МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБЗ-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ **Фень. М. А.**
підпис ЗВО

Науковий керівник _____ **Пєтухова І. О.**
підпис наукового керівника к. пед. наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОПП к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від « 16» травня 2025р. №15

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. психол. наук, доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 9 06.06.25
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 91 12.06.
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії:
(підпис) С.І. Корсун
(ініціали, ПІБ)

Члени комісії:
(підпис) О.Г. Льовкіна
(ініціали, ПІБ)

(підпис) І.О. Пєтухова
(ініціали, ПІБ)

(підпис) М. Ю. Заушнікова
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Фень Марії Андріївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків**
Затверджена наказом ректора від №
Термін подачі закінченої роботи:

Цільова установка: проаналізувати сутність основних теоретичних підходів щодо досліджуваної проблеми у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі; емпірично дослідити особливості розвитку складових комунікативної компетентності підлітків. На основі теоретико-емпіричних результатів дослідження розробити тренінг формування комунікативної компетентності у підлітків.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку складових комунікативної компетентності підлітків та розробити тренінг формування комунікативної компетентності у підлітків.

Об'єкт роботи: комунікативна компетентність підлітків.

Предмет роботи: психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків.

База дослідження: Загальну вибірку склали 30 підлітків, які навчаються у Ірпінському ліцеї №1 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	02.09.2024	02.09.2024
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	28.01.2025	28.01.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	до 25.04.2025	25.04.2025
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	10.05.2025	10.05.2025
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	до 21.10.2024	21.10.2024
6.	Попередній захист роботи	13.05.2025	13.05.2025
7.	Отримання відгуку керівника роботи	11.05.2025	11.05.2025
8.	Отримання зовнішньої рецензії	05.06.2025	05.06.2025
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	06.06.2025	65.06.2025
10.	Захист роботи	11.06.2025	11.06.2025

3. Дата видачі завдання «10» жовтня 2024

4. Керівник кваліфікаційної роботи: _____ І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

5. Керівник освітньо-професійної програми: _____ М.Ю. Заушнікс
(підпис) (ініціали, ПІБ)

6. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ М.А.Фень
(підпис) (ініціали, ПІБ)

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків»

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку складових комунікативної компетентності підлітків та розробити тренінг формування комунікативної компетентності у підлітків.

Об'єкт дослідження: комунікативна компетентність підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків.

Базою дослідження є Ірпінський ліцей №1 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області.

Завданнями роботи є:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення сутності комунікативної компетентності особистості підлітка, її структурні компоненти та психологічні особливості у психологічній літературі.
2. Підібрати психодіагностичні методики та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків.
3. Обґрунтувати та розробити тренінг формування комунікативної компетентності підлітків.

У першому розділі здійснювався теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми дослідження; визначалися теоретичні підходи до дослідження; визначені мета, завдання, методи дослідження та психологічний інструментарій.

У **другому** розділі наводяться результати емпіричного дослідження психологічних особливостей складових комунікативної компетентності підлітків. Представлено тренінг формування комунікативної компетентності підлітків.

Отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами для підвищення рівня розвитку комунікативної компетентності підлітків.

Кваліфікаційна робота містить 43 найменування (із них – 5 іноземними мовами) та 3 додатки на 9 сторінках. Основний зміст бакалаврської роботи викладений на 4 сторінках, містить 5 таблиць, 2 рисунка. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

Ключові слова: експериментальне дослідження, комунікативна компетентність, емпатія, комунікативний самоконтроль, комунікативні уміння, тренінг формування, підлітки.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2025.

Рік захисту роботи: 2025.

ABSTRACT

"Psychological features of the development of communicative competence of adolescents"

The purpose of the work: to theoretically substantiate and empirically investigate the features of the development of the components of communicative competence of adolescents and to develop training for the formation of communicative competence in adolescents.

Object of the study: communicative competence of adolescents.

Subject of the study: psychological features of the development of communicative competence of adolescents.

The basis of the study is Irpin Lyceum No. 1 of the Irpin City Council, Buchansky district, Kyiv region.

The objectives of the work are:

1. To identify theoretical approaches to the study of the essence of the communicative competence of the adolescent personality, its structural components and psychological features in the psychological literature.

2. To select psychodiagnostic methods and empirically investigate the psychological features of the development of communicative competence of adolescents.

3. To substantiate and develop training for the formation of communicative competence of adolescents.

The first section carried out a theoretical analysis of literary sources on the research problem; theoretical approaches to the study were determined; the goal, objectives, research methods and psychological tools were determined.

The second section presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of the components of the communicative competence of adolescents. Training for the formation of the communicative competence of adolescents is presented.

The results obtained can be used by psychologists and teachers to increase the level of development of the communicative competence of adolescents.

The qualification work.The qualification work contains 43 titles (of which 5 are in foreign languages) and 3 appendices on 9 pages. The main content of the bachelor's work is presented on 4 pages, contains 5 tables, 2 figures. The total volume of the work is 62 pages.

Key words: experimental research, communicative competence, empathy, communicative self-control, communicative skills, formation training, adolescents.

Year of completion of the qualification work: 2025.

Year of defense of the work: 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ 12

1.1. Комунікативна компетентність особистості як об'єкт психологічних досліджень 12

1.2. Психологічні особливості комунікативної компетентності підлітків 16

1.3. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетентності підлітків 23

Висновки до 1 розділу 27

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ 29

2.1. Зміст та організація дослідження 29

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження 33

2.3. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків 41

Висновки до 2 розділу 44

ВИСНОВКИ 46

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48

ДОДАТКИ 54

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем соціальної мобільності, інформаційного перенасичення та цифровізації міжособистісних відносин, особливої значущості набуває розвиток комунікативної компетентності як ключової складової соціалізації особистості, міжособистісної взаємодії та особистісного становлення загалом. Підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом у становленні особистості, коли відбуваються значні психологічні зміни, пов’язані з формуванням «Я-концепції», посиленням потреби в самоствердженні, автономії, а також побудові системи міжособистісних стосунків.

Комунікативна компетентність, як інтегративне утворення, охоплює знання, вміння, навички ефективної взаємодії, а також здатність до емпатії, рефлексії та конструктивного вирішення конфліктів. Саме в підлітковому віці, що характеризується інтенсивними психічними змінами, формуванням особистісної ідентичності та перебудовою системи соціальних стосунків, розвиток комунікативної сфери набуває особливої динаміки та значущості.

Однак дослідження Бал Г. О., Бех І. Д., Бондаренко О. Ф., Костюк Г. С., Максименко С. Д., Пометун О. І., Пироженко Л. В., Орбан-Лембрик Л. Е., Титаренко Т. М. та ін. свідчать про те, що незважаючи на зростаючу роль комунікації в усіх сферах життєдіяльності, у реальному освітньому та соціальному середовищі спостерігається недостатній рівень сформованості комунікативної компетентності в підлітків. Зокрема, виявляються труднощі у встановленні продуктивних контактів з однолітками та дорослими, дефіцит комунікативних умінь, виникають конфлікти, труднощі у вираженні власної думки, зниження рівня емпатії, соціальної чутливості та взаєморозуміння, не уміння контролювати свою поведінку, емоції, що значною мірою зумовлюється як особистісними характеристиками, так і впливом цифрового інформаційного простору і сучасних умов існування.

У зв’язку з цим особливої уваги набуває вивчення психологічних особливостей розвитку комунікативної компетентності в підлітковому віці, що дозволить не лише краще зрозуміти механізми формування ефективної комунікації, а й сприятиме розробці ефективних методик і програм формування та психологічного супроводу у шкільному середовищі.

Таким чином, обрана тема є актуальною як з наукового, так і з практичного погляду, оскільки відповідає сучасним запитам освіти, суспільства та психологічної практики, що і зумовило вибір теми магістерської роботи: «*Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків*».

Об’єкт дослідження: комунікативна компетентність підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку складових комунікативної компетентності підлітків та розробити тренінг формування комунікативної компетентності у підлітків.

Мета дослідження дозволяє визначити **наступні завдання**:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення сутності комунікативної компетентності особистості підлітка, її структурні компоненти та психологічні особливості у психологічній літературі.
2. Підібрати психодіагностичні методики та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків.
3. Обґрунтувати та розробити тренінг формування комунікативної компетентності підлітків.

Для розв’язання мети та поставлених завдань було використано наступні методи:

1) *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових літературних джерел;

2) *емпіричні методи:* спостереження, анкетування, психодіагностичне тестування, експертне оцінювання;

3) *математичні методи*: результати емпіричних досліджень підлягали статистичному аналізу в програмах Exell.

Як інструментарій цього дослідження використовувалися діагностичні методики: «Тест комунікативних умінь» (автор Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбух); тест «Оцінка самоконтроля під час спілкування» (автор Маріон Снайдер); методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (автор В. В. Бойко); соціально-психологічний тренінг.

Теоретична значущість дослідження: обґрунтовано теоретичні положення проблеми; розкрито психологічні особливості комунікативної компетентності підлітків; узагальнено поняття «Комунікативна компетентність підлітка» та його складові.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що узагальнено та структуровано інформацію про феномен «Комунікативна компетентність» підлітків, його структуру та психологічні особливості; підібрано та адаптовано набір психодіагностичних методик; розроблено тренінг формування комунікативної компетентності підлітків.

Теоретико-методологічну основу роботи склали: положення системного, компетентністного і особистісно-орієнтованого підходів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було здійснено на базі Ірпінського ліцею №1 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області. У дослідженні взяли участь 30 підлітків, з них: 17 осіб жіночої статі, 13 осіб чоловічої статі віком від 13-14 років. Дослідження відбувалося анонімно у лютому 2025 р.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження пройшли апробацію на Міжнародній науково-практичній конференції: Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Київ, 10 квітня 2025 р., УДУ імені М. П. Драгоманова.

Публікації. Основні положення та результати дослідження були опубліковані у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної

конференції: Фень М. А. Комунікативна компетентність підлітків: зміст, структура та особливості формування. *Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Київ, 10 квітня 2025 р., УДУ імені М. П. Драгоманова, 2025. С. 36-38.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 43 найменування (із них – 5 іноземними мовами) та 3 додатки на 9 сторінках. Основний зміст бакалаврської роботи викладений на 46 сторінках, містить 4 таблиці, 2 рисунка. Загальний обсяг роботи складає 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Комунікативна компетентність особистості як об'єкт психологічних досліджень

Досліджуючи проблему комунікативної компетентності, насамперед слід розрізняти поняття «компетенція» – як сукупність знань, умінь, навичок та досвіду у певній галузі, та «компетентність» – як інтегральна якість особистості, яка характеризується володінням відповідними компетенціями, забезпечуючи можливість провадження діяльності на високому рівні. Визначаючи поняття «компетентність», дослідники часто трактують його у вигляді таких слів, як обізнаність, готовність, якість. Протягом свого розвитку поняття «компетентність» у вітчизняній науковій теорії досить часто асоціюють із поняттям «компетенція», проте, це різні поняття.

У вітчизняній психології поняття «комунікативна компетентність» часто дорівнює поняттю «компетентність у спілкуванні» та існує три основних напрями у розумінні цього терміна:

1. як засіб та здатність спілкуватися усно чи письмово (Taylor R., Himes E. та ін.);

2. як сукупність комунікативних умінь, здатності до проявів емпатії, рефлексивна здатність (Bandura A., Bern E., Miller I., Skinner B. F. та ін.);

3. як здатність до суб'єкт-суб'єктної форми взаємин й уміння відтворювати ситуацію, творчо її змінювати (Bennis V., Maslow A., Moreno Y. L., та ін).

Теоретичному вивченню сутності дефініції «комунікативна компетентність» присвячено дослідження (Долинської Л.В. [8], Зимньої І. О., Куніциної В. В. та ін.). Такі дослідники, як Петровська Л. А., Wyman J., у визначенні поняття «комунікативна компетентність» наголошують на знаннях,

уміннях і навичках, необхідних для здійснення ефективної комунікації. Петровська Л. А. додають до цього поняття різні здібності особистості, які у необхідні у спілкуванні, Жуков Ю.М. – як індивідуально-психологічні характеристики особистості [1; 9; 10; 11].

Загалом, під «Комунікативною компетентністю» розуміють систему знань про соціальну дійсність та про себе, систему складних комунікативних умінь та навичок взаємодії, сценарії поведінки в типових комунікативних ситуаціях, що дозволяють швидко і адекватно адаптуватися, приймати рішення зі знанням справи, враховуючи ситуацію, що склалася, діючи за принципом «тут, зараз і найкращим чином», витягувати максимум можливого з обставин [15].

Щодо структури та наповнення комунікативної компетентності існує декілька підходів:

1. вчені спираються на когнітивну сторону цього визначення, тобто на знаннях і таланті, необхідних для побудови спілкування;

2. характеристика структури комунікативної компетентності подається через комунікативні уміння;

3. структурними елементами комунікативної компетентності є комунікативні знання, комунікативні здібності та комунікативні уміння;

4. у структурі комунікативної компетентності, крім знань, умінь, навичок проявляються індивідуальні характеристики.

Компонентами комунікативної компетентності є:

1) емоційна чуйність, емпатія, чутливість, здатність співпереживати та співчувати іншому, бути уважним до дій партнерів.

2) пізнання іншу людину, здатність передбачати поведінку іншу людину, вміння ефективно вирішувати різні проблеми, що виникають для людей, тобто. когнітивний компонент.

3) здібності до співпраці, спільної діяльності, до прояву ініціативності, вміння адекватно спілкуватися, а також включає організаторські здібності тощо [9]. Під комунікативними здібностями ми розуміємо індивідуально

психологічні особливості особистості, які забезпечують ефективну взаємодію та адекватне порозуміння між людьми у процесі спілкування чи виконання спільної діяльності [1; 9; 22].

Отже, проаналізувавши психологічну літературу можна сказати, що комунікативна компетентність – це інтегральна особистісна якість, що включає готовність і здатність досягати цілей спілкування, що забезпечує ситуаційну адаптивність і свободу володіння вербальними і невербальними засобами спілкування, можливість адекватного відображення психологічних станів і особистісного складу співрозмовника, вірної оцінки його вчинків, прогнозування на них.

Якщо спиратися на прийняту у психології структуру спілкування, яка включає перцептивний, комунікативний та інтерактивний аспекти, то комунікативну компетентність можна розглядати як складову спілкування. Тоді комунікативний процес сприймається як інформаційний процес для людей як активних суб'єктів, з урахуванням взаємин між партнерами [8].

Проте, єдності у виділенні компонентів дослідники не демонструють, але можна чітко простежити, що значущими серед них є комунікативні здібності, комунікативні уміння й навички, знання у галузі спілкування – все це відіграє важливу роль у взаємодії людей. Водночас, на сьогодні поширений розподіл компонентів відповідно до тріади: на когнітивний, емоційний та поведінковий. Такий підхід до структури відображає різні аспекти спілкування із врахуванням психологічних та поведінкових складових і допомагає краще розуміти процеси спілкування та взаємодії між людьми [9].

Так, когнітивний компонент комунікативної компетентності формує основу для усвідомленого використання мови у відповідних ситуаціях. Він включає знання з граматики, лексики та синтаксису; забезпечує здатність розуміти і використовувати правила спілкування (знання про норми мовленнєвої поведінки), як ефективно досягати мети в спілкуванні (комунікативні стратегії, комунікативні уміння, в тому числі уникнення конфліктів); уявлення про ситуацію спілкування (контекст, ролі

співрозмовників, очікувані реакції) [11; 27]. Розвиток пізнавальних аспектів спілкування є важливим для досягнення ефективної взаємодії [11; 30].

Емоційний компонент комунікативної компетентності – це сукупність особистісних якостей і психічних станів, які забезпечують емоційне, цілеспрямоване та етичне спілкування. Цей компонент допомагає людині будувати доброзичливу, відкриту, конструктивну комунікацію, навіть у складних чи конфліктних ситуаціях; здатність відчувати, розуміти й адекватно проявляти емоції у процесі спілкування. Він тісно пов'язаний із емоційним інтелектом і забезпечує емоційне підґрунтя ефективної комунікації. До його складу входять такі компоненти як: розпізнавання емоцій; емоційна виразність; здатність співпереживати, розуміти емоційний стан іншої людини та ін. Цей компонент сприяє створенню довірливої атмосфери у спілкуванні та підтриманню позитивного психологічного клімату в міжособистісній взаємодії.

Емоційний компонент має свої особливості і проявляється через емоційний досвід спілкування; позитивне відношення до себе; установки по відношенню до партнера під час спілкування [12].

Важливим елементом емоційного компонента комунікативної компетентності є емпатія – здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Емпатія дає змогу точно сприймати емоційний стан співрозмовника, що є необхідною умовою для адекватного реагування на його потреби, бажання та настрої. Вона дозволяє індивіду ефективно зчитувати невербальні сигнали, встановлювати довірливі стосунки та досягати взаєморозуміння. Емпатія є критично важливою для підтримки конструктивної комунікації, оскільки її відсутність підвищує ризик непорозумінь і конфліктів, особливо у ситуаціях, що потребують тактовності та емоційної делікатності [29].

Поведінковий компонент комунікативної компетентності складається з способів діяльності та досвіду, який є освітою, що інтегрує у собі на рівні поведінки та діяльності всі прояви комунікативної компетентності.

Поведінковий компонент також охоплює навички, які безпосередньо виявляються у поведінці індивіда під час спілкування. Цей компонент включає уміння ефективно користуватися як вербальними, так і невербальними засобами комунікації для досягнення бажаних результатів. До цього належать здатність чітко й зрозуміло висловлювати власні думки, уважно слухати співрозмовника, а також адекватно реагувати на його емоції та потреби.

Ключовим є також уміння контролювати власну вербальну та невербальну поведінку (жести, міміку, інтонацію) та правильно інтерпретувати невербальні сигнали іншої людини. Важливими проявами цього компонента є здатність до комунікативного самоконтролю, конструктивного розв'язання конфліктів, ведення діалогу, досягнення компромісів і ефективної групової взаємодії. [8; 12; 15].

Отже, проаналізувавши психологічні джерела з проблеми комунікативної компетентності, можна зробити висновок, що комунікативна компетентність – це система психологічних знань про себе та про інших, наявність комунікативних умінь та навичок у спілкуванні, стратегій поведінки у різних ситуаціях, здатність розуміти та співпереживати, сприймати емоційний стан співрозмовника, уміння контролювати власну комунікативну поведінку, що дозволяє будувати ефективне спілкування відповідно до цілей та умов міжособистісної взаємодії, а до структури комунікативної компетентності особистості включено: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

1.2. Психологічні особливості комунікативної компетентності підлітків

Підлітковий вік вважають періодом загострення суперечок розвитку, діти відчувають гостру потребу у спілкуванні. Саме в цей період відбувається усвідомлення дитиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, інших людей, відбувається перебудова потреб і мотивів поведінки. В той же час змінюються вимоги суспільства до підлітка.

У зв'язку з цим, підлітку необхідно узгоджувати свої потреби з очікуваннями оточуючих і вимогами соціальних норм. Необхідність такого узгодження пов'язана зі значними труднощами, особливо у сфері спілкування, які часто стають причиною виникнення суперечностей у розвитку підлітка та можуть перебігати в гострій формі, породжувати сильні емоційні переживання, порушення у поведінці підлітків, у їх взаєминах з дорослими та однолітками.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває формування комунікативної компетентності підлітків, що може бути запорукою їх гармонійного розвитку та адекватного формування головних новоутворень у їх психічному розвитку.

Під впливом суспільства формується особистість підлітка, що є найважливішою психологічною характеристикою підліткового віку. Розвиток особистості як процес «соціалізації» здійснюється у певних умовах сім'ї, найближчого оточення та навчального закладу.

На думку, Божович Л. І. підлітковий вік починається із зміни соціальної ситуації розвитку. Специфіка соціальної ситуації розвитку полягає в тому, що підліток перебуває в становищі між дорослим та дитиною – за сильного бажання стати дорослим, що визначає багато особливостей його поведінки. Підліток прагне відстояти свою незалежність, набути права голосу. Позбавлення батьківського піклування проходить не шляхом розриву відносин, а шляхом виникнення нової якості відносин. Сім'я, школа, однолітки, тобто все те, до чого підліток звик з дитинства, піддаються оцінці та переоцінці, знаходять нове значення і сенс [6]. Відбувається перетворення особистості в процесі соціалізації. Переважний вплив сім'ї в підлітковому віці поступово замінюється впливом групи однолітків, що виступає джерелом референтних норм поведінки та набуття певного статусу. Ці зміни протікають у двох напрямках, відповідно до двох завдань розвитку: звільнення від батьківського піклування та поступове входження в групу однолітків [6].

Центральним новоутворення підліткового віку є почуття дорослості (ставлення підлітка до себе як дорослого). Почуття дорослості – це особлива

форма самосвідомості, яка проявляється у бажанні, щоб усі ставилися до підлітка як дорослого, бо підліток порівнює себе з іншими (дорослими чи друзями), знаходить зразки для засвоєння, будує свої взаємини з іншими людьми перебудовує свою діяльність. Це стрижнева особливість особистості, що проявляє нову життєву позицію підлітка стосовно себе, людей та світу [5].

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку психіки, коли відбувається усвідомлення своєї індивідуальності, становлення стійкого образу власного «Я», тобто формування самосвідомості [6]. Початок цього періоду відзначається якісним зміною у розвитку самосвідомості, «оскільки підліток починає формувати позицію дорослого, що означає, що він суб'єктивно взаємодіє з навколишнім світом дорослих та його цінностями» [27]. Переживання втрати свого «Я» визначає підлітковий вік, коли особистість формує вибір між бути самим собою чи відповідати громадським нормам. Для підлітка цінності відіграють важливу роль, і вони активно надають їх, які стають мотивами його поведінки та діяльності. Розвиток рефлексії одна із новоутворень підліткового віку, це розумовий процес, спрямований аналіз і усвідомлення себе, своїх дій, поведінки, відносин тощо. Цінності виступають як вимоги до себе та інших, а також критерії оцінок та самооцінки [27].

Провідна діяльність у підлітків – спілкування з однолітками. Провідним мотивом поведінки підлітка є прагнення знайти місце серед однолітків. Оцінки однолітків починають набувати більшого значення, ніж оцінки вчителів та дорослих. Підліток максимально схильний до впливу групи, її цінностей; він боїться втратити популярність серед однолітків. У спілкуванні як діяльності відбувається засвоєння дитиною соціальних норм, переоцінка цінностей, задовольняється потреба у визнанні та самоствердження. Однолітки розглядаються як джерело безпеки та підтримки» [6]. Для багатьох підлітків неформальні групи та асоціальний спосіб життя є формою протесту проти звичного способу життя та опіки з боку старших [6]. Ці групи представляють новий вид емоційних контактів, які у сім'ї неможливі. Референтною групою для підлітків стають однолітки і той, хто очолює групу, на яких вони

орієнтуються та поділяють їхні ідеали та норми поведінки [6].

На думку психологів, спілкування та міжособистісна взаємодія залежить від емпатії, так як, наприклад товариськість, прихильність до інших притаманна людям із розвиненою емпатією [29].

Схожої думки дотримується Максименко С. Д., він вважає емпатію індивідуальною психологічною характеристикою, проявом до співпереживання, яка гармонізує процес спілкування та допомагає дотримуватися необхідної адекватної поведінку, тобто емпатія є одним з регуляторів взаємовідносин людей [32].

Спілкування у підлітковому віці є ключовим фактором для подальшого розвитку його особистості. У ході правильно встановленого контакту підліток розширює як своє коло спілкування, а й свої знання себе і навколишніх людей. Володіння розвиненими комунікативними здібностями дає можливість впевнено вступати у контакти з людьми. Уміння бачити ситуацію, правильно визначати психологічний настрій людини, допомагає побудувати свою поведінку таким чином, що до кожного співрозмовника застосовуватиметься особливий підхід, що допомагає у конкретній взаємодії. На сьогодні, спілкування у підлітковому віці є однією з основних проблем у вивченні перехідного віку в цілому [6; 16; 27]. І відповідно, важливим напрямком в межах розвитку особистості підлітка є комунікативний розвиток.

На думку Долинської Л.В., Скрипченко О. В. [6] та ін., у підлітковому віці можна переважають три форми спілкування: інтимно-особистісне, стихійно-групове, соціально-орієнтоване. Інтимно-особистісне спілкування – це взаємодія, заснована на особистих симпатіях, – «Я» і «Ти», де співрозмовники є співучасниками та емпатійно співпереживають один одному. Така форма спілкування у підлітковому віці виникає лише тоді, коли у партнерів зі спілкування існують спільні цінності, вони розуміють думки, почуття, переживання, стани один одного; відчувають взаємну симпатію)зароджується дружба та любов) та підтримують один одного. Стихійно-групове спілкування – є взаємодією, заснованою на випадкових контактах –

«Я» і «Вони». Таке спілкування виникає у тому випадку, коли в підлітків переважає неорганізована суспільно-корисна діяльність. Таке спілкування призводить до появи різноманітних підліткових компаній, неформальних груп та об’єднань, де під час взаємодії і такого спілкування підлітки починають набувати та проявляти агресивність, жорстокість, підвищену тривожність, замкненість тощо. І соціально-орієнтоване спілкування підлітків – це взаємодія, заснована на спільному виконанні суспільно-важливих справ – «Я» та «Суспільство», воно задовольняє суспільні потреби людей і є фактором, що сприяє розвитку форм життя груп, колективів, організацій [6].

У характері підліткового віку виділяються формування суб'єктного спілкування та комунікації, а також визначення стратегій поведінки у різних ситуаціях спілкування, включаючи конфліктні [6; 16; 27].

Комунікативні відносини з однолітками, формування власних поглядів життя, самостійність у виборі референтної групи та пошук компанії до душі є провідною діяльністю у віці. У самосвідомості свого «Я», страху втрати особистості та заниженні самооцінки також відбуваються зміни у підлітковому віці.

Також у структурі особистості підлітка важливу роль відіграє комунікативна компетентність, оскільки вона визначає здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати соціальні зв’язки та адаптуватися до суспільних норм [3].

Дослідженням розвитку комунікативної компетентності підлітків займалися такі вчені, як: Бал Г. О., Бех І. Д., Бондаренко О. Ф., Костюк Г. С., Максименко С. Д., Пометун О. І., Пироженко Л. В., Орбан-Лембрик Л.Е., Титаренко Т. М. та ін. У своїх роботах автори дають визначення та розглядають форми прояву комунікативної компетентності та виділяють підлітковий вік як найбільш сенситивний щодо розвитку та формування комунікативної компетентності. Зауважимо, що підлітковий вік у більшості вітчизняних та зарубіжних психологічних підходах і теорій розглядається як суперечливий та критичний етап розвитку особистості, а індивідуальні психологічні

характеристики, пов’язані з емпатією, рефлексивністю, саморегуляцією, відповідальністю, цілісністю Я-концепції – як важливі якості, що закладаються у підлітковому віці та мають значний вплив на створення гармонійної взаємодії та спілкування.

Більшість дослідників розуміють комунікативну компетентність підлітка як цілісну систему його психологічних та поведінкових характеристик, які сприяють успішній самореалізації в міжособистісній та міжкультурній комунікації. У якості змістовних компонентів комунікативної компетентності підлітків виділяють: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [10].

1. Когнітивний компонент – знання про правила спілкування, мовні норми, схильність до спілкування, уміння розуміти невербальні сигнали, усвідомленість в комунікації, розуміння соціальних норм, здатність підлітка будувати ефективні комунікації.

2. Емоційний компонент – здатність розпізнавати та регулювати власні емоції, розуміти почуття інших людей, емоційна чутливість, прояви емпатії.

3. Поведінковий компонент – уміння адекватно використовувати комунікативні навички в реальних ситуаціях, стратегій поведінки у взаємодії, стиль спілкування, уміння вирішувати конфлікти, впевненість у власних комунікативних уміннях.

Комунікативна компетентність у розвитку особистості підлітка виконує наступні функції:

– соціалізація – допомагає встановлювати контакти, розширювати соціальне коло;

– регуляція поведінки – сприяє самоконтролю, конструктивному вирішенню конфліктів;

– формування самооцінки – ефективна комунікація впливає на впевненість у собі та на власне самосприйняття;

– психологічний комфорт – здатність до продуктивного спілкування зменшує рівень тривожності та сприяє емоційному благополуччю.

До психологічних особливостей комунікативної компетентності підлітків відносять:

– Розвиток рефлексії та самосвідомості. Підлітки починають усвідомлювати, як вони виглядають у очах інших, зростає потреба у самовираженні та самопрезентації.

– Недостатній рівень розвитку емпатії. Багато підлітків не уміють правильно розуміти емоції та наміри інших людей. Часто у спілкуванні вони фокусуються лише на власних переживаннях, ігноруючи почуття співрозмовника.

– Формування соціальних зв’язків. Значення спілкування з однолітками стає пріоритетним, збільшується вплив референтних груп (друзів, кумирів).

– Емоційна нестабільність і невпевненість у собі. Часті перепади настрою підлітків можуть впливати на стиль спілкування, підлітки часто вразливі до критики та схильні до емоційних реакцій, часто у цьому віці виникає страх висловлювати власну думку через побоювання осуду з боку однолітків.

– Підвищена конфліктність та низька стресостійкість. Відбувається активне формування особистої позиції, можливі труднощі в комунікації через прагнення до самостійності. Підлітки часто не вміють конструктивно вирішувати конфлікти та можуть реагувати на непорозуміння агресією або уникненням спілкування. Емоційна імпульсивність заважає спокійному обговоренню проблем і пошуку компромісів.

– Розвиток комунікативних стратегій. Підлітки вчяться вирішувати конфлікти та домовлятися, відбувається освоєння невербальної комунікації (жести, міміка).

Отже, сформованість підліткової комунікативної компетентності проявляється у спілкуванні. Одним із найважливіших критеріїв розвиненої

комунікативної компетентності у підлітка є рефлексія. Це можливість людини оцінювати себе, свою свідомість та аналізувати, наскільки вона зрозуміла і сприйнята партнером зі спілкування. Не менш цінним критерієм підліткової комунікативної компетентності вважається вміння використовувати вербальні та невербальні засоби спілкування. Важливо як вміти передавати зміст інформації з допомогою вербальних коштів, а й знати як супроводжувати інформацію невербальними засобами спілкування (міміка, жести). Ще одним визначальним навичкою успішної соціальної взаємодії є комунікабельність. Це здатність особистості налагоджувати контакт з оточуючими та швидко адаптуватися до нового середовища. Також важливою характеристикою для підлітка вважається здатність до співчуття та співпереживання. Емпатія дозволяє зрозуміти почуття іншої людини та правильно реагувати на її емоції.

Вивчення літературних джерел привело до висновку, що період підліткового віку є важливим етапом розвитку його особистості. У цьому віці особливо важливими є комунікативні взаємини та компетентне спілкування, а комунікативна компетентність є ключовим чинником особистісного розвитку та соціальної адаптації особистості підлітка.

Формування комунікативної компетентності у підлітковому віці є важливим завданням як для самих підлітків, так і для дорослих, які їх оточують (батьків, учителів, психологів тощо) та залежить від: сімейного виховання і стилю спілкування в родині; від особистого досвіду та соціального оточення; від освітнього середовища та особистісних характеристик (темперамент, рівень емоційного інтелекту) підлітка.

Отже, на сьогодні проблема формування комунікативної компетентності є актуальною, і виходячи із завдань роботи є необхідність далі описати найефективніші засоби розвитку комунікативної компетентності підлітків.

1.3. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетентності підлітків

На даному етапі існування, вимоги до людини швидко змінюються. Людина повинна уміти швидко знайти спільну мову, швидко орієнтуватися у комунікативному просторі, тобто бути компетентною, у плані спілкування. Уміння спілкуватися, є важливою умовою для розвитку особистості, а компетентність та грамотність у спілкуванні є одним із факторів успіху в будь-якій сфері життєдіяльності сьогодні. Відсутність елементарних навичок спілкування призводить до багатьох проблем і конфліктів, зокрема і у підлітків [1]. Тому перед вчителями, психологами постає складне завдання – це спеціально організована діяльність, яка створить для підлітка атмосферу співробітництва, взаємної довіри.

Кризові умови життєдіяльності, постковідний етап, воєнний стан сильно вплинули на спілкування, тому відмічається низький рівень комунікативного спілкування у дітей, такий рівень комунікативної компетентності відображається у збільшенні чисельності дітей з високою тривожністю у соціальному середовищі та міжособистісному, зростанні самотності, стає більшою кількість дітей з низькими соціометричними статусами, які ізольовані у шкільних колективах [5].

Розвиток комунікативних навичок, як і комунікативної компетентності починається ще в шкільний період, і в основному в підлітковому віці. Підліток повинен уміти узгоджувати свої дії, рішення та амбіції з груповим завданням, досягненнями інших людей та їхніми думками. Що є вже не лише навчальним, а й комунікативним завданням. Звідси те ключове значення, яке надається розвитку комунікативної компетентності вже на етапах навчання у школі. У зв'язку з цим, своєчасне вивчення та правильна оцінка навичок комунікативності у підлітків є обов'язковою умовою управління процесом підвищення комунікативної компетентності.

Формування комунікативної компетентності у підлітковому віці є важливим процесом, що впливає на соціалізацію, особистісний розвиток і майбутню адаптацію в суспільстві. Проте цей процес супроводжується низкою проблем, зумовлених як індивідуальними, так і соціальними факторами

Існуючі підходи та методи розвитку комунікативної компетентності підлітків враховують психологічні особливості даного вікового періоду. На сьогодні поширеним є компетентнісний підхід в освіті, що проявляється у використанні шляхів і способів навчання, які враховують здібності учня та сприяють формуванню у нього необхідних компететностей. Навчально-виховний процес спирається на компетентнісно-орієнтований підхід до особистості учня і відповідно, комунікативну компетентність виділяють як одну з ключових компетентностей.

Найсприятливіший період формування складових комунікативної компетентності – це підлітковий вік. Саме в цей час людина починає активно цікавитись спілкуванням, її провідна діяльність змінюється, вона переключається з навчальної діяльності на спілкування з однолітками. Успішність підлітка у різних сферах життя (сімейна, навчальна, встановлення контактів із однолітками) починає залежати від його комунікативних здібностей [51]. Саме тому проведення соціально-психологічного тренінгу у підлітковому віці є особливо ефективним.

На сьогодні дуже популярними є різні форми активного соціально-психологічного навчання. Так, поряд із індивідуальними консультаціями широко використовуються групові форми, які об’єднують поняттям «тренінг» (англ. Training – навчати, виховувати, тренувати) [6; 10; 14]. Поняття «тренінг» передбачає розвиток та формування окремих властивостей особистості, її навичок та якостей. Якщо застосувати поняття тренінг щодо групи людей, то визначення поняття тренінг буде говорити про те, що це форма розвитку та формування якостей і навичок необхідних для ефективного функціонування та здійснення якоїсь діяльності.

Групова форма тренінгів охоплює формування трьох основних аспектів особистості – когнітивного, емоційного та поведінкового.

1. Когнітивний – пов'язаний з отриманням інформації про психологію в цілому, про процес спілкування, аналіз ситуації і про себе в тому числі.

2. Емоційний аспект – усі переживання та нові знання про себе, інших,

про отриману інформацію, можливість відчути свої недоліки та неуспіхи, переживання про зниження своєї самооцінки.

3. Поведінковий аспект проявляється у розширенні поведінкових ролей, пошуку та відпрацюванні форм поведінки відповідно до ситуації, через усвідомлення неефективності деяких звичних способів реагування [34].

Групові форми роботи, а саме соціально-психологічний тренінг – це одна з найпродуктивніших форм організації навчального об’єднання дітей, бо це спеціально організована взаємодія двох або більше індивідів як сукупного суб'єкта зі світом, об'єднаних єдиною метою та спільними зусиллями щодо її досягнення [42]. А отже, тренінг формування комунікативної компетентності є найпоширенішим засобом розвитку даного феномена у підлітковому віці.

Особливості застосування тренінгу розвитку комунікативної компетентності докладно описані на роботах Воронської Н. О. [6], Долинської Л. В. [8], Зливкова В. Л. [13], Ємельянова Ю. М., Карпенко Є. О. [17], Купрєєвої О. І. [20], Петровської Л. А. та ін. Дослідники відзначають, що в соціально-психологічному тренінгу розвиток комунікативної компетентності відбувається не природним шляхом, а за допомогою спеціальних прийомів, що полягають у створенні особливих ситуацій впливу. Тренінг комунікативної компетентності полягає у оволодінні соціально-психологічних умінь, пов'язаних з оволодінням процесами взаємозв'язку, взаємопрояву, взаєморозуміння, взаємовідносин, взаємовпливів [6]: уміння психологічно вірно і ситуативно обумовлено вступити у спілкування; уміння підтримувати спілкування, психологічно стимулювати активність партнера; уміння психологічно точно визначити «точку» завершення спілкування; уміння максимально використовувати соціально-психологічні характеристики комунікативної ситуації для реалізації своєї стратегічної лінії; уміння прогнозувати можливі шляхи розвитку комунікативної ситуації, у межах якої розгортається спілкування; уміння прогнозувати реакції партнерів за власні акти комунікативних дій; уміння психологічно налаштовуватися на емоційний тон партнерів зі спілкування, вміння опанувати та утримати ініціативу у

спілкуванні; уміння спровокувати «бажану реакцію» партнера зі спілкування; уміння формувати та «керувати» соціально-психологічним настроєм партнера у спілкуванні.

У тренінг формування комунікативної компетентності можуть бути включені вправи, метою яких є: зниження м'язової напруги, формування м'язової свободи в процесі спілкування, оволодіння навичками саморегуляції, розвиток навичок довільної уваги, спостережливості, розвиток навичок невербального спілкування, формування вміння управляти увагою партнерів зі спілкування тощо. Для розвитку комунікативних умінь використовуються групові дискусії, рольові ігри, психогімнастики.

Ефективність тренінгу визначається тим, що дозволяє забезпечити індивідуальну спрямованість підготовки підлітків до конкретної діяльності.

Таким чином, соціально-психологічний тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, та ефективним засобом, що використовуються для формування комунікативної компетентності підлітків.

Висновки до першого розділу

Перший розділ присвячений обґрунтуванню теоретичних положень, що становлять основу вирішення проблеми розвитку комунікативної компетентності у підлітків.

Під комунікативною компетентністю підлітка розуміють цілісну систему його психологічних та поведінкових характеристик, які сприяють успішній самореалізації в міжособистісній та міжкультурній комунікації.

До структури комунікативної компетентності підлітка включено: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Такий підхід до структури відображає різні аспекти спілкування із врахуванням психологічних та поведінкових складових і допомагає краще розуміти процеси спілкування та взаємодії підлітків. Серед характеристик компонентів комунікативної компетентності підлітка значущими є комунікативні здібності, комунікативні

уміння й навички, знання у галузі спілкування, комунікативний самоконтроль та розвинена емпатія.

Спілкування у підлітковому віці є провідною діяльністю та ключовим фактором для подальшого розвитку його особистості. Комунікативні відносини з однолітками, формування власних поглядів життя, самостійність у виборі референтної групи та пошук компанії до душі є провідною діяльністю у віці. У самосвідомості свого «Я», страху втрати особистості та заниженні самооцінки також відбуваються зміни у підлітковому віці. Також у структурі особистості підлітка важливу роль відіграє комунікативна компетентність, оскільки вона визначає здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати соціальні зв'язки та адаптуватися до суспільних норм.

До психологічних особливостей комунікативної компетентності підлітків відносять: розвиток рефлексії та самосвідомості; недостатній рівень розвитку емпатії; формування соціальних зв'язків; емоційну нестабільність і невпевненість у собі; підвищену конфліктність; емоційну імпульсивність та розвиток комунікативних стратегій.

Визначено, що підлітковий вік є найбільш сенситивним щодо розвитку та формування комунікативної компетентності, а найпродуктивнішим засобом щодо формування даного феномену є соціально-психологічний тренінг.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Зміст та організація дослідження

Емпіричне дослідження реалізовувалося у три етапи:

- організаційний – визначення методології, підбір методів та психодіагностичних методик дослідження;

- емпіричний – проведення основного етапу емпіричного дослідження;

- аналітичний – кількісна, якісна обробка та аналіз результатів дослідження.

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження проводилося в Ірпінському ліцеї №1 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області. У дослідженні прийняло участь 30 учнів, які навчаються у 8 класі. При проведенні експериментального дослідження параметр статі не враховувався, у зв’язку з цим брали участь 13 хлопчиків та 17 дівчат, віком 13-14 років.

Мета емпіричного дослідження – кількісне та якісне вивчення психологічних особливостей розвитку комунікативної компетентності підлітків.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Підбір методик, адекватних досліджуваному феномену. Методики повинні відповідати вимогам, що висуваються до них, таким як валідність, репрезентативність, надійність, стандартизованість.

2.Організація дослідження, підбір досліджуваних.

3. Реалізація емпіричного дослідження та інтерпретація результатів.

4. Розробка тренінгу формування комунікативної компетентності у підлітків.

Підліткам було запропоновано прийняти участь у дослідженні, присвяченому вивченню індивідуальних особливостей їх комунікативної

компетентності, складових та рівнів розвитку.

Для проведення дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. *Перша психодіагностична методика дослідження використана для дослідження когнітивного компоненту комунікативної компетентності підлітків*. Це адаптований варіант американського тесту «Тест комунікативних умінь» (автор Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбух) [38]. Мета: визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних умінь. Даний тест є різновидом тесту досягнень, і побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь. У тесті передбачається певний еталонний варіант поведінки, що відповідає компетентному, агресивному, залежному стилю. Ступінь наближення до зразка можна визначити за кількістю правильних відповідей. Неправильні відповіді поділяються на неправильні «знизу» (залежні) та неправильні «зверху» (агресивні). Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Треба вибрати один, властивий саме йому спосіб поведінки у цій ситуації. Не можна вибирати два або більше варіантів, або приписувати варіант, не вказаний у опитувальнику. Інструкція: Просимо уважно прочитати кожну з описаних ситуацій і вибрати один варіант поведінки в ній. Це має бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите у таких випадках, а не те, що, на вашу думку, варто було б робити. Отримані дані обробляються відповідно до ключа [36, с. 18-25].

2. *Для дослідження поведінкового компонента комунікативної компетентності підлітків використовувався тест «Оцінка самоконтроля під час спілкування» (автор Маріон Снайдер*) (див. додаток А).

Методика призначена для дослідження комунікативного контролю (соціального самоконтролю), тобто здатності підлітка здійснювати контроль над своєю поведінкою та, тим самим, впливати на враження, яке складається про нього у оточуючих. Методика дозволяє розрізняти тих, хто добре уміє

керувати враженням («добре управляють собою») і тих, чия поведінка обумовлена більше внутрішніми установками, а не самоподанням себе («погано управляють собою»).

Згідно з М. Снайдером, люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре обізнані, де і як поводитися. Управляють своїми емоційними проявами. Водночас вони зазнають значних труднощів у спонтанності самовираження, не люблять непрогнозованих ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні та відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як надмірно прямолінійні та нав'язливі.

Тест має поділ рівнів комунікативного контролю за такими градаціями: низький рівень комунікативного контролю – особистість характеризується високим рівнем імпульсивності у спілкуванні та взаємодії з оточуючими, низькою диференційованістю поведінки, що викликає розкутість у взаємодії з партнерами зі спілкування; середній рівень комунікативного контролю – особистість характеризується стриманістю та низькою емоційністю у спілкуванні, щирістю та безпосередністю при взаємодії з оточуючими; високий рівень комунікативного контролю – особистість характеризується досить високим рівнем емоційної стриманості та контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими.

3. *Для дослідження емоційного компонента комунікативної компетентності використано методику «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (автор В. В. Бойко)* (додаток Б).

Дана методика включає 36 тверджень, на кожне з яких підліток повинен дати відповідь або «так» або «ні». Аналізуються отримані показники за окремими шкалами (раціональний канал, емоційний канал, інтуїтивний канал, установки щодо емпатії (які перешкоджають роботі всіх каналів емпатії), проникаюча здатність емпатії, ідентифікація емпатії). Далі вираховується загальна сума балів, що вказує на певний рівень розвитку емпатії. Загальний бал підсумовується і може бути в діапазоні: від 0 до 36 балів, де:

– дуже високий рівень емпатії – бали вище 30;

– середній рівень емпатії – 22 –29 балів;

– занижений рівень емпатії – 15–21 бал;

– дуже низький рівень емпатії – 14 і менше балів.

Суми балів для кожної з шести шкал можуть бути в межах від 0 до 6 балів і вказувати на важливість певних аспектів в структурі емпатії.

Раціональний канал емпатії описує спрямованість уваги, сприйняття та мислення особи, яка відчуває емпатію, суть іншої людини, включаючи її стан, проблеми та поведінку. Це виявляється у спонтанному інтересі до іншої особи, що відкриває "шлюзи" для емоційного та інтуїтивного розуміння її. В раціональному компоненті емпатії не обов'язково шукати логіку або мотивацію за цим інтересом до іншої людини.

Емоційний канал емпатії визначається здатністю емпатуючої особи відчувати емоційний зв'язок з навколишніми, співпереживати і виражати співчуття. У цьому контексті емоційна чутливість стає засобом "входження" в емоційну сферу іншої особи, що дозволяє зрозуміти її внутрішній світ, передбачити її поведінку та впливати на неї ефективно. Співучасть та співпереживання грають важливу роль у встановленні зв'язків і служать взаємозв'язком між емпатуючою особою та тією, на кого вона співчуває, дозволяючи обмінюватися емоціями і сприяючи взаємному зв'язку. Інтуїтивний канал емпатії визначається здатністю особи відчувати та розуміти поведінку своїх партнерів, навіть при відсутності досить докладної інформації про них. В цьому випадку особа спирається на підсвідомий досвід.

Установки, які перешкоджають роботі всіх каналів емпатії. Ефективність емпатії, ймовірно, буде знижена, якщо особа намагається уникати особистого контакту або вважає недоречним виявляти інтерес до переживань чи проблем інших людей. Таке мислення може сильно обмежити діапазон емоційної чутливості та емпатійного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії функціонують активніше і надійніше, якщо немає перешкод.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна ознака людини, яка дає змогу створювати атмосферу відкритості, сердечності,

щирості. Кожний з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну чи перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, штучності, підозри перешкоджає вираженню і емпатичному розумінню.

Розслаблення партнера сприяє емпатії, тоді як атмосфера напруженості, штучності та підозрілості перешкоджає самовираженню та емпатійному розумінню.

Ще однією передумовою успішної емпатії є ідентифікація. Це здатність розуміти інших на основі емпатії. Це здатність поставити себе на місце іншої людини на основі емпатії. Ідентифікація базується на легкості емоційній рухливості та гнучкості, відіграє допоміжну роль в інтерпретації ключових показників рівня емпатії.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для дослідження *когнітивного компоненту комунікативної компетентності підлітків*, типів реагування підлітків у комунікативних ситуаціях та компетентності у спілкуванні було використано «Тест комунікативних умінь» (автор Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбух).

Кількісні показники результатів тесту представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники розвитку типів реагування підлітків у комунікативних ситуаціях

Досліджувані підлітки (n=30)	Тип реагування (стиль спілкування)					
	Залежний		Компетентний (асертивний)		Агресивний	
	Абс.к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
	15	50,0	6	20,0	9	30,0

Виявлені показники розвитку типів реагування підлітків у

комунікативних ситуаціях характеризують те, як саме підлітки поводяться у процесі взаємодії з іншими: чи виявляють вони агресію, пасивність, чи здатні до асертивного спілкування. Ці типи реагування відображають рівень розвитку на даний час соціально-комунікативних навичок підлітків.

Як бачимо з таблиці 2.1., половина підлітків (50,0%, 15 учнів) схильні до залежного (пасивного) стилю поведінки у комунікативних ситуаціях. У підлітковому віці різко зростає прагнення правильної, гармонійної побудови взаємин з однолітками і дорослими. Причому не тільки з тими, з ким доводиться постійно спілкуватися (насамперед – з батьками та вчителями), а й з людьми, що випадково зустрілися, контакти з якими носять швидкоплинний характер. Як постійні, і епізодичні контакти вимагають особливих умінь, які називаються комунікативним. Потрібно вміти, наприклад, звернутися до незнайомої людини з будь-яким проханням, правильно відреагувати на прохання іншої людини, вибачитись за мимоволі завдану незручність, з належною скромністю відповісти на чийсь комплімент. Володіння такого роду уміннями робить спілкування легким та приємним для обох партнерів.

Компетентний (асертивний) тип реагування виявили (20,0%, 6 підлітків). Такі підлітки вміють вступати в контакт з іншою людиною, уміють слухати й вести діалог, правильно реагувати на провокуючу поведінку з боку співрозмовника. Здатність висловлювати свою думку відкрито, але з повагою до співрозмовника. Упевненість у собі без агресії.

З іншого боку, недостатня сформованість комунікативних умінь у підлітків часто призводить до виникнення конфліктних ситуацій, проявів агресивності, нічим не виправданої ворожості або, навпаки, пасивності, бездіяльності, байдужості щодо потреб і прохань інших людей, що часто проявляється у вигляді агресивного типу поведінки. Так, (30,0%, 9 підлітків) використовують агресивний тип поведінки у комунікативних ситуаціях. Вони неправильно реагують на справедливу критику, на знаки уваги, не вміють звертатися до однолітків із проханням, не уміють щиро співчувати, проявляти підтримку, не контактні, не здатні до розуміння міміки, не володіють

переконливою мовою.

Отже, узагальнюючи результати, ми дійшли висновку, що переважна більшість підлітків демонструють залежний та агресивний типи реагування, що свідчить про недостатній рівень сформованості компетентної (асертивної) поведінки та труднощі у конструктивному вирішенні комунікативних ситуацій та конфліктів, а наявність агресивних реакцій у частини підлітків вказує на потребу у впровадженні цілеспрямованої корекційно-розвивальній роботи, спрямованої на формування навичок конструктивної взаємодії та упевненого і емоційно врівноваженого спілкування.

Хочемо зауважити, що комунікативні навички формуються різними способами: завдяки рекомендаціям дорослих та їх особистому прикладу, завдяки читанню літератури, внаслідок спеціального навчання правилам культурної поведінки і шляхом спеціальних тренувальних вправ (соціально-психологічний тренінг).

Для дослідження *поведінкового компонента комунікативної компетентності підлітків* використовувався тест «Оцінка самоконтроля під час спілкування» (автор Маріон Снайдер). Тест дозволяє виявити три рівні комунікативного контролю підлітків: низький, середній та високий.

Комунікативний самоконтроль підлітків – це здатність контролювати власну поведінку, емоції та мовлення під час спілкування з іншими людьми. Він відіграє важливу роль у формуванні соціальних навичок, розвитку особистості й успішній соціалізації.

Кількісні показники рівня розвитку комунікативного самоконтролю підлітків представлено на рис. 2.1.

підлітки, які володіють високим рівнем комунікативного самоконтролю (5 учнів, 16,6%), вони постійно контролюють своє спілкування та демонструють усвідомлену комунікативну поведінку; виявляють повагу до співрозмовника і легко підлаштовуються під ситуації; легко змінюють ролі; добре знають, де і як поводитися; ефективно управляють проявом своїх емоцій, добирають адекватні мовленнєві засоби. Водночас, таким підліткам

складно діяти спонтанно, хоча вони мають розвинену рефлексію, можуть оцінити вплив своїх слів і дій на інших.

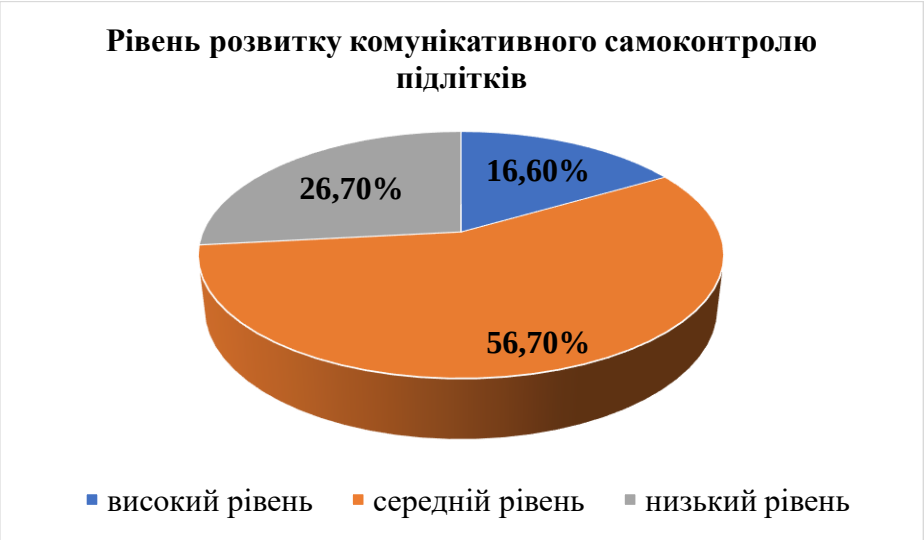

Рис. 2.1. Показники рівня розвитку комунікативного самоконтролю підлітків (n=30)

Середній рівень виявили 56,7% (17 підлітків). Такі підлітки у більшості ситуацій можуть контролювати свої висловлювання та емоції; розуміють основи спілкування, намагається дотримуватися норм етикету; можуть аналізувати власну поведінку, але не завжди роблять висновки (середньо розвинена рефлексія) та інколи допускають помилки в комунікації, особливо в емоційно напружених чи конфліктних ситуаціях.

Низький рівень виявили 26,7% (8 учнів). Підлітки з низьким комунікативним самоконтролем більш безпосередні і відкриті, імпульсивні у спілкуванні, нестримані у висловлюваннях. Їм важко контролювати емоції у конфліктних ситуаціях; вони часто перебивають співрозмовника, не дотримується норм мовленнєвого етикету і у них недостатньо розвинена рефлексія щодо власної поведінки в комунікації., і відповідно, у них більш стійке «Я», вони мало схильні до змін у різних ситуаціях.

На нашу думку, це сама «незручна категорія учнів у спілкуванні.

Отже, аналіз результатів дослідження поведінкового компонента комунікативної компетентності підлітків з використанням тесту «Оцінка самоконтроля під час спілкування» (автор Маріон Снайдер) показав, що у підлітків достатньо сформований комунікативний самоконтроль, спостерігаються позитивні зміни в його розвитку. Проте переважна більшість підлітків перебуває на середньому та низькому рівнях сформованості цього феномену (83,4 %), що вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з формування та вдосконалення комунікативного самоконтролю в підлітковому віці.

Для дослідження емоційного компонента комунікативної компетентності використано методику «Діагностика рівня емпатійних здібностей» (автор В. В. Бойко) (додаток Б).

Здатність до емпатії вважається однією з ключових комунікативних навичок людини. Емпатія здатна створити атмосферу відкритості, близькості та чесності через свою поведінку, ставлення до інших. Наша поведінка і ставлення може сприяти або навпаки перешкоджати обміну інформацією та порушувати спілкування.

Кількісні показники рівнів розвитку емпатичних здібностей підлітків за шкалами (див. табл. 2.2.).

Аналіз кількісних показників засвідчив, що у більшості підлітків емпатійні здібності перебувають на середньому рівні розвитку, що є типовим для їхнього вікового етапу. Найвищі показники за високим рівнем розвитку спостерігаються за шкалами інтуїтивний канал (36,7%) та ідентифікація в емпатії (30,0%), що свідчить про емоційну чутливість та відкритість у спілкуванні.

Підліток з високим розвитком інтуїтивного каналу може «відчувати», що відчуває інший, навіть якщо той не висловлює емоцій відкрито. Це здатність до несвідомого, інтуїтивного розпізнавання емоційного стану іншої людини без логічного аналізу або зовнішніх підказок.

Таблиця 2.2

Кількісні показники рівнів розвитку емпатичних здібностей підлітків за шкалами

Рівень / Шкали	Досліджувані (n=30)					
	Високий		Середній		Низький	
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Раціональний канал емпатії	2	6,7	16	53,3	12	40,0
Емоційний канал емпатії	7	23,3	14	47,0	9	30,0
Інтуїтивний канал емпатії	11	36,7	12	40,0	7	23,3
Установки, що сприяють емпатії	6	20,0	15	50,0	9	30,0
Проникаюча здатність в емпатії	8	26,7	13	43,3	9	30,0
Ідентифікація в емпатії	9	30,0	15	50,0	6	20,0

Ідентифікація в емпатії – це психологічний механізм, за допомогою якого підліток тимчасово ототожнює себе з емоційним станом або ситуацією іншого. При надмірній ідентифікації можлива втрата меж між «своїм» і «чужим» емоційним досвідом, що може спричинити емоційну залежність. за високим рівнем розвитку

Середні показники за високим рівнем розвитку спостерігаються за шкалами проникаюча здатність в емпатії (26,7%) та емоційний канал емпатії (23,3%), що свідчить про наявність у частини підлітків здатності до емоційного відгуку, чутливості до переживань інших та уміння встановлювати емоційний контакт. Проте відносно невеликий відсоток високих результатів вказує на потребу у подальшому розвитку емоційної сфери, зокрема – здатності до глибшого співпереживання та інтуїтивного розуміння емоційного стану співрозмовника.

Водночас раціональний канал емпатії (6,7%) та установки сприяють емпатії (20,0%), демонструють нижчі значення високого рівня розвитку, що

вказує на потребу спеціально організованого розвитку здатності до усвідомленого розуміння емоцій інших людей. Такі показники установок, що сприяють емпатії, свідчать про недостатню сформованість внутрішньої готовності до емоційного прийняття інших людей. Такі установки, як доброзичливість, відкритість, терпимість до відмінностей, бажання допомагати, при низькому рівні проявляються слабо або вибірково. Це може бути зумовлено як віковими особливостями розвитку емоційної сфери підлітків, так і впливом соціального оточення (сім'ї, шкільного середовища, ЗМІ тощо).

Далі було підраховано загальну сумарну оцінку рівня емпатії за методикою, що дало можливість виявити кількісні показники рівнів розвитку емпатійних здібностей підлітків (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень розвитку емпатійних здібностей підлітків

Рівні розвитку	Досліджувані підлітки (n=30)	
	Абс. к-сть	%
Дуже високий	2	6,6
Середній	14	46,7
Занижений	11	36,7
Низький	3	10,0

Як бачимо з таблиці 2.3., найбільше підлітків виявили середній та занижений рівень емпатичних здібностей, що вказує на недостатній рівень розвитку емоційного компонента комунікативної компетентності підлітків. Така тенденція свідчить про труднощі у встановленні глибоких міжособистісних контактів, знижену здатність до емоційного відгуку та співпереживання, що є важливими чинниками ефективного спілкування. Отже, виникає потреба у впровадженні цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування та розвиток емпатійної

сфери особистості підлітка.

Далі ми проведи узагальнення результатів емпіричного дослідження щодо психологічних особливостей розвитку рівнів когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів комунікативної компетентності підлітків (див. табл. 2.4.).

Таблиця 2.4

Рівні структурних компонентів комунікативної компетентності підлітків

Рівень структурних компонентів	Підлітки (n=30)					
	Високий		Середній		Низький	
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Когнітивний	7	23,3	13	43,40	10	33,3
Емоційний	8	26,7	17	56,6	5	16,7
Поведінковий	5	16,7	14	46,7	11	36,6

Узагальнюючи показники результатів рівнів структурних компонентів, бачимо, що найбільш розвиненим у підлітків є емоційний компонент комунікативної компетентності, натомість поведінковий компонент виявився найменш розвиненим. Високі показники у всіх трьох компонентах демонструє лише незначна частина підлітків, що свідчить про потребу в системній роботі над розвитком як усвідомленого, так і практичного аспектів комунікативної взаємодії.

Далі було здійснено узагальнення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей розвитку когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів комунікативної компетентності підлітків, що дало можливість вивести загалом рівні комунікативної компетентності підлітків (див. рис. 2.2.).

Так, на високому рівні розвитку комунікативної компетентності перебуває 6,8% підлітків, на середньому – 73,0%, а на низькому – 20,2%.

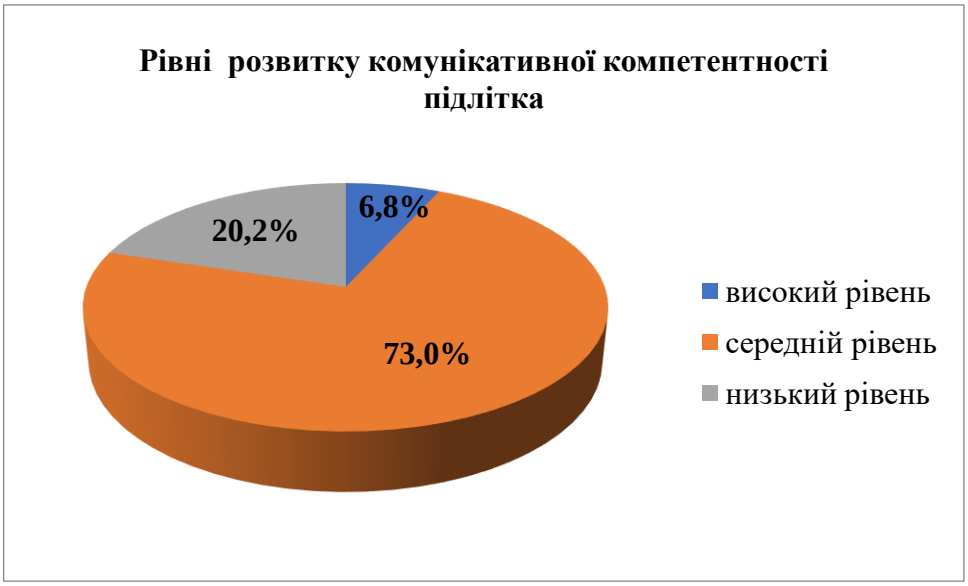

Рис. 2.2. Рівні розвитку комунікативної компетентності підлітка

Отже, отримані дані дали змогу виявити загальні тенденції розвитку досліджуваного феномену та дали уявлення про переважну сформованість лише базових навичок комунікативної взаємодії у більшості підлітків та вказали на наявність потреби у цілеспрямованій роботі щодо підвищення рівня розвитку всіх структурних компонентів комунікативної компетентності із використанням активних методів навчання.

2.3. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків

Одне з важливих завдань школи – виховання культурної, творчої особистості, яка зуміє знайти своє місце в складній реальності, що постійно змінюється. Всі знання, які набувають дитина в процесі дорослішання – лише засоби, які їй належить використовувати в подальшому житті та професійній діяльності, де одним із основних інструментів є спілкування.

Спотворена передача та прийом знань, ідей, почуттів та думок, виникнення протирічь, загострення конфліктів, прояви вербальної агресії відбуваються через відсутність необхідних комунікативних умінь та навичок.

Як ми знаємо, у структурі особистості підлітка важливу роль відіграє комунікативна компетентність, оскільки вона визначає здатність ефективно

взаємодіяти з оточенням, будувати соціальні зв'язки та адаптуватися до суспільних норм. Тому комунікативну компетентність слід вважати одним із ключових факторів у становленні особистості підлітка. Школа і суспільство повинні формувати якості толерантності, здатності до самореалізації та самовизначення, готувати конкурентно-здатних особистостей, які оволодіють сучасними технологіями, будуть адаптовані до умов життєдіяльності, що змінюються і здатними приймати рішення. Від розвитку комунікативної сфери у підлітковому періоді залежить подальша соціалізація підлітка та інтеграція їх у суспільстві, і особистісне становлення підлітка.

Отже, комунікативна компетентність – це ключ до успішної навчальної діяльності та ресурс соціальної адаптації у житті, ресурс ефективності та благополуччя майбутнього життя.

Зазначимо, що соціально-психологічний тренінг є одним із методів активного навчання та психологічного впливу, що здійснюється у процесі інтенсивної групової взаємодії та спрямованого на підвищення компетентності у сфері спілкування підлітків, у якому загальний принцип активності учня доповнюється принципом рефлексії над власною поведінкою та поведінкою інших учасників груп [35; 42]. Відповідно, нами було розроблено тренінг формування комунікативної компетентності підлітків. Даний психологічний тренінг є комплексом вправ, спрямованих на розвиток емпатії, наполегливості, комунікативних умінь, на відпрацювання навичок розуміння інших людей, прийняття рішення та розвиток комунікативного самоконтролю.

Основна мета тренінгу: формування комунікативної компетентності у підлітків за допомогою тренінгу.

Завдання тренінгу:

1. Сформувати у підлітків навички спілкування: парна взаємодія у складі групи; під час вступу в контакт, при активному слуханні, тобто оволодіння техніками спілкування.

2. Відпрацювати навички розуміння інших людей, себе та

взаємовідносин між людьми.

3. Підвищити рівень емпатії та невербальних проявів.

4. Навчити підлітків умінню управляти собою у конкретних, найбільш хвилюючих ситуаціях.

5. Розвинути та розширити навички прийняття рішень, знаходження компромісу.

6. Розвинути навички переконливого спілкування та розширити діапазон творчих здібностей.

Оптимальна кількість учасників – 10-14. Тренінг включає 8 занять по 45 хвилин кожне два рази на тиждень.

При організації тренінгу необхідно враховувати наступні принципи:

1. Принцип врахування обсягу та різноманітності матеріалу. Переходити до нового матеріалу тільки після сформованості того чи іншого уміння. Збільшувати обсяги та різноманітність матеріалу поступово.

2. Принцип врахування вікових, психологічних та індивідуальних особливостей клієнта. Визнання факту унікальності та неповторності конкретного шляху розвитку кожної особистості. Нормативність розвитку – це послідовність вікових етапів, що змінюють один одного в онтогенетичному розвитку.

3. Врахування емоційної складності матеріалу. Проведені ігри, вправи, матеріал повинні створювати сприятливий емоційний фон, стимулювати позитивні емоції. Кожне заняття обов'язково має завершуватись на позитивному емоційному фоні.

Тренінг включає три етапи роботи:

1. Діагностичний етап. Визначення вихідного рівня сформованості комунікативної компетентності у підлітка за допомогою діагностичних методик.

2. Практичний (корекційний) етап. Формування комунікативної компетентності у підлітків за допомогою соціально-психологічного тренінгу.

Мета цього етапу - навчання навичкам спілкування: у парній взаємодії,

у складі групи, при вступі в контакт, при активному слуханні, тобто збагачення техніки і тактики спілкування. хвилюючих його ситуаціях.

3. Підсумковий етап. Для врахування ефективності доцільно проводити діагностику за допомогою тих самих діагностичних методик, які використовувалися перед початком програми.

Кожне заняття має таку структуру:

Вступний етап – створення комфортабельного психологічного клімату.

Основний етап – створення умов для формування комунікативної компетентності у підлітків.

Підсумковий етап – підведення підсумків.

В наповнення занять включено різні засоби: міні-лекції, вправи, рольові ігри, дискусії та обговорення вправ, рефлексію тощо. Приклади деяких занять представлені в додатку В.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку комунікативної компетентності підлітків.

Підібрано та обґрунтовано психодіагностичні методики відповідно до трьох компонентів комунікативної компетентності підлітків.

Здійснено емпіричне дослідження типів реагування підлітків, що відображають рівень розвитку на даний час у них комунікативних умінь. Отримані результати показали, що переважна більшість підлітків демонструють залежний та агресивний типи реагування, що вказує на недостатній рівень сформованості компетентної поведінки та когнітивного компонента.

Аналіз результатів дослідження поведінкового компонента комунікативної компетентності підлітків показав, що у них достатньо сформований комунікативний контроль, спостерігаються позитивні зміни в

його розвитку. Проте переважна більшість підлітків перебуває на середньому та низькому рівнях сформованості цього феномену що вказує на необхідність цілеспрямованої роботи з формування та вдосконалення комунікативного самоконтролю в підлітковому віці.

З’ясовано, що більшість підлітків виявили середній та занижений рівень емпатичних здібностей, що вказує на недостатній рівень розвитку емоційного компонента комунікативної компетентності підлітків, а саме: у більшості підлітків емпатійні здібності перебувають на середньому рівні розвитку, що є типовим для їхнього вікового етапу. Найвищі показники за високим рівнем розвитку спостерігаються за шкалами інтуїтивний канал та ідентифікація в емпатії Середні показники за високим рівнем розвитку спостерігаються за шкалами проникаюча здатність в емпатії та емоційний канал емпатії. Водночас раціональний канал емпатії та установки сприяють емпатії, демонструють нижчі значення високого рівня розвитку.

Констатовано, що найбільш розвиненим у підлітків є емоційний компонент комунікативної компетентності, натомість поведінковий компонент виявився найменш розвиненим. Високі показники у всіх трьох компонентах демонструє лише незначна частина підлітків. Відповідно, переважна більшість підлітків демонструють середній рівень розвитку комунікативної компетентності, а високого рівня невеликий відсоток, що вказує на наявність необхідність у цілеспрямованій роботі щодо підвищення рівня розвитку всіх структурних компонентів комунікативної компетентності із використанням активних методів навчання.

Обґрунтовано та розроблено тренінг формування комунікативної компетентності підлітків, якій включає активні методи навчання і різноманітні засоби.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було реалізовано поставлені завдання, що дозволило дійти таких основних висновків:

1. Теоретичний аналіз проблеми комунікативної компетентності підлітків показав, що вона є важливою складовою особистісного розвитку та соціалізації у підлітковому віці. Спілкування у підлітковому віці є основною діяльністю та ключовим фактором для подальшого розвитку його особистості. Комунікативні відносини з однолітками, формування власних поглядів життя, самостійність у виборі референтної групи та пошук компанії до душі є провідною діяльністю у цьому віці. Також у структурі особистості підлітка важливу роль відіграє комунікативна компетентність, оскільки вона визначає здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, будувати соціальні зв’язки та адаптуватися до суспільних норм.

З’ясовано, що комунікативна компетентність розглядається як здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, досягати взаєморозуміння та будувати конструктивні соціальні зв’язки. Обґрунтовано структуру комунікативної компетентності підлітка, до її складу входять: когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Такий підхід до структури відображає різні аспекти спілкування із врахуванням психологічних та поведінкових складових і допомагає краще розуміти процеси спілкування та взаємодії підлітків. Серед характеристик компонентів комунікативної компетентності підлітка значущими є комунікативні здібності, комунікативні уміння й навички, знання у галузі спілкування, комунікативний самоконтроль та розвинена емпатія.

Зазначено, що до психологічних особливостей комунікативної компетентності підлітків відносять: розвиток рефлексії та самосвідомості; недостатній рівень розвитку емпатії; формування соціальних зв’язків; емоційну нестабільність і невпевненість у собі; підвищену конфліктність; емоційну імпульсивність та розвиток комунікативних стратегій, а підлітковий

вік є найбільш сенситивним щодо розвитку та формування комунікативної компетентності, а найпродуктивнішим засобом щодо формування даного феномену є соціально-психологічний тренінг.

2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної компетентності підлітків було проведено з використанням комплексу психодіагностичних методик.

Результати емпіричного дослідження засвідчили неоднорідність рівня розвитку комунікативної компетентності серед підлітків, найбільш розвиненим у підлітків є емоційний компонент комунікативної компетентності, натомість поведінковий компонент виявився найменш розвиненим. Високі показники у всіх трьох компонентах демонструє лише незначна частина підлітків. Відповідно, переважна більшість підлітків демонструють середній рівень розвитку комунікативної компетентності, а високого рівня невеликий відсоток, що вказує на наявність необхідність у цілеспрямованій роботі щодо підвищення рівня розвитку всіх структурних компонентів комунікативної компетентності із використанням активних методів навчання.

3. На основі теоретичних та емпіричних даних було розроблено тренінг формування комунікативної компетентності підлітків, спрямований на вдосконалення навичок ефективної взаємодії, розвитку емпатії, уміння конструктивно висловлювати свої думки та вирішувати конфлікти. Тренінг включає вправи на розвиток комунікативного контролю, комунікативних умінь та навичок, міжособистісної взаємодії, зняття комунікативних бар'єрів, асертивної поведінки, а також рефлексивні завдання. Планується, що реалізація програми сприятиме підвищенню рівня комунікативної компетентності в учнів підліткового віку.

Отже, здійснене дослідження підтверджує актуальність і необхідність психологічного супроводу розвитку комунікативної компетентності підлітків, а запропонована тренінгова програма може бути ефективним інструментом у практиці шкільного психолога, педагогів та батьків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук І. В. Комунікативна компетентність як важливий засіб ефективної взаємодії учасників освітнього процесу. *Молодь і ринок*. 2022. №3-4. С. 201-202.

2. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум: навчальний посібник. Львів: СПОЛОМ, 2015. 464 с.

3. Бікус О.О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. Психологічні науки, 2013. № 1 (46). С. 17-23.

4. Боровець О. Тренінг формування комунікативної компетентності підлітків. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2009.Ч.3. С.23-29. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2009_3_5.

5. Бульба Р. Міжособистісне спілкування в підлітковому віці. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «*Педагогічні та психологічні науки і сьогодення»,* (8 серпня 2014 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2014. 108 с.

6. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. 9-те вид. Київ : Каравела, 2024. 400 с.

7. Воронська Н. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативної компетентності підлітків в інклюзивному освітньому просторі. *Особливі діти: освіта і соціалізація* : збірник тез доповідей VI Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2020. С. 236-237.

8. Долинська Л.В., Заушнікова М.Ю. Комунікативна компетентність як чинник попередження конфліктів у кризових умовах життєдіяльності. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації,*

перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 р.) / Ред. колегія: Л. Котлова, С. Дмитрієва, С. Максимець / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 119-121. URL: https://drive.google.com/drive/folders/1GDLkFRTeUzIm3FSuTA8dZ-1aqupNuo0J

9. Ємяшева М. Ю. Психологічний підхід до вивчення комунікативної компетентності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Дод. 2 до Вип. 35, Том I (13) : Тематичний випуск «*Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання»*. Київ: Гнозис, 2015. С. 157–162. URL: https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/662

10. Заушнікова М. Психологічні умови формування комунікативної компетентності майбутнього логопеда: дис. ...канд.псих.наук : 19.00.07. Київ, 2021. 249 с.

11. Заушнікова М. Ю. Комунікативна компетентність як основа розвитку адаптивної поведінки здобувачів. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лютого 2023 року) / за заг. ред. С. М. Миронець. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 95-99. URL:https://knute2017-my.sharepoint.com/personal/s_slyzen_knute_edu_ua/Documents/%D0%92%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/23_42_45E_Tezi_konf.pdf.

12. Заушнікова М. Ю. Розвиток емоційно-мотиваційного компонента комунікативної компетентності студентів-логопедів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Серія 12 : Психологічні науки, Вип. 7 (52). С. 180-189.

13. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ: ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

14. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

15. Кадолба Т., Шаповал І. М. Комунікативна компетентність як професійно важлива якість особистості психолога. *Психологічне здоров'я особистості в умовах пандемії: діагностика, консультування, терапія: Наук. часопис каф. практичної психології* (Зб. наук. робіт студентів, молодих учених і фахівців-практиків). Кривий Ріг, 2021. С. 57-63.

16. Карова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.

17. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.

18. Ковальова О.А. Модель соціально-комунікативної компетентності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 11(30). С. 27-33.

19. Ковальова О.А. Обґрунтування структури та змісту соціально-комунікативної компетентності. Scientific Journal «ScienceRise», Педагогічна освіта. 2015, No11/5(16). С. 12-18.

20. Купрєєва О. І. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 2019, 9: 134-146.

21. Левус Н. І. Чинники соціально-комунікативної компетентності молоді. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 27. С. 180 – 189.

22. Лук'янчук Н. В. Комунікативна компетентність особистості: посібник. Київ: Інформаційні системи, 2012. 132 с.

23. Макаренко Н.І. Розвиток емоційної компетентності у дітей: теоретичний аспект. *Журнал психологічних досліджень*. 2021. № 2. С. 110–113.

24. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу: навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.

25. Нестеров О.А., Іваненко В.О. Проблеми розвитку комунікативних навичок у старшокласників. Освітні технології. 2021. № 5. С. 68–71.

26. Низовець О. А. Теоретико-методологічний аналіз феномену комунікативної компетентності. Актуальні проблеми психології. Київ-Ніжин: Видавництво НДУ, ДС «Міланік», 2007. Том 10, вип. 1. С. 51-53.

27. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально-психологічні та соціологічні аспекти : монографія / Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Пєтухова І. О., Богдановський І. В. Калениченко Р. А. та ін.; за заг. ред. О. Льовкіної. Ірпінь : Університет ДФС України, 2022. 318 с. URL:https://dpu.edu.ua/kaf-psyh.

28. Перепелюк Т. Д., Ільченко І. С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навч. підруч. Умань: видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2014. 255 с.

29. Пилипенко Д. С. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії студентів з різним рівнем емпатії. Збірник наукових матеріалів Полтавського національного педагогічного ун-ту імені В. Г. Короленка. Полтава, 2022. С. 186-188.

30. Пономарьова К. І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови: методичний посібник. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2020. 88 с.

31. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. Вісник Львів. ун-ту. 2005. No. 19(1). С. 182–188.

32. Психологія особистості : навчальний посібник / укладачі Пєтухова І.О., Калениченко Р.А,. Льовкіна О.Г. та ін. ; за заг.ред. Є.М. Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.

33. Турчинова А. М Емоційний інтелект як фактор розвитку комунікативної компетентності особистості. Матеріали міжнародної науково-

практичної конференції молодих учених "*Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту*". Харків: НУЦЗУ, 2020. С. 220-221.

34. Федорова Л.І. Тренінги з розвитку комунікативних навичок: сучасні підходи. *Соціальна психологія*. 2020. № 1. С. 120–124.

35. Федорчук В.М., Федорчук В.В., Комарніцька Л.М. Тренінг комунікативної компетентності: Практикум. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2021. 176 с.

36. Халапчук-Тарнавська О. (2014). Вікові особливості розвитку комунікативної компетентності в онтогенезі. *Східноєвропейський журнал психолінгвістики*, 1 (1), 24-32. URL: https://www.eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/206

37. Шейко О.В. Зміст та структура комунікативної компетентності підлітків. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення*: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (25 травня 2022 р., м. Ніжин) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 170-172.

38. Шеломовська О.М. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні» для студентів всіх спеціальностей заочної форми навчання. Дніпродзержинськ, ДДТУ, 2015. 40 с.

39. Atamanova I., Bogomaz S. Ambiguity tolerance as a psychological factor of foreign language communicative competence development. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014. No154. P. 345 – 352.

40. Bender D., Haight P. Communication Skills for Success: Theory and Practice, Pearson, 2020. 346 p.

41. Duran Robert L. Communicative adaptability: A measure of social communicative competence. *Communication Quarterly*. 2021. No 69(5). P. 320-326. URL: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01463378309369521.

42. Kryvonis, T., Artemova, O., Androsovych, K., Zaushnikova, M., Agapova, I., & Kutishenko, V. (2023). Methodological Tools for Carrying Out Psychological Training. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and*

Neuroscience, 14(1), 59-74. URL:http://surl.li/mcxwqq. https://brain.edusoft.ro/index.php/brain/article/view/1357

43. Lee J.H. Organizational Behavior and Communication. Pearson Education, 2020. 215 p.

Додаток А

ТЕСТ «ОЦІНКА САМОКОНТРОЛЯ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ
(за Маріоном Снайдером)

Скільки тобі років_____ Клас _____

Інструкція: Уважно прочитайте десять речень, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як вірне або невірне стосовно себе. Якщо речення здається вам вірним або переважно вірним поставте поруч з порядковим номером букву «**В**», якщо невірним або переважно невірним - букву «**Н**».

Речення	**Буква**
1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.	
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або	
потішити оточуючих.	
3. З мене міг би вийти непоганий актор.	
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко,	
ніж це є насправді.	
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.	
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжуся	
абсолютно по-різному.	
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.	
8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я намагаюся бути	
таким, яким мене очікують бачити.	
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.	
10. Я не-завжди такий, яким здаюся	

Додаток Б

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей В.В. Бойко

Скільки тобі років_____ Клас _____

Інструкція: оцініть, властиві вам такі особливості, чи згодні ви з твердженнями (відповідь "так" або "ні").

Твердження	**Відповідь**
1. У мене є звичка уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.	
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.	
3.Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.	
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.	
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.	
6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.	
7. Я зазвичай, з цікавості заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку тощо.	
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.	
9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.	
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості - нетактовно.	
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.	
12. Я легко можу уявити себе будь-якою твариною, відчути її повадки і стан.	
13. Я рідко говорю про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.	
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.	
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.	
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.	
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неуважності до них.	
18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їм.	
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.	
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.	
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний	

Продовження додатку Б

підхід до людини.	
22. Плакати від щастя нерозумно.	
23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ній.	
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.	
25. Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.	
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.	
27. Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти його, «розклавши по поличках».	
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у кого-небудь з членів сім'ї.	
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкнутою людиною.	
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.	
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.	
32. Я засмучуюсь, якщо бачу, що плаче людина.	
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.	
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я вважаю за краще перевести розмову на іншу тему.	
35. Якщо я бачу, що у когось з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.	
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей	

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

Продовження додатку Б

Інтерпретація результатів:

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

Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати: 30 балів і вище надзвичайно високий рівень емпатії; 29–22 - середній; 21– 15 – заниженні; менше 14 балів дуже низький.

Додаток В

Тематичний план проведення деяких занять

Заняття 1

Ціль: встановлення позитивного соціально-психологічного клімату в групі, що сприяє найбільшій ефективності тренінгу.

1. Привітання

2. Пояснення цілей та завдань тренінгу

3. Вправа «Знайомство». Сідаємо в коло. Пропонуємо вам задуматися про те, що у вас, у вашому характері є найважливішим, найістотнішим. Наприклад: «Лід і полум'я», «То, як звір, вона закриє, як дитина», «Тиха, сумна, мовчазна...» і т.д. Подумали? Добре.

Скажіть кілька слів про себе, про те, що це буде сказано однією фразою, можна в віршах або з використанням метафори.

4. Міні-лекція «Ефективність спілкування».

Це оптимальний спосіб досягнення поставлених комунікативних цілей. визначається: 1) досягненням цілей спілкування; 2) задоволеністю процесом спілкування, коли в ході спілкування не виникає почуття досади і т.п.); 3) відсутністю труднощів (в першу чергу напруженості, скутості, внутрішніх перешкод, затиснення та ін). комунікативних діях та в умінні будувати свою поведінку відповідно із завданнями спілкування, вимогами ситуації та особливостями співрозмовника. Це сукупність умінь, необхідні організації та реалізації процесу безпосередньої та опосередкованої міжособистісної комунікації.

Кожна група умінь відповідає одній з трьох сторін спілкування (комунікаційної, перцептивної та інтерактивної). саморефлексії, вміння слухати і чути, правильно інтерпретувати інформацію, розуміти підтексти. вміння спілкуватися у конфліктних ситуаціях. Успішність спілкування забезпечується комплексом усвідомлених комунікативних умінь, які розуміються як володіння складною системою психічних та практичних дій,

необхідних для повноцінної реалізації спілкування та міжособистісної взаємодії, які виявляються в усвідомлених комунікативних діях та в умінні будувати свою поведінку відповідно до завдань спілкування, вимог ситуації та особливостей співрозмовника.

5. Вправа «Я очима інших».

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

Методика проведення: 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.

Питання для обговорення:

1. Що під час порівняння виявилося для вас несподіваним?

2. З чим ви погоджуєтеся/не погоджуєтеся?

3. Яким мене бачать друзі, вихователі, малознайомі люди?

4. Які із зазначених якостей пов'язані з ефективним спілкуванням?

6. Завершення заняття.

Заняття 2

Ціль: зняття комунікативних бар'єрів. Розвиток емпатичних здібностей учасників групи, розуміння міміки, жестів, мови рухів тіла.

1. Привітання.

2. Вправа «Дар переконання». Мета вправи: надання по-

потужності учасникам у розумінні того, що таке переконлива мова, розвиток навичок переконливої вимови. Викликаються два учасники. Кожному з них ведучий дає сірникову коробку, в одному з яких лежить кольоровий папірець.

Після того, як обидва учасники з'ясували у когось з них у коробці лежить папірець - кожен починає доводити "публіці" те, що саме у нього в коробці лежить папірець. Завдання публіки вирішити шляхом консенсусу, у кого саме лежить у коробці папірець. Якщо "публіка" помилилася - ведучий вигадує їй покарання (наприклад, протягом однієї хвилини пострибати). Під час обговорення важливо проаналізувати ті випадки, коли "публіка" помилялася - які вербальні та невербальні компоненти змусили її повірити у брехню.

3. Вправа «Подарунок». Зараз ми робитимемо подарунки друг другові. Починаючи з ведучого, кожен по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет і передає його своєму сусідові праворуч (морозиво, їжачка, гирю, квітку тощо).

4. Вправа «Дві половинки картинки».

Мета: навчити спілкуватися не вербально.

Методика проведення: учасники отримують різні ролі (вони мають об'єднатися спільною діяльністю в одну картинку), стають у коло і програють свої ролі. Далі, не розмовляючи і не повідомляючи, яка роль була на картинці, намагаються знайти свою половинку, програючи з нею сюжет. Гра може тривати доки половинки не впізнають один одного. Сюжети-картинки (наприклад, пастух пасе корову) демонструються по черзі, а інші відгадують.

Питання для обговорення:

1. Чи сподобалася вправа?

2. Які труднощі виникали під час виконання вправи?

5. Завершення заняття.

Заняття 3

Ціль: зняття комунікативних бар'єрів. Розвиток емпатичних здібностей учасників групи, розуміння міміки, жестів, мови рухів тіла.

1. Привітання

2. Вправа «Несподіване вітання» – Ми звикли до стереотипів. Вони збіднюють наше життя. Спробуємо випробувати нові емоції, придумавши і втіливши в життя нетрадиційні вітання. Наприклад, можна вітатись тильною стороною долоні, стопами ніг… Ваші варіанти?

3. Вправа «Дзеркало». Необхідно зімітувати виконання кількох нескладних завдань. Їх лише чотири. Завдання наступні: 1) пришиваємо гудзик; 2) збираємось у дорогу; 3) печем пиріг; 4) виступаємо у цирку. Особливість цих завдань у тому, що кожне з них учасники виконуватимуть попарно, причому напарники стануть один проти одного, і один із них стане тимчасово дзеркалом, тобто. копіюватиме всі рухи свого партнера. Потім партнери змінюються ролями. Але спочатку давайте розіб'ємось на пари. Будь ласка. Пари готові, приступаємо до завдань. Отже, всі пари по черзі виконують завдання на свій вибір. Один з них - виконавець, а інший - його дзеркальне відображення, що наслідує всі рухи виконавця. Решта учасників групи - глядачі, вони спостерігають за грою пари. Потім партнери у парі змінюються ролями. Пари по черзі змінюються, таким чином перед гуртом виступають усі її учасники. Кожен виступає у двох ролях: у ролі виконавця та у ролі дзеркала. Отже, починаємо виставу.

4. Завершення заняття.

Заняття 4

Ціль: зняття комунікативних бар'єрів. Розвиток емпатичних здібностей учасників групи, розуміння міміки, жестів, мови рухів тіла. розвиток переконливої вимови, вироблення вміння говорити і вислуховувати.

1. Привітання.

2. Вправа "Я тебе розумію". Кожен член групи обирає собі партнера і

потім протягом 2-3 хвилин в усній формі описує його стан, настрій, почуття, бажання на даний момент. Той, чий стан визначає партнер, повинен підтвердити правильність і достовірність припущень або спростувати їх. Обидва партнери мають право коментувати висловлювання одне одного.

3. Вправа «Так» Призначення: вдосконалення навичок емпатії та рефлексії. Група розбивається на пари. Один із учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрої чи відчуття. Після чого другий повинен ставити йому запитання, щоб уточнити та з'ясувати деталі.

Наприклад, "Дивно, але я помітила за собою, що коли перебуваю в такому стані, то колір мого одягу приблизно однаковий". Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування учасник отримує три ствердні відповіді - "так".

4. Вправа «У літаку». Групі пропонується розіграти наступну ситуацію «ви купили квиток на літак, попереду 7 годин польоту. Спати ви не хочете, цікавої книги у вас немає, гри немає, ви звертаєте увагу на сусіда та намагаєтесь зав'язати з ним розмову. Як ви вчините, якщо вашим сусідом виявиться: жінка похилого віку, що читає книгу, молода дівчина і т.д. Усі члени групи входять у гру, - то в ролі, бажаючого вступити у контакт, то у ролі його попутника у різних випадках.

5. Підсумки та рефлексія.