



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити  
Завідувач кафедри  
Олена СТУЛІКА   
«20» грудня 2022 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ  
УМОВАХ»**

Кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
другого (магістерського)  
рівня вищої освіти  
освітньо-професійної  
програми «Практична  
психологія»  
Гладкова Світлана Олександрівна  
Науковий керівник:  
**Блашкова Олена Миколаївна**  
кандидат педагогічних наук  
кафедри практичної психології МДУ

Рецензент:  
**Дуткевич Тетяна Вікторівна**  
кандидат психологічних наук,  
професор, професор кафедри  
психології освіти  
Кам'янець-Подільського  
національного університету  
імені Івана Огієнка

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою ЄКТС 93 А  
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА   
«20» грудня 2022 р.

Київ – 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	7
1.1. Комуникативна компетентність – як запорука ефективної взаємодії особистостей.....	7
1.2. Соціально-психологічна характеристика безпосередньої взаємодії особистостей .....	15
1.3. Феномен віртуальної взаємодії у психологічній науці.....	22
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	30
2.1. Міжособистісне спілкування як провідний вид діяльності підліткового віку.....	30
2.2. Місце комуникативної компетентності у структурі особистості підлітка..	35
2.3. Особливості формування комуникативних компетентностей підлітків у межах двох комуникативних просторів.....	39
Висновки до розділу 2.....	43
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ...44	44
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	44
3.2. Аналіз результатів констатуючого дослідження.....	47
3.3. Програма з корекції особливостей формування комуникативної компетентності підлітків .....	52
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

## ВСТУП

На сучасному етапі свого розвитку людство переживає глобальні трансформації, які впливають на життєдіяльність цілих груп та окремих особистостей. Одним із суттєвіших змінних факторів є виникнення пандемії, спричиненої виникненням нового виду інфекційного захворювання. У таких умовах ризикованим стала безпосередня взаємодія людей, через що надтерміново виникла необхідність розвитку альтернативних та безпечних форм комунікації людей без фізичної представленості одне одному.

Таким чином, останні роки свій стрімкий розвиток отримала інформаційна сфера. Програми діджиталізації запроваджуються на державному рівні як такі, що є безпечні для життя і здоров'я людей і здатні забезпечити функціонування необхідних сфер. Результатом розповсюдження інформаційних технологій стала віртуалізація сучасного життя. Тобто створення альтернативи реальному світу, яка підпорядковується іншим законам та функціонує при певних умовах, проте здатна скопіювати або наблизитися до змісту реального життя людей.

На сучасному етапі Інтернет починає відігравати провідну роль у життєдіяльності людини. У Інтернет-середовище поринули всі сфери людського життя: від інтимно-особистісного спілкування до професійної діяльності. Все більшою популярністю в останні роки користуються сайти, за допомогою яких люди можуть встановлювати та підтримувати міжособистісну взаємодію. Дедалі частіше використовується спілкування «онлайн», яке частково відтісняє реальне спілкування. Віртуальна реальність виступає не тільки як посередник віртуального спілкування, але й суттєво впливає на характер, засоби та прийоми спілкування, що зрештою істотно впливає особистість, часто негативно трансформуючи її структуру.

Віртуальне середовище отримує перевагу над реальним світом, адже інформаційні технології створюють універсальне інформаційне середовище, яке

долає релігійні, соціокультурні, етнічні, національні, політичні відмінності між користувачами. У такому середовищі особистість стає більш незалежною від мовленнєвої та культурної приналежності, традиції соціальних інститутів вступають у протиріччя зі змістом віртуального простору.

Сучасне життя особистості набуває характеру невизначеності та протиріч. Особливо це впливає на розвиток сучасних підлітків, які за власним змістом є бунтівними та стрімко змінними і навколишнє середовище таке саме – нестабільне. Тож, постає питання: яким чином в таких умовах відбувається формування самосвідомості підлітків, звідки виникають розуміння та уявлення щодо власної сутності?

Вікова психологія стверджує, що джерелом розвитку та самопізнання у підлітковому віці є інтимно-особистісне спілкування з оточуючими, тому, увага дослідників зосереджується на визначенні того, як сучасні підлітки вибудовують міжособистісну взаємодію у межах двох комунікативних просторів: віртуального та реального. Зважаючи на двовимірність просторів, виникають питання: яким чином розмежовуються у свідомості підлітків два простори, як вони самопрезентують себе у них та якими навичками у цьому процесі користуються, а також, чи формуються необхідні комунікативні компетентності у структурі підліткової особистості.

Таким чином, сучасна комунікація людей знаходиться у стані постійних змін. Проте, незважаючи на протиріччя соціальних умов, особистість має володіти сталими навичками побудови та розвитку міжособистісних зв'язків. Особливо гостро питання формування комунікативних компетентностей постає у підлітковому віці, коли спілкування є провідним видом діяльності, та від якості оволодіння цією діяльністю залежить ефективність життєдіяльності особистості.

**Об'єкт дослідження:** комунікативна компетентності особистості.

**Предмет дослідження:** особливості розвитку комунікативної компетентності у підлітковому віці.

**Мета:** дослідити особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків у сучасних соціальних умовах.

**Гіпотеза дослідження:** розвиток комунікативної компетентності для підлітка визначено двома факторами: реальною взаємодією та віртуальними зв'язками.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити особливості розвитку сучасної особистості у період підліткового віку.

2. Проаналізувати закономірності функціонування двох комунікативних просторів: реального та віртуального .

3. Теоретико-методологічно обґрунтувати феномен комунікативної компетентності у психологічній науці.

У кваліфікаційній роботі використані був застосований комплекс теоретичних та практичних методів, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою розвитку комунікативних компетенцій підлітків; методики: тест «Комунікативна компетентність», тест «Визначення емпатійних тенденцій» Л.М. Мітіної, методика «Комунікативні навички» Л. Міхельсена, адаптована Ю.З. Гільбухом, авторський опитувальник С.О. Гладкової, О.Н. Блашкової.

**Теоретично-методологічну основу** дослідження складають: феномен спілкування у психології (В.М. Мясіщев, Б.Г. Ананьєв, Є. Берн, Дж. Тойч, О.В. Петровський, М.І. Лісіна, Е. Холл, Є.П. Ільїн); феномен комунікативної компетентності (Н.П. Волкова, М.О. Бочарнікова, В.І. Долгова, Н.Н. Кахан, В.О. Звягінцев, Д. Хайзм, М.О. Карпова, С.В. Недбаєва, О.О. Бодалев);

провідний вид діяльності підліткового віку (Д.Б. Ельконін, Т.М. Смагіна, Л.С. Виготський, Л.Л. Леонт'єв, В.Н. Куніцин); комунікація у реальному та віртуальному просторах (Г.М. Андрєєва, С.Н. Хуторной, Є.І. Петрова, Дж. Барнс, В.Т. Алтухова, Н.Б. Лебедєва, Danet B., Garde-Hansen J., Doering N.); Інтернет-простір як джерело розвитку особистості ( С. Браун, Н.И. Гендина, Б. Игер, П. Кент, А.Ю. Русаков, Ю.Ю. Чорний, Т.Ю. Больбот, А.Є. Войкунський).

**Практична значущість:** розроблена корекційна програма може бути використана шкільними психологами при роботі з підлітками щодо профілактики виникнення труднощів міжособистісного спілкування в ситуації двох комунікативних просторів, а також для корекції недостатнього розвитку комунікативних компетенцій.

**Апробація та впровадження результатів** кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Гладкова С.О. Особливості побудови міжособистісної взаємодії підлітків у сучасних соціальних умовах // збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості в умовах сучасного освітнього простору» 30 листопада 2021р., Бердянськ, 2021. С. 174.

**Структура кваліфікаційної роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 66 сторінках. У тексті вміщено 2 таблиці, 4 рисунки.

Додатки викладено на 73 сторінці. У списку використаних джерел 71 найменування, що охоплюють 6 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ФЕНОМЕНУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

### **1.1. Комунікативна компетентність – як запорука ефективної взаємодії особистостей**

Процес спілкування пройшов тривалий еволюційний процес та на сучасному етапі розвитку людства є основним джерелом розвитку та життєдіяльності. Спілкування - це процес взаємодії між людьми, під час якого виникають, виявляються та формуються міжособистісні відносини. Це процес передачі та прийому повідомлень за допомогою вербальних та невербальних засобів, що включає зворотний зв'язок, внаслідок чого здійснюється обмін інформацією між учасниками спілкування. Спілкування сприймається як найважливіша соціальна потреба.

У своїх роботах А.І. Волкова вказує на те, що досі у психології відсутнє єдине визначення феномену спілкування. У своїх роботах дослідниця використовує наступне визначення: спілкування – це складний та багатосторонній процес, який водночас може виступати і процесом взаємодії індивідів, і як інформаційний процес, і як ставлення учасників цього процесу одне до одного, і як процес взаємовпливу учасників одне на одного, і як процес взаєморозуміння та співчуття суб'єктами спілкування [35].

Процес спілкування дослідниками розуміється по різному. У поняття феномену спілкування дослідники закладають розуміння комунікації, діяльності та взаємодії. Розуміння спілкування як комунікації притаманне англомовним дослідникам, адже у англійській мові відсутнє поняття «спілкування», наявне лише «комунікація». Однак ці два поняття не є тотожними, згідно з В.І. Фефеловим, у поняття «спілкування» закладений більш

особистіснозначущий сенс, тоді як поняття «комунікація» передбачає більш раціональну, змістовну спрямованість діяльності суб'єктів.

Спілкування як діяльність вивчали Б.Ф. Ломов, О.О. Леонт'єв, О.В. Мудрик. Дослідники зазначають, що спілкування доцільно розглядати як один з видів діяльності, діяльність спілкування, комунікативна діяльність. Однак, спілкування як діяльність не існує окремо, воно об'єднується у комплекс особистісної діяльності. В.М. Целуйко визначає спілкування як форму діяльності, яка відбувається між людьми як рівними партнерами і призводить до встановлення стійкого психічного контакту. М.С. Каган у своїх дослідженнях вказує на те, якщо під діяльністю можна розуміти будь-яку активність активність людини, то спілкування можна трактувати як діяльність [9].

Іншої думки стосовно спілкування дотримується Л.М. Архангельська, В.Г. Анан'єв, Д.І. Дубровський, Л.П. Буєва, які вказують на те, що спілкування виступає лине у якості атрибуту будь-якої людської діяльності. Психологи та філософи вказують на те, що діяльність передбачає формування суб'єктно-об'єктних відносин, однак, процес спілкування передбачає встановлення відносин системи «суб'єкт-суб'єкт». Адже, кожен учасник взаємодіє із своєю особистісної структури цілей та мотивів [29].

Спробу об'єднати протилежні точки зору стосовно феноменології спілкування здійснювали Г.М. Андреева та М.І. Лісіна. Дослідниці висунули припущення, що спілкування можна вивчати як сторону спільної діяльності, оскільки сама діяльність це не тільки труд, а й спілкування у процесі організації трудової діяльності. Тобто, спілкування породжується у процесі спільної діяльності і є похідним від діяльності.

Таким чином, за своїм призначенням спілкування багатofункціональне. Можна виділити такі основні його функції.



1. Інформаційно-комунікативна – забезпечує передачу та прийом інформації як повідомлення. Основними елементами є: текст та ставлення щодо нього людини .
2. Регулятивно-комунікативна – організація взаємодії між людьми, а також корекція людиною своєї діяльності чи стану (співвідношення мотивів, потреб, намірів, цілей та ін.). Спілкування спрямовано на досягнення порозуміння, організації взаємодії, встановлення вольової єдності.
3. Афективно-комунікативна – це процес внесення змін до стан людей при спеціальному чи мимовільному впливі. У своєму житті одна й та сама людина використовує різні види спілкування [29].

Спілкування є багатограним процесом, який поступово розвивається в онтогенезі особистості. Важливою умовою ефективної життєдіяльності є розвиток комунікативної компетентності. У науковому обігу поняття «комунікативна компетентність» з'явилося у 1972 році з подання американського вченого-лінгвіста Д. Хайзма, який побудував свою теорію на визначенні речей, які має знати людина для того щоб бути компетентною у спілкуванні з іншими особистостями.

Спілкування – це складний багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми (міжособистісне спілкування) і групами (міжгрупове спілкування) що породжується потребами спільної діяльності і включає в себе як мінімум три різні процеси: комунікацію (обмін інформацією), інтеракцію (обмін діями) і соціальну перцепцію (сприйняття і розуміння партнера). Без спілкування не можливо будь-яка людська діяльність. Психологічна специфіка процесів спілкування, розглянутих під кутом зору взаємин особистості і суспільства, вивчається в рамках психології спілкування [24].

Надалі термін «комунікативна компетенція» з'явився в закордонній лінгводидактиці на третьому Конгресі Міжнародної Асоціації викладачів

іноземної мови та літератури в 1976 році. Видатний російській лінгвіст минулого століття В. Звєгінцев, аналізуючи зміст цього поняття звертає увагу на те, що сама мовна компетенція не здатна забезпечити нормальне спілкування між людьми [21].

Необхідні ще якісь додаткові знання, які виявили б «правильність» поведінки людини в суспільстві. Це соціальні знання або ж соціолінгвістична компетенція, що має позалінгвістичний характер, і так само, як і мовна компетенція, може бути представлена в ідеалізованому та абстрагованому вигляді. Пізніше, М. Вятютнев розглядає поняття комунікативної компетенції і надає, на нашу думку, більш ґрунтовне його визначення. Автор розуміє комунікативну компетенцію як вибір та реалізацію програм мовної поведінки залежно від здатності людини орієнтуватись у тій чи іншій ситуації спілкування [25].

Видатний психолог О. Бодальов трактує поняття «комунікативна компетентність» – як спроможність встановлювати і підтримувати дієві контакти з іншими особистостями при наявності певних знань та вмінь, тобто при наявності внутрішніх ресурсів людини. Аналізуючи визначення поняття комунікативної компетентності, можна сказати, що в смисловому значенні цей термін охоплює такі аспекти, як знання, вміння та навички [3].

У своїх роботах О. Леонтьєв під комунікативною компетентністю розуміє сукупність комунікативних умінь, а саме: володіти соціальною перцепцією, адекватно моделювати особистість співрозмовника, його психічний стан та інше за зовнішніми ознаками; «подавати себе» у спілкуванні з членами колективу, раціонально будувати своє мовлення у психологічному плані, тобто уміння мовного та немовного контакту з оточуючими [13].

У своїх дослідженнях В. Жуков та С. Єзова розглядають комунікативну компетентність, як здатність людини якісно застосовувати навички, вміння та знання в різних сферах діяльності, а саме в формуванні та передаванні

повідомлень при традиційному та віртуальному спілкуванні, формуванні взаємовідносин, в обиранні стратегії поведінки, в формах та методах партнерського спілкування. Вчені, як і більшість інших дослідників, вважають, що головними характеристиками комунікативної компетентності виступають комунікативні здібності.

А. Добровіч інтерпретує комунікативну компетентність як постійну готовність людини до контакту. Автор розглядає це з позиції мислення і свідомості – здатність людини зважати на зміни в позиції партнера по спілкуванню [27].

Комунікативна компетентність людини складається з вміння використовувати вербальну і невербальну мови, здатність використовувати в комунікативному процесі особистісні якості і правила мовного етикету. За рівнем комунікативної компетентності особистості можна діагностувати ознаки соціального статусу людини, як соціального індивіда.

І. Зотова вивчаючи феномен комунікативної компетентності, відокремлює наступні складові елементи:

- Комунікативні знання – це знання про те, які існують комунікативні методи та прийоми, яку дію вони надають, які їх можливості та обмеження. Це також знання у тому, які методи виявляються ефективними щодо різних людей і різних ситуацій. До цієї галузі відноситься і знання про ступінь розвитку у себе тих чи інших комунікативних умінь і про те, які методи ефективні саме у власному виконанні, а які неефективні.
- Комунікативні вміння – це вміння правильно, грамотно, зрозуміло пояснити свою думку і адекватно сприймати інших. Це комплекс усвідомлених комунікативних дій, заснованих на високій теоретичній та практичній підготовленості особистості, що дозволяє творчо використовувати знання для відображення та перетворення дійсності.

- Комунікативні здібності – індивідуальні психологічні особливості особистості, які забезпечують ефективну взаємодію та адекватне порозуміння між людьми у процесі спілкування чи виконання спільної діяльності. Комунікативні здібності дозволяють успішно вступати в контакт із іншими людьми, здійснювати комунікативну, організаторську, педагогічну та інші види діяльності [25].

У своїх роботах Є. Генієва розглядає комунікативну компетентність в якості навичок людини, які зумовлюють успішність спілкування. Складовими цих вмінь є психологічні характеристики і установки особистості, а саме, її здатність орієнтуватись і прогнозувати розвиток визначеної ситуації, вміння давати адекватну оцінку собі і партнеру, вміння контролювати емоції, здатність оминати психологічні перепони [43].

Проводячи аналіз іноземної наукової літератури з питання трактування комунікативних компетентностей людини, можна спостерігати тенденцію до більш особистісного напрямку в визначенні цього терміну – здатність досягати власних комунікативних цілей при особистій взаємодії з іншими людьми та виборі індивідуальної стратегії поведінки під час спілкування. Дж. Равен визначає комунікативну компетентність в якості системи внутрішніх ресурсів, які потрібні для реалізації ефективної комунікації в визначеному секторі ситуацій особистісного партнерства. Компетентність сумісно зі спілкуванням має, безсумнівно, інваріантні загальнолюдські якості та водночас характеристики, які історично й культурно зумовлені.

Іншим проявом комунікативної компетентності є розуміння і використання правил спілкування і відповідні навички пристосування для втілення цих вмінь щодо досягнення ефективного спілкування, і відповідно – добрих взаємовідносин між особистостями. При такому розумінні комунікативної компетентності можна говорити про те, що вона значною мірою залежить від якості відносин між людьми, і в меншому значенні зважає на

особистість. Тобто мова йде про компетентні відносини, які реалізуються соціально розвиненими особистостями. Комунікативна компетентність головною мірою важлива при вмінні будувати і зберігати стосунки з бажаною ефективністю.

Вдала та правильна комунікативна компетентність є підґрунтям для позитивного комунікативного акту. Учасниками комунікативного акту є адресант (той, хто передає інформацію) та адресат (той, хто її отримує). Винятками взаємної комунікативної поведінки можуть бути монологи, ускладнені риторичними звертаннями до неживих предметів, абстрактних понять, емоційна тексти-виступи. Але коли відбувається комунікативний акт адресат і адресант виконують різні роль – висвітлити та сприйняти інформацію, особливість акту в тому, що учасники легко можуть обмінятися ролями.

Спілкування людей в реальному житті відбувається завдяки виникненню потреби в реалізації певного комунікативного наміру, досягнення або недосягнення якого визначає результат мовленнєвого спілкування. У процесі спілкування комуніканти виступають як носії певних соціальних стосунків, що виникають в тій чи іншій сфері діяльності і реалізуються в конкретних мовленнєвих ситуаціях. Особливе значення має здатність ситуації конкретизувати мовленнєву дію та предметно-змістовий план мовлення, зумовлювати вибір мовленнєвих засобів [50].

Аспекти комунікативного акту:

- неповторність взаємодії в межах акту (полягає в тому, що мовленнєва інтеракція не має аналогів серед інших типів особистісних зв'язків людей у суспільстві);
- незамінність іншими типами зв'язків між людьми (виявляється в тому, що кожна особистість для психологічного комфорту й психічного здоров'я повинна «набрати» певну кількість часу мовленнєвого спілкування);
- взаємозалежність учасників комунікативного акту;

- взаємне з'ясування особистісних стосунків (виявляється в тому, що люди почувають себе комфортніше, якщо мають можливість поділитися думками, почуттями, враженнями тощо);
- пошук спільної вигоди (виникає в якісних комунікативних аспектах самого процесу спілкування, в якому особистості самостверджуються, вдосконалюючи себе і впливаючи на світогляд інших учасників комунікації);
- наявність спільних знань (особистості спроможні комунікувати лише в тому випадку, коли спираються на спільну знання про світ, самих себе в ньому);
- особисті засади спілкування, які ґрунтуються на врахуванні вироблених особистісних засад, які можуть не відповідати формальним соціальним законам та правилам [51].

Таким чином, у психологічній науці на сучасному етапі сформовано декілька підходів до визначення феномену комунікативної компетентності:

1. здатність особи вступати в соціальні контакти, регулювати повторювані ситуації взаємодії, а також досягати у міжособистісних відносинах бажаних комунікативних цілей;
2. наявність міжособистісного досвіду взаємодії, базою формування якого є процеси соціалізації та індивідуалізації.
3. здатність до комунікації, здатність доцільно взаємодіяти з іншими на своєму рівні навченості, вихованості, розвитку, на основі гуманістичних особистісних якостей та з урахуванням комунікативних можливостей співрозмовника.
4. якості, що сприяють успішності перебігу процесу спілкування (якості ототожнюються з комунікативними здібностями людини).
5. системи комунікативних дій, що засновані на знаннях про спілкування та що дозволяють вільно орієнтуватися та діяти у когнітивному просторі [35].

## **1.2. Соціально-психологічна характеристика безпосередньої взаємодії особистостей**

Спілкування відіграє важливу роль у житті людини. Задоволення від нього позначається на психологічному комфорті учасників комунікативного процесу. Кожна людина має потребу у спілкуванні, налагодженні соціальних контактів. Спілкування реалізує необхідність у нових враженнях, почуттях, знаннях, у бажанні поділитися з кимось своїми переживаннями й думками, обмінятися певною інформацією, налагодити стосунки.

Спілкування є невід'ємним аспектом існування людини, важливою передумовою формування її як соціальної сутності, взаємодії з різноманітними спільнотами, а також необхідною умовою існування суспільства. У процесі спілкування відбувається інтелектуальна та емоційно-чуттєва взаємодія індивідів, досягається єдність і злагодженість їх дій, що зумовлює формування спільних настроїв і поглядів, взаєморозуміння, згуртованості й солідарності. Вони необхідні в колективній діяльності, оскільки становлять культурно-комунікативну основу соціального життя суспільства.

Ще на початку 30-х років ХХ ст. видатний російський психолог Л.С. Виготський досліджував питання про співвідношення навчання і розвитку, спираючись на загальний закон генези психічних функцій дитини, що виявляється в зонах найближчого розвитку, які створюються в процесі його навчання та спілкування з дорослими та товаришами. Саме у процесі взаємодії з оточуючими, дитина поступово опановує різні форми діяльності [8].

Згідно теорії Д.Б. Ельконіна, безпосередня взаємодія є джерелом психічного та особистісного розвитку особистості. Адже, першим провідним типом діяльності у немовлят є емоційне спілкування з дорослими, у дитинстві

та дошкільному віці, процес спілкування пронизує ігрову діяльність, дозволяючи пізнавати світ та відігравати соціальні ролі. У подальшому розвитку дитини, неможливо уявити процес навчання без спілкування, ускладнення та диференціацію його форм. За часів підліткового віку, міжособистісне спілкування знов займає провідне значення.

Таким чином, процес спілкування пронизує всі вікові етапи розвитку особистості, створюючи простір для пізнання закономірностей функціонування світу та, як результат, розбудови внутрішньо особистісної структури. Чисельні психологічні дослідження демонструють, що спілкування дитини з оточуючими є необхідною умовою для сталого розвитку психічних функцій, зокрема мислення, мовлення, уяви, та особистісного розвитку, формування самооцінки.

Однак, спілкування є визначним не тільки для індивідуального розвитку, а й для організації спільної діяльності. Спілкування є й одним із виявів людської сутності, особистісною формою існування й функціонування суспільних відносин. Воно відображає об'єктивну потребу людей жити в соціумі, об'єднуватись і працювати один з одним. Спільна діяльність не може відбуватися без координації дій, узгодження цілей, обміну думками, формування внутрішнього світу людини, її свідомості, почуттів, знань. А це можливо лише завдяки спілкуванню.

Для соціальної психології принциповим є взаємозв'язок спілкування і діяльності. О. Леонт'єв вперше розробив теоретичну концепцію, в якій пов'язав спілкування та діяльність. Автор визначає спілкування як процес встановлення та підтримування бажання цілеспрямованого, прямого або опосередкованого тими чи іншими засобами контакту між людьми, так чи інакше пов'язаними один з одним у психологічному відношенні [26].

Отже, спілкування в соціальній психології трактується як особливий вид діяльності; специфічна соціальна форма інформаційного зв'язку; форма взаємодії суб'єктів; самостійна і незведена до діяльності категорія; процес



міжособистісної взаємодії; обмін думками, почуттями і переживаннями; суттєвий аспект людської діяльності; реальність людських взаємин, що передбачає будь-які форми спільної діяльності людей; універсальна реальність буття людини, яка породжується і підтримується різними формами людських відносин, та ін.

Очевидним є те, що діяльність людини, її спілкування з іншими взаємопов'язані й відокремлено існувати не можуть. Будь-який різновид, форма людської діяльності (гра, керівництво, виховання, тощо) реалізуються через спілкування, а спілкування – через них. Навіть спілкування з собою відбувається так, що людина подумки продовжує розмову зі своїм партнером.

Спілкування є явищем соціальним, його природа виявляється в соціумі. Будучи актом передавання соціального досвіду, норм поведінки, традицій, воно сприяє збагаченню знань, умінь і навичок учасників спільної діяльності, задовольняє потребу в психологічному контакті, є механізмом відтворення подій, настроїв, координує зусилля людей, сприяє об'єктивному виявленню особливостей поведінки партнерів, їхніх манер, рис характеру, емоційно-вольової та мотиваційної сфер [47].

У своїх роботах А.Г. Андрєєва відокремлює три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією), інтерактивну (організація взаємодії), перцептивну (сприйняття та пізнання особистостями одне одного в процесі спілкування). Б.Ф. Ломов визначає структуру спілкування через функції: інформаційно-комунікативна, регулятивно-комунікативна, афективно-комунікативна. Таким чином, спілкування – це цілісний процес, що складається не тільки зі змісту інформації, що передається, а і зі сприйняття та самопрезентації [4, 12].

Соціально-психологічна специфіка спілкування полягає в тому, що у процесі взаємодії суб'єктивний світ одного індивіда розкривається для іншого, відбувається обмін думками, інтересами, почуттями, діяльністю, інформацією

тощо. У результаті спілкування реалізуються певні контакти, міжособистісні відносини, здійснюється об'єднання (розмежування) людей, виробляються правила і норми поведінки.

Взаємозв'язок особистості із соціумом реалізується через систему відносин індивіда і суспільства. Для соціальної психології це означає необхідність знаходити психологічні закономірності та форми взаємодії людини і соціуму, розкривати механізми “вростання” індивідуального в соціальне, шукати шляхи оптимізації соціальних зв'язків та індивідуальних форм спілкування. Людина вступає у різні за змістом і рівнем відносини: соціальні, суспільні, міжособистісні:

- Соціальні відносини відображають взаємодію соціальних груп та індивідів як їх представників.
- Суспільні відносини характеризують взаємодію особи через соціальні спільноти із суспільством. Вони є важливим аспектом економічних, соціальних, політичних, культурних та інших відносин.
- Міжособистісні відносини – це безпосередня чи опосередкована взаємодія людей, яка має зворотний зв'язок. У такому розумінні вони стають соціально-психологічними, оскільки суспільні відносини пов'язані з особистим ставленням як персоніфікованою реакцією партнерів один на одного, тому вони мають емоційну основу, тобто виникають на певних почуттях людей. Міжособистісні стосунки зумовлені об'єктивними суспільними відносинами і є їх реальністю: поза ними немає “чистих” суспільних відносин [4].

Саме у міжособистісних контактах розкривається увесь спектр якостей, комунікативний потенціал, соціальна значущість особистості, виявляються людські симпатії та антипатії, любов і дружба, сумісність і несумісність. Це свідчить про необхідність знати відносини між учасниками контактної групи,

адже від них залежить система спілкування окремої особистості, розвиток її комунікативного потенціалу, засоби, що використовуються при взаємодії.

Підлітки в більш свідомому віці починають відчувати соціальну відповідальність за свої дії, вчинки та слова. На розвиток та прояв ціннісної системи та комунікативної взаємодії юнацького віку впливає акцентуація характеру. Ми дослідили ґрунтовно цю тему на основі наукових досліджень і зробили декілька головних тез та висновків для виокремлення тих типів характеру, які мають найбільший вплив й зв'язок із комунікацією підлітків.

Німецький психолог К. Леонгард визначає акцентуацію характеру – як перебільшений розвиток окремих властивостей характеру на шкоду іншим, у результаті чого погіршується взаємодія з оточуючими людьми. Підлітки з акцентуаціями характеру потребують постійного соціально-педагогічного супроводу у всіх сферах їхнього життя і діяльності: у сім'ї, у школі. Акцентуація характеру – це крайній варіант норми, як результат посилення його окремих рис [52].

Дослідник В.М. Савчин у своїх роботах відокремлює такі види акцентуації:

- *Циклоїдний.* Такий тип є найбільш поширеним у старшому підлітковому та юнацькому віці. Він характеризується періодичним коливанням настрою і життєвого тону. Характер змінюється – позитивні підлітки стають більш песимістичними, дратівливими й похмурими. На зауваження від старших підлітки-циклоїди реагують роздратуванням, грубістю, гнівом тощо. Діти такого типу гостро відчують зміни місця проживання, зміни в навчанні, а особливо болісні переживання при втраті близьких чи друзів;
- *Лабільний.* Головна характеристика цього типу – надзвичайна мінливість характеру навіть за найменших дрібниць. На фоні змін настрою відбуваються непорозуміння з батьками чи однолітками, після чого настає етап

каяття та пошук шляхів до примирення. Лабільні підлітки відчують глибокі та справжні почуття до своїх рідних, друзів;

- *Гіпертимний.* Добрий настрій – ось основна риса цього типу. Таким підліткам властива контактність, жвавість, активна жестикуляція та позитивна життєдіяльність. Вони часто проявляють лідерські якості, що підтверджуються бажанням бути першими, а також мають неабияку ініціативність та оптимістичність. Легко знаходять спільну мову з вчителями, що в підлітковому віці є дуже важливим чинником для успішного навчання в школі;

- *Астено-невротичний.* Головними рисами цього типу є підвищена психічна і фізична втомлюваність, дратівливість, особливо під час розумових занять.

- *Сенситивний.* Цей тип формується досить пізно – в межах 16-19 років, але більшість його рис виражені вже в підлітковому віці. Найчастіше підлітки цього типу мають такі характеристики: висока вразливість, почуття неповноцінності, сором'язливість, почуття обов'язку, надається перевага вузькому колу спілкування. Найбільш вразливими є у стосунках із оточуючими – глузування і несправедливість є нестерпними для підлітків;

- *Тривожно-педантичний.* Головними рисами цього типу у підлітковому віці є нерішучість і схильність помудрувати, тривожна підозрілість, любов до самоаналізу і легкість виникнення нав'язливих страхів, побоювань, дій, думок, уявлень. Тривожно-педантичному типу не властива схильність до порушення правил, законів, суїцидів, втеч з дому: такі тенденції витісняються нав'язливістю і мудруванням;

- *Інтровертований.* Найбільш суттєвими рисами цього типу вважаються відлюдкуватість, відгородженість від оточуючого світу, нездатність чи небажання встановлювати контакти, знижена потреба у спілкуванні. Такі характеристики зумовлюють відгородженість

інтровертованого підлітка від світу, внаслідок чого утруднюється його соціалізація;

- *Збудливий.* Головними рисами цього типу є схильність до дисфорії - знижений настрій з роздратованістю, озлобленістю, похмурістю, схильністю до агресії. Прагнення володарювати, пригноблювати ровесників, непоступливість, жорстокість і себелюбство провокують конфлікти з іншими підлітками;

- *Демонстративний.* Головні риси цього типу: безмежний егоцентризм, жадоба уваги до своєї персони, захоплення, дивування, шанування, співчуття. Демонстративний підліток, який не розвинув у собі жодного цікавого, корисного, престижного вміння, в майбутньому найчастіше стає важким у стосунках симулянтом і мізантропом;

- *Нестійкий.* Основна риса представників цього типу — патологічна слабкість волі; їхнє безвілля, перш за все, проявляється тоді, коли справа стосується навчання, праці, виконання обов'язків, досягнення мети, яку ставлять перед ними інші. В розвагах підлітки плывуть за течією, примикаючи до більш активних, ініціативних ровесників. Небезпечна для нестійких підлітків така зміна життєвої ситуації, що веде до бездоглядності, потурання, які відкривають простір для бездіяльності і неробства [53].

Відомою методикою визначення типу акцентуації характеру є «Тест для діагностики акцентуацій характеру у підлітків» розроблений дослідником С. І. Подмазіним [54]. Дуже важливо у підлітковому мати можливість і бажання визначити свій тип. Чим швидше підліток дізнається про свій характер, тим швидше зрозуміє свої дії та вчинки в соціуму. Відповідальність, перш за все, має на меті навчити особистостей відповідати за свої вчинки\дії\слова. Це можливо зробити лише тоді, коли підліток чітко розуміє мотивацію свого вчинку та вдало може пояснити її навколишньому середовищі. Подібне стосується і комунікативного аспекти, тип характеру має прямий вплив на

методи та поведінку підлітка під час спілкування, тому аби зрозуміти себе, варто дізнатись глибше про свій характер та диференційні ознаки акцентуації.

### **1.3. Феномен віртуальної взаємодії у психологічній науці**

Розвиток технологій, життя в інформаційному середовищі спричинило великий і масштабний розвиток не лише технологічного прогресу, але й збагатилось науковими дослідженнями та працями. На сучасному етапі розвитку суспільства, поряд з безпосередньою взаємодією дедалі частіше використовується засоби віртуального спілкування. Стрімкий розвиток інформаційного простору створює комфортні умови для спілкування, у яких зникають труднощі, що притаманні реальній взаємодії: культурні, мовні, географічні перепони. Доступність, швидкість, легкість, анонімність є тими характеристиками віртуального світу, які сприяють його стрімкому розвитку.

Науково-технічна революція перетворила світову спільноту в єдиний всесвіт завдяки мережі Інтернет. Ця мережа створює віртуальний простір. Поняття «віртуальний» відносять до образів, моделей чи артефактів, які уявляються користувачу реальними, але фактично не існують в просторі монітора, будучи створеними відповідними програмними засобами. Отже, віртуальним називають об'єкт, який повністю виконує свої функції, але не має фактичного втілення. Стрімке розширення ролі нових інформаційних технологій, а головне – Інтернету, призвело до збільшення «щільності» особистісних і міжгрупових комунікацій, створюючи можливість трансформації соціальної структури суспільства [56].

Інтернет вже не можна розглядати просто як глобальну комп'ютерну мережу. Сьогодні Інтернет – це платформа нового віртуального світу, «новий вимір», що існує поряд з реальним соціальним життям і відображає його особливості. У цьому середовищі поведінка людей регулюється іншими нормами моралі й етики, заснованими на здебільшого помилкових відчуттях анонімності й безкарності [57].

Доктор філософських наук та професор О. П. Дзьобань у дослідженні «Віртуальні комунікації: роль й місце у сучасному світі» пояснює, що віртуальна комунікація є якісно новим взаємодією й помітно відрізняється від міжособистісної та масової комунікації. Вона виникла й відбувається в рамках віртуального середовища, тому в першу чергу характеризується можливістю діадичного (двонаправленого) спілкування з великим числом індивідів одночасно. Зростання можливостей для взаємодії між різними суб'єктами, засноване на безперервному збільшенні швидкості та обсягів переданої інформації, робить учасників взаємодії більш вибірковими.

Трансформуються способи і методи обміну інформацією, відбувається помітне спрощення існуючих мовних засобів. Виникають нові скорочені варіанти слів, в Інтернет-просторі менш суворо дотримуються лексичним та граматичних норм. Усе це, з одного боку, прискорює процес взаємодії, а з іншого – призводить до проблеми коректності сприйняття подібних повідомлень усіма учасниками комунікації [58].

У 1954 році в роботі Дж. Барнса з'явився термін «соціальна мережа», яка розумілася як соціальна структура, що складається з групи вузлів (люди та організації) і зв'язків між ними (соціальні взаємовідношення). Віртуальні соціальні мережі містять, по-перше, людей, користувачів ресурсів, які здійснюють взаємодію з метою задоволення спільних потреб та інтересів. Віртуальна взаємодія здатна реалізувати обмін інформацією, пошук і підтримання контактів відповідно до інтересів у діловій чи особистій сфері,

приємне проведення часу, розвага, «спілкування заради спілкування», самоствердження та самореалізація через презентацію себе, своїх поглядів, думок, переконань віртуальній спільноті тощо [51].

У віртуальній соціальній мережі їх користувачі діють відповідно до сукупності приписаних ролей, які користувачі здатні обирати самостійно. Важливою характеристикою взаємодії у віртуальній соціальній мережі є норми (ритуали, принципи та правила взаємодії, забезпечення безпеки особистості в процесі взаємодії тощо), які набувають своєї специфіки саме через її віртуальність.

У результаті взаємодії між учасниками утворюються певні зв'язки. Ці зв'язки можуть бути міцними та поверхневими, виконуючи в мережі різні соціальні функції: міцні зв'язки сприяють стабільності соціальної мережі, а поверхневі – забезпечують відкритість до зовнішніх впливів, її сприйнятливості до інновацій убезпечують мережу від ізоляції тощо.

Саме тому, за даними Б. Уззі, оптимальна мережева структура має містити як поверхневі, так і міцні зв'язки. Функціонування віртуальних соціальних мереж можливе за наявності комп'ютерних систем, які забезпечують підтримку соціальної взаємодії на основі критеріїв участі та є такими, що створюють відчуття близькості [49].

Водночас, переваги віртуальних соціальних мереж через психологічні проблеми їх учасників можуть обернутися суттєвими проблемами в організації конструктивної взаємодії. В процесі віртуального спілкування виникає брак невербальних сигналів, відсутність тілесного контакту унеможливлюють сприйняття цілісного образу співрозмовника. Невидимість діалогу двох сторін невілює деякі прояви особистості, які можуть бути перепонами у процесі реальної взаємодії. Інформаційні проблеми мимовільно заповнюються змістом спілкування. Таким чином, особистість залишається у таємниці.



Віртуальний простір створює можливості для конструювання бажаного образу своєї особистості. Учасники віртуального спілкування можуть кардинально відрізнятись від того, якими вони є у реальному світі. Однак, демократичність і ліберальність мережі Інтернет сприяє задовільненню особистісних потреб людини у підтримці, розумінні, єдності, що легше досягаються у віртуальному просторі, ніж у реальному.

Дослідниця віртуального світу Ірина Литовченко запевняє, що «підлітки здебільшого спілкуються через соціальні мережі, в яких і проводять велику частину свого вільного часу, формуючи коло спілкування і знайомлячись з іншими людьми, відповідно і формуючи систему життєвих цінностей. Віртуальне спілкування привабливе тим, що користувач має полегшену самопрезентація завдяки можливості певного часового інтервалу, за який можна встигну зосередитись, ґрунтовно пояснити свою думку та вміти чітко її висловити» [55]. Відтак, зрозуміло, що кращою та вдалішою платформою для самопрезетації, утвердження власного «Я» та комунікації є віртуальний простір, зокрема соціальні мережі. Якщо в реальному житті підліток чи навіть доросла людина не часто може перервати спілкування, яке їй не зручне чи не подобається, то у віртуальності це можливо завдяки одному «клік» - вийти з мережі чи видалити чат. Цим і пояснюється така прихильність підлітків до віртуальності – тут все просто, відкрито, зручно. Комунікація залежить лише від тебе, і якщо у підлітка виникне бажання її припинити – це легко й доступно.

Додатковим підтвердженням нашої теорії є дослідження Дениса Столбова, який розробляє програмні засоби навчання підлітків інтернет-безпеки. Дослідник виокремив декілька основних характеристик про віртуальний світ у житті підлітків:

- анонімність, яка спонукає підлітка до розміщення відвертої та особистої інформації про себе;

- відчуття безкарності за власні вчинки та дії, які як наслідок породжують у підлітка ілюзію вседозволеності та свободи під час спілкування в Інтернеті;

- можливість обмеження кола друзів, мова йде про «спілкуйся з тими, з ким бажаєш, інших – видаляй».

- насиченість життя, яка характерна для підлітків, що в реальному житті є сором'язливими, замкнутими, пасивними, байдужими до подій, явищ або оточення;

- сміливість та рішучість дій, жага до нових хвилюючих вражень, поривання до ризикованих дій та учинків [59].

Сучасне суспільство несе у своїй структурі волю до віртуальності. Наслідком конкуренції і взаємодії образів-стилізацій стає поява нових нерівностей. Успішно маніпулюючий віртуальними образами або просто залучений у процес індивід, зазвичай набуває досить високого соціального статусу. В результаті ця людина орієнтується на імператив віртуалізації суспільства і у власних практиках [54].

У своїх роботах М. Бубер відокремлює так званий діалог, що насправді є замаскованим монологом, у процесі якого зникає необхідність ставлення співрозмовників одне до одного як до цілісних особистостей. У віртуальному просторі частіше має місце замаскований монолог або фактичний діалог. Б. Малиновський описує фактичний діалог як спілкування заради спілкування, обмін репліками. Даний обмін сприяє створенню людської спільноти і не має інших практичних цілей. Таке спілкування, нажаль, виключає можливість повного розкриття своєї особистості та пізнання особистості співрозмовника [57].

Чисельні дослідники узгоджуються в думці, що Інтернет-комунікація є гібридом усного і писемного мовлення. Н. Лебедева ввела поняття «письмово

розмовна мова». Окрім необхідності подолання фізичної непередставленості та опосередкованого спілкування, виникає проблема адекватного сприйняття сенсу та емоційного фону текстів співрозмовника. Адже, письмовий текст позбавлено інтонаційного та паралінгвістичного компонентів. Цю ситуацію компенсують різноманітні смайлики-емотикони, лексичні або синтаксичні засоби [5].

Проте, важливо розуміти, що як і в кожному явищі, так само і в Інтернеті є свою позитивні та негативні сторони. Розглянемо негативний вплив на психіку підлітка від віртуальної реальності:

- уповільнення слухо- та зорово-моторних реакцій;
- підвищується показник стомленості;
- знижується працездатність;
- погіршується пам'ять;
- формується «кліпове» мислення, коли світ сприймається як

ланцюжок випадкових, не пов'язаних між собою фактів.

Відтак, найголовнішим у користуванні віртуального простору для підлітків є правильне та безпечне там перебування. Трансформація з реальності у віртуальність почалась близько два десятки років тому і зрозуміло, що для батьків та психологів це ще новий, не цілком досліджений досвід. На сьогодні немає універсальних рекомендацій, скільки саме часу слід проводити з гаджетами або з якого віку безпечно їх давати дітям. Зрозуміло одне – час проведення повинен бути обмеженим, а інформацію чи матеріал, який переглядає дитина – безпечний та правильний.

Сучасна віртуальна комунікація поєднує особливості усного (прагнення миттєво отримувати відповідь) і писемного ( опосередкованість, труднощі у передачі емоційного компоненту) спілкування. Загальна доступність мережевих систем, поширеність і різновиди використовуваних ними маніпулятивних технологій справляє великий вплив на соціальне становлення нових поколінь

шляхом формування їхніх смаків, уподобань, стилю життя, світосприйняття. З часом збільшується кількість людей, які уникають реальних контактів, надаючи переваги віртуальній взаємодії. Однак, така форма спілкування призводить до втрати реальних зв'язків, атрофуванню навичок формування і підтримування контактів, призводить до проявів асоціальності. Особливо гостро ця ситуація розгортається серед підлітків, спілкування для котрих є необхідною умовою для сталого психічного і особистісного розвитку.

Віртуальна комунікація має неабиякий вплив на формування відповідальності у підлітковому віці, адже у соціальних мережах підлітки відповідають та свої дії та вчинки самотійно.

На основі аналізованих нами наукових матеріалів охарактеризовуємо три фази формування відповідальності [33]:

1. Автономна суб'єктивна відповідальність;
2. Відповідальність, як соціальний обов'язок;
3. Відповідальність, яка заснована на моральних принципах.

Підліток можна виявити себе в тому випадку, якщо він самотійно вибирає і планує відповідальну поведінку, приймає рішення на здійснення дій, які дістануть соціумну оцінку – від вчителів, батьків, однолітків. Відповідно, підліток заздалегідь приймає на себе відповідальність за наслідки цих дій.

Відтак, головна риса відповідальності – вияв здатності підлітка нести відповідь за свої вчинки перед суспільством, а найперше – перед собою. Часто тотожно біля відповідальності ставлять і самотійність, які в соціальній поведінці є основними характеристиками суспільного існування, як особистості та індивіда.

Отже, досліджуючи віртуальну комунікацію у житті підлітків робимо висновок, що віртуалізація соціальної реальності як наслідок трансформації технологічних продуктів робить неминучим підвищення значущості віртуальної комунікації у суспільстві. Різноманітна тематика, яку надають соціальні мережі

та Всесвітня павутина повністю відображає різноманітність реального життя. Поширеність Інтернету стала наслідком для зростання в новому середовищі принципово нових засобів комунікації, однаково потужно застосованих і в підлітковому, і в дорослому житті. До ціннісної сфери, яка формується внаслідок комунікації у віртуальності додаємо цінність «відповідальність», завдяки якій підліток вчиться відповідати за свої вчинки та дії.

### **Висновки до розділу 1**

Підлітковий вік – найбільш трансформаційний та видозмінений період у житті кожної людини. Одним із феноменів, які проходять стають формування та структуризації у підлітковому віці є комунікація – спосіб спілкування з оточуючими. У першому розділі наведено теоретичне обґрунтування феномену комунікативної компетентності у психологічній науці. Комунікативна компетентність визначається як інтегрована комунікативна властивість особистості, яка зумовлює ефективність і успішність взаємодії у різних соціальних ситуаціях.

Комунікативна компетентність містить комплекс наступних компонентів: наявність специфічних комунікативних здібностей, що включають в себе особистісні психічні риси та характеристики поведінки, значущих для спілкування, наявність комунікативних знань, практичних умінь та навичок, адекватних комунікативним завданням та достатніх для їх вирішення.

На сучасному етапі розвитку комунікативна компетентність реалізується у двох комунікативних просторах: реальному та віртуальному. Реальне спілкування пронизує усі форми діяльності людей, сприяє їх організації, та є джерелом психічного та особистісного розвитку людини в онтогенезі. Саме у міжособистісній взаємодії розкривається увесь спектр якостей, комунікативний потенціал, формується соціальна значущість особистості, відбувається самопізнання та конструювання внутрішньої структури особистості.

Однак, науково-технічна революція перетворила світову спільноту в єдиний всесвіт завдяки мережі Інтернет, у якій зникають культурні, релігійні, мовні та інші особистісні перепони, що існують у реальності. Поняття «віртуальний» відносять до образів, які моделюють реальність, але фактично не існують. Однак, спілкування у віртуальному просторі видозмінюється, адже відсутня фізична представленість особистостей, виникає брак невербальних сигналів, інтерпретація емоцій та змісту ускладнюються.

## **РОЗДІЛ 2. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.**

### **2.1. Міжособистісне спілкування як провідний вид діяльності підліткового віку**

У підлітковому віці головним джерелом особистісного розвитку особистості є міжособистісне спілкування. Увага підлітків спрямовується на пошук найефективніших шляхів встановлення та підтримання міжособистісних контактів, які виступають як джерело знань про самого підлітка та правила функціонування соціуму. Міжособистісне спілкування здійснюється за допомогою засобів мовного та немовного впливу взаємодія між декількома людьми, внаслідок якого виникають психологічний контакт та певні відносини між учасниками спілкування.

Взаємодія між людьми може бути охарактеризована як міжособистісна, якщо вона задовольняє наступним критеріям:

- у ньому бере участь невелика кількість людей (найчастіше – група з 2-3 осіб);
- це безпосередня взаємодія: його учасники перебувають у просторовій близькості;
- мають можливість бачити, чути, торкатися один одного, легко здійснюють зворотний зв'язок;

- це так зване особистісно-орієнтоване спілкування; передбачається, що кожен з його учасників визнає незамінність, унікальність свого партнера, бере до уваги особливості його емоційного стану, самооцінки, особистісних характеристик [1].

Залежно від особливостей взаємодії, цілей та змісту взаємодії, спілкування надуває психологічної дистанційованості. наслідок психологічна дистанція, що виникає між партнерами дозволяють виділити різні рівні спілкування. В.Г. Петровська та Є.Б. Паніна у своїх роботах виокремлюють наступні рівні спілкування:

- ритуальний, чи соціально-рольовий рівень – метою спілкування на цьому рівні є виконання очікуваної від людини ролі, демонстрація знання норм соціального середовища. Спілкування у своїй носить, зазвичай, анонімний характер, незалежно від цього, відбувається воно між незнайомими, знайомими чи близькими людьми;
- діловий, чи маніпулятивний, рівень – метою такого спілкування є організація спільної діяльності, пошук засобів підвищення ефективності співробітництва. Партнери при цьому оцінюються не як унікальні, неповторні особистості, а з погляду того, наскільки добре вони можуть виконати поставлені перед ними завдання, тобто їх оцінюються функціональні якості. Відповідно, спілкування є психологічно відстороненим, домінує Я-Ви контакт;
- інтимно-особистісний рівень – метою є задоволення потреби у розумінні, співчутті, співпереживанні. Для спілкування цьому рівні характерні психологічна близькість, емпатія, довірливість, домінує Я-Ти контакт [26].

Саме інтимно-особистісний рівень спілкування посідає головну роль у процесі особистісного розвитку підлітка, є провідним видом діяльності. Провідна діяльність – термін, який ввів у психологію О.М. Леонт'єв для позначення діяльності, з якою пов'язано виникнення найважливіших психічних

новоутворень. Передбачається, що кожному періоду відповідає чітко фіксована для нього провідна діяльність.

Особливу роль розумінні законів вікового розвитку дітей грають поняття провідного виду діяльності та провідного типу спілкування. Провідний вид діяльності дитини визначає розвиток його пізнавальних процесів. Провідний тип спілкування визначає формування основних характеристик особистості. З віком провідні види діяльності та спілкування дитини змінюються, збільшується їхня різноманітність.

Згідно з дослідженнями Г.С. Абрамової, підлітковий вік – це період розвитку дітей від 11 - 12 до 15 років, що відрізняється потужним підйомом життєдіяльності та глибокою перебудовою організму. Саме тоді відбувається як фізичне дозрівання організму, а й інтенсивне формування особистості, енергійне зростання моральних і інтелектуальних сил. Підлітковий вік називається інакше перехідним віком, оскільки він характеризується переходом від дитячого стану до дорослого, від незрілості до зрілості. Відповідно до Г.С. Абрамової, підліток – це вже не дитина, але ще й не доросла людина [1].

Д.І. Фельдштейн у своїх роботах зазначає, що інтимно-особистісне спілкування, виступає як провідна діяльність підліткового віку, за Д.Б. Ельконіном, має само включатися до соціально значущої, соціально схвалюваної, просоціальної діяльності. За І.В. Дібровиною, спілкування підлітків з однолітками має велике значення. Відносини з товаришами перебувають у самому центрі особистого життя підлітка, багато в чому визначаючи особливості розвитку та функціонування сторін його поведінки та діяльності, у тому числі й навчальної [37].

Як провідну діяльність у логіці «нормального» психічного розвитку виступає багатопланова розгорнута діяльність підлітка, має такі «ядерні компоненти, як інтимно-особисте спілкування з іншими і навчально-професійна діяльність». Але навчальна діяльність у підлітковому віці відсувається на



другий план, на перше місце висувається спілкування підлітка з однолітками та дорослими, що є найважливішою умовою їхнього особистісного розвитку.

На думку Л.С. Вигодського, розвиток особистості підлітка в системі навчання передбачає опору не тільки на сторони його особистості, що вже сформувалося, але і на ті, які знаходяться ще в стадії дозрівання, на «зону найближчого розвитку» дитини. "Зона найближчого розвитку" визначає завтрашній день дитини, динамічний стан її розвитку. Зона найближчого розвитку – це область, що у стадії дозрівання психічних процесів, визначальна перспективу розвитку. Для підлітка «зона найближчого розвитку», на думку І.В.Дубровіної, це співпраця з дорослими у просторі проблем самосвідомості, особистісної самоорганізації та саморегуляції, інтелектуальної та особистісної рефлексії. Саме в цей період формуються переконання та моральні цінності, життєві плани та перспективи, відбувається усвідомлення самого себе [21].

Згідно з Є.В. Новікової, для підлітків важливо не просто спілкуватися з однолітками в школі, а зайняти їхнє становище серед однокласників. Це становище, здатне задовольнити прагнення підлітка самоповагу, є різним кожному за школяра. Одні прагнуть зайняти в групі позицію лідера, інші – отримати визнання та повагу від товаришів, треті – стати незаперечним авторитетом у будь-якій справі тощо. У будь-якому випадку потреба у певному становищі серед однолітків стає домінуючим мотивом у поведінці та навчанні, яке позначається на ефективності та результативності процесу навчання. Зайняти лідерське становище в класному колективі підлітку допомагають його психологічні особливості: висока потреба в освоєнні навколишньої дійсності, прагнення до розумової напруги та фізичної праці, різноманітних форм діяльності [31].

Коломинський Я. запропонував виділяти такі види спілкування:

- міжособистісне спілкування першого кола – спілкування з найближчими людьми, включає 1-4 осіб;

- міжособистісне спілкування другого кола – спілкування у межах 6-8 людей, яке характеризується меншою близькістю відносин [12].

Джерелом психічного та особистісного розвитку підлітків виступає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, якість розвитку якого впливає на функціонування інших сфер діяльності. Новоутворенням підліткового віку, згідно з дослідженнями Л.С. Виготського, є розвиток почуття дорослості та самопізнання. Таким чином, опанування закономірностей та навичок спілкування є важливою умовою ефективного особистісного розвитку.

Досліджуючи тему міжособистісної комунікації ми дійшли висновку, що спілкування не обмежується лише цим одним терміном, а є багатогалузеве. Аби проаналізувати та дослідити усі аспекти комунікації звернулись до Академічного тлумачного словнику, який подав такі пояснення:

Міжособистісний контакт – взаємодія людей в межах доступності для сприйняття один одного, створення умов для передачі інформації по каналах зв'язку;

Міжособистісна комунікація – взаємодія людей, спрямована на аналіз способів обміну повідомленнями між партнерами, їх прийому та обробки;

Міжособистісна взаємодія – рівень активності учасників спілкування, дозволяє більш ґрунтовно дослідити форми і види індивідуальних дій, установок;

Міжособистісні відносини – поняття теорії міжособистісного спілкування, що акцентує увагу на емоційно-чутливому аспекті взаємодії між людьми, вводить фактор часу в аналіз спілкування.

Отже, широке поняття «спілкування» виділяється більш вузьким поняттям «міжособистісна комунікація». Її функцію полягають у відображенні емоційного стану мовців, діяльності учасників спілкування, а також вказують на обмін інформацією та встановлення контактів у процесі спілкування. Відтак, на перший погляд спілкування є дуже простим процесом, який може здійснювати кожна людина без особливих навичок та знань. В певній мірі таке твердження є

правильним і обґрунтованим, адже немає ніяких труднощів у спілкуванні вдома з батьками чи близькими людьми. Проте, аналізовані дослідження показують, що спілкування – багатогалузеве поняття, яке функціонує з міжособистісної комунікацією, міжособистісними відносинами, міжособистісною взаємодією та міжособистісним контактом.

## **2.2. Місце комунікативної компетентності у структурі особистості підлітка**

Процес розвитку особистості відбувається за допомогою спілкування, як соціального феномену. Комунікація є невід’ємною частиною людської індивідуальності, воно допомагає формувати життєві цілі, здобувати навички, отримувати та ділитись інформацією, вибудовувати моральні цінності та розвиватись. Особливо важливо це в підлітковому віці, адже саме тоді формується система життєвих цінностей та відбувається налагодження співжиття із навколишнім середовищем. Повноцінне конструктивне спілкування можливе лише за умов розвитку комунікативної компетентності.

На сучасному етапі дослідники не узгоджуються у думці щодо вікової періодизації підліткового віку. У нашій роботі за основу виокремлено періодизацію Організації Об’єднаних Націй, що поділяє період підліткового віку на три етапи: з 10 до 12 років – молодший підлітковий вік, з 13 до 17 років – середній підлітковий вік, із 17 до 19 років – старший підлітковий вік або юність [20].

Вітчизняні психологи Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, І.С. Кон, Л.І. Божович надавали процесу спілкування зі однолітками велике значення. Ці відносини є у центрі життя підлітка і визначають якість розвитку його особистісних якостей. Адже, особистість формується безпосередньо завдяки міжособистісному спілкуванню з оточуючими.

Згідно з думкою Л.С. Виготського, з одного боку, підлітки прагнуть бути схожими на однолітків, а, з іншого боку, відокремитися у групі та зайняти певне положення у ній. Спілкуючись з однолітками, підлітки засвоюють загальноприйняті норми, цілі, засоби соціальної поведінки, формують критерії оцінки себе та оточуючих. Таким чином, процес спілкування забезпечує процес засвоєння притаманних групі норм та формування особистісної структури.

Спілкування з однолітками забезпечує виконання наступних функцій:

1. Спілкування з однолітками – є важливим каналом обміну інформацією, через який забезпечується рух важливої для особистісного та соціального становлення підлітка інформація;
2. Спілкування – це специфічний вид міжособистісних відносин, які забезпечують формування необхідних навичок соціальної взаємодії, здатність відповідати груповим нормам та відстоювати власну позицію;
3. Спілкування – специфічний вид емоційного контакту, який забезпечує формування відчуття групової приналежності, емоціонального благополуччя та стійкості.

Український психолог С.Д. Максименко характеризує спілкування як поєднання декількох компонентів:

- комунікативний – обмін інформацією;
- інтерактивний – взаємодія між співрозмовниками;
- перцептивний – розуміння людини людиною [28].

Наукові дослідження про спілкування, його зміст і функції, проблему становлення особистості та розвиток формування індивідуальності в підлітковому віці проводили багато вчених. Зокрема, увагу звертали на соціальне функціонування взаємодії в системах «вчитель-учні» та «учні-учні». Н.О. Волкова зазначає, що спілкування це поліфункціональне явище, яке забезпечує обмін інформацією, співпереживання, пізнання особистості, самоствердження, продуктивну взаємодію, виконуючи такі функції: контактну,

інформаційну, спонукальну, координаційну, пізнавальну, експресивну, управлінську, встановлення відносин [14].

Ступінь особистісного залучення визначає три основних рівні спілкування: соціально-рольове (короткочасне, ситуаційне), ділове та інтимно-особистісне. Саме останній тип властивий підлітковому віку, і, за визначенням Д.Б. Ельконіна, є провідною діяльністю, висуваючи за мету задоволення потреби в розумінні, співчутті, співпереживанні; від партнерів очікуються психологічна близькість, емпатія, довіра [46].

Підлітковий вік є важливим етапом формування індивіда, адже це період, коли активно розвиваються всі сторони особистості. Дитина переходить в більш дорослий та свідомий етап, намагається обрати певні орієнтири в житті та ціннісні принципи, які є основою для прийняття рішень та поведінкових норм. Незмінним фактором впливу на розвиток підлітка є комунікація, завдяки якій він формує особисті відносини з іншими людьми – батьками, друзями, педагогами тощо. Зрозуміло, що сильний вплив на підлітків мають однолітки та близьке коло спілкування, яке вагомо формує процеси самоактивізацію та самореалізацію [49].

Дослідник К. М. Хоруженко у своїй роботі описує, що термін комунікативна компетентність як цілковиту готовність особи вести культурне спілкування з оточуючими. Комунікативна компетентність характеризується сукупністю норм та правил природного комунікативного процесу (діалог, переговори, суперечка тощо). А ще її визначають здатністю встановлення та підтримування необхідних контактів з оточенням, певною сукупністю знань, умінь і навичок, які сприяють забезпеченню ефективного спілкування, вміння при потребі змінити коло спілкування, а також знайти взаєморозуміння з партнером по спілкуванню [38].

На основі цього визначення робимо висновок, що комунікація це адаптаційний ресурс особистості. Високий рівень знань комунікативного

процесу, взаємодія із оточуючими та позитивний вплив на розвиток навколишнього середовища свідчать, що підліток готовий нести відповідальність за побудову правильного спілкування.

Про вплив ровесників на побудову індивідуальності влучно висловився Л.С. Виготський. Науковець стверджує, що спілкування з ровесниками в цьому віці набуває такої цінності, що нерідко відсуває на другий план навчання і стосунки з рідними. Так, серед причин зниження успішності та порушень поведінки провідне місце займає невдоволеність підлітків своїми стосунками з однолітками. Саме потреба бути значущим серед товаришів у багатьох підлітків спричиняє найважчі негативні переживання. Змінюються також критерії оцінювання однолітків, розвивається вміння орієнтуватися на вимоги товаришів, враховувати їх [6].

Важливо зазначити, що у підлітковому віці досить нестійка емоційна поведінка, що має прямий вплив на спілкування. Тобто, підліток відмінно може знати правила ввічливого спілкування, але проблеми можуть виникати через емоційно-внутрішній стан. Досліджені нами матеріали та наукові статті пояснюють, що зміни в настрої й поведінці відбуваються через пошуки підлітками особистого «Я», місця в соціумі, почуттям дорослості, прийняттям зважених та серйозних рішень. Здебільшого, коло спілкування однолітків зводиться до інтимно-особистісного виду.

Батьки та дорослі значну увагу повинні приділяти не на інтелектуальні здібності, а на почуття підлітка, які в більшості випадків впливають на спілкування та соціальну поведінку. Завдяки швидкій актуалізації розвитку підлітки швидко вчаться отримувати, фільтрувати та створювати інформацію – один із важливих вмінь інформаційного середовища. Пізнавальні процеси теж набирають широких масштабів і не обмежуються лише перебуванням в школі, а досягають етапу пізнавальної самосвідомості, яка включає процеси ідентифікації та соціальної рефлексії.

### **2.3. Особливості формування комунікативних компетентностей підлітків у межах двох комунікативних просторів**

Підлітковий вік – це період стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною, і це саме той період, коли вона потребує як мудрої та виваженої батьківської підтримки, так і свободи у прийнятті рішень та виявленні своїх поглядів та переконань. Тому, тут важливо для дорослих знайти правильну межу між своїм впливом та індивідуальним простором підлітка [21].

З огляду на швидкий розвиток технологій, новинну адаптацію та створення різноманітних користувацьких гаджетів зараз суспільно живе в інформаційному світі, який відбувається у віртуальному просторі. Так, віртуальність має найбільший вплив на дітей підліткового віку, які часто перетинають видиму межу між вигаданим та реальним.

Так, враховуючи рівень розвитку сучасних технологій та швидке поглиблення Інтернетом, ставимо питання, у якому світі залишитись – у реальному чи віртуальному, та які чинники впливають на підлітків при прийнятті рішення. А також ретельно досліджуємо, які особливості формування комунікативних компетентностей підлітків у межах двох просторів: спілкування в реальності чи віртуальна зацікавленість.

Дослідниця Н. Морева, підлітки з високою комунікативною компетентністю характеризують такі зовнішні, поведінкові прояви:

- швидке, своєчасне і точне орієнтування в ситуації взаємодії та спілкуванні;
- прагнення зрозуміти іншу людину в контексті вимог конкретної ситуації;
- установка в контакті не тільки на обговорення, але й партнера: шанобливе, доброзичливе ставлення до нього, урахування його стану й можливостей;
- впевненість у собі, адекватна включеність у ситуацію;
- відчуття задоволеності від спілкування;
- вміння спілкуватись у різних статусно-рольових позиціях, встановлювати і підтримувати необхідні робочі контакти;
- вміння організувати дружню спільну роботу, формувати сприятливий соціально-психологічний «клімат» у колективі, досягати високого результату завдяки спільній зусиллям [24].

Так, ці характеристики формуються ще в підлітковому віці, коли підліток вчиться у комунікації не лише виявляти свої власні потреби, але слухати й чути свого співрозмовника. Ще одним важливим елементом міжособистісної комунікації є поведінкова роль, яку має як адресат, так адресант. Поведінка у спілкуванні визначається місцем та метою, з якою ви здійснюєте комунікацію. Зрозуміло, що вдома з батьками ми маємо одну поведінкову роль, а наприклад, в школі з вчителями – іншу. Необхідно правильно навчитись класифікувати ці ролі і поводитись відповідно до обставин, в яких здійснюється комунікативний акт.

Дослідники із благодійної британської організації Kidscape розглянули онлайн активність підлітків, опитали 2300 дітей віком від 11 до 18 років. Доповідь про отримані результати опублікували в журналі The Daily Mail під



назвою «Віртуальні життя це більше ніж гра, це твоє життя». Аналізовані опитування дали такий результат:

- 45% підлітків почуваються щасливішими в онлайні, ніж у своєму повсякденному житті;
- 47% опитаних зазначили, що в онлайні поведуться інакше, ніж у реальному житті, чимало учасників зізналися, що у віртуальному світі почуваються сильнішими та впевненішими;
- 60% підлітків, які наважуються на розмови з незнайомцями у віртуальності не кажуть правди про свій вік [14].

Наводимо приклади, що самі підлітки говорять про свій час перебування в соціальних мережах та віртуальному середовищі: «У віртуальному житті простіше бути тим, ким хочеш, бо ніхто не знає тебе та, якщо тобі не до вподоби ситуація, ти можеш просто вийти, і все», "В онлайні ти можеш казати будь-що. Можеш говорити з людьми, з якими зазвичай не спілкуєшся, можеш редагувати свої фото, аби виглядати краще. Це наче ти геть інша людина". Експерти-психологи заявили, що підлітки розглядають кіберпростір як відрив від реального світу та як місце, де вони досліджують частини своєї поведінки та особистості, які, можливо, не виявили б у реальному житті [44].

З огляду на це дослідження бачимо, що більшість підлітків обирає віртуальний світ за можливості бути іншим, самопрезентувати своє «Я» в іншому колі спілкування. Такий комунікативний простір значно змінює структури комунікативної компетентності, адже спілкування стає простішим, легшим, а в разі виникнення проблем чи суперечок – завжди є можливість покинути сторінку в будь-який момент.

Однак, поряд з негативними наслідками використання віртуального простору, інші дослідження визначають й позитивні сторони впливу онлайн-життя на розвиток комунікації підлітків. Науковиця Є. І. Петрова у статті «Діти

і комп'ютер» наводить позитивні фактори впливу сучасних Інтернет технологій на підлітків:

– завдяки електронній пошті, відеоіграм, пошуку інформації в Інтернеті зростає швидкість реакції у підлітків на зорові сигнали, підвищується уважність;

– мозок підлітка пристосовується до швидкої обробки щоденних потоків інформації. У багатьох навіть з'являються у мозку особливі нейронні мережі, які захоплюють потрібне на льоту [23].

Ф.П. Власенко у статті «Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда», висловлює дуже важливу думку, стверджуючи, що у віртуальному просторі порушуються фізичні закони незворотності часу, стійкі стереотипи та культурні звички. Віртуальна реальність, на його думку, формує новий тип підлітка, якому дуже складно переходити від рівня віртуальної реальності до рівня повсякденної реальності [11].

Можливості, завдяки яким відбувається «втеча» підлітків у віртуальних комп'ютерний світ зумовлена наслідуванням, зараженням, навіюванням та проекцією потреб, які підліток має в реальному житті, на віртуальне середовище. Важливо дуже ретельно відслідковувати межі між віртуальним та реальним простором, аби не забути себе у віртуальності. В цьому повинні допомагати дорослі: батьки та вчителі.

Особливості формування комунікативних компетентностей великою мірою залежить від простору, в якому комунікація відбувається. Контактуючи з ровесниками та дорослими, підліток може провести порівняння власних можливостей, «приміряти» різні соціальні ролі, формувати свою особистість та постійно вдосконалюватись. Спілкування є індивідуально своєрідною здатністю особистості до здійснення комунікативної діяльності, виявом її комунікативних характеристик. Маємо розуміти, що підлітковий вік «загострений» і багато підлітків починають відчувати дискомфорт у спілкуванні, чи навіть не бажання

з кимось спілкуватись. На основі цього відбуваються і конфліктні ситуації з батьками чи близькими. Тому дуже важливо вміти правильно й доступно для підлітків роз'яснювати свою позицію та робити зусилля для налагодження комунікації.

Отже, важливо у підлітковому віці навички комунікації зосереджувати у реальному просторі та при правильному і обмеженому користуванні інтернет-середовищем. Визначати цінності й навички у реальному комунікативному середовищі, де спілкування є взаємним та дійсним.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі ми дослідили взаємозв'язок розвитку підліткової особистості та формування комунікативної компетентності. Підлітковий вік – це час біопсихосоціальних змін у структурі особистості у проміжку від 10 до 17 років, провідним джерелом для розвитку якої стає саме міжособистісна взаємодія та інтимно-особистісне спілкування з оточуючими.

У процесі активного спілкування відбувається пізнання власних якостей та можливостей, вироблення індивідуального стилю діяльності, формування сталих міжособистісних відносин різного характеру. Досліджуючи чисельні зв'язки світу через спілкування, підліток досліджує та конструює себе. Необхідною умовою для організації ефективного спілкування є розвиток комунікативної компетентності, як сукупності знань, умінь та навичок.

На основі наведених матеріалів зазначаємо, що комунікативна компетентність виступає структурним явищем особистості підлітка і складається із усіх факторів життєдіяльності, зокрема: цінності, мотиви, соціально-поведінкові норми, суспільні стереотипи, навички та вміння, набуті в середовищі. Комунікація відноситься до базових потреб кожної людини, і

особливо в юному віці, характеризується адаптивністю, співпрацею та вмінням співіснувати із навколишнім світом.

Розвиток комунікативної компетенції сучасних підлітків відбувається одночасно у реальному та віртуальному просторах. Однак, користування віртуальним простором перебільшує реальну взаємодію. Доступність, інтерактивність, ліберальність правил, прихованість роблять соціальні мережі більш привабливими для підлітків, які ще не мають сталої особистісної структури. Реальна взаємодія вимагає розвитку однієї стратегії поведінки, яка інтегрує у собі особистісні характеристики, віртуальність же дозволяє постійно змінювати способи самопрезентації, «грати» з «Я-образом». Однак, така «гра» може стати джерелом розвитку особистісних труднощів.

### **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ**

#### **3.1. Обґрунтування методів дослідження**

Процес міжособистісного спілкування з оточуючими забезпечує стале формування таких особистісних структур, як самооцінка, самосприйняття, ціннісні орієнтації, збагачує досвід. Можна стверджувати, що розвиток особистості відбувається у комунікативному просторі. Однак, сучасний світ зіткнувся з ситуацією виникнення альтернативного комунікативного простору – віртуального. Особливо популярна віртуальна реальність серед підлітків, адже вона допомагає спілкуватись, розвиватись, цікаво проводити час або просто ліниво відпочивати, і безліч інших функцій, якими щодень користується кожен підліток.

За такої ситуації, у прихованому небезпечному становищі опиняються підлітки. На перший погляд здається, що підлітки не перебувають у стані браку спілкування, адже віртуальний простір пропонує чисельні варіанти організації

міжособистісної взаємодії. Проте, ускладняється процес соціалізації та формування «Я-Концепції» через неузгодженість норм і правил простору.

Реальна взаємодія вчить людину інтегрувати всю особистісну структуру в процес спілкування, а віртуальність дозволяє нівелювати частини себе. Отже, нами було сформоване припущення, що розвиток комунікативної компетентності для підлітка визначено двома факторами: реальною взаємодією та віртуальними зв'язками. Задля проведення дослідження, було відібрано наступні методики: тест «Комунікативна компетентність», «Тест визначення емпатійних тенденцій», тест «Комунікативні навички» [43].

Відібрані методики охоплюють три основні рівні психічної активності особистості: когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий. Узгодження цих рівнів впливає на якість побудови відносин. У підлітковому віці активно формуються уявлення про себе та оточуючих, на основі цих знань формуються переживання, що впливають на поведінку.

**Тест «Комунікативна компетентність»** досліджує формування когнітивного компоненту учасника комунікативного простору. Методика складається з 60 тверджень, що відображають особистісне ставлення та оцінку різних ситуацій, що можуть виникати в процесі спілкування. Наведені твердження охоплюють вербальні та невербальні способи взаємодії [48].

У бланку для заповнення респондентам потрібно обвести кружком пункт твердження, з яким погоджується, і викреслити пункт, щодо якого у є заперечення. Таким чином, на основі виборів можна виокремити ті уявлення, які є у структурі особистості респондента та якими він може користуватися, а також з'ясувати, які елементи є неприйнятними. У результаті тест «Комунікативна компетентність» надає кількісну оцінку рівня розвитку комунікативної компетентності респондентів. Методика має ключ щодо оцінки та результати вираховуються у балах, де ступінь комунікативної компетентності: 1-20 - низька, 21-40 - середня, 41-60 – висока [17]

**Тест «Визначення емпатійних тенденцій»** було розроблено **Л.М. Мітіною**. Відібрана методика використовується з метою дослідження емпатії (співпереживання), тобто. вміння поставити себе на місце іншої людини та здатність до довільної емоційної чуйності на переживання інших людей. Співпереживання – це прийняття тих почуттів, які відчуває інша людина так, якби вони були власними.

Емпатія є важливою складовою комунікативної компетентності, сприяє збалансованості міжособистісних відносин. Вона робить поведінку людини соціально обумовленою. Ступінь розвиненості емпатії – ключовий чинник успіху у тих видах діяльності, які вимагають вживання у світ партнера зі спілкування, а також під час навчання та виховання.

Тест містить 36 тверджень, на які пропонується відповісти наступним чином: відповідаючи на кожне з 36 тверджень, необхідно приписувати відповідям такі числа: "не знаю" - 0, "ні, ніколи" - 1, "іноді" - 2, "часто" - 3, "майже завжди" - 4, та відповіді "так, завжди" - 5. Методика містить шкалу відвертості. Наприкінці необхідно підрахувати бали та співвідносити їх зі шкалою розвитку емпатійних тенденцій. Таким чином, отримується розгорнута характеристика особливостей індивідуального розвитку емоційного компоненту особистості.

**Наступна методика «Комунікативні навички»** було розроблена **Л. Міхельсеном**, адаптована **Ю.З. Гільбухом**. Метою методики є визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних умінь. Методика представлена у якості 27 комунікативних задач, кожна з яких містить по п'ять «вирішень». Інтерпретація відповідей виконується за допомоги ключів, які відповідають трьом реакціям. «Вирішення» представлені стандартними реакціями на ситуацію, які можна поділити на агресивні, залежні та компетентні. В залежності від кількості обраних варіантів, можна визначити позицію особистості в спілкуванні [17].

З метою більш детального дослідження розвитку комунікативних компетентностей в умовах реальної та віртуальної взаємодії, було створено опитувальник, який містить 8 питань. Метою опитувальника є з'ясування якому комунікативному простору надають перевагу сучасні підлітки, як вони сприймають себе та оточуючих скрізь призму віртуального представлення одне одному та з якими труднощами стикаються.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатуючого експерименту**

Припущенням нашого дослідження є: розвиток комунікативної компетентності для підлітка визначено двома факторами: реальною взаємодією та віртуальними зв'язками. З метою перевірки висунутого припущення було проведено дослідження, респондентами якого стали учні 8-х та 9-х класів Маріупольської загальноосвітньої школи I- III ступенів №57. Вибірку склали 50 респондентів у віці 13-15 років. Дослідження проводилося у січні-лютому 2022 року. Проаналізуємо результати констатуючого етапу дослідження.

Для кількісної оцінки розвитку комунікативних компетенцій була використана методика Тест «Комунікативна компетентність». Методика складається з 60 тверджень, що відображають особистісне ставлення та оцінку різних ситуації, що можуть виникати в процесі спілкування. Наведені твердження охоплюють вербальні та невербальні способи взаємодії. Результат поділяється на три рівні: 1-20 - низький, 21-40 - середній, 41-60 - високий. За результатом тестування 56% респондентів мають середній рівень розвитку

комунікативних компетенцій, 18% продемонстрували високий рівень розвитку та 26% - низький (див. рис. 3.2.1.).

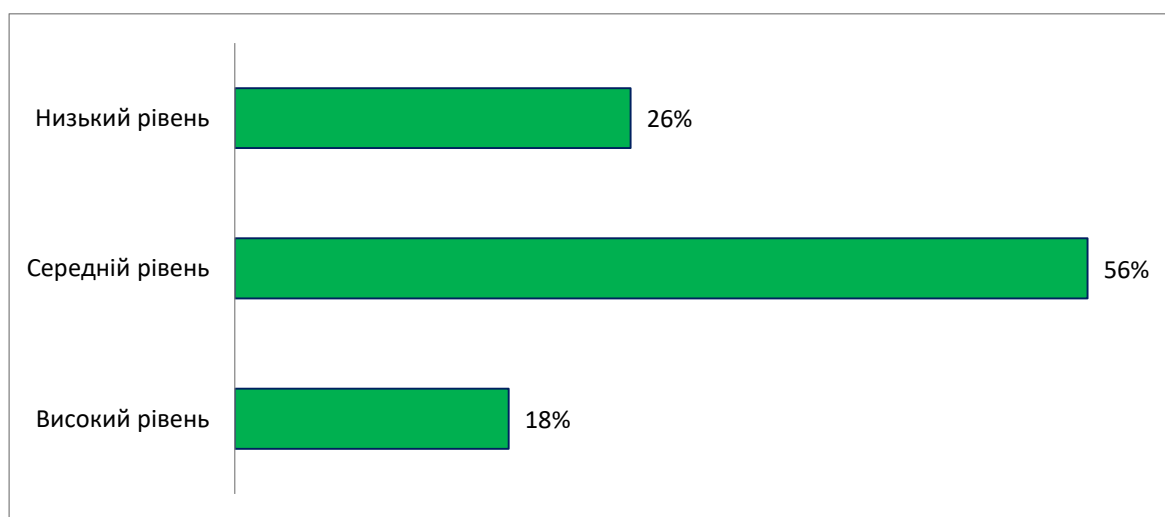


Рис. 3.2.1. Результати за методикою «Комунікативна компетентність»

В процесі спілкування важливим елементом є здатність до розуміння почуттів співрозмовника та співчуття. Емоційний обмін укріплює відносини, формує відчуття, що оточуючі чують та сприймають переживання. Для діагностики було використано тест «Визначення емпатійних тенденцій» Л.М. Мітіної (див. рис. 3.2.2.):

- Високий рівень розвитку емпатії було виявлено у 8% респондентів, вони вказали на високу чутливість, уважність, співчуття до оточуючих.
- Середній рівень розвитку емпатійних тенденцій складає 74% , ця група здатна сприймати емоційні вияви оточуючих, проте не звертає здебільшого уваги на свою переживання та оточуючих.



- Низький рівень було виявлено у 18%, респондентам складно диференціювати власні емоційні переживання та сприймати емоції оточуючих.

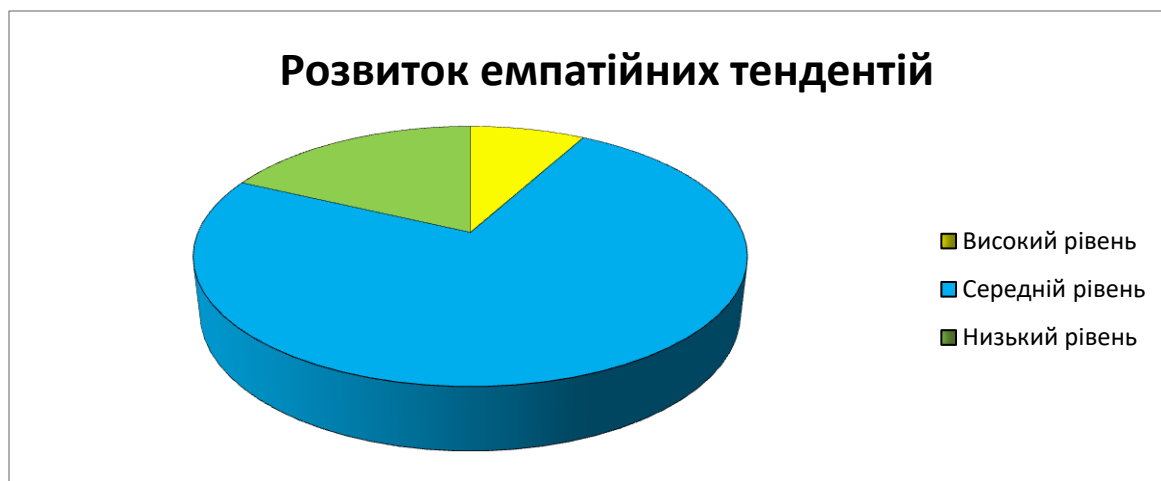


Рис. 3.2.2. Результати за методикою «Визначення емпатійних тенденцій»

Л.М. Мітіної

Наступна методика «Комунікативні навички» була розроблена Л. Міхельсеном, адаптована Ю.З. Гільбухом. Метою методики є визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних умінь. Методика представлена 27 комунікативними задачами. Методика діагностує притаманний особистості стиль реагування на комунікативні ситуації (див. рис. 3.2.3.):

- 34% респондентів притаманний залежний стиль спілкування, за якого людина приховує власні переживання та думки, уникає ситуацій прямої взаємодії, переважає стан невпевненості у власній здібностях.
- 56% респондентів мають компетентний стиль спілкування, здатність до партнерської взаємодії, протистояння критиці та встановлення емоційних зв'язків забезпечує ефективну взаємодію з оточуючими.
- 10% респондентів мають агресивний стиль спілкування, який характеризується підвищеною конфліктністю, несприйняттям критики та труднощами у встановленні міжособистісних контактів.



Рис. 3.2.3. Результати за методикою «Комунікативні навички»

Л. Міхельсена, адаптована Ю.З. Гільбухом

Особливого відгуку отримали комунікативні задачі, які ставлять співрозмовників у ситуації критики або агресії. Переважна більшість респондентів обирала агресивний стиль взаємодії у таких ситуаціях, що може свідчити про дію захисних механізмів, нестабільність самооцінки або підвищену конфліктність. Однак, здатність компетентно реагувати у ситуаціях конфлікту або критики є важливою навичкою взаємодії у реальному та віртуальному комунікативних просторах.

Аналіз опитувальника демонструє, що у сучасних умовах 70% респондентів спілкуються здебільшого у віртуальному просторі за допомогою чисельних соціальних мереж, або організують сумісну діяльність в Інтернеті. Інші 30% надають перевагу реальній взаємодії. Через це, респонденти проводять тривалий час у віртуальному просторі, адже мають чисельні соціальні контакти та активності у віртуальному просторі.

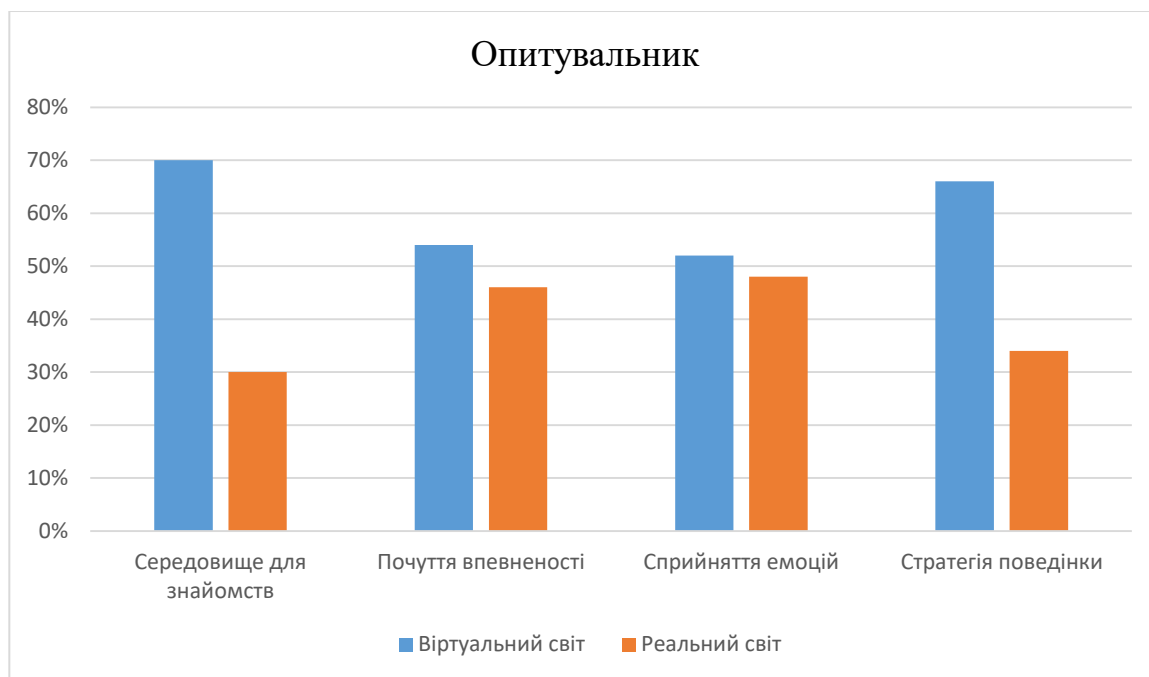


Рис. 3.2.4. Результати за авторським опитувальником С.О. Гладкової, О.Н. Блашкової

Згідно з результатами дослідження, 54% респондентів вказали на те, що почувають себе більш упевнено у віртуальному спілкуванні, яке нівелює чисельні бар'єри, які виникають у реальній взаємодії. Віртуальне середовище сповнене чисельними можливостями для знайомств та організації спільної діяльності, яка захоплює. Інші, 46% відзначили, що почувають себе однаково у реальній та віртуальній взаємодії. Обирають для знайомств як реальне середовище, так і можливості віртуального світу.

52% опитуваних вказали на те, що їм легше висловлювати свої почуття у віртуальному спілкуванні, 48% надають перевагу реальній підтримці та емоційному контакту. 66% респондентів вважають, що поведуть себе однаково у реальному та віртуальному спілкуванні, тільки 34% зазначили, що використовують різні стилі спілкування.

Отже, сучасні підлітки паралельно опановують як реальне середовище, так і віртуальне, у яких вони організують спільну діяльність та спілкуються з

однолітками. Однак, віртуальне середовище є провідним, адже дозволяє долати бар'єри спілкування, використовувати інтерактивні методи спільної діяльності.

Таким чином, результати демонструють, що сучасні підлітки швидко та ефективно пристосовуються до змін у процесі спілкування. Віртуальне спілкування займає провідну позицію, однак, реальна взаємодія також присутня у житті підлітків на достатньому рівні. Отже, можна вважати, що джерелом розвитку комунікативних компетентностей сучасних підлітків виступають реальний та віртуальний простори.

Серед опитаних, було відокремлено групу, яка має труднощі у міжособистісній взаємодії, та потребує корекції з метою розвитку комунікативних компетентностей. На основі цього, було створено тренінгову програму, метою якої є розбудова особистісної структури підлітка, самооцінки, самосприйняття та самопрезентації, формування комунікативних навичок та подолання бар'єрів спілкування.

### **3.3. Програма з корекції особливостей формування комунікативної компетентності підлітків**

Підлітковий період – найтриваліший перехідний період між дитинством та юністю, що сповнений біосоціопсихологічних особливостей та труднощів. Провідним джерелом розвитку підлітків стає спілкування з оточуючими, яке значною мірою впливає на розвиток особистісних якостей та структури особистості. Однак, спілкуванню, як і будь-якій іншій діяльності, варто вчитися, аби вміти встановлювати і підтримувати ефективну взаємодію.

**Мета тренінгової роботи:** розширити уявлення підлітків щодо закономірностей встановлення та розвитку міжособистісних контактів,

диференціювати особливості реального та віртуального спілкування, розвинути навички ефективного спілкування в обох комунікативних просторах.

**Задачами корекційної програми є:**

1. Сформувані особистісне розуміння феномену спілкування;
2. Активізація процесу самопізнання та пізнання оточуючих;
3. Диференціація особливостей реального та віртуального спілкування;
4. Відпрацювання навичок взаємодії з оточуючими людьми;
5. Формування адекватної оцінки себе та оточуючих;
6. Розвиток навичок подолання бар'єрів спілкування;

Комплексна корекційна програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 4,5 години (3 заняття по 90 хвилин). Структура корекційної програми викладена в таблиці 3.3.1.

**Очікувані результати:**

1. Володіння навичками ефективного спілкування;
2. Подолання зовнішніх та внутрішніх бар'єрів спілкування;
3. Розуміння закономірностей та відмінностей процесів реального та віртуального спілкування

Таблиця 3.3.1

**Структура корекційної програми**

<b>День</b>	<b>Час проведення</b>	<b>Тема тренінгу</b>	<b>Мета</b>	<b>Структура</b>
1.	90 хв.	Спілкування – як запорука ефективної	актуалізувати уявлення учасників щодо важливості та особливостей	1 Етап: встановлення групових правил; 2 Етап: знайомство; 3 Етап: проєктивна методика «Світ без

		життєдіяльності сучасної особистості.	процесу спілкування у житті людини.	спілкування» 4 Етап: розвиток невербального спілкування (вправи «Товсте скло», «Передай почуття мімікою») 5 Етап: рефлексія.
2.	90 хв.	Спілкування у реальному та віртуальному просторах	диференціювати особливості реального та віртуального спілкування, розвиток особистісної структури.	1 Етап: активізація, вправа «Черепашачі перегони»; 2 Етап: Групова дискусія «Реальне VS Віртуальне спілкування»; 3 Етап: діагностичний малюнок, самопрезентація «Я у реальному та віртуальному спілкуванні», диференціація власних Я-образів; 4 Етап: розвиток активного слухання, вправа «Сліпий художник»; 5 Етап: рефлексія.
3.	90 хв.		розвиток навичок самопрезентації та технік ефективного	1 Етап: активізація, розвиток пам'ята та уважності, вправа «Снігова куля»; 2 Етап: розбудова Я-

			спілкування.	Концепції, вправа «Хто Я?»; 3 Етап: розвиток самоаналізу та стресостійкості, вправа «Коридор критики»; 4 Етап: бар'єри спілкування, вправа «Зіпсований телефон»; 5 Етап: рефлексія.
--	--	--	--------------	--

Корекційна програма будується наступним чином. У перший день корекційної програми, згідно з метою, наведеною в таблиці 3.3.1. представлені наступні вправи:

1 Етап – забезпечення конструктивної атмосфери для роботи. Створення групових правил взаємодії задля створення психологічної безпеки учасників тренінгу. Учасники можуть додавати свої правила, які мають бути узгоджені іншими членами групи.

2 Етап – знайомство учасників групи.

Вправа 1 «Знайомство» 10-15 хв.

Усі учасники групи сідають по колу. Кожен має назвати своє ім'я та на першу літеру свого імені будь-який прикметник, який, на їхню думку, підходить до його характеру та сповна описує особистість.

Наприклад: «Усім доброго дня, мене звати Світлана, та мій прикметник – це сонячний, адже мені важливо заряджати оточуючих позитивними відчуттями». Названі прикметники можна фіксувати на дошці, що дозволить потім наголосити на особливості кожної людини.

3 Етап – проєктивна методика «Світ без спілкування»

Вправа «Світ без спілкування» 45 хв.

Мета: з'ясування важливості спілкування у житті учасників, проєктивна методика.

Учасникам пропонується намалювати, як вони собі уявляють світ без спілкування, важливо використовувати кольорові олівці. Слід зауважити, що під спілкуванням розуміється відсутність будь-якої взаємодії: реальної та віртуальної. В процесі малювання, учасникам пропонується поміркувати над наступними питаннями (відповісти одним словом):

1. Яким би був світ, якщо б люди не мали змоги спілкуватися?
2. Чого б люди позбавилися без спілкування? Чого б не було в житті людей?

Після завершення малювання, учасникам пропонується продемонструвати та розповісти про своє уявлення. Обговорення має продемонструвати ставлення учасників до процесі спілкування, актуалізувати важливість цього процесу.

4 Етап – розвиток невербального спілкування.

Вправа 1: Передай почуття мімікою. - 5 хвилин

Мета: Відпрацювання навички невербального прояву емоцій.

Інструкція: На дошці написано фразу. На папірці написано почуття, ваше завдання продемонструвати почуття лише за допомогою міміки. Завдання глядачів визначити, що за почуття.

Вправа 2. Передай почуття лише голосом. - 10 хвилин

Інструкція: На папірці написано почуття, ваше завдання вимовити фразу, вклавши в неї це почуття. Особа при цьому закрита, або дитина має відвернутися. Завдання решти визначити почуття.

Вправа 3. Товсте скло. - 5 хв

Мета: відпрацювання навички вербального спілкування.

Інструкції. Уявіть, що між вами і вашим партнером товсте скло. Ваше завдання домовитися про втечу з в'язниці за допомогою міміки та жестів. Мова використовувати не можна.



## 5 Етап – рефлексія

Обговорення у колі: 10-15 хв.

1. У якій вправі було простіше зрозуміти учасника?
2. Чи виникали труднощі в процесі виконання?
3. Як часто вам доводиться використовувати невербальне спілкування у повсякденному житті?

Етап закінчення 20 хв.

Сьогодні ми з вами з'ясували значущість спілкування у житті людини, поговорили про вербальне, невербальне спілкування. Дізналися, що здебільшого ми сприймаємо інформацію, яку дає нам тіло співрозмовника, спробували розпізнавати невербальні сигнали спілкування.

- Що для вас сьогодні було нового?
- Що вам сподобалося, а що – ні?
- Чому навчилися? Ваші почуття, емоції.

Ну що ж, на цьому наше заняття закінчується. Наступного разу ми поговоримо про простори спілкування, і що означає вміти слухати і розуміти співрозмовника.

Другий день має наступну структуру:

1 Етап – активізація уваги, створення робочої атмосфери.

Вправа 1. «Черепашачі перегони» 5-10 хв.

Мета: активізація, розвиток невербальних засобів спілкування.

Учасникам пропонується прийняти участь у незвичайних перегонах, у яких перемагає той, хто виявиться найповільнішим. Учасники вишиковуються коло стіни та за сигналом починають рухатися, імітуючи перегони. Стояти на місці заборонено. Перемагає та «черепашка», яка прийде до фінішу останньою.

2 Етап – групова дискусія

Вправа 2. «Віртуальне VS Реальне спілкування» 30 хв.

Мета: розвиток навичок групової роботи та аргументації власної думки, актуалізація знань щодо комунікативних просторів.

Учасникам пропонується розділитися на дві групи, перед першою ставиться завдання навести переконливі аргументи на користь реального спілкування та перепони віртуального, а іншій – на користь віртуального спілкування та труднощі реального.

Таблиця 3.3.2.

1 група	2 група
Позитивні аспекти реального спілкування	Позитивні аспекти віртуального спілкування
Труднощі віртуального спілкування	Труднощі реального спілкування

3 Етап – діагностичний малюнок, самопрезентація.

Вправа 3. «Я у реальному спілкуванні та віртуальному» 20 хв.

Учасникам пропонується поділити аркуш паперу на дві частини та на першій зобразити як вони уявляють себе під час реального спілкування, а на другій – у процесі віртуального спілкування. Малюнки можуть бути абстрактні, обов'язкове використання кольорів.

Обговорення:

- Яка форма спілкування до вподоби і чому?
- Чи хотіли би учасники щось змінити або навчитися, або зробити їх спілкування більш ефективнішим?

4 Етап – розвиток навичок активного слухання.

Вправа 4 «Сліпий художник» 20 хв.

Мета: вміння слухати. Відпрацювання вміння ставити запитання. Актуалізація рефлексії переживань, спрямованої координацію компонентів системи «переживання – значення – смисли».

«Великий художник має задум чудової картини. Але він не може втілити цей задум у життя, тому що несподівано осліп. Учень вирішує допомогти своєму вчителю та втілити у життя його мрію. Завдання учня – стати «очима» та «руками» художника та намалювати картину за його описом. Потрібно спробувати відчувати те, що відчуває художник, зрозуміти його думку, побачити те, що він бачить уявним поглядом. Отже, «художник» заплющує очі. "Учень" починає працювати. Вам надається 5 хвилин. Через 5 хвилин відбувається зміна ролей. Один із «учнів» стає художником».

Учасникам вправи дається можливість висловитися про свій стан, почуття, думки під час виконання вправи. Можливе обговорення питань: «Чи ви задоволені тим, як зрозуміли вас ваші партнери?», «Наскільки точно втілено ваш задум?», «Які почуття ви зараз відчуваєте стосовно картини, колег?».

5 Етап – рефлексія, обговорення результатів.

Сьогодні ми з вами з'ясували позитивні та негативні сторони реального та віртуального спілкування, дізналися, який із просторів вам подобається більше та чому, а також спробували подолати комунікативні бар'єри, які знижують ефективність нашого спілкування.

- Що для вас сьогодні було нового?
- Що вам сподобалося, а що – ні?
- Чому навчилися? Ваші почуття, емоції.

Третій день роботи має наступну структуру:

1 Етап: активізація, розвиток пам'ята та уважності.

Вправа 1. «Снігова куля» 10 хв.

Мета: розвиток фантазії, вміння уважно слухати, розвиток слухової та образної пам'яті.

Грають усі охочі сидячи у колі. Перший передає сусідові ліворуч ключ (який предмет, що його імітує, або ключ уявний) зі словами «Я продаю тобі ключ від королівського замку». Сусід передає ключ далі, швидко повторивши

цю ж фразу, і так далі, поки ключ не повернеться до першого гравця. Перший гравець вимовляє фразу: "Я продаю тобі шнурок, на якому висить ключ від королівського замку". Гравці передають ключ, повторюючи слова першого. Третє коло супроводжується словами: «Я продаю тобі мишеня, яке перегризло шнурок, на якому висить ключ від королівського замку». Четверте коло: «Я продаю тобі кішку, яка з'їла мишеня, яке перегризло шнурок, на якому висить ключ від королівського замку». Останнє коло: «Я продаю тобі собаку, яка покусала кішку, яка з'їла мишеня, яке перегризло шнурок, на якому висить ключ від королівського замку». Перемагає той, хто повторив усю фразу швидко, не пропустивши жодного слова.

2 Етап – розбудова Я-Концепції.

Вправа 2 «Хто Я?» 15-20 хв.

Мета: сприяти самоаналізу підлітків, розвивати саморозкриття, самопізнання, прояснення «Я-концепції», вміння аналізувати та визначати психологічні характеристики – свої та оточуючих людей.

Візьміть аркуш паперу, ручку і дайте відповідь на запитання «Хто я?». Правильних та неправильних відповідей тут бути не може. Відповідь має бути якомога більш відкритою і чесною. Спробуйте надати не менше 10 відповідей.

Важливо! Зачитувати наведені характеристики непотрібно. Після наступної вправи учасникам буде запропоновано співвідносити критику з власними уявленнями про себе.

3 Етап – розвиток самоаналізу та стресостійкості.

Вправа 3 «Коридор критики» 15-20 хв.

Мета: розвиток стресостійкості та здатності приймати та протистояти критиці, аналізувати власні якості.

Опис: Обрати першого учасника. Інші учасники встають навпроти один одного і утворюють «ручок», як у дитячій грі. Доброволець заходить у коридор, а аудиторія починає його критикувати, висловлювати несхвалення. Пройшовши

коридор, вибирається наступний учасник та історія повторюється. Повторіть вправу 5-7 разів. Потім «ручок» починає обсипати чергового схваленнями, що входить до нього. Також проведіть експеримент 5-7 разів.

4 Етап – подолання бар'єрів спілкування.

Вправа 4. «Зіпсований телефон» 30 хв.

Мета: зафіксувати у свідомості учнів проблеми, пов'язані з невмінням слухати. Націлити на оволодіння методами активного слухання. Обладнання: магнітофон.

Інструкція: «Зараз ми гратимемо в гру «зіпсований телефон». Завдання учасників - якнайкраще запам'ятати інформацію та точно передати її наступному. Передаватимемо інформацію віч-на-віч. Спочатку охочі (5-6 учасників) вийдуть за двері та заходитимуть по одному. Першому з тих, хто увійшов інформацію, передам я. Потім він передає її наступному учаснику, але вже без моєї допомоги, віч-на-віч. Другий учасник – третьому тощо. Запам'ятовувати інформацію ви можете, як хочете, допускаючи будь-які способи, окрім письмового запису». Запросіть охочих взяти участь у грі пройти за двері. Останнього учасника просять розповісти історію, яку він почув, далі її порівнюють з оригінальною.

Після завершення гри обговоріть такі питання:

- Якими засобами запам'ятовування користувалися учасники?
- Яка інформація запам'ятовувалась краще?
- Які спотворення інформації було допущено? З чим вони пов'язані?

5 Етап – рефлексія та підведення підсумків роботи.

Вправа 5. «..., однак ти...» 15 хв.

Мета: створення позитивної атмосфери у групі, завершення тренінгу.

Кожан з учасників пише на своєму папері будь-яку якість або характеристику, яка йому у собі не подобається, далі передає свій папір іншим учасникам по колу. Завдання інших учасників продовжити опис з

використанням фрази «..., однак ти..», вказавши щось позитивне. Наприклад, «однак ти маєш гарну зачіску, або ти веселий, тощо». Наприкінці завдання, до кожного учасника має повернутися його папірець.

### **Висновки до розділу 3**

У нашому дослідженні ми висунули припущення, що розвиток комунікативної компетентності для підлітка визначено двома факторами: реальною взаємодією та віртуальними зв'язками. Для діагностики комунікативної компетентності було використано тест «Комунікативна компетентність», «Тест визначення емпатійних тенденцій», тест «Комунікативні навички» та власно створений опитувальник.

За результатами кількісного тесту «Комунікативна компетентність» 56% респондентів мають середній рівень розвитку комунікативних компетентностей, 18% - високий рівень і 26% - низький. Тест «Визначення емпатійних тенденцій» Л.М. Мітіної продемонстрував наступні результати: 8% мають високий рівень розвитку емпатії, 74% - середній рівень і 18% - низький.

Методика «Комунікативні навички» Л. Міхельсена, у адаптації Ю.З. Гільбуха, вказує на те, що 34% мають залежний стиль спілкування, 56% - компетентностний стиль, 10% - агресивний стиль міжособистісної взаємодії. Відповіді респондентів на опитувальник вказують на те, що підлітки надають перевагу віртуальному спілкуванню, яка у сучасних умовах є більш досяжною, однак, реальна взаємодія відбувається паралельно.

За результатами дослідження, була виокремлена група респондентів, яка має певні труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних контактів, потребує корекції та розвитку особистісних якостей на комунікативних навичок. На основі цього, було створено тренінгову програму, метою якої є розбудова особистісної структури підлітка, самооцінки, самосприйняття та самопрезентації, формування комунікативних навичок та подолання бар'єрів спілкування. Програма розрахована на три зустрічі тривалістю 1,5 години та містить групові, індивідуальні, проєктивні та творчі завдання.

## **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

Відповідно до поставлених завдань, у процесі вивчення теоретико-методологічної бази, ми дійшли наступних висновків. Сучасне спілкування людей знаходиться у стані докорінної трансформації. Це зумовлено паралельним розвитком двох комунікативних просторів: реального та віртуального. Однак, останні роки демонструють стрімкий розвиток інформаційних технологій, які охоплюють різноманітні сфери життєдіяльності людей, занурюючи їх у віртуальний простір.

Комунікація не є виключенням. Проте, не зважаючи на легкість та зручність користування мережами Інтернет, постають питання щодо ефективного розвитку комунікативної компетентності особистості, що є

запорукою успішного встановлення і розвитку відносин різних рівнів. У психологічній науці комунікативна компетентність визначається як сукупна характеристика особистості, що включає в себе знання, навички та здібності будувати ефективну мовленнєву діяльність та ефективну мовленнєву поведінку, що відповідають нормам соціальної взаємодії, властивим конкретному етносу.

Таким чином, структура комунікативної компетентності складається з комунікативних знань, уявлення про види, форми, прийоми спілкування, комунікативні уміння, комплекс усвідомлених комунікативних дій, та комунікативні здібності, індивідуальні психологічні особливості особистості, які забезпечують ефективну взаємодію та адекватне порозуміння між людьми у процесі спілкування чи виконання спільної діяльності.

Перед сучасною особистістю постає необхідність успішно опанувати та застосовувати комунікативні компетентності як у реальному спілкування, так і у віртуальному світі. Реальна взаємодія чітко регламентується соціокультурними нормами, відбувається за умови фізичної присутності та потребує самопрезентації особистісної структури. Безпосередня взаємодія є першоджерелом психічного та особистісного розвитку особистості. Відокремлюють три сторони спілкування: комунікативну (обмін інформацією), інтерактивну (організація взаємодії), перцептивну (сприйняття та пізнання особистостями одне одного в процесі спілкування).

На перший погляд, віртуальне спілкування зберігає основні завдання реального, проте, перцептивна сторона є видозміненою. Мережа Інтернет виключає фізичну присутність учасників спілкування, надає простір для нівелювання особистісних якостей та створення ідеального образу власного Я. Зважаючи на те, що у учасників комунікації може формуватися хибне уявлення про особистість одне одного, комунікативна та інтерактивна сторони також деформуються.



Особливо привабливим віртуальне спілкування є для підлітків, адже саме міжособистісна взаємодія є провідним видом діяльності і джерелом особистісного розвитку. У підлітковому віці перші шаблі займає потреба у самопізнанні та розгалуження соціального досвіду. Загальна доступність мережевих систем, поширеність і різновиди використовуваних ними технологій справляє великий вплив на соціальне становлення нових поколінь шляхом формування їхніх смаків, уподобань, стилю життя, міжособистісної комунікації, ціннісної сфери. З одного боку, віртуальність сприяє розширенню світогляду, а, з іншого боку, формує розрив між реальним життям і віртуальним. Ще нестала психіка підлітка, відіграє безліч ролей та має можливість самопрезентуватися під різними Я-образами.

Така варіативність містить ризики для формування цілісної структури особистості та засвоєння комунікативних компетентностей, зважаючи на те, що кожен простір потребує різних навичок. Таким чином, ми сформувавши припущення, що розвиток комунікативної компетентності для підлітка визначено двома факторами: реальною взаємодією та віртуальними зв'язками.

Для перевірки нашого припущення було відібрано наступні методики: тест «Комунікативна компетентність», тест «Визначення емпатійних тенденцій» Л.М. Мітіної, методика «Комунікативні навички» Л. Міхельсена, адаптована Ю.З. Гільбухом, авторським опитувальником С.О. Гладкової, О.Н. Блашкової.

Сукупність відібраних методик надає можливість скласти індивідуальний комунікативний профіль особистості: рівень розвитку емпатії, якими уявленнями користується та яку позицію займає в процесі спілкування.

За результатами діагностики з'ясували, що переважна більшість, 56% респондентів, має середній рівень розвитку комунікативних компетентностей, 18% - високий рівень і 26% - низький. Тест «Визначення емпатійних тенденцій» Л.М. Мітіної продемонстрував наступні результати: 8% мають високий рівень розвитку емпатії, 74% - середній рівень і 18% - низький.

Методика «Комунікативні навички» Л. Міхельсена, у адаптації Ю.З. Гільбуха, вказує на те, що 34% мають залежний стиль спілкування, 56% - компетентностний стиль, 10% - агресивний стиль міжособистісної взаємодії. Відповіді респондентів на опитувальник вказують на те, що підлітки надають перевагу віртуальному спілкуванню, яка у сучасних умовах є більш досяжною, однак, реальна взаємодія відбувається паралельно.

Таким чином, результати констатуючого експерименту підтверджують висунуте припущення. Підлітки стрімко та ефективно адаптуються до сучасних умов, активно використовуючи набуті навички спілкування у реальній та віртуальній взаємодії. Однак, серед респондентів відокремлюється група, що має недостатній рівень розвитку комунікативних навичок та потребує корекції.

Нами було створено корекційну програму, що містить діагностичні, проєктивні, групові та індивідуальні вправи. Метою програми є розвиток уявлення підлітків щодо закономірностей встановлення та розвитку міжособистісних контактів, диференціювання особливостей реального та віртуального спілкування, розвиток навичок ефективного спілкування в обох комунікативних просторах.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е изд. Москва, 2001. 703 с.
2. Агапов В.С. Ведение в общую психологию: Учебное пособие. под общ. ред. Деркача А.А. Москва: Издательство РАГС, 2005. 126 с.
3. Алтухова Т.В., Лебедева Н.Б. Виртуальное общение: новый этап развития письменной коммуникации. *Вестник КемГУ*, 2012. № 1 (49).
4. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. Москва: Аспект Пресс, 2001
5. Арпентьева М. Р. Проблемы безопасности в интернете: цифровая беспризорность как причина цифровой зависимости и цифровой

- преступности. *Вестник Прикамского социального института*. 2017. № 3 (78).
6. Асмус, Н. Г. Лингвистические особенности виртуального коммуникативного пространства. Челябинск, 2005. 266 с.
  7. Белинская Е.П. Психология интернет-коммуникаций. Москва: Моск. псих.-соц. университет, 2013.
  8. Бодалев А.А. Личность и общение. Москва, 1983.
  9. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.
  10. Бочарнікова М.А. Поняття «комунікативна компетенція» та його становлення у науковому середовищі. *Молодий учений*, 2009. № 8. С. 130-132.
  11. Власенко Ф. П. Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, 2014. Вип. 56. С. 208—217.
  12. Войскунский А. Е., Евдокименко А. С., Федунина Н. Ю. Альтернативная идентичность в социальных сетях. *Вестник Московского университета*. Серия 14. 2013. № 1. С. 66–83.
  13. Войскунский А. Е., Евдокименко А. С., Федунина Н. Ю. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование. *Журнал Высшей школы экономики*. 2013. Т. 10, № 2. С. 98–121.
  14. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація : Навчальний посібник. Київ : ВЦ «Академія», 2006. 256 с.
  15. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва : Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с.
  16. Выготский Л.С. Мышление и речь. Москва: Педагогика, 1982. 270 с.
  17. Голев, Н. Д. Письменная коммуникация новейшего времени: основные векторы развития. *Вестник Томского государственного университета*, 2012.

18. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва: АСТ, 2008.
19. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. Москва: Альпина Бизнес Букс, 2005
20. Долгова В.И., Мельник Е.В., Карахан Н. Понятие коммуникативной компетентности в психолого-педагогических исследованиях. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, 2015. Т. 31. С. 81–85. \
21. Дубровиной И. В. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Москва, 1995.
22. Завьялова, З. С. Реальный и виртуальный субъекты сетевой коммуникации: специфика интеракции. *Вестник ТГУ. Сер. Философия, социология, политология*. 2011. № 343.
23. Звегинцев В.А. Язык и лингвистическая теория. Москва: Эдиториал УРСС, 2001. 248 с.
24. Зимина А.Н. Психологическая диагностика коммуникативного потенциала личности. Нижний Новгород: ННГАСУ, 2015. 42 с.
25. Каптерев, А. И. Информатизация социокультурного пространства. Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 512 с.
26. Куницын В.Н., Казаринова Н.В. Межличностное общение: учебное пособие для вузов. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 544 с.
27. Леонтьев А. А. Психология общения. М., 2005.
28. Максименко С. Д. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування) Київ: Главник, 2005. 112 с.
29. Миронова Н.В. Психология общения. Учебное пособие. – Иркутск, 2022. – 73 с.
30. Немов Р.С. Психологический словарь. Москва: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2007. 560 с.
31. Новикова Е.В. Особенности общения и проявление школьной дезадаптации у младших школьников и подростков. Москва, 1987.

32. Осиянова О.М. Маркер-технология формирования лингвокоммуникативной культуры в образовательном процессе высшей школы: учебное пособие. 2015. 192 с.
33. Петрова Е. И. Дети и компьютер. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства*, 2012. № 1. С. 133—141.
34. Смагіна Т. М. Поняття про структуру соціальної компетентності учнів як наукова проблема. *Вісник Житомирського державного університету*, 2010. Вип. 50. С. 138-142.
35. Солдатова Е. Л., Шляпникова И. А. Связь эго-идентичности и личностной зрелости. *Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология*. 2015. Т. 8, № 1. С. 29—34.
36. Солдатова Е.Л. Феномен виртуальной идентичности: современное состояние проблемы. *Образование и наука*. Том 20, № 5. 2018. С. 105—124.
37. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. М., Воронеж, 1996. 512 с.
38. Хоруженко К. М. Культурология: энциклопедический словарь. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 640 с.201.
39. Хуторной С.Н. Сетевое виртуальное общение и его влияние на межличностные отношения. *Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал)*, Modern Research of Social Problems, №6(26), 2013.
40. Шнейдер Л. Б. Цифровые аддикты: формирование новых зависимостей и изменение личности молодого человека. *Актуальные проблемы психологического знания*. 2017. № 1. С. 72—80.
41. Алтухова В.Т., Лебедева Н.Б. Виртуальное общение: новый этап развития письменной коммуникации. URL: <file:///C:/Users/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0/Downloads/virtualnoe-obschenie-novyuy-etap-razvitiya-pismennoy-kommunikatsii.pdf>

42. Бергельсон, М. Б. Языковые аспекты виртуальной коммуникации. URL: <http://www.rik.ru/vculture/seminar/index.html>
43. Буклет «Підлітковий вік». URL: [http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9\\_%D0%B2%D1%96%D0%BA\\_teenagers\\_UA.pdf](http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D1%96%D0%BA_teenagers_UA.pdf)
44. Виноградова, Т. Ю. Специфика общения в Интернете. URL: <http://septemberfox.ucoz.ru/biblio/vinogradova.html>
45. Зотова И.Н. Характеристика коммуникативной компетентности. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-kommunikativnoy-kompetentnosti/viewer>
46. Карпова М.А. Сущность и структура коммуникативной компетентности будущих педагогов. URL: <https://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2017/13-lprs/2/karpova.pdf>
47. Леонтьев Д.А., Ханина И.Б. К проблеме общения в работах А.А. Леонтьева. URL: [https://psyjournals.ru/files/39623/kip\\_2011\\_1\\_Leontiev%2C%20Hanina.pdf](https://psyjournals.ru/files/39623/kip_2011_1_Leontiev%2C%20Hanina.pdf)
48. Недбаева С.В., Недбаев Д.Н., Ткаченко В.В. Коммуникативная компетентность: содержание и структура. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnaya-kompetentnost-soderzhanie-i-struktura/viewer>
49. Хуторной С.Н. Сетевое виртуальное общение и его влияние на межличностные отношения. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/setevoe-virtualnoe-obschenie-i-ego-vliyanie-na-mezhlichnostnye-otnosheniya/viewer>
50. Ковтунова И.И. Поэтический синтаксис. М.: Высшая школа, 1989. – 367 с.
51. Бацевич Ф.С. Основы комунікативної лінгвістики. Київ. ВЦ «Академія», 2004. – 342 с.
52. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 316 с.

53. Савчин В. М. Вікова психологія: Навчальний посібник / В. М. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ: Академвидав, 2011. – 368 с.
54. Тест для діагностики акцентуацій характеру у підлітків. С. І. Подмазін. Режим доступу: <https://shag.com.ua/test-dlya-diaagnostiki-akcentuacii-harakteru-u-pidlitkiv-rozrob.html>
55. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. К.: Вид. буд. «Аванпост-Прим». 2010. 48 с.
56. Заморкин А.А. Виртуальные коммуникации как социокультурный феномен современности : дис. на соискание науч. степени канд. филос. наук. – М., 2013. – 222 с.
57. Ксенофонтова И.В. Специфика коммуникации в условиях анонимности: меметика, имиджборды, троллинг. – М. : ГРЦРФ, 2009. – С. 285-293.
58. Дзьобань О.П., Жданенко С.Б. Віртуальні комунікації: роль й місце у сучасному світі. Правова інформатика, №2(46). 2015
59. Столбов Д. В. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Сер.: Педагогіка. 2014. № 1. С. 327—331.
60. Back M. D., Stopfer J. M., Vazire S., Gaddis S., Schmukle S. C., Egloff B., Gosling S. D. Facebook Profiles Reflect Actual Personality, Not Self-Idealization. Psychological Science. 2010. № 3. P. 372–374. 22.
61. Barnes J. A. Class and committees in a Norwegian island parish  
URL: <http://garfield.library.upenn.edu/classics1987/A1987H444400001.pdf>
62. Crystal, D. Language and the Internet [Text] / D. Crystal. – Cambridge: Cambridge University Press, 2001. – 284 p. 34.
63. Danet, B. Text as Mask: Gender and Identity on the Internet. Paper presented at the conference, Masquerade and Gendered Identity [Електронний ресурс] / B. Danet. – URL: <http://pluto.mscc.huji.ac.il/~msdanet/mask.html>

64. Deller R. A., Tilton A. Selfies as charitable meme: Charity and national identity in the #nomakeupselfie and #thumbsupforstephen campaigns. *International Journal of Communication*. 2015. № 9. 18.
65. Doering N. *Sozialpsychologie des Internet*. HogrefeVerlag, 2003. 516 s. 25. Eisenlauer V. Facebook: A multimodal discourse analysis of (semi-)automated communicative modes. *Interactions, Images and Texts: A Reader of Multimodality* / ed. by C. Maier, S. Norris. Berlin: de Gruyter, 2014. 26.
66. Emelin V. A. & Tkhostov A. S. Babel network: the erosion of truth and identity diffusion in the space of the Internet. *Problems of Philosophy*. 2013. № 1. P. 74–84.
67. Garde-Hansen J., Gorton K. *Emotion On line: Theorizing Affect on the Internet*. London: Palgrave Macmillan, 2013.
68. Hymes D. On communicative competence. *Sociolinguistics* / ed. J. B. Pride, J. Holmes. Harmonds worth : Penguin, 1972. P. 269–293.
69. Rheingold H. *Net Smart: How to Thrive Online*. Cambridge: The MIT Press, 2012. 19. Whitty M. T. Liar, liar! An examination of how open, supportive and honest people are in Chat rooms. *Computers in Human Behavior: journal*. 2002. № 18 (4). C. 343–352.
70. Tim O'Reily What is Web 2.0. *Kompyuterra [Computerra]*. 2005. Oct. 11.
71. Wilson R. E., Gosling S. D., Graham L. T. A Review of Facebook Research in the Social Sciences. *Perspectives on Psychological Science*. 2012. № 3. P. 203–220



## ДОДАТОК А

### Тест «Комунікативна компетентність»

Методика представлена 60 твердженнями. У бланку для заповнення потрібно позначити ті затвердження, з яким Ви погоджуєтесь, і викреслити пункти, стосовно яких у Вас є заперечення. Підрахуйте кількість пунктів.

#### Текст методики

1. Зазвичай краще слухаєш, малюючи каракулі.
2. Гумор особливо потрібний для того, щоб знизити напругу під час засідання.
3. Впевненість у собі – найкращий спосіб спілкування.
4. Незадоволений ніколи не заслуговує на те, щоб його вислуховували.
5. Люди, які пропонують призначити головуючого, часто бажають побачити себе на цьому місці.
6. Посмішка – не обов'язково ознака радості.
7. Спілкування – це простий процес.
8. Не люблять ні слухати, ні читати про те, із чим не згодні.
9. Той, хто приходить першим на засідання, часто найцікавіший.

10. Той, хто говорить без зупинки, зазвичай хоче висловити багато важливих думок.
11. Зазвичай, якщо люди Вас не слухають, то їм нецікава тема.
12. Речі відбивають індивідуальність.
13. Уміння слухати – цілком природне вміння.
14. Люди зазвичай забувають те, що їх не цікавить.
15. Той, хто сідає на чолі столу, ймовірно, прагне впливати на групу.
16. Щоб продуктивно спілкуватися, потрібно насамперед уміти переконливо говорити.
17. Манера, у якій вимовляється слово, впливає його сенс.
18. Люди, які сидять далі від столу, можливо, найменш зацікавлені.
19. Якщо люди вражені, скривджені, то плідне спілкування неможливе.
20. Люди говорять менше, коли бояться, що будуть розкритиковані.
21. Якщо людина дозволяє собі поступитися у суперечці, це може означати, що вона не зацікавлена у справі.
22. Не дуже корисно примушувати замкнуту людину занадто часто висловлювати свої думки у групі.
23. Людина, яка говорить найбільше, мабуть, прагне панувати.
24. Якщо хтось часто дивиться на годинник під час зборів, це, мабуть, означає, що він хоче піти. ^
25. Найлегше переконати тих людей, які схоплюють все на льоту.
26. Люди зазвичай успішніше спілкуються, якщо вони у гарному настрої.
27. Якщо співрозмовник дивиться убік у той час, коли інший говорить, це зазвичай означає, що предмет розмови його не цікавить.
28. Впевнене володіння темою – майже стовідсоткова запорука успішного спілкування.
29. Зазвичай говорять менше, коли розгнівані.
30. Людина, яка викликається виступити на засіданні, намагається, можливо, чинити тиск на аудиторію.
31. Мовчання – знак згоди.
32. Можна висловити гнів так, що людина, на яку він спрямований, її зрозуміє і погодиться з нею.
33. Вираз особи може змінювати сенс слів, що вимовляються.
34. Непорозуміння рідко виникають через неправильно понятого слова.

35. Боячись показати себе у невігідному світлі, люди можуть сказати, що вони всі зрозуміли, тоді як насправді це не так.
36. Якщо хтось, слухаючи, хитає головою, це означає, що він зацікавлений,
37. Кращий засіб вираження гніву зазвичай полягає у підвищенні тону.
38. Іноді важливіше відчуття, ніж слова, якими вони виражені.
39. Коли брови піднімають, це може означати заклик до тиші.
40. Щоб плідніше спілкуватися, краще бути експансивним, ніж замкненим.
41. Застереження, випадкове використання одного слова замість іншого, можуть виявити справжні почуття того, хто говорить.
42. Той, хто приходить останнім на збори, мабуть, найменш зацікавлений.
43. Чітко зрозуміла інструкція майже завжди виконується.
44. Підвищення голосу може бути ознакою інтересу.
45. Оформлення кабінету може дещо розповісти про особистість його власника.
46. Недостатньо просто вислухати, треба вміти потім дати пораду.
47. Повторення щойно сказаного — добрий доказ того, що повідомлення було зрозуміло.
48. Люди часто спілкуються, не замислюючись.
49. Криком нічого не доб'єшся.
50. Слово, написане з помилками, іноді виявляється розважальним.
51. Манера, з якою хтось тисне Вам руку, відображає його індивідуальність.
52. Якщо під час засідання хтось невпинно пропонує різні способи виконання завдання, це лише уповільнює роботу групи і зменшує її продуктивність.
53. Можна бути дуже корисним, просто слухаючи та не кажучи ні слова.
54. Жест, навіть стриманий, може сказати більше, ніж слова.
55. Кращий засіб втілювати ідею життя - повторювати її часто, голосно і впевнено.
56. Спілкування продуктивне лише тоді, коли слухач розуміє повідомлення у тому сенсі, у якому його розуміє промовець.
57. Начитаність людини може свідчити про його особистості.
58. Люди, які мало говорять, мало що можуть запропонувати,
59. Навіть за абсолютної незгоди люди можуть висловити згоду, аби припинити дискусію.
60. Різні люди неоднаково висловлюють подібні почуття.

### Інтерпретація

У перших двох рядках бланка всі висловлювання повинні враховуватися зі зворотним знаком: «згоден» означає «невірно», «незгодний» означає «вірно».

	1	4	7	10	13	16,	19	22	25	28
31	34	37	40	43	46	49	52	55	58	
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	
32	35	38	41	44	47	50	53	56	59	.
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	
33	36	39	42	45	48	51	54	57	60	'

Результат розраховується із суми набраних балів. Ступінь комунікативної компетентності: 1-20 - низька, 21-40 - середня, 41-60 - висока.

**ДОДАТОК Б****Тест «Визначення емпатійних тенденцій» Л.М. Мітіна**

Запропонована нижче методика використовується на дослідження рівня розвитку емпатії. Інструкція: «Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписувати відповідям такі числа: якщо ви відповіли "не знаю" - 0, "ні, ніколи" - 1, "іноді" - 2, "часто" - 3, "майже завжди" - 4, та відповіді "так, завжди" - 5. Відповідати потрібно на всі пункти».

**Тест опитувальника**

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя чудових людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдачі інших людей.
4. Серед усіх музичних передач віддаю перевагу передачі про сучасну музику.
5. Надмірну дратівливість та несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони продовжуються роками.

6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися у конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, уразливі без причин.
9. Коли в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі собою наверталися сльози.
10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з краєвидами.
13. Я завжди прощав усе батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, його треба хльоснути.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, наче це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Коли я бачу підлітків або дорослих, що сваряться, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми та книги можуть викликати сльози лише у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом осіб та поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому кішок та собак.
23. Усі люди необґрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Побачивши калічну тварину я намагаюся їй чимось допомогти.
27. Людині стане легше, якщо уважно слухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюся не потрапляти до свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій своїх господарів.
31. Із скрутною конфліктною ситуації людина має виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, то є свої причини.
33. Молодь повинна задовольняти будь-які прохання та дивацтва старих людей.
34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники іноді були задумливими.
35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати та знищувати.

36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

#### Підрахунок результатів

Перш ніж підрахувати отримані результати, перевірте рівень відвертості, з якою ви відповідали. Чи не відповіли ви «не знаю» на деякі із тверджень під номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а також чи не помітили пункти 11, 13, 15, 27, відповідями «так, завжди»? Якщо це так, то ви не побажали бути відвертими перед собою, а в деяких випадках прагнули виглядати у кращому світлі. Результатам тестування можна довіряти, якщо за всіма перерахованими твердженнями ви дали не більше трьох неширих відповідей, при чотирьох слід сумніватися в їх достовірності, а при п'яти - можете вважати, що роботу виконали даремно. Тепер підсумуйте всі бали, приписані відповідям на пункти: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 та 32. Співвіднесіть результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій

#### Класифікатор тесту

Якщо ви набрали від 82 до 90 балів – це дуже високий рівень емпатійності. У вас болісно розвинене співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника, який ще не встиг сказати жодного слова. Вам важко від того, що оточуючі використовують вас як громовідведення, обрушуючи на вас емоційний стан. Погано почуваетесь у присутності «важких» людей. Дорослі та діти охоче довіряють вам свої таємниці та йдуть за порадою. Нерідко відчуваєте комплекс провини, побоюючись завдати людям клопоту; не тільки словом, але навіть поглядом боїтеся зачепити їх. У той самий час самі дуже вразливі. Можете страждати побачивши покаліченої тварини або не знаходити собі місця від випадкового холодного вітання вашого шефа. Ваша вразливість часом довго не дає заснути. Будучи у засмучених почуттях, потребуєте емоційної підтримки з боку. За такого ставлення до життя ви близькі до невротичних зривів. Подбайте про психічне здоров'я.

Від 63 до 81 бала – висока емпатійність. Ви чутливі до потреб та проблем оточуючих, великодушні, схильні багато прощати. З непідробним інтересом ставтеся до людей. Вам подобатися «читати» їхні особи та «заглядати» в їхнє майбутнє, ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти з оточуючими та знаходите спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до вас. Навколишні цінують вашу душевність. Ви намагаєтесь не допускати конфліктів та знаходити компромісні рішення. Добре переносить критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряєте своїм почуттям та інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Вважаєте за краще працювати з людьми, ніж самотужки. Постійно потребуєте соціального

схвалення своїх дій. За всіх перерахованих якостей ви не завжди акуратні в точній і кропіткій роботі. Не варто особливо вивести вас з рівноваги.

Від 37 до 62 балів – нормальний рівень емпатійності, властивий переважній більшості людей. Навколишні не можуть назвати вас «товстошкірим», але в той же час ви не належите до особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах судити про інших схильні за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Вам не чужі емоційні прояви, але здебільшого вони перебувають під самоконтролем. У спілкуванні уважні, намагаєтеся зрозуміти більше, ніж сказано словами, але за надмірного впливу почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Вважаєте за краще делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи впевненим, що вона буде прийнята. Під час читання художніх творів та перегляду фільмів частіше стежите за дією, ніж за переживаннями героїв. Важко прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому, трапляється, що їхні вчинки виявляються для вас несподіваними. У вас немає розкутості почуттів і це заважає вашому повноцінному сприйняттю людей.

12-36 балів – низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте труднощі у встановленні контактів з людьми, незатишно почуваетесь у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються Вам незрозумілими та позбавленими сенсу. Віддаєте перевагу відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Ви - прихильник точних формулювань та раціональних рішень. Ймовірно, у вас мало друзів, а з тих, хто є, цінуєте більше за ділові якості та ясний розум, ніж за чуйність та чуйність. Люди платять вам тим самим. Буває, коли відчуваєте свою відчуженість, оточуючі не дуже шанують вас увагою. Але це можна виправити, якщо ви розкриєте панцир і станете пильніше вдивлятися в поведінку близьких і приймати їхні проблеми як свої.

11 балів і менше – дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинені. Важко першим почати розмову, тримайтеся особняком серед товаришів по службі. Особливо важкі контакти з дітьми та особами, які набагато старші за вас. У міжособистісних відносинах нерідко опиняєтеся в незручному становищі. Багато в чому не знаходите порозуміння з оточуючими. Любите гострі відчуття, спортивні змагання віддаєте перевагу мистецтву. У діяльності надто сконцентровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивні в індивідуальній роботі, у взаємодії з іншими не завжди виглядаєте в кращому світлі. Болісно переносить критику на свою адресу, хоча можете на неї бурхливо не реагувати. Потрібна гімнастика почуттів.



## ДОДАТОК В

### Методика «Комунікативні навички» Л. Міхельсен, адаптована Ю.З. Гільбухом

Тест Л. Міхельсона (переклад та адаптація Ю. З. Гільбуха) призначений для визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованості основних комунікативних умінь. Інструкція: Ми просимо Вас уважно прочитати кожен з описаних ситуацій та вибрати один варіант поведінки у ній. Це має бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, на вашу думку, варто було б робити.

#### Текст методики

1. Хтось каже Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина". Ви зазвичай у подібних ситуаціях:

- а) Говоріть: "Ні, що Ви! Я таким не є".
- б) Говоріть з посмішкою: "Спасибі, я справді людина видатна".
- в) Говоріть: "Спасибі".
- г) Нічого не кажіть і при цьому червонієте.

д) Кажіть: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і на краще".

2. Хто-небудь робить дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Вчиняєте так, якби ця дія не була настільки чудовою, і при цьому кажіть: "Нормально!"

б) Кажіть: "Це було чудово, але я бачив результати краще".

в) Нічого не кажіть.

г) Кажіть: "Я можу зробити набагато краще".

д) Кажіть: "Це справді чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що вона у Вас виходить дуже добре. Хтось каже: "Мені це не подобається!" Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Говоріть: "Ви - дурень!"

б) Говоріть: "Я все ж таки думаю, що це заслуговує на хорошу оцінку".

в) Говоріть: "Ви маєте рацію", хоча насправді не згодні з цим.

г) Кажіть: "Я думаю, що це визначний рівень. Що Ви в цьому розумієте".

д) Почуваєтеся скривдженим і нічого не кажіть у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось каже Вам: "Ви такий розтяпа! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Зазвичай Ви у відповідь:

а) Кажіть: "У всякому разі, я тямущий за Вас. Крім того, що Ви в цьому розумієте!"

б) Говоріть: "Так, Ви маєте рацію. Іноді я поводжуся як розтяпа".

в) Говоріть: "Якщо хтось розтяпа, то це Ви".

г) Кажіть: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую на таку оцінку тільки за те, що забув щось".

д) Нічого не говоріть або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Хтось, з ким Ви домовилися зустрітися, спізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає жодних пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

а) Кажіть: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".

б) Кажіть: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".

в) Кажіть: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати на Вас".

г) Нічого не кажіть цій людині.

д) Кажіть: "Ви ж обіцяли! Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб будь-хто зробив для Вас одну річ. Зазвичай у таких випадках Ви:
- Нікого ні про що не просите.
  - Кажіть: "Ви маєте зробити це для мене".
  - Говоріть: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", Після цього пояснюєте суть справи.
  - Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.
  - Кажіть: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене"
7. Ви знаєте, що хтось почувається засмученим. Зазвичай у таких ситуаціях Ви:
- Говоріть: "Ви виглядаєте засмученим. Чи не можу я допомогти?"
  - Перебуваючи поруч із цією людиною, не заводьте розмови про її стан.
  - Говоріть: "У Вас якась неприємність?"
  - Нічого не говоріть і залишаєте цю людину наодинці із собою.
  - Сміючись кажіть: "Ви просто як велика дитина!"
8. Ви почуваєтеся засмученим, а хтось каже: "Ви виглядаєте засмученим". Зазвичай у таких ситуаціях Ви:
- Негативно хитаєте головою або ніяк не реагуєте.
  - Говоріть: "Це не ваша справа!"
  - Говоріть: "Так, я трохи засмучений. Дякую за участь".
  - Кажіть: "Дрібнишки".
  - Кажіть: "Я засмучений, залиште мене одного".
9. Хтось засуджує Вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках Ви зазвичай:
- Кажіть: "Ви збожеволіли!"
  - Говоріть: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший".
  - Говоріть: "Я не думаю, що це моя вина".
  - Кажіть: "Дайте мені спокій, Ви не знаєте, що Ви говорите".
  - Приймаєте свою провину або не кажіть нічого.
10. Хтось просить Вас зробити щось, але Ви не знаєте, чому це має бути зроблено. Зазвичай у таких випадках Ви:
- Говоріть: "Це не має жодного сенсу, я не хочу це робити".
  - Виконуєте прохання і нічого не кажіть.
  - Говоріть: "Це дурість; я не збираюся цього робити".

г) Перш ніж виконати прохання, кажіть: "Поясніть, будь ласка, чому це має бути зроблено".

д) Кажіть: "Якщо Ви цього хочете...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить Вам, що, на його думку, те, що Ви зробили, чудово. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Кажіть: "Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей".

б) Кажіть: "Ні, це було настільки здорово".

в) Говоріть: "Правильно, я справді це роблю найкраще".

г) Говоріть: "Спасибі".

д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хтось був дуже люб'язний із Вами. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Кажіть: "Ви дійсно були дуже люб'язні до мене".

б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язною до Вас, і кажіть: "Так, спасибі".

в) Говоріть: "Ви поводитися щодо мене цілком нормально, але я заслуговую більше".

г) Ігноруєте цей факт і нічого не кажіть.

д) Кажіть: "Ви поводитися щодо мене недостатньо добре".

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь каже Вам: "Вибачте, але Ви поведіться занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

а) Негайно припиняєте розмову.

б) Кажіть: "Якщо вам це не подобається, провалюйте звідси".

в) Говоріть: "Вибачте, я говоритиму тихіше", після чого ведеться розмова приглушеним голосом.

г) Кажіть: "Вибачте" і припиняєте бесіду.

д) Кажіть: "Все гаразд" і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте у черзі, і хтось стає попереду Вас. Зазвичай у таких випадках Ви:

а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі люди поведуться дуже нервово".

б) Говоріть: "Стаєте в хвіст черги!"

в) Нічого не кажіть цього типу.

г) Говоріть голосно: "Вийди з черги, ти, нахабник!"

д) Кажіть: "Я зайняв чергу раніше за Вас. Будь ласка, станьте в кінець черги".

15. Хто-небудь робить щось таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай у таких випадках Ви:

- а) Вигукуєте: "Ви йолоп, я ненавиджу Вас!"
- б) Кажіть: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите".
- в) Чи дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажіть.
- г) Кажіть: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".
- д) Ігноруєте цю подію і нічого не кажіть цьому типу.

16. Хто-небудь має щось таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай у таких випадках Ви:

- а) Говоріть цій людині, щоб вона дала Вам цю річ.
- б) Утримуєтеся від будь-яких прохань.
- в) Вибираєте цю річ.
- г) Говоріть цій людині, що Ви хотіли б користуватися даним предметом, а потім просіть його в нього.
- д) Міркуйте про цей предмет, але не просіть його для користування.

17. Хтось запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говоріть: "Ні, я щойно дістав його і не хочу з ним розлучатися; може бути колись потім".
- б) Кажіть: "Взагалі я не хотів би його давати, але Ви можете скористатися ним".
- в) Говоріть: "Ні, купуйте свій!"
- г) Позичаєте цей предмет усупереч своєму небажанню.
- д) Кажіть: "Ви збожеволіли!"

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Не говоріть нічого.
- б) Перериваєте бесіду і відразу починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі.
- в) Підходите ближче до групи і при нагоді вступаєте в розмову.
- г) Підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на Вас увагу.
- д) Перериваєте бесіду і відразу починаєте говорити про те, як сильно Вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хтось питає: "Що Ви робите?" Зазвичай Ви:

- а) Говоріть: "О, це дрібниця". Або: "Та нічого особливого".
- б) Говоріть: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?"
- в) Продовжуєте мовчки працювати.
- г) Кажіть: "Це зовсім Вас не стосується".
- д) Припиняєте роботу та пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите спіткнуту і падаючу людину. У таких випадках Ви:

- а) Розсміявшись, кажіть: "Чому Ви не дивитесь під ноги?"
- б) Говоріть: "У Вас все гаразд? Може бути я щось можу для Вас зробити?"
- в) Запитуєте: "Що сталося?"
- г) Кажіть: "Це всі колдобини в тротуарі".
- д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою об полицю і набили шишку. Хтось каже: "З Вами все гаразд?" Зазвичай Ви:

- а) Кажіть: "Я чудово почуваюся. Дайте мені спокій!"
- б) Нічого не кажіть, ігноруючи цю людину.
- в) Говоріть: "Чому Ви не займаєтесь своєю справою?"
- г) Кажіть: "Ні, я забій свою голову, дякую за увагу до мене".
- д) Кажіть: "Дрібниці, у мене все буде о'кей".

22. Ви припустилися помилки, але вина за неї покладена але когось іншого. Зазвичай у таких випадках Ви:

- а) Не говоріть нічого.
- б) Кажіть: "Це їхня помилка!"
- в) Говоріть: "Цю помилку припустився Я".
- г) Кажіть: "Я не думаю, що це зробив цей чоловік".
- д) Кажіть: "Це їхня гірка частка".

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними будь-ким на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Ідіть геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила Вас.
- б) Заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити.
- в) Нічого не кажіть цій людині, хоча відчуваєте себе ображеним.
- г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи її на ім'я.

д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що вона сказала, і що вона не повинна цього робити знову.

24. Хтось часто перебиває, коли Ви кажете. Зазвичай у таких випадках Ви:

- а) Кажіть: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".
- б) Говоріть: "Так не роблять. Чи можу я продовжити свою розповідь?"
- в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.
- г) Нічого не кажіть, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.
- д) Кажіть: "Замовчіть! Ви мене перебили!"

25. Хтось просить Вас зробити щось, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

- а) Кажіть: "Я справді мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете".
- б) Кажіть: "У жодному разі! Пошукайте когось ще".
- в) Кажіть: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".
- г) Кажіть: "Відійдіть, дайте мені спокій".
- д) Кажіть: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Можливо, колись потім".

26. Ви бачите будь-кого, з ким хотіли б зустрітися та познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

- а) Радо гукаєте цю людину і йдете їй назустріч.
- б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.
- в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.
- г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великі справи, вчинені Вами.
- д) Нічого не кажіть цій людині.

27. Хтось, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється та гукає Вас вигуком "Привіт!" У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говоріть: "Що вам завгодно?"
- б) Не говоріть нічого
- в) Говоріть: "Давайте мені спокій".
- г) Вимовляйте у відповідь "Привіт!", Уявляєтеся і просіть цієї людини представитися у

свою чергу.

- д) Киваєте головою, вимовляйте "Привіт!" і проходите повз.

Інтерпретація

Даний тест є різновидом тесту досягнень, тобто побудований за типом завдання, у якого є правильна відповідь. У тесті передбачається певний еталонний варіант поведінки, що відповідає компетентному, впевненому, партнерському стилем. 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, який не вказано в опитувальнику. Авторами пропонується ключ, з допомогою якого можна визначити, якого типу реагування належить обраний варіант відповіді: впевненому, залежному чи агресивному. У результаті пропонується підрахувати кількість правильних і неправильних відповідей у відсотковому відношенні до загальної кількості вибраних відповідей.

Всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій:

- Ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12)
- Ситуації, в яких підліток (старшокласник) повинен реагувати на негативні висловлювання (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуації, у яких до підлітка (старшокласника) звертаються з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- Ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27)
- Ситуації, в яких потрібен прояв емпатії (розуміння почуттів та станів іншої людини (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

#### Ключі

	Залежні	Компетентні	Агресивні
Г	А	БВ	Д
В	А	Д	БГ
Д	В	Б	АГ
Д	Б	Г	АВ



		Г	АБ	Д	В
	Г	А	ВД		Б
	Г	Б	АВ		Д
	Г	А	В		БД
		Д	БВ		АГ
0	Д	Б	Г	В	А
1	Д	Б	Г	В	А
2	Г	Б	А	Д	В
3	Г	А	В		БД
4	В	А	Д		БГ
5	Д	В	Б		АГ
6	Д	Б	Г	В	А
7		Г	АБ	В	Д
8	Г	А	В		БД
9	В	А	Д		БГ
0	Д	Г	БВ		А
1		Б	ГД	В	А
2		А	ВГ		БД
3	В	А	Д		БГ
		Г	АБ		В

4			Д
5		В	АД
6	Д	В	АБ
7	Д	Б	АГ

## ДОДАТОК Г

## Авторський опитувальник

1. Де Вам легше познайомитись?
  - а) у реальності
  - Б) в Інтернеті
2. У процесі якого спілкування ви почуваетесь впевненіше?
  - А) у реальному
  - Б) у Віртуальному
3. У якому просторі у вас більше партнерів для спілкування?
  - А) у реальному
  - Б) у Віртуальному
4. У процесі якого спілкування вам легше передавати свої емоції, почуття та настрої?
  - А) у реальному
  - Б) у Віртуальному
5. Чи вдається вам контролювати кількість часу, проведеному в соціальних мережах?
  - А) Так, можу з легкістю зайнятися чимось іншим;
  - Б) Ні, листування або перегляд відео дуже затягує;
6. Вам важливо, що думають про вас оточуючі люди?
  - А) Так, для мене важливо, що про мене думаю
  - Б) Ні, все одно на думку інших
7. Ознайомившись із профілем в соц. мережах, чи можна зробити надійні висновки про людину?
  - А) Так
  - Б) Ні

8. Як ви вважаєте, чи є ваша поведінка однаковою у реальній та віртуальній взаємодії?

А) Так

Б) Ні

## ДОДАТОК Д

### Тренінгове заняття №1

**Мета:** актуалізувати уявлення учасників щодо важливості спілкування у житті людини.

#### **Завдання:**

- Створення позитивної атмосфери та готовності до співпраці серед учасників;
- Актуалізація уявлень щодо особливостей та важливості феномену спілкування у житті людини;
- Опрацювання технік невербального спілкування.

**Матеріали:** папір, кольорові олівці, медіа обладнання.

**Завдання 1.** Встановлення групових правил.

**Мета:** створення безпечного простору, наголошення на повазі та відповідальності між учасниками.

1.Правило «Піднятої руки» – висловлюються всі по черзі, коли один каже, інший слухає.

2. Правило «Без оцінок» – ніхто ніколи не оцінює.
3. Правило «Конфіденційність» - те, що відбувається у групі, залишається між учасниками.
4. Правило «Стоп» – якщо обговорення когось із учасників групи стає йому неприємним, то можна закрити тему, сказавши "Стоп".
5. Правило «Телефони відключені» - всі стільникові телефони мають бути переведено на безшумний режим роботи або вимкнено.
6. Правило "Право ведучого" - ведучий має право регулювати роботу групи та вносити зміни до правил на свій розсуд без узгодження із групою.
7. Правило "За замовчуванням" - можна виходити, не відпрошуючись, наприклад, у туалет.  
За бажанням, учасники можуть запропонувати свої правила, які за узгодженням групи вносяться до запропонованого списку.

#### **Вправа «Знайомство» 10-15 хв.**

**Мета:** включення учасників у роботу, актуалізація уявлень про себе, самопрезентація.

#### **Хід вправи**

Усі учасники групи сідають по колу. Кожен має назвати своє ім'я та на першу літеру свого імені будь-який прикметник, який, на їхню думку, підходить до його характеру та сповна описує особистість.

Наприклад: «Усім доброго дня, мене звати Світлана, та мій прикметник – це сонячний, адже мені важливо заряджати оточуючих позитивними відчуттями». Названі прикметники можна фіксувати на дошці, що дозволить потім наголосити на особливості кожної людини.

**Слово тренера:** *Кожен з нас є особливим та кожен з нас має унікальну можливість пізнати оточуючих завдяки мовленню, спілкуванню. А чи насправді так важливо спілкування? Зараз я пропоную нам це з'ясувати.*

#### **Вправа «Світ без спілкування» 45 хв.**

**Мета:** з'ясування важливості спілкування у житті учасників, проєктивна методика.

#### **Хід вправи**

Учасникам пропонується намалювати, як вони собі уявляють світ без спілкування, важливо використовувати кольорові олівці. Слід зауважити, що під спілкуванням розуміється відсутність будь-якої взаємодії: реальної та віртуальної. В процесі малювання, учасникам пропонується поміркувати над наступними питаннями (**відповісти одним словом**):

3. Яким би був світ, якщо б люди не мали змоги спілкуватися?
4. Чого б люди позбавилися без спілкування? Чого б не було в житті людей?

Після завершення малювання, учасникам пропонується продемонструвати та розповісти про своє уявлення. Обговорення має продемонструвати ставлення учасників до процесі спілкування, актуалізувати важливість цього процесу.

**Слово тренера:** *таким чином, ваші роботи демонструють, що спілкування вкрай важливе у житті людини, без спілкування наше життя було б (відповіді учасників: нудним, самотнім, одноманітним). Людина була б позбавлена можливості: ( відповіді учасників: дружити, розвиватися, подорожувати, вирішувати питання).*

### **Розвиток невербального спілкування.**

**Слово тренера:** *Наше спілкування складається зі слів, тобто вербальна частина та рухів тіла, невербальна частина. Вчені підрахували, що вербальна, словесна інформація у спілкуванні становить 1/6, а мова поз, інтонацій, дихання та ритму – несловесна інформація – 5/6. При цьому 55% - це Мова Тіла (поза, рухи, міміка), близько 38% - голос (тон, інтонації, ритм, тембр) і близько 7% власне слова.*

#### **1.Вправа: Передай почуття мімікою. - 5 хвилин**

**Мета:** Відпрацювання навички невербального прояву емоцій.

**Інструкція:** На дошці написано фразу. На папірці написано почуття, ваше завдання продемонструвати почуття лише за допомогою міміки. Завдання глядачів визначити, що за почуття.

#### **2.Вправа. Передай почуття лише голосом. - 10 хвилин**

**Інструкція:** На папірці написано почуття, ваше завдання вимовити фразу, вклавши в неї це почуття. Особа при цьому закрита, або дитина має відвернутися. Завдання решти визначити почуття.

#### **5. Вправа. Товсте скло. - 5 хв**

**Мета:** відпрацювання навички вербального спілкування.

**Інструкції.** Уявіть, що між вами і вашим партнером товсте скло. Ваше завдання домовитися про втечу з в'язниці за допомогою міміки та жестів. Мова використовувати не можна.

#### **Обговорення у колі: 10-15 хв.**

4. У якій вправі було простіше зрозуміти учасника?
5. Чи виникали труднощі в процесі виконання?
6. Як часто вам доводиться використовувати невербальне спілкування у повсякденному житті?

**Етап закінчення 20 хв.**

Сьогодні ми з вами з'ясували значущість спілкування у житті людини, поговорили про вербальне, невербальне спілкування. Дізналися, що здебільшого ми сприймаємо інформацію, яку дає нам тіло співрозмовника, спробували розпізнавати невербальні сигнали спілкування.

- Що для вас сьогодні було нового?
- Що вам сподобалося, а що – ні?
- Чому навчилися? Ваші почуття, емоції.

Ну що ж, на цьому наше заняття закінчується. Наступного разу ми поговоримо про простори спілкування, і що означає вміння слухати і розуміти співрозмовника.

## Тренінгове заняття 2

**Мета:** диференціювати особливості реального та віртуального спілкування, розвиток особистісної структури.

### Завдання:

1. Розмежувати особливості реального та віртуального спілкування;
2. Навчитися активно слухати та долати бар'єри спілкування;
3. Розвиток «Я-Концепції» та самооцінки;

### Вправа 1. «Черепашачі перегони» 5-10 хв.

**Мета:** активізація, розвиток невербальних засобів спілкування.

Учасникам пропонується прийняти участь у незвичайних перегонах, у яких перемагає той, хто виявиться найповільнішим. Учасники вишиковуються коло стіни та за сигналом починають рухатися, імітуючи перегони. Стояти на місці заборонено. Перемагає та «черепашка», яка прийде до фінішу останньою.

*Слово тренера:* у сучасному світі люди можуть спілкуватися не тільки у реальному світі, а й у віртуальному. Проте, який зі світів краще? Які переваги має кожен з них?

### Вправа 2. «Віртуальне VS Реальне спілкування» 30 хв.

**Мета:** розвиток навичок групової роботи та аргументації власної думки, актуалізація знань щодо комунікативних просторів.

Учасникам пропонується розділитися на дві групи, перед першою ставиться завдання навести переконливі аргументи на користь реального спілкування та перепони віртуального, а іншій – на користь віртуального спілкування та труднощі реального.

Таблиця 3.3.2.

1 група	2 група
Позитивні аспекти реального спілкування	Позитивні аспекти віртуального спілкування

Труднощі спілкування	віртуального	Труднощі спілкування	реального
----------------------	--------------	----------------------	-----------

**Обговорення.** Групи по черзі презентують свої аргументи, які фіксуються на дошці для наочності.

*Слово тренера:* наявність двох комунікативних просторів є значною перевагою сучасної людини, адже вони надають можливість долати часові, територіальні та інші бар'єри. Однак, у процесі будь-якого спілкування важливо володіти та використовувати навички спілкування.

### **Вправа 3. «Я у реальному спілкуванні та віртуальному» 20 хв.**

#### **Хід вправи**

Учасникам пропонується поділити аркуш паперу на дві частини та на першій зобразити як вони уявляють себе під час реального спілкування, а на другій – у процесі віртуального спілкування. Малюнки можуть бути абстрактні, обов'язкове використання кольорів.

#### **Обговорення:**

- Яка форма спілкування до вподоби і чому?
- Чи хотіли би учасники щось змінити або навчитися, або зробити їх спілкування більш ефективнішим?

*Слово тренера:* як часто ви стикалися з непорозумінням? Ви начебто все докладно пояснили, проте співрозмовник зрозумів вас інакше. Це відбувається через комунікативні бар'єри. Однак їх можна подолати!

### **Вправа 4 «Сліпий художник» 20 хв.**

**Мета:** вміння слухати. Відпрацювання вміння ставити запитання. Актуалізація рефлексії переживань, спрямованої координацію компонентів системи «переживання – значення – смисли».

#### **Хід вправи**

«Великий художник має задум чудової картини. Але він не може втілити цей задум у життя, тому що несподівано осліп. Учень вирішує допомогти своєму вчителю та втілити у життя його мрію. Завдання учня – стати «очима» та «руками» художника та намалювати картину за його описом. Потрібно спробувати відчувати те, що відчуває художник, зрозуміти його думку, побачити те, що він бачить уявним поглядом. Отже, «художник» заплющує очі.



"Учень" починає працювати. Вам надається 5 хвилин. Через 5 хвилин відбувається зміна ролей. Один із «учнів» стає художником».

Учасникам вправи дається можливість висловитися про свій стан, почуття, думки під час виконання вправи. Можливе обговорення питань: «Чи ви задоволені тим, як зрозуміли вас ваші партнери?», «Наскільки точно втілено ваш задум?», «Які почуття ви зараз відчуваєте стосовно картини, колег?».

#### **Етап закінчення 20 хв.**

Сьогодні ми з вами з'ясували позитивні та негативні сторони реального та віртуального спілкування, дізналися, який із просторів вам подобається більше та чому, а також спробували подолати комунікативні бар'єри, які знижують ефективність нашого спілкування.

- Що для вас сьогодні було нового?
- Що вам сподобалося, а що – ні?
- Чому навчилися? Ваші почуття, емоції.

### **Тренінгове заняття 3**

**Мета:** розвиток навичок самопрезентації на основу особистісних якостей та технік ефективного спілкування.

#### **Завдання:**

1. Розбудова особистісної структури підлітка.
2. Розвиток навичок взаємодії з критикою.
3. Розвиток навичок активного слухання та самопрезентації.

#### **Вправа 1. «Снігова куля» 10 хв.**

**Мета:** розвиток фантазії, вміння уважно слухати, розвиток слухової та образної пам'яті.

Грають усі охочі сидячи у колі. Перший передає сусідові ліворуч ключ (який предмет, що його імітує, або ключ уявний) зі словами «Я продаю тобі ключ від королівського замку». Сусід передає ключ далі, швидко повторивши цю ж фразу, і так далі, поки ключ не повернеться до першого гравця. Перший гравець вимовляє фразу: "Я продаю тобі шнурок, на якому висить ключ від королівського замку". Гравці передають ключ, повторюючи слова першого. Третє коло супроводжується словами: «Я продаю тобі мишеня, яке перегризло шнурок, на якому висить ключ від королівського замку». Четверте коло: «Я продаю тобі кішку, яка з'їла мишеня, яке перегризло шнурок, на якому висить ключ від королівського

замку». Останнє коло: «Я продаю тобі собаку, яка покусала кішку, яка з'їла мишеня, яке перегризло шнурок, на якому висить ключ від королівського замку». Перемагає той, хто повторив усю фразу швидко, не пропустивши жодного слова.

### **Вправа 2 «Хто Я?» 15-20 хв.**

**Мета:** сприяти самоаналізу підлітків, розвивати саморозкриття, самопізнання, прояснення «Я-концепції», уміння аналізувати та визначати психологічні характеристики – свої та оточуючих людей.

Візьміть аркуш паперу, ручку і дайте відповідь на запитання «Хто я?». Правильних та неправильних відповідей тут бути не може. Відповідь має бути якомога більш відкритою і чесною. Спробуйте надати не менше 10 відповідей.

**Важливо!** Зачитувати наведені характеристики непотрібно. Після наступної вправи учасникам буде запропоновано співвідносити критику з власними уявленнями про себе.

### **Вправа 3 «Коридор критики» 15-20 хв.**

**Мета:** розвиток стресостійкості та здатності приймати та протистояти критиці, аналізувати власні якості.

**Опис:** Обрати першого учасника. Інші учасники встають навпроти один одного і утворюють «ручок», як у дитячій грі. Доброволець заходить у коридор, а аудиторія починає його критикувати, висловлювати несхвалення. Пройшовши коридор, вибирається наступний учасник та історія повторюється. Повторіть вправу 5-7 разів. Потім «ручок» починає обсипати чергового схваленнями, що входить до нього. Також проведіть експеримент 5-7 разів.

#### **Обговорення:**

- Які відчуття виникали в процесі проведення вправи?
- Коли критика є доцільною?
- На чому повинна ґрунтуватися критика? Чи стикалися ви з невинуватою критикою у реальному або віртуальному світі?

**Слово тренера:** *спілкуючись з оточуючими, ми нерідко можемо почути певну критику у свій адрес, що викликає неприємні переживання. Проте, слід замислитися, чи є ця критика виправданою?*

### **Вправа 4. «Зіпсований телефон» 30 хв.**

**Мета:** зафіксувати у свідомості учнів проблеми, пов'язані з невмінням слухати. Націлити на оволодіння методами активного слухання. Обладнання: магнітофон.

**Інструкція:** «Зараз ми гратимемо в гру «зіпсований телефон». Завдання учасників - якнайкраще запам'ятати інформацію та точно передати її наступному. Передаватимемо інформацію віч-на-віч. Спочатку охочі (5-6 учасників) вийдуть за двері та заходитимуть по одному. Першому з тих, хто увійшов інформацію, передам я. Потім він передає її наступному учаснику, але вже без моєї допомоги, віч-на-віч. Другий учасник – третьому тощо. Запам'ятовувати інформацію ви можете, як хочете, допускаючи будь-які способи, окрім письмового запису». Запросіть охочих взяти участь у грі пройти за двері. Останнього учасника просять розповісти історію, яку він почув, далі її порівнюють з оригінальною.

Після завершення гри обговоріть такі питання:

- Якими засобами запам'ятовування користувалися учасники?
- Яка інформація запам'ятовувалась краще?
- Які спотворення інформації було допущено? З чим вони пов'язані

#### **Підсумки:**

1. Не соромтеся ставити запитання, пояснюйте незрозуміле.
2. У разі потреби повторюйте інформацію в присутності співрозмовника його або своїми словами.
3. Намагайтеся виділити саму суть повідомлення, ігноруючи у разі потреби другорядні деталі.
4. Враховуйте, що у сприйнятті інформації велику роль відіграє досвід кожного співрозмовника.

#### **Вправа 5. «..., однак ти..» 15 хв.**

**Мета:** створення позитивної атмосфери у групі, завершення тренінгу.

#### **Хід вправи**

Кожан з учасників пише на своєму папері будь-яку якість або характеристику, яка йому у собі не подобається, далі передає свій папір іншим учасникам по колу. Завдання інших учасників продовжити опис з використанням фрази «..., однак ти..», вказавши щось позитивне. Наприклад, «однак ти маєш гарну зачіску, або ти веселий, тощо». Наприкінці завдання, до кожного учасника має повернутися його папірець.

#### **Підведення підсумків:**

1. Що нового ви дізналися та навчилися?
2. Що вам сподобалося, а що – ні?
3. Які знання або навички ви візьмете з собою? Чи зміниться ваше спілкування.

