Вправа «Пори року»**

**Мета:** привітання, налаштування, зняття емоційної напруги.

### **2. Основна частина.**

#### **Мозковий штурм «Відмінності у живому спілкуванні та спілкуванні в інтернеті. Етикет ділового спілкування.**

**Мета:** ознайомити учасників з правилами інтернет спілкування, етикою ділового спілкування.

#### **Вправа «Повідомлення»**

**Мета:** опрацювати вміння писати повідомлення у віртуальному середовищі.

#### **Дискусія «Позитивні та негативні сторони інтернету»**

**Мета:** у груповій взаємодії з'ясувати позитивні та негативні сторони інтернету.

#### **Вправа «Плітка» (Н.Хомик)**

**Мета:** показати роль трансформації інформації, не правильного трактування новин, зміни повідомлення відповідно до особливостей сприйняття її різними людьми.

### **Завершальна частина.**

#### **Завдання «Створити сторінку у соціальній мережі»**

**Мета:** усвідомити доступність та відкритість інформації<sup>1</sup> у соціальних мережах, групова взаємодія.

## **Заняття №6. «Основні уміння хорошого співрозмовника»**

**Мета:** формувати знання про основні комунікативні навички, необхідні для ефективного спілкування; розвивати уміння встановлювати контакт, активно слухати та використовувати невербальне спілкування; виховувати під час проведення заняття бажання покращувати особистісні якості, важливі для спілкування.

### **1. Вступна частина**

#### **Вправа «Візуальне відчуття» (Н. Хомик)**

**Мета:** удосконалення перцептивних навичок сприйняття й представлення один одного.

### **2. Основна частина**

#### **Вправа «Я очима інших» (О. Торопова)**

**Мета:** з'ясувати уявлення учасників про власні особистісні якості, необхідні для ефективного спілкування.

#### **Вправа «Розкажи історію» (Н. Хомик)**

**Мета:** відпрацювання навичок отримання і передачі інформації, використання адекватних вербальних і невербальних засобів комунікації.

#### **Вправа «Помилки активного слухання» (Н. Хомик)**

**Мета:** інформування учасників про типові помилки і труднощі, які виникають у процесі слухання співрозмовника.

#### **Вправа «У кожного своя собачка»**

**Мета:** продемонструвати особливості сприйняття.

#### **Вправа «Безперешкодне спілкування»**

**Мета:** показати роль відволікання на якість спілкування з іншими, дати можливість відчувати на собі дію концентрації та відволікання у розмові.

### **3. Завершальна частина**

#### **Вправа на релаксацію «Психічний спокій» (Н. Хомик)**

**Мета:** розслаблення учасників, заспокоєння, зниження внутрішнього напруження, тривожності, оптимізація психоемоційного стану.

### 3.2. Аналіз ефективності проведення психокорекційної роботи з підлітками.

Метою контрольного етапу експериментального дослідження є перевірка ефективності проведеної психокорекційної роботи з підлітками.

Задля вивчення динаміки рівнів розвитку комунікативних умінь нами було використано діагностичну методику КОС. Отримані результати представлено у табл. 3.1 та 3.2 та представлені графічно у гістограмах (рис.3.1. та рис.3.2.) Після впровадження тренінгових занять на 10% стало більше учнів з високим рівнем розвитку комунікативних схильностей. Значно зменшилася кількість учнів з низьким першим рівнем комунікативних схильностей: 37% до та 15% після впровадження тренінгових занять.

Таблиця 3.1

Рівні розвитку комунікативних схильностей підлітків. Порівняльні результати.

№ п/п	Рівні Кіл-ть учнів	Низький рівень (оцінка 1)	Рівень нижче середнього (оцінка 2)	Середній рівень (оцінка 3)	Високий рівень (оцінка 4)	Найвищий рівень (оцінка 5)
1.	Кіл-ть учнів до тренінгу	10 (3,7%)	5 (18,5%)	5 (18,5%)	3 (11,1%)	4 (14,8%)
2.	Кіл-ть учнів після тренінгу	4 (14,8%)	5 (18,5%)	8 (29,6)	6 (22,2%)	4 (14,8%)
3.	Загальна кіл-ть учнів	27	27	27	27	27

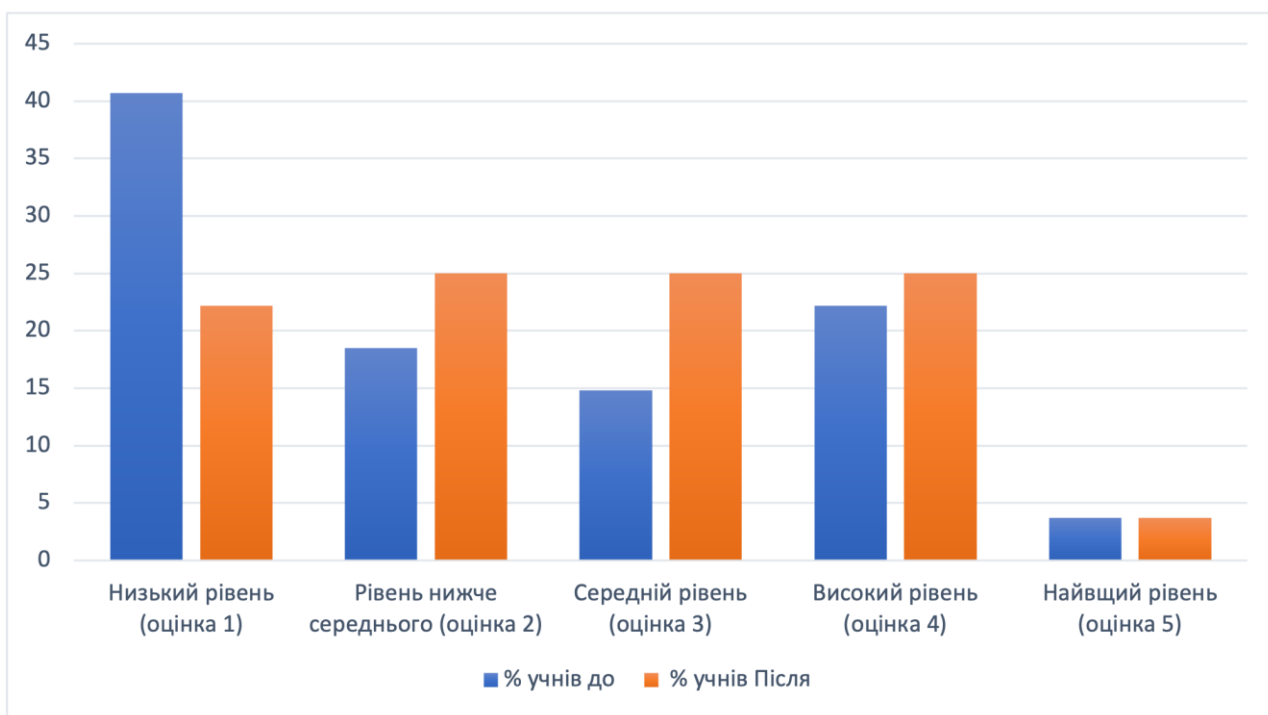


Рис. 3.1. Порівняння результатів за методикою КОС Комунікативні схильності.

Спостерігається позитивна динаміка результатів з рівня організаторських схильностей. На 20% зменшилась кількість підлітків з низьким першим рівнем організаторських схильностей, збільшилась кількість учнів з рівнем нижче середнього на 7% та середнім рівнем організаторських схильностей на 10%. Кількість учнів, що мають найвищий та високий рівні майже не змінилася (табл. 3.2 та рис. 3.2.)



Таблиця 3.2

Рівні розвитку організаторських схильностей підлітків. Порівняльні результати.

№ п/п	Рівні Кіл-ть учнів	Низький рівень (оцінка 1)	Рівень нижче середнього (оцінка 2)	Середній рівень (оцінка 3)	Високий рівень (оцінка 4)	Найвищий рівень (оцінка 5)
1.	Кіл-ть учнів до тренінгу	11 (40%)	5 (18,5%)	4 (14,8%)	6 (22,2%)	1(3,7%)
2.	Кіл-ть учнів після тренінгу	6 (22,2%)	7(25%)	7 (25%)	7 (25%)	1(3,7%)
3.	Загальна кіл-ть учнів	27	27	27	27	27

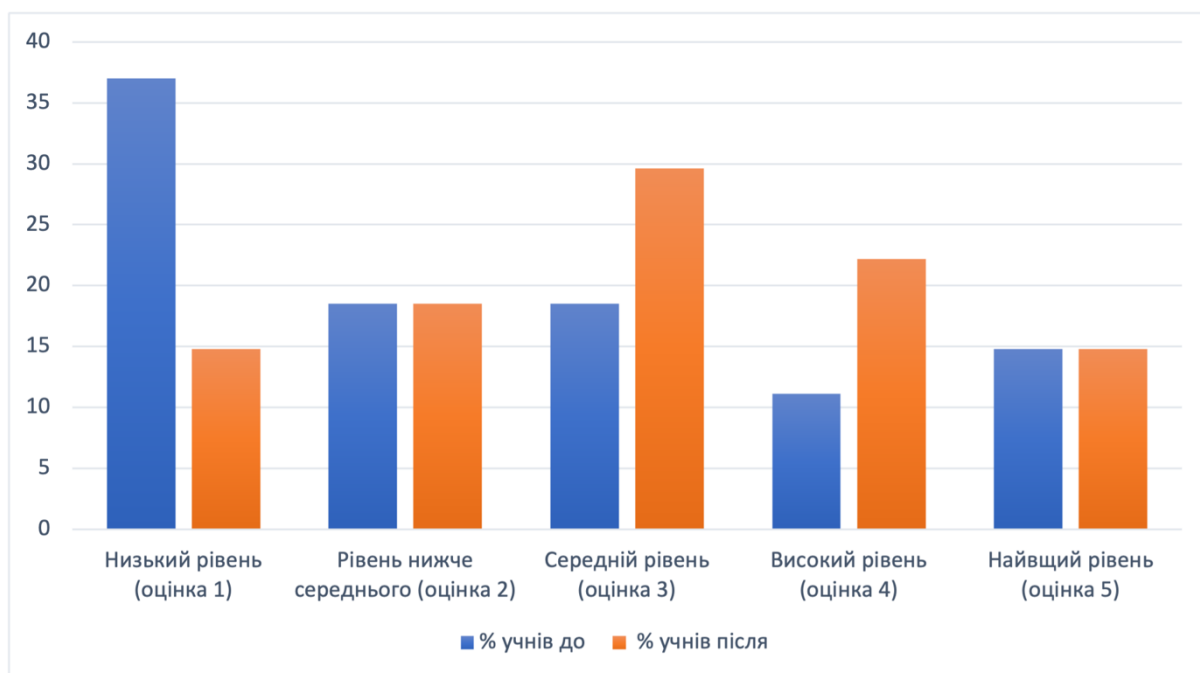


Рис. 3.2. Порівняльні результати методика КОС. Організаторські схильності.

Розроблену систему занять з підвищення комунікативних умінь підлітків що рекомендуємо до використання у роботі практичного психолога з підлітками для вдосконалення розвитку їх комунікативних навичок і вмінь, та особистісного зростання.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Відповідно до отриманих результатів діагностичного дослідження було створено систему тренінгових занять з метою підвищення рівня комунікативних умінь підлітків.

Заняття проводились у вигляді тренінгу. Порівняльні результати зумовлюють ефективність даного виду роботи. Зокрема на 10% стало більше учнів із високим рівнем розвитку комунікативних схильностей. Значно зменшилася кількість учнів з низьким першим рівнем комунікативних схильностей: 37% до та 15% на 4 % підвищилась частка учнів із високим рівнем організаторських здібностей. На 20% зменшилась кількість підлітків з низьким першим рівнем організаторських схильностей, збільшилась кількість учнів з рівнем нижче середнього на 7% та середнім рівнем організаторських схильностей на 10%. Кількість учнів, що мають найвищий та високий рівні організаторських схильностей майже не змінилася.

## ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних джерел, вивчення досвіду роботи освітніх закладів, проведене емпіричне дослідження підтвердили актуальність та своєчасність даної роботи. Загальна діджиталізація та безмежний доступ до інтернету зумовлюють зануреність підлітків у віртуальний простір і звужує можливості взаємодії, спілкування, співпраці. Соціальні мережі є продовженням життя сучасного підлітка, що дають їм широкі можливості для задоволення потреб у спілкуванні, навчанні та відпочинку.

1. На підставі теоретичного аналізу з'ясували психологічні особливості розвитку комунікативних умінь підлітків. Важливим видом спілкування у підлітків є інтимно – особистісне, що краще реалізується у спілкуванні з однолітками. Спілкування у віртуальному світі в багатьох аспектах повторює реальне, але у той же час має специфічні психологічні особливості : підвищена активність, яка пов'язана зі зниженням комунікативних бар'єрів, можливість встановлювати контакт у будь-який момент, відсутність зорового та слухового контакту, що забезпечує відчуття свободи у сприйманні, швидкість та поверхневність спілкування, можливість відстроченої відповіді. Важливим чинником становлення комунікативних процесів у підлітковому віці є комунікація у малих групах. Однак через не сформованість регулятивних процесів, слабкість емоційно-вольової сфери підліток має труднощі у встановленні гармонійних і доброзичливих відносин з оточуючими людьми.

2. В результаті емпіричного дослідження рівня комунікативних умінь, виявилось, що більшість досліджуваних учнів мають низький рівень комунікативних та організаторських схильностей чи рівень нижче середнього та потребують корекційної роботи задля підвищення рівня комунікативної компетентності. Окрім того, ефективній комунікації та співпраці перешкоджає конкурентно -агресивна позиція в міжособистісних відносинах.

3. Все більше досліджень підтверджують, що соціальні мережі мають більше розважальну мету, ніж розвивально-освітню. Інтернет, крім засобу інтелектуального розвитку учнів, став середовищем для їх дозвілля та формування комунікативних процесів. З метою вивчення стану дослідження була розроблена анкета «Спілкування у соціальних мережах», яка складалась з 26 питань та дозволила з'ясувати ставлення підлітків до різних соціальних мереж, особливостей спілкування у віртуальному просторі, кількість вільного часу, який вони проводять у віртуальному світі, наявності специфічного етикету (мережевої мови та смайлів).

4. Задля підвищення рівня комунікативної взаємодії підлітків було розроблено систему тренінгових занять направлених на підвищення рівня знань норм та правил спілкування, вербальні та невербальні способи комунікації, усвідомлення важливості їх використання, гуманістичну спрямованість особистості на взаємодію, емоційно – позитивне ставлення до партнера по спілкуванню, оволодіння уміннями конструктивного спілкування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2003. 271 с.
2. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // «Молодий вчений» 2018. № 5 (57). С. 454-458.
3. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46).С. 17-23.
4. Боровець О. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. 2009. Вип. 3. С. 23-29.
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. К.: НПУ ім. М.. Драгоманова, 2003. 340 с.
6. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Internet» // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. Вип. 2. Т.8. С. 45-50.
7. Веретенко Т. Г., Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2010. Вип. 84. С. 35-39.
8. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників // Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145-149.
9. Войскунский А. Е. Социальная перцепция в социальных сетях // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2014 № 3. С. 90-104.
10. Гуревич К. М., Горбачева Е. И. Умственное развитие школьников: критерии и нормативы. М.: Наука, 2002. 122 с.

11. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу // Сучасний захист інформації №1, 2016. С. 51-59.
12. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
13. Довгопол Ю. В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки // Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 15. С. 163-171.
14. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. Cyberpsy. 2017. № 8. URL: [https://cyberpsy.ru/articles/self-presentation\\_identity/](https://cyberpsy.ru/articles/self-presentation_identity/).
15. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи // Актуальні проблеми психології. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 304-311.
16. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків // Актуальні питання гуманітарних наук. 2012. Вип. 3. С. 252-257.
17. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці // Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251-265.
18. Карпенко Є. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: метод. Матеріали до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» спеціальності 6.030102 «Психологія»]. Дрогобич: Вид. відділ ДДП ім. Івана Франка, 2016. 145.
19. Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2011. 21 с.
20. Клименко О. А. Социальные сети как средство обучения и взаимодействия участников образовательного процесса // Теория и практика

образования в современном мире : материалы междунар. науч. конф. (г. СПб., февраль 2012 г.). СПб.: Реноме, 2012. С. 405-407.

21. Кон И. С. Подростковая сексуальность на пороге XXI века // Світло. 2003. №2. С. 37-44.

22. Корніяка О.М. Психологія комунікативної культури школяра. К. : Міленіум, 2006. 336 с.

23. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115.

24. Кривоніс Т. Г. Теорія та практика особистісної психотерапії // монографія. – К.: Вид. Дім «Слово», 2012. 280 с.

25. Кузьменко В., Міськова Г. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012. Вип. 10. С. 95-102.

26. Кулик Є., Бартош О. Культура віртуального спілкування. К., 2010. 65 с.

27. Кучаковська Г. А. Роль соціальних мереж в активізації процесу навчання інформативних дисциплін майбутніх вчителів початкової школи // Інформаційні технології і засоби навчання. 2015. Т. 47. № 3. С. 136-149.

28. Лавріненко В. А. Ціннісно-сміслові засади життєвої самореалізації підлітків-неформалів // Психологія і особистість. 2015. № 1 (7). С. 83-96.

29. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків // Психологія і особистість. 2013. № 1. С. 59–74.

30. Лазаренко О. А., Веретенко Т. Г. Формування безпечної поведінки в інтернет-мережі // «Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття» (7 серпня 2020 рік, Черкаси, Україна). Черкаси: МЦНД, 2020. Том 2. С. 26-28.



31. Лучинкіка А. І. Психологія інтернет-соціалізації особистості: монографія. Сімф. : АРІАЛ, 2013. 355 с.
32. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. К., 2017. 24 с.
33. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування // Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції „Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання“, 25-26 квітня 2019. Т. : ТНТУ, 2019. С. 292–293.
34. Митченко В. І. Розвивальна програма для підлітків 10-14 років «Грамматика ефективного спілкування» URL: [http://zpo.ucoz.ua/Programu /Social\\_reabilit/gramatika\\_efektivnogo\\_spilkuvannja.pdf](http://zpo.ucoz.ua/Programu /Social_reabilit/gramatika_efektivnogo_spilkuvannja.pdf)
35. Мільчевська Г. С. Структура особистісної самореалізації старшого підлітка в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. 2013. Вип. 63. С. 181-187.
36. Мойсєєва О.Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. Юридична психологія. 2015. №1. С. 139-148.
37. Мусатов С. Психологія педагогічної комунікації: теоретико-методологічний аналіз. Київ-Рівне: Ліста-М, 2003. 176 с.
38. Немеш О. М. Психологія комунікативної діяльності в Інтернет просторі : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2017. 40 с.
39. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : у 2 кн. К., 2004. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.
40. Посохова В. В. Огляд практик спілкування в мережі Інтернет // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип.31(34). К., 2012. С. 93-102.

41. Почепцов Г. Г. Інформаційна війна як інтелектуальна війна. URL: <http://osvita.mediasapiens.ua/material/13303>.
42. Психологія подростка / Под. ред А. Реана. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 480 с.
43. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж // Наука і освіта. 2014. №1. С. 50-55.
44. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка». 2014. № 1(12). С. 327-331.
45. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. праць УДПУ ім. П. Тичини. Умань: ФОП Жовтий О.О., 2014. Вип. 49. С. 110-117.
46. Торопова О. Є. Тренінг розвитку комунікативної компетентності підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-rozvitku-komunikativnoi-kompetentnosti-pidlitkiv-436879.html>.
47. Турубарова А.В. Умови соціально-психологічного розвитку підлітків з обмеженими можливостями здоров'я // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: Збірник наукових праць. 2018. № 29. С. 85-90.
48. Федорчук В. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності». Навч.-метод. пос. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. 240 с.
49. Хоменко Є. Г. Психологічні особливості взаємодії вчителя з підлітками у педагогічному процесі // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2012. № 1009. С. 238-241.
50. Хомик Н. Комплексна програма корекційно – відновлюваних та розвивальних занять для роботи зі студентською молоддю ( зі скарбнички

практичного психолога ) Хмельницький, 2014.  
URL:<http://www.xktei.km.ua/files/kpc.pdf>.

51. Чумакова В. А. Психологические особенности интернет-коммуникаций в социальных сетях // Молодой ученый. 2013. №3. С. 451-453.

52. Шийка А.В. Вплив віртуального середовища інтернет на соціальну активність людей URL: <http://conf.inf.od.ua/doklady-konferentsii/spisok-materialov-konferentsii/58-shijka-a-v-studentki-2-go-kursu-fakultetu-pidgotovki-slidchikh-organiv-vnutrishnikh-sprav-nu-oyua-naukovij-kerivnik-k-t-n-dotsent-zaderejko-o-v-vpliv-virtualnogo-seredovishcha-internet-na-sotsialnu-aktivnist-lyudej>.

53. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.

54. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.

55. Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків // Актуальні проблеми психології. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. I. С. 431-438.

56. Crystal D. Language and the Internet. Cambridge university press, 2004. 272 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Методика КОС «Комунікативні та організаційні схильності»  
(В.В. Синявський, В.В.Федорішин)

Методика дозволяє виявити організаційні та комунікативні здібності особистості, вміння налагоджувати контакти, бажання розширити коло друзів та знайомих, вміння орієнтуватися в незнайомому оточуванні, бажання приймати участь у груповій роботі, бути ініціативним, відстоювати свою думку та інше.

Методика складається з 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Запитання загального змісту і не мають всіх необхідних уточнень. Тому треба уявити собі типову ситуацію і довго не розмірковувати над уточненнями. При відповіді, звертайте увагу на перші слова і свою відповідь узгоджуйте з ними.

Для визначення рівня комунікативних та організаційних схильностей, потрібно розрахувати коефіцієнти. Це відношення кількості співпадаючих відповідей той чи іншої схильності до максимально можливої кількості співпадань ( у даному випадку -20)

Інтерпретація зводиться до знаходження коефіцієнтів за двома шкалами: комунікативні та організаторські схильності, відповідну отриманим коефіцієнтам оцінки та рівня розвитку схильностей

1. Чи багато у Вас друзів, з котрими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити друзів до прийняття ними Вашого рішення?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи на Ваших друзів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися у критичній ситуації, що сталася?
5. Чи є у Вас потяг до встановлення нових контактів з різними людьми?

6. Чи Вам подобається займатися громадською діяльністю?
7. Чи правда, що Вам простіше і приємніше проводити час з книжками або за яким-небудь заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо є перешкоди для Ваших планів та намірів, чи легко Ви відступаєте?
9. Чи легко Вам встановлювати контакти з людьми, які значно старші за Вас?
10. Чи любите Ви придумувати та організовувати ігри та розваги зі своїми товаришами?
11. Чи важко Вам долучитися до нової компанії?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви, щоб Ваші друзі діяли у відповідності з Вашою думкою?
15. Чи важко Вам освоюватися у новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань та обов'язків?
17. Чи прагнете Ви при нагоді познайомитися та поспілкуватися з незнайомою людиною?
18. Чи часто при рішенні важливих справ Ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі і чи виникає у Вас бажання побути на одинці?
20. Чи правда, що Ви звичайно погано орієнтуєтесь в незнайомій обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, коли Вам не вдається закінчити розпочату справу?

23. Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите Ви приймати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які стосуються Ваших друзів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих для Вас людей?
28. Чи правда, що Ви не прагнете довести правильність своїх дій та слів?
29. Чи вважаєте Ви, що Вам не важко додати поздравлення в малознайому для Вас компанію?
30. Чи брали Ви участь в громадському шкільному житті?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку, якщо товариші не прийняли її відразу?
33. Чи комфортно Ви себе відчуваєте у незнайомій компанії?
34. Чи охоче Ви організовуєте різні заходи для друзів?
35. Чи правда, що Ви відчуваєте себе достатньо впевнено та спокійно, коли доводиться щось казати великій групі людей?
36. Чи часто Ви запізнюєтесь на ділові зустрічі та побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви буваєте у центрі уваги своїх друзів?
39. Чи часто Ви ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Обробка результатів: Окремо розраховуються кількість збігів відповідей так/ні для комунікативних та організаторських схильностей.

Комунікативні схильності:

Відповідь «так» на питання: 1;5;9;13;17;21;25;29;33;37;

Відповідь «ні» на питання: 3;7;11;25;19;23;27;31;35;39;

Організаторські схильності:

Відповідь «так» на питання: 2;6;10;14;18;22;26;30;34;38;

Відповідь «ні» на питання: 4;8;12;16;20;24;28;32;36;40;

Для визначення рівня комунікативних та організаційних схильностей, потрібно розрахувати коефіцієнти. Це відношення кількості співпадаючих відповідей той чи іншої схильності до максимально можливої кількості збігів ( у даному випадку -20)

$$K_k = K_x / 20; K_o = O_x / 20; \quad (A.1)$$

Де  $K_k$ -коефіцієнт комунікативних схильностей;

$K_o$ -коефіцієнт організаційних схильностей;

$K_x$  та  $O_x$  – кількість співпадаючих відповідей комунікативних схильностей та організаційних відповідно;

Таблиця А1

Шкала оцінювання:

<b>Кк</b>	<b>Кo</b>	<b>Оцінка</b>
0,10-0,45	0,2-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,7	3
0,66-0,75	0,71-0,8	4
0,75-1,00	0,81-1,00	5

Рівень 1-низький рівень комунікативних та організаційних схильностей.

Рівень 2-комунікативні та організаційні схильності нижче середнього рівня. Ви не прагнете до спілкування, відчуваєте себе скуто в незнайомій компанії, обмежуєте знайомство, у вільний час Вам краще побути на самоті, маєте труднощі при встановленні контактів та нових знайомств, а також виступаючи перед аудиторією, не відстоюєте свою думку. Не проявляєте ініціативу у громадській діяльності та уникаєте прийняття рішень.

Рівень 3- середній рівень схильностей до організаторської та комунікативної діяльності. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуючи коло знайомств, відстоюєте думку. Однак потенціал цих схильностей не стійкий. Потрібно зайнятись їх розвитком.

Рівень 4 – якщо Ви отримали оцінку 4, то Вас можна віднести до людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Ви легко встановлюєте контакти, знайомитеся з новими людьми, активно приймаєте участь у громадській діяльності, відстоюєте свою думку, активно намагаєтеся розширити коло знайомств, здатні приймати самостійні рішення. З задоволенням допомагаєте друзям та виявляєте ініціативу в спілкуванні.

Рівень 5 – найбільш високий рівень організаторських та комунікативних схильностей. Вас відрізняє швидка орієнтація, невимушена поведінка в новому колективі. Ви легко почуваете себе в незнайомій компанії, любите і вмієте організовувати колективні заходи.



## ТЕСТ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ЛІРІ

Респондентам пропонуються 128 оціночних суджень, які треба уважно прочитати. Якщо певне судження відповідає уявленню підлітка про себе, треба обрати відповідь «так». Якщо повної впевненості немає, відповідь «так» не обирається.

Інтерпретація включає розрахунки по формулам «Домінування/Підпорядкування» та «Дружелюбність/Ворожість». Позитивне значення за формулою «Домінування» характеризує прагнення людини до лідерства у спілкуванні та домінування у міжособистісних відносинах. Негативне значення вказує на відмову від лідерства та тенденцію до підпорядкування. [посилання]

1. Інші думають про нього прихильно
2. Справляє враження на оточуючих
3. Уміє розпоряджатися, наказує
4. Уміє наполягати на своєму
5. Володіє почуттям гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може проявити байдужість
9. Здатний бути суворим
10. Строгий, але справедливий
11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
13. Любить поплакатися
14. Часто сумний
15. Здатний проявляти недовіру

16. Часто розчаровується
17. Здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту
19. Охоче підкоряється
20. Поступливий
21. Вдячний
22. Захоплюється, схильний до наслідування
23. Поважний
24. Шукає схвалення
25. Здатний до співпраці та допомоги
26. Прагне ужитися з іншими
27. Приязний і доброзичливий
28. Уважний, ласкавий
29. Делікатний
30. Підбадьорюючий
31. Чуйний на заклики про допомогу
32. Безкорисливий
33. Здатний викликати захоплення
34. Користується в інших повагою
35. Володіє талантом керівника
36. Любить відповідальність
37. Впевнений в собі
38. Самовпевнений, напористий
39. Діловий, практичний
40. Любить змагатися
41. Стійкий, наполегливий де треба
42. Невблаганний, але неупереджений
43. Дратівливий
44. Відкритий, прямолінійний
45. Не виносить, щоб їм командували

- 46.Скептичний
- 47.На нього важко справити враження
- 48.Образливийб делікатний
- 49.Легко бентежитья
- 50.Невпевнений у собі
- 51.Поступливий
- 52.Скромний
- 53.Часто вдається до допомоги іншим
- 54.Дуже шанує авторитети
- 55.Охоче приймає поради
- 56.Довірливий і прагне радувати інших
- 57.Завжди люб'язний в обходженні
- 58.Дорожить думкою оточуючих
- 59.Товариський, уживчивий
- 60.Добросердний
- 61.Добрий, надає впевненості
- 62.Ніжний, м'якосердий
- 63.Любить піклуватися про інших
- 64.Щедрий, безкорисний
- 65.Любить давати поради
- 66.Справляє враження значущої людини
- 67.Начальнико-наказовий
- 68.Владний
- 69.Хвалькуватий
- 70.Гордовитий та самовдоволений
- 71.Думає тільки про себе
- 72.Хитрий, розважливий
- 73.Нетерпимий до помилок інших
- 74.Корисливий
- 75.Відвертий

76. Часто недружелюбний
77. Озлоблений
78. Скаржник
79. Ревнивий
80. Довго пам'ятає свої образи
81. Самобичуючийся
82. Сором'язливий
83. Безініціативний
84. Лагідний
85. Залежна, несаможиттєва
86. Любить підкорятися
87. Надає іншим приймати рішення
88. Легко потрапляє в халепу
89. Легко піддається впливу друзів
90. Готовий довіритися будь-кому
91. Схильний до віх без розбору
92. Симпатизує всім
93. Всіх прощає
94. Переповнений співчуттям надмірно
95. Терплячий до недоліків, великодушний
96. Прагне бути покровителем
97. Прагне до успіху
98. Чекає від кожного захоплення
99. Розпоряджується іншими
100. Деспотичний
101. Снобб судить інших за достатком
102. Марнослашний
103. Егоїстичний
104. Холодний, черствий
105. Уїдлиний, глузлиний

106. Злий, жорстокий
107. Часто гнівливий
108. Байдужий
109. Злопам'ятний
110. Проїнятий духом протиріччя
111. Впертий
112. Недовірливий, підозрілий
113. Боязкий
114. Сором'язливий
115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
116. М'якотілий
117. Майже нікому нічого не заперечує
118. Нав'язливий
119. Любить, щоб його опікали
120. Надмірно довірливий
121. Прагне знайти
122. З усіма погоджується
123. Завжди доброзичливий
124. Любить усіх
125. Дуже поблажливий до оточуючих
126. Намагається утішити кожного
127. Піклується про інших на шкоду собі
128. Псує людей надмірною добротою

#### Результати:

1. Авторитарний: 1-4; 33-36; 65-68; 97-100;
2. Егоїстичний: 5-8; 37-40; 69-72; 101-104;
3. Агресивний: 9-12; 41-44; 73-76; 105-108;
4. Підозрілий: 13-16; 45-48; 77-80; 117-120;
5. Підпорядковується: 17-20; 49-52; 81-84; 113-116;

6. Залежний: 21-24; 53-56; 85-88; 117-120;  
 7. Доброзичливий: 25-28; 57-60; 89-92; 121-124;  
 8. Альтруїстична: 29-32; 61-64; 93-96; 125-128;

$$\text{Домінування} = (\text{I-V}) + 0,7 * (\text{VIII+II-IV-VI}) \quad (\text{Б.1})$$

де I-III -октанти

$$\text{Дружелюбність} = (\text{VII-III}) + 0,7 * (\text{VIII-I-IV+VI}) \quad (\text{Б.2})$$

Таблиця Б1

Інтерпретація результатів:

0-4 бали – низький ступінь прояву:	адаптивна поведінка
5-8 балів – помірний ступінь:	адаптивна поведінка
9-12 балів – високий ступінь :	екстремальна поведінка
13-16 балів – екстремальний:	поведінка близька до патології:

Бали переносяться на коло – діаграму, кінці з'єднуються, утворюючи профіль особистості. Заштриховується простір. Найбільш заштриховані октанти – це переважаючий стиль відносин особистості. Низькі бали можуть бути ознакою скритності, особливо якщо немає октантів вище 4 балів.

Позитивне значення за формулою «Домінування» характеризує прагнення людини до лідерства у спілкуванні та домінування у міжособистісних відносинах.: Негативне значення вказує на відмову від лідерства та тенденцію до підпорядкування.

Позитивний результат за формулою «Дружелюбність» свідчить про доброзичливість та добрі взаємовідносини з оточуючими. Негативний показник за формулою вказує на наявність агресивно-конкурентної позиції, що є перешкодою ефективної співпраці. Кількісні показники- це ступінь прояву цих характеристик.

Перші 4 октанти характеризують тенденції до домінування, незалежності думки, наявності власної точки зору з питань та готовності її відстоювати. Інші свідчать про переважання тенденцій до невпевненості, податливості та схильності до компромісів.

Результати за формулами «Домінування/ Підпорядкування» та  
«Дружелюбність/Ворожість»

№	Домінування(+)/підпорядкування(-)	Дружелюбність(+)/ворожість(-)
1	-10,9	-18,6
2	-6,8	-9,5
3	8,4	14
4	4,2	-2,1
5	0,6	8,3
6	-0,3	4
7	-1,6	5,5
8	-16,3	13,3
9	7,3	-7,3
10	10,2	-3
11	-2	-5,4
12	11,5	-1,5
13	-1,8	-5,3
14	-4,7	-12,3
15	-3,2	-7,9
16	12,9	5,4
17	-15,5	11,6
18	1,7	-0,4
19	-9	12,3
20	7,3	14,6
21	-5,8	6,9



Таблиця В 2

Результат по октантам. Тест міжособистісних відносин Лірі

№	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	3	12	14	12	9	7	1	0
2	4	7	10	11	8	5	4	5
3	6	8	4	1	6	6	11	11
4	10	7	7	7	10	4	7	10
5	6	5	10	3	11	6	12	12
6	9	8	6	6	10	8	10	7
7	8	7	9	10	11	9	11	14
8	5	5	2	5	8	11	9	8
9	13	5	9	8	5	4	8	8
10	11	9	12	7	5	7	9	11
11	9	7	12	11	11	7	8	11
12	11	9	5	6	3	5	7	7
13	7	4	11	11	6	7	12	10
14	3	7	14	7	7	7	8	6
15	12	7	11	12	11	9	8	8
16	13	8	9	5	5	8	13	12
17	1	2	2	4	13	8	8	5
18	6	5	5	6	5	4	4	6
19	4	5	6	8	13	9	12	12
20	8	7	4	4	7	7	13	13
21	8	7	13	10	11	13	15	12

## Система тренінгових занять.

### Заняття №1. «Тімбілдінг. Формування командного духу»

**Мета:** розвиток навичок самопрезентації, побудова ефективної командної взаємодії в групі підлітків, створення сприятливого психоемоційного простору;

#### 1. Вступна частина:

##### Вправа «Знайомство» (Н.Хомик)

Мета: привітання, знайомство.

Учасники обирають собі ім'я, яке є для них найбільш приємним. Представляються і дещо розказують про себе (можливо – це хобі, девіз, короткі рядки з біографії тощо) + очікування від роботи.

##### Гра «Числа»

Мета: зняття емоційної напруги; розвиток уваги;

##### «Прийняття правил групової роботи» (Є. Карпенко)

Мета: визначити правила роботи, що сприяє ефективній роботі;

Тренінгова робота передбачає наявність певних рамок, норм взаємодії між тренером та учасниками групи, учасників групи між собою тощо.

Домовленості між групою і тренером:

1. Змістовні: Я – повідомлення; Говорити на «ти»; Коли хтось говорить, всі мовчать; Конфіденційність; Добровільність + відповідальність; Прагнення до щирості ; Право на іншу точку зору (Я+ – Ти+).

2. Рамкові: Запізнення; Мобільні в режимі «без звуку».

Важливим елементом тренінгу і одним із чинників його успішності є також розмежування відповідальності тренера та учасників групи:

1. Відповідальність тренера: Якість викладання; Методи; Спрямованість процесу на результат.
2. Відповідальність учасників: Активність; За співпрацю між собою і тренером; За результат.

## **2. Основна частина:**

### **Мозковий штурм. Різниця між поняттями «команда» та «група»**

Мета: закріплення понять «команда» та «група», розуміння різниці між ними.

Мультфільм: [https://youtube.com/watch?v=eXJCcAa\\_g\\_8&feature=share](https://youtube.com/watch?v=eXJCcAa_g_8&feature=share)

Обговорюємо актуальну тему тимблдингу, згуртованості та командної роботи. Не секрет, що тимблдинг запорука успішності та результативності.

Як ви думаєте, що таке «група» та що таке «команда»? В чому різниця між поняттями?

Група – тимчасове об'єднання з певних причин.

Команда – група людей, у яких є спільне завдання або мета;

В якому випадку результати будуть кращі? Чому?

### **«Перше враження» (О. Торопова)**

Мета: визначити значення першого враження, формування комунікативних навичок підлітків;

Ведучий повідомляє, що на якість спілкування впливає перше враження, яке справляють співрозмовники один на одного. Ведучий пропонує учасникам визначити, яке перше враження вони справляють на незнайомих людей.

Обговорення: Яким є перше враження оточуючих людей про вас? Чому ви так вважаєте? Що є причиною формування саме такого враження? На що ви звертаєте увагу, коли знайомитеся з новою людиною? Як впливає перше враження на подальше спілкування?

## **Інформація про «Фактори першого враження»(О.Торопова)**

Мета: ознайомити з чинниками першого враження та як формується;

Це інформаційне повідомлення можна опрацювати методом мозкового штурму.

«Успішність спілкування багато в чому залежить від першого враження, яке люди справляють один на одного, а формується воно залежно від власного досвіду, контексту (ситуації) спілкування, загальної атмосфери спілкування (позитивної/негативної), власного стану, настрою, а також від таких факторів:

1. «Фактор перевершеності». Спрацьовує у випадку нерівності партнерів за ознаками соціального статусу, авторитету, інтелекту, рівня матеріальної забезпеченості. Так, люди схильні переоцінювати і приписувати особисті якості тим, хто їх перевершує за якимось значимим параметром.
2. «Фактор привабливості». Схильність переоцінювати та приписувати особистісні якості людині, яка подобається з зовні. Існують також культурні стереотипи сприйняття фізіогноміки.
3. «Фактор ставлення до нас». Схильність оцінювати вище тих людей, які ставляться до нас гарно, і приписувати негативні якості тим, хто ставиться до нас гірше чи не так, як ми бажаємо.

Перше позитивне враження призводить, як правило, до перевірки партнера по спілкуванню, а негативне – до недооцінки.

Допомагає справити позитивне перше враження уміння усміхатися співрозмовнику. Тренер повідомляє, що особливо важливо усміхатися під час встановлення контакту з партнером по спілкуванню.

### **3. Завершальна частина:**

**Завдання: Завдання: «Спільний малюнок»**

Мета: отримання навичок роботи в команді; групова взаємодія; розвиток організаторських здібностей;

Отримують на аркушах А4 роздруковані частини малюнку, які при з'єднанні утворюють один спільний малюнок. Складність у спільних частинах малюнку.

Обговорення почуттів, що виникли під час створення спільного малюнку

**Зворотній зв'язок.**

**Вправа «Вогник по колу»**

Мета: міжособистісна взаємодія;

**Заняття №2. «Ефективне спілкування. Невербальне спілкування»**

**Мета:** ознайомити учасників тренінгу з невербальними каналами комунікації, формувати комунікативні навички, розвивати навички самопрезентації, самовдосконалення.

**1.Вступна частина.**

**Вправа «Самопрезентація» (Н. Хомик)**

Мета: формування установок на виявлення позитивних особистісних та інших якостей, розвиток вміння представити себе.

Учасникам дається наступна інструкція: «В самопрезентації ви повинні спробувати відобразити свою індивідуальність так, щоб решта учасників одразу запам'ятали того, хто виступає. Наприклад, «Я висока, сильна і впевнена у собі людина. Зовнішність у мене звичайна, а от волосся гарного кольору і трохи в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок. Але головне, на що хочу звернути увагу – зі мною у будь якій компанії цікаво та весело, знаєте, як правило, граю роль тамати» або «Моя зовнішність та можливості звичні. Єдине, в чому я розбираюсь, можливо краще інших і готова присвятити увесь свій час – це смачно готувати та пригощати».

**Вправа «Знайди пару»**

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток комунікативних навичок, краще порозуміння.

Учасники повинні знайти та об'єднатися в групи з іншими учасниками з таким же кольором очей.

## **2. Основна частина.**

### **Презентація «Невербальна комунікація».**

Мета: ознайомити з невербальними засобами комунікації.

- очі і контакт за допомогою погляду (той, хто слухає дивиться в очі іншому, потім вбік, на стіл, вниз...);
- обличчя і його експресія;
- жести;
- пози;
- тактильні відчуття (дотики);
- дистанція під час спілкування (повтор однієї і тієї ж фрази на різних відстанях).

Виконаймо вправу для перевірки важливості практичного використання невербальних каналів комунікації».

### **Вправа «Розкажи історію» (Н.Хомик)**

Мета: відпрацювання навичок отримання і передачі інформації, використання невербальних засобів комунікації;

Учасники групи діляться двійки: перший розповідає про якусь історію з життя, другий – слухає його, згодом, зазначаючи, якою була реакція слухача при зміні невербальних каналів комунікації.

Обговорення вправи: як змінювались відчуття, коли ваш співрозмовник змінював реакцію на пропоновану вами інформацію, чи важко було продовжувати діалог?

### **Вправа «Крокодил»**

Мета: відпрацювання навичок невербальної комунікації, створення сприятливого емоційного стану;

Учасник витягує картку з назвою одного з почуттів. Завдання зобразити без слів як виглядає людина яка переживає такі відчуття. Задача інших відгадати його. Як тільки відгадано, починає наступний учасник.

### **Вправа «Крокодил у смартфоні»**

Мета: відпрацювання навичок комунікації у віртуальній взаємодії.

Завдання: напишіть повідомлення сусіду використовуючи лише смайли.

Радію! Ти молодець! Дуже прикро! Поздоровляю!

Вітаю! Сумую! Нудьга! Свої варіанти! Як зміниться речення «Привіт» та різні смайли. Демонстрація та обговорення. Вгадали чи ні. Які прийоми використовували для зображення інтенсивності почуття. Складності порозуміння порівняно з «живим крокодилом».

### **Завершальна частина:**

#### **Вправа «Малюнок»**

Мета: розвиток вміння взаємодіяти в парі, розвиток невербальних навичок комунікації.

В сформованій парі намалювати разом малюнок без слів. На виконання вправи відводиться приблизно 5 хвилин.

#### **Вправа «Прощання»**

Повернутися до того, хто поруч, подарувати усмішку, сказати побажання

### **Заняття №3. «Ефективне спілкування - Активне слухання»**

#### **1.Вступна частина**

### **Вправа «Вогник по колу».**

Мета: привітання, налаштування, зняття емоційної напруги.

### **Вправа «Руханка».**

Мета: зняття емоційної напруги, розминка, вміння взаємодіяти, знайомство учасників.

Завдання вишукуватися по черзі за днем народження, початок – 1 січня – кінець 31 грудня.

## **3. Основна частина.**

### **Презентація «Прийоми активного слухання» (Н.Хомик)**

Мета: ознайомити учасників з прийомами активного слухання.

1. Безмовне слухання.
2. Угу-піддакування («ага», «угу», «так-так», «ну», кивання підборіддям, тощо).
3. Відлуння – повторення останніх слів співрозмовника.
4. Дзеркало – повторення останньої фрази із зміною порядку слів.
5. Парафразування – передача змісту висловлювання партнера іншими словами.
6. Спонування – вигуки та інші вирази, які спонукають співрозмовника продовжити перервану мову («Ну і ...», «Ну і що далі?», «Давай-давай»).
7. Уточнюючі запитання – питання типу: «Що ти мав на увазі, коли говорив есхатологічний?».
8. Пряме запитання – питання типу: «Що-де-коли-чому-навіщо», що розширюють сферу спілкування; нерідко такі питання відволікають оповідача від головної думки розмови.
9. Оцінка, поради.
10. Продовження – коли слухач вклинюється в мовлення і намагається завершити фразу, розпочату що говорить, «підказує слова».



## **Робота в парах « Прийоми слухання» .**

Один із вас буде слухачем, а інший – оповідачем. Оповідач повинен розповідати щось слухачеві, а той повинен його уважно слухати. При цьому оповідач повинен стежити за реакціями, поведінкою та жестами партнера. Така розмова триває 2 -3 хвилини, а потім співрозмовники міняються ролями».

Після проведення цієї вправи учасники обговорюють поведінку слухача. Як він реагував на ваші повідомлення? Чи кивав він головою? Чи просто мовчи слухав? Можливо перепитував, уточнював?

## **Культура активного слухання» (Н.Хомик)**

Мета: поради для формування комунікативних навичок, вмінь діалогічного спілкування.

«Під час комунікації чергуються мова і слухання, а вміння слухати не менш важливе, ніж уміння промовляти. Однак володіють ним далеко не всі вчителі. Невміння слухати нерідко є основною причиною неефективної педагогічної комунікації, непорозумінь і навіть конфліктів. Часто невіміння слухати породжене нестабільністю уваги, відволіканням на власні роздуми, внаслідок чого спотворюється сприйняття змісту повідомлень. Дається взнаки перцептивне перекручування – здатність людини змінювати або взагалі не сприймати інформацію, яка їй видається небезпечною, тривожить, викликає почуття невпевненості, не відповідає уявленню про себе чи картину світу. Якщо, наприклад, людина не хоче, то може не чути критики на свою адресу або не запам'ятати чийогось прохання, виконати яке їй важко.

Слухання є не просто мовчанням, а активною діяльністю, що вимагає уваги. Передують йому бажання почути, інтерес до співрозмовника. Воно забезпечує зворотний зв'язок, інформує про сприйняття співрозмовника. З метою оволодіння мистецтвом слухання, вчитель має вміти підтримувати увагу (спрямованість і стійкість уваги, візуальний контакт), використовувати елементи невербального спілкування (погляд, жести, пози), репліки і

заохочення, а також виявляти розуміння і симпатію. Особливо важливе значення мають такі невербальні аспекти, як слухання «всім тілом»: коли людині цікаво, вона несвідомо повертається обличчям до співрозмовника, нахиляється до нього, встановлює з ним візуальний контакт, тобто концентрує увагу на співрозмовникові.

Слухати і здійснювати вербальний зворотний зв'язок можна по-різному. Основними типами реакцій на мовлення співрозмовника є оцінювання, тлумачення, підтримка, уточнення, чуйність і розуміння. Найчастіше використовують оцінювання, рідше – тлумачення, уточнення, підтримку і розуміння – дуже рідко. Щоб слухання було ефективним, оцінні судження та інтерпретації бажано звести до мінімуму або краще зовсім ними не користуватися, бо це створює ефект «вимірювання» думки, почуттів співрозмовника своїми мірками, порівняння їх зі своєю шкалою цінностей. Слухання відбувається **в нерефлексивній і рефлексивній формах.**

**Нерефлексивне (умовно-пасивне) слухання** полягає у невтручанні в мову співрозмовника. Попри те, воно активне, тому що потребує належного зосередження співрозмовника, який виявляє підтримку, заохочення, розуміння за допомогою стислих відповідей, що дає змогу продовжити розмову (репліки: «Так», «Розумію», «Це цікаво», «Продовжуйте», «Чи можна докладніше?»); невербальні прийоми: доторкання руки, зміна дистанції тощо). Неправильна побудова репліки спричинює порушення контакту. Небажаними є фрази «Ну, давай», «Не думаю, що так уже й погано...».

Нерефлексивне слухання застосовують, коли співрозмовник висловлює ставлення до певної події, прагне обговорити наболілі питання, відчуває себе скривдженим, має труднощі у висловлюванні думок, розв'язує важливу проблему або за потреби стримати емоції в розмові з людиною, яка займає високу посаду. Воно безперспективне й недоцільне, якщо співрозмовник не хоче розмовляти.

**Рефлексивне (активне) слухання** передбачає активний зворотний зв'язок з метою контролювання точності сприймання інформації, допомагає

з'ясувати розуміння почутого. Застосовують його за потреби з'ясувати зміст повідомлення. Іноді люди починають розмову зі вступу, не наважуючись приступити до головного, оскільки невпевнені в собі. Подоланню цієї проблеми допомагає вміння слухати рефлексивно, тобто з'ясовувати реальний зміст розмови. Під час спілкування використовують такі види рефлексивних відповідей:

— з'ясування. Воно проявляється у звертанні до співрозмовника за уточненнями з допомогою відкритих запитань (змушують дати розгорнуту або уточнюючу відповідь) і закритих (вимагають відповіді: «Так», «Ні»). Відкриті запитання доцільніші: «Будь ласка, уточніть це»; «Чи не повторите ще раз?», «Я хочу перевірити, чи правильно тебе зрозумів, будь ласка, повтори ще раз...» та інші;

— перефразування. Така відповідь сприяє уточненню почутої інформації, підсилює розуміння змісту бесіди. Вона полягає в передаванні мовцю його ж висловлювань словами співрозмовника: «Як я зрозумів, ти маєш на увазі...», «Ви гадаєте, що...», «Інакше кажучи, ви вважаєте, що...»;

— відображення почуттів. Відповідь акцентує на емоційному стані співрозмовника, його ставленні до змісту розмови. Відмінність між почуттями і змістом повідомлення певною мірою відносна, її не завжди можна визначити, якщо співрозмовник побоюється негативної оцінки, приховує своє ставлення до подій, фактів. Демонстрація під час зворотного зв'язку розуміння переживань співрозмовника допоможе йому краще розібратися у них. Відображаючи почуття мовця, співрозмовник демонструє розуміння його стану, виявляє психологічну підтримку. Ефективні при цьому фрази: «Мені здається, що...», «Напевне, ви відчуваєте...»;

— резюмування. Його застосовують для підсумування тривалої розмови, поєднання її фрагментів у цілісний контекст формулювання висновків. Типові вступні фрази: «Підсумовуючи сказане вами, можна...», «Вашою метою, як я зрозумів(ла), є...» тощо.

Такі висловлювання свідчать, що співрозмовник говорить виключно «від себе», демонструє, що це тільки його розуміння, він може помилятися, а тому готовий до перегляду своїх думок, ставлень, оцінок, висновків. Загалом рефлексивне слухання спрямоване на пошук взаєморозуміння, діалог, допомагає конкретизувати зміст спілкування, свідчить про повагу співрозмовника до мовця, прагнення їх зрозуміти.

### **Гра «Данетки»**

Мета: розвинути навички уважно слухати, вміння правильно формулювати питання;

Ведучий зачитує ситуацію з картки. По черзі ставлять запитання. Є 3 підказки.

### **Поради «Успішна комунікація» (Н.Хомик)**

Мета: надати рекомендації і поради для формування комунікативних навичок, формування вмінь діалогічного спілкування, підвищення культури спілкування.

1. Говоріть по черзі. Не забувайте, ви не єдиний актор у театрі і це не моновистава. Зазвичай люди почувають себе зігнорованими, коли їх вічно перебивають. Хорошим рішенням буде дати іншій людині можливість теж комунікувати, вашому співрозмовнику буде приємно, а ви матимете час, щоб обдумати дискусію чи вашу наступну репліку. Безперечно, спочатку це складно, особливо, коли ви завжди приймали лише активну та безпосередню участь у розмові, але трішки тренувань і все повинно вдатись.

2. Забудьте про упередження. Як часто ми закриваємо рота нашому співрозмовнику лише за те, що він сказав щось, із чим ми не погоджуємось? Ми звичайні люди, у нас завжди складається певне враження про речі та ставлення до них, і це абсолютно нормально. Але ви прекрасно знаєте, що усе на цьому світі має як мінімум дві сторони – так та ні, погано чи добре, правильно чи неправильно.

Залиште ваше ставлення, що уже давно сформувалось стосовно тої чи іншої речі, та просто слухайте співрозмовника. Ви будете здивовані – наскільки багато нового ви дізнаєтесь. Можливо, у кінцевому випадку навіть і переглянете своє ставлення.

3. Практикуйте зоровий контакт. Дискусія без зорового контакту – це немов тіло без душі. Дивлячись своєму співрозмовнику у вічі, ви показуєте своє зацікавлення у розмові, надаєте якоїсь своєрідної інтимності вашому діалогу.

Деяким людям зоровий контакт вдається досить складно, оскільки вони соромляться цього, почувають себе не комфортно. Але повірте, зоровий контакт є тою річчю, котрої слід дотримуватись під час розмови.

4. Виявляйте повагу. Із культурною та тактовною людиною надзвичайно цікаво, а головне приємно спілкуватись. Повага необхідна для правильного та коректного співіснування, отож, не забуваймо про неї.

5. Тиша. Часом краще жувати, ніж говорити. Іноді, нічого не сказавши, ви скажете набагато більше. Повідомлення, котре ви хочете донести до співрозмовника, коли нічого не говорите, можна легко прочитати за допомогою мови жестів, міміки тощо. Але будьте обережними, мова тіла може легко вас видати.

Спробуйте скористатись хоча б деякими із цих порад, і ви неодмінно будете свідками того, як ваша комунікація перейде на новий більш якісний рівень та стане надійним інструментом досягнення ваших цілей.

### **Вправа «Спина до спini»**

Мета: усвідомлення важливості активного слухання.

Два учасники сидять спина до спini та ведуть діалог.

Обговорення: Чи легко було вести розмову? Чому

### **3. Завершальна частина.**

#### **«Рефлексія»**

Мета: закріплення результатів тренінгу.

Що було легше слухати чи говорити? Які техніки активного слухання використовували?

#### **Заняття №4 «Розвиток організаторських та комунікативних здібностей, впевненої поведінки»**

**Мета:** сприяти розвитку здібностей розуміти інших, розвивати комунікативні навички, організаторські здібності, інформувати про відкриту позу, впевнену поведінку, публічний виступ.

##### **1. Вступна частина.**

##### **Вправа «Привітання»**

Мета: привітання, налаштування, зняття емоційної напруги.

Учасники поділяються на 3 групи: європейці, японці, африканці. Європейці тиснуть руку, японці кланяються, африканці торкаються ногами.

##### **Вправа -розминка «Мікрофон» (Н.Хомик)**

Мета: розвиток навичок самопрезентації, формування комунікативних вмінь.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити речення:

- Якби мій настрій мав колір, то він би був...
- Якби мій настрій міг звучати, то він би зазвучав, як...
- Якби мій настрій оцінити за 10-бальною шкалою, то він відповідав би...

Замість мікрофона використовують маркер. Висловлюються усі учасники тренінгу

## 2. Основна частина.

### Мозковий штурм Публічний виступ.

Ваш знайомий містер Х довго готувався до публічного виступу в іншому місті. Дуже хвилювався, так як розумів що не є добрим оратором. Пересилив хвилювання, він витримав це випробування і тепер ділиться з вами досвідом. «Коли я вийшов на трибуну, я відчував себе жахливо: хвилювався, руки тремтять, ноги підгинаються. Але думаю: не буду це показувати, щоб не ганьбитися. Кажу: «Добрий день, шановні леді та джентльмени!

Яка чудова погода сьогодні! Сподіваюсь, ви відчуваєте себе так же бадьоро та весело як і я» Та і все б нічого, якби голос не тремтів. Ну, думаю, не просто мені буде говорити. Вирішив вибачитися наперед, щоб задобрити аудиторію. Кажу: «Вибачте, не встиг добре підготуватися. Із-за того, що погано спав. У вас в місті дуже кепські готелі.» Відчуваю – щось не те кажу. Щоб виправитися, продовжую: « Тем не менш, сподіваюсь, що мій виступ буде корисним. Як люди вже немолоді що багато бичили у світі, ви усі розумієте які безцінні знання в мене» Я не розумію. Чому ці 40 річні дядьки та тітки в аудиторії так посмурніли та навіть образились. Ну прям як діти малі! Я ще більше розхвилювався і став читати свій доклад по аркушу. С конспектом спокійніше. Хотілося швидше це все закінчити та піти. Я швиденько проторохтів і збіг з трибуни. Ось як все було!»

Завдання: Послухав розповідь, знайдіть комунікативні помилки та етичні. Дайте рекомендації щодо правильної підготовки та організації публічного виступу.

### Вправа «Дзеркало»

Мета: опрацювати впевнені та невпевнені пози.

Два кола. Внутрішнє коло – впевнену або невпевнену позу. Зовнішнє коло - вгадує.

## **Вправа «Глина та скульптор»**

Мета: продемонструвати ознаки відкритої пози під час спілкування.

Ведучий повідомляє, що необхідно вміти володіти «мовою тіла», зокрема демонструвати відкриту позу для успішного спілкування.

Спочатку ведучий пропонує учасникам сісти зручно в кріслах. Далі учасники об'єднуються в трійки і сідають у коло, щоб бачити один одного. Один учасник «ліпить» пози обох співрозмовників, які, на його думку, відповідають відкритості до спілкування, готовності до контакту. Скульптори по черзі демонструють свої скульптури.

Ведучий коригує пози і стисло повідомляє про ознаки відкритої зацікавленої пози: сидячи на стільці, корпус тіла повинен бути нахилений вперед, шия трохи витягнута вперед; руки і ноги не схрещувати.

Особа може посунути вперед, коли вона зацікавлена, і назад – якщо їй нудно чи страшно. Але порада під час розмови трохи нахилитися вперед при уважній поведінці не завжди себе виправдовує під час спілкування з представником іншої культури, тому слід певний час спостерігати, зберігаючи природну, спокійну позу, щоб мати можливість пристосуватися до співрозмовника.

Як правило, під час виконання першої частини вправи учасники «розвалюються» на стільцях, тому тренеру треба наголосити на тому, що індивідуальні уявлення про зручність пози не завжди відповідають демонструванню поваги до співрозмовника. Варто привести приклади та зауважити, що вербальна інформація та поза людини повинні збігатися.

## **Вправа «Перехоплення ініціативи» (О.Торопова)**

Мета: навчити включатися в розмову, не перебиваючи інших.

Перед виконанням вправи ведучому варто наголосити, що важливо вміти включитися у розмову таким чином, щоб мати можливість висловитися, але не образити інших людей.



Один учасник починає розповідати щось іншому (тема визначається чи може бути довільною), а решта по черзі або довільно намагається включитися в розмову і перехопити ініціативу її ведення, не ображаючи нікого та не поводячи себе грубо чи агресивно.

Питання для обговорення: Які труднощі відчували, коли намагалися включитися в розмову? Чи вдалося поводити себе не грубо і як саме?

Ведучий наголошує на тому, що вміння відстоювати свою точку зору, не ображаючи почуттів чи гідності іншої людини, називається асертивною, або відповідальною поведінкою.

### **Вправа «Правильне питання»**

Мета: усвідомити важливість правильного запитання, розвинути навички комунікації.

У ведучого є малюнок (наприклад прямокутник з точкою). Учасники по черзі задають питання, щоб дізнатися що намальовано.

Аналіз питань.

### **3. Завершальна частина.**

#### **Вправа «Поважний стільчик»**

Мета: активізація вміння учасників контролювати себе; формування установки на позитивний результат в гармонізації свого життя та самовдосконалення; вироблення вміння ставити перед собою цілі та послідовно досягти їх.

Перед колом ставиться стільчик. Ведучий пояснює учасникам, що це «шановний і поважний стільчик». Той, хто сідає на цей стільчик, з почуттям гідності і самоповаги продовжує речення: «Сьогодні я пишаюсь...»

Всі учасники тренінгу сідають на стільчик і висловлюються. Далі відбувається обговорення: учасники діляться своїми враженнями, своїми почуттями та висловлюють подяку за проведену роботу

## **Д/з «Портрет»**

Мета: групова взаємодія, розвиток творчих здібностей, розвиток комунікативних навичок.

### **Заняття №5. Особливості спілкування у соціальних мережах».**

**Мета:** підвищення рівня комунікативних здібностей у віртуальному просторі.

#### **1. Вступна частина.**

##### **Вправа «Привітання»**

##### **Вправа «Пори року»**

Мета: привітання, налаштування, зняття емоційної напруги.

Розбитися на групи за днем народження на 4 пори року, не використовуючи слів.

#### **3. Основна частина.**

**Мозковий штурм «Відмінності у живому спілкуванні та спілкуванні в інтернеті. Етикет ділового спілкування.**

Мета: ознайомити учасників з правилами інтернет спілкування, етикою ділового спілкування.

Завдання: відправити ділове повідомлення тренеру (відправити д/з; щось запитати)

##### **Вправа «Повідомлення»**

Мета: опрацювати вміння писати повідомлення у віртуальному середовищі.

- 1) однокласнику, який хворіє;

- 2) запитати домашнє завдання;
- 3) написати другу з вільної теми;
- 4) організувати колективну гру або який-небудь захід для вільної кількості учасників;
- 5) привітати з днем народження;

### **Дискусія «Позитивні та негативні сторони інтернету»**

Мета: у груповій взаємодії з'ясувати позитивні та негативні сторони інтернету.

Учасники діляться на 3 групи: «плюс», «мінус», «судді».

### **Вправа «Плітка» (Н.Хомик)**

Мета: показати роль трансформації інформації, не правильного трактування новин, зміни повідомлення відповідно до особливостей сприйняття її різними людьми.

Ведучий виводить за двері 4-х учасників, а решті зачитує «плітку»: «Сьогодні четвер. Погода кепська: хмарно, накрапає дрібний дощик. Настрій поганий, та ще й треба готуватися до завтрашньої контрольної з математики. Але хлопці збираються у кіно, на якийсь новий і досить цікавий фантастичний фільм. Але, в принципі, вся група збирається на виставку собак, що розмістилася за кіно палацом. Треба взяти 3 гривні. Я не можу визначитися – куди все ж таки податися. Проблема. Складно. Нудно і сумно».

Коли з-за дверей виходить перший учасник, один з присутніх у групі розповідає «плітку», яку він щойно слухав. Згодом заходить другий учасник і той перший, який щойно почув «плітку», розповідає її іншому і т.д.

Ведучий підсумовує: «Ситуація ніколи не може передатися достеменно. Одна людина достовірно не запам'ятавши інформації, передає її

іншій. А друга цю інформацію трактує по-своєму. І врешті-решт. Це призводить до пліток».

Обговорення: Чи зрозуміли Ви, що відбувалося щойно? Як змінювалася інформація, зважаючи на переповідача? Чи були певні деталі, які опустив при переказі учасник? А які додав від себе? Як ви вважаєте, у нашому житті часто таке трапляється? Що потрібно зробити, щоб уникнути цього? (розвивати критичне мислення і не сприймати все, що говорять «на віру», перевіряти достовірність інформації).

**Завершальна частина.**

### **Завдання «Створити сторінку у соціальній мережі»**

Мета: усвідомити доступність та відкритість інформації<sup>1</sup> у соціальних мережах, групова взаємодія.

Варіанти: моделі, науковця, художника, блогера...

Обговорення: Що спільного? Що відрізняє сторінку моделі від сторінки фізкультурника? По чому ми робимо висновки? Доступність та конфіденційність інформації

## **Заняття №6. «Основні уміння хорошого співрозмовника»**

**Мета:** формувати знання про основні комунікативні навички, необхідні для ефективного спілкування; розвивати уміння встановлювати контакт, активно слухати та використовувати невербальне спілкування; виховувати під час проведення заняття бажання покращувати особистісні якості, важливі для спілкування.

### **1. Вступна частина**

#### **Вправа «Візуальне відчуття» (Н. Хомик)**

Мета: удосконалення перцептивних навичок сприйняття й представлення один одного.

Усі сідають колом. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя, зовнішні характеристики (одяг, аксесуари, бейджики різного кольору) інших учасників. Через 2-3 хв. всі закривають очі і намагаються уявити собі образ інших учасників групи. Впродовж 1-2 хв. потрібно фіксувати в пам'яті образи, які вдалося найкраще уявити (запам'ятати). Після виконання вправи група обговорює свої відчуття й повторює вправу. Завдання: кожний учасник групи намагається відтворити в пам'яті якомога більшу кількість учасників тренінгу.

## **2.Основна частина**

### **Вправа «Я очима інших» (О. Торопова)**

Мета: з'ясувати уявлення учасників про власні особистісні якості, необхідні для ефективного спілкування.

Кожен учасник отримує по 2 роздруківки з якостями, які проявляються під час спілкування. На одній з них він відмічає ті 5 якостей, які йому притаманні. На спину кожному чіпляється такий же листок, де інші учасники відмічають по 5 якостей, які, на їхню думку, характерні для товариша.

Орієнтовний список якостей: говіркий, мовчазний, співчутливий, байдужий, агресивний, доброзичливий, активний, пасивний, емоційний, стриманий, щирий, лицемірний, уважний слухач, неуважний слухач, толерантний.

На роздруківці якості варто розташувати для зручності у стовпчик і звернути увагу учасників на те, що вони утворюють пари. Далі кожен з учасників порівнює власне уявлення про свої особистісні якості та бачення інших людей. Обговорення: Що під час порівняння виявилось для вас несподіваним? З чим ви погоджуєтесь/не погоджуєтесь? Яким мене бачать друзі, вихователі, малознайомі люди? Які із зазначених якостей пов'язані з ефективним спілкуванням?

### **Вправа «Розкажи історію» (Н. Хомик)**

Мета: відпрацювання навичок отримання і передачі інформації, використання адекватних вербальних і невербальних засобів комунікації.

Учасники об'єднуються в пари. Кожний з учасників по черзі розказує своєму партнерові яку-небудь історію. Це має бути змістовна історія, яку можна розказати усій групі.

Потім, в кожній із пар один із партнерів переходить по колу ( по часовій стрілці) в іншу пару. В нових парах учасники один одному розповідають ті історії, які почули від попереднього співрозмовника.

Після цього всі повертаються в коло і розповідають ту історію, яку вони почули в другий раз. Після кожної розповіді тренер звертається до того, від кого розповідаючий почув дану історію і до того хто розповідав її першочергово. Задають питання про втрачені деталі, чи правильно відтворили історію та ін.

Обговорення. Що було втрачено а що нового додалося до історії? Які висновки ви зробили у процесі виконання вправи? Для чого ми виконували цю вправу?

### **Вправа «Помилки активного слухання» (Н. Хомик)**

Мета: інформування учасників про типові помилки і труднощі, які виникають у процесі слухання співрозмовника.

«У процесі слухання виникають такі труднощі:

-відключення уваги (відвернути увагу може все, що є незвичайним чи дратує);

-висока швидкість розумової діяльності (людина думає в 4 рази швидше, ніж говорить);

- антипатія до чужих думок (людина більше цінує власні думки);

- вибірковість уваги (концентрація уваги на тому, що викликає найбільший інтерес);

- потреба у висловленні репліки (бажання перебити і/чи відповісти співрозмовнику).

Заважають слуханню зовнішні і внутрішні перешкоди. До **зовнішніх перешкод слухання** відносяться:

- фізичний дискомфорт (спека, холод, втома, головний біль та ін.);

- відволікаючі подразники (телефонні дзвінки, стукіт, гул та ін.);
- зайнятість думками про інше (зустрічі, справи, термінові повідомлення);
- заздалегідь підготовлені відповіді;
- готовність до нудьги (очікування нудьги від спілкування спричинює віддалення від партнера);
- розмови про себе (заклопотаність собою, власними потребами);
- персоналізація (припущення людини, що співрозмовник говорить про неї, обмежує її сприйняття);
- ставлення до співрозмовника (симпатія або ворожість);
- недостатньо голосне спілкування, монотонність, занадто швидкий або повільний темп мовлення;
- зовнішній вигляд, манери співрозмовника;
- оточення чи пейзаж;
- надмірне завантаження власними проблемами та ін.

**Внутрішні перешкоди слухання** пов'язані зі звичками, наприклад самозаглиблюватися, міркувати про щось інше.

Правильно обрана тактика слухання забезпечує очікувану ефективність комунікативної взаємодії співрозмовників».

### **Вправа «Безперешкодне спілкування»**

Мета: показати роль відволікання на якість спілкування з іншими, дати можливість відчувати на собі дію концентрації та відволікання у розмові.

Використовуючи отримані знання, підлітки об'єднуються у пари та розповідають один одному по дві історії, дотримуючись вимог – коли слухача щось відволікає, і коли він повністю сконцентрований на розповіді і спілкуванні з однолітком.

Обговорення: Як ви себе почували, коли співрозмовник уважно вас слухав і коли відволікався? Що було важче особисто вам – уважно слухати чи показувати відволікання? Як ви зазвичай слухаєте співрозмовника? Який висновок можете зробити з виконання цієї вправи?

### **Вправа «У кожного своя собачка»**

Мета: продемонструвати особливості сприйняття.

Завдання: описати або швиденько намалювати те, що я зараз скажу.

«Собачка»

Учасники зачитують відповіді. Тренер зазначає, що мав на увазі застібку на куртці. Обговорюють важливість використання прийомів активного слухання.

### **3. Завершальна частина**

#### **Вправа на релаксацію «Психічний спокій» (Н. Хомик)**

Мета: розслаблення учасників, заспокоєння, зниження внутрішнього напруження, тривожності, оптимізація психоемоційного стану.

«Прийміть на стільці зручну для себе позу. Нахиліть голову злегка вниз. Руки покладіть на коліна. Заплющте очі. Починайте виконувати першу вправу «фізичний спокій». Розслабте м'язи тіла. Пошепки кажіть: «Мої м'язи розслаблені».

Розслабитись – означає звільнитись від усіх м'язових затисків. Скажіть ще раз: «М'язи розслаблені», постарайтесь відчутти розслаблення. Сконцентруйте увагу на руках. Скажіть: «Руки розслаблені». Зробіть паузу.

Постарайтесь відчутти розслаблення рук. Скажіть: «Руки розслаблені, мляві. Добре відчуваю це».

Ваша увага спрямовується на ноги. Скажіть: «Розслаблені ноги, розслаблені м'язи ніг, розслаблені пальці ніг, розслаблені м'язи стегон, усі м'язи ніг розслаблені, мляві».

Пошепки сказали ці фрази та відчули розслаблення рук і ніг. Продовжуйте розслаблення всього тіла.