

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувачка кафедри ПП та М

Геращенко Ю.С.

« 12 »

2025 року



**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ
ШКОЛЯРІВ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-14-зМ

КОРОБЧЕНКО Тетяна Іванівна

(підпис)

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, професор

МАМЧУР Лідія Іванівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Коробченко Тетяна Іванівна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Психологічні особливості спілкування сучасних школярів

Керівник: Мамчур Лідія Іванівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:9.8%

Мікропробіли: 57

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

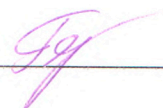
☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Кваліф. робота Коробченко ТТ має високий рівень ориг-нальності стил. мови, містить результати власних досліджень. Використана джер., результатів та висновків інших авторів мають позитивне на відношення до роботи*

Дата *06.05.2025р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

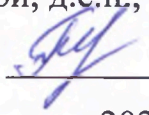
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри, д.е.н., доцент

Герасименко Ю.С. 

« 01 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Коробченко Тетяні Іванівні

1. Тема роботи Психологічні особливості спілкування сучасних школярів
керівник роботи Мамчур Лідія Іванівна, д.пед.наук, професор
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03
2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях і веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні матеріали щодо психологічних особливостей спілкування сучасних школярів.
4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів; дослідити основні підходи до вивчення проблеми спілкування у вітчизняній та зарубіжній літературі; визначити категоріально-понятійний апарат дослідження; провести експериментальне дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів; проаналізувати результати дослідження; розробити тренінгові заняття розвитку міжособистісної

комунікації сучасних школярів; представити практичні рекомендації щодо покращення міжособистісної комунікації сучасних школярів.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Мамчур Л.І., професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	14.01.2025 р.	14.01.2025 р.
2.	Мамчур Л.І., професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	16.02.2025 р.	16.02.2025 р.
3.	Мамчур Л.І., професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	16.03.2025 р.	16.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3.	Збір матеріалу у закладі освіти	січень	виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	виконано
5.	Виконання розділу 1	січень	виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	виконано
8.	Формулювання висновків	березень	виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат.	квітень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент Т.І. Коробченко
(підпис)

Керівник роботи Л.І. Мамчур
(підпис)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК
керівника на кваліфікаційну роботу магістра
КОРОБЧЕНКО Тетяни Іванівни

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Психологічні особливості спілкування сучасних школярів».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

Спілкування є важливою й необхідною умовою існування не лише суспільства, а й окремої особистості. Завдяки спілкуванню людина проявляє себе як особистість, може усвідомити зміст свого буття, відчувати власну цінність і значущість. Без процесу мовної комунікації неможливе не лише становлення людини в історичному контексті розвитку живої природи, але і її формування впродовж індивідуального розвитку, оскільки впливає на формування психіки, розвиток інтелекту та становлення культурної поведінки особистості. Через комунікацію людина збагачує свій світогляд, удосконалює мислення, сприймання та розвивається як член суспільства, громадянин країни, в якій живе. Безперечно, порушена дослідницею проблема характеризується **актуальністю і своєчасністю**.

Мета кваліфікаційної роботи визначена чітко – це теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості спілкування сучасних школярів. Щодо реалізації мети дослідження автор передбачає виконання таких завдань: аналіз теоретичних аспектів дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів; проведення експериментального дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів в умовах воєнного стану; розробка корекційно-тренінгових занять розвитку міжособистісної комунікації сучасних школярів; представлення практичних рекомендацій щодо покращення міжособистісної комунікації сучасних школярів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці корекційних тренінгових занять «Значення спілкування для підлітка» та «Будь собою», які можуть бути використані для покращення міжособистісної комунікації учасників освітнього процесу.

Магістерська робота викладена українською науковою мовою, логічно і

послідовно відображає мету та поставлені завдання. У процесі виконання магістерського дослідження Коробченко Т.І. виявила себе компетентним, кваліфікованим фахівцем, здатним здійснювати і реалізовувати поставлені завдання наукового дослідження

Робота грамотна, лише подекуди простежуються окремі мовно-стилістичні огріхи, що не зменшує значущості викладених автором думок та одержаних результатів.

Кваліфікаційна робота магістра виконана в повному обсязі у встановлений термін, складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота Коробченко Т.І. є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Коробченко Т.І. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 90,2 %.

Робота відповідає вимогам щодо написання кваліфікаційних робіт магістра і за умови успішного захисту заслуговує на оцінку «відмінно» (90 б, за шкалою ЄКТС – А).

10.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки,
психології та менеджменту

Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти» НАПН України

Лідія МАМЧУР

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 116 сторінок, 5 рисунків, 2 таблиці, 6 додатків, 60 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів, розробка тренінгових занять розвитку їх міжособистісної комунікації.

Об'єктом дослідження є процес спілкування учнів у шкільному середовищі.

Предметом дослідження є психологічні особливості спілкування сучасних школярів.

Основні методи дослідження. На різних стадіях дослідження широко використовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, синтез, класифікація та систематизація наукової літератури, узагальнення, порівняння); емпіричні (спостереження, анкетування, тестування, бесіди); статистичні (методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: проаналізовано теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів; досліджено основні підходи до вивчення проблеми спілкування у вітчизняній та зарубіжній літературі; встановлено фактори, що визначають особливості спілкування сучасних школярів; проведено експериментальне дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів; розроблено корекційно-тренінгові заняття та представлено практичні рекомендації щодо покращення міжособистісної комунікації сучасних школярів.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес Озернянського ліцею Маловільшанської сільської ради, що сприятиме покращенню міжособистісної комунікації учасників освітнього процесу.

Основні положення, найважливіші висновки і результати кваліфікаційної роботи магістра викладено у 1 науковій праці.

Ключові слова: спілкування, комунікація, міжособистісна взаємодія, сучасні школярі, самооцінка, агресивність, асертивна поведінка.

ABSTRACT

Master's thesis: 116 pages, 5 figures, 2 tables, 6 appendices, 60 references.

The purpose of the study: the theoretical analysis and empirical study of the psychological features of communication among modern schoolchildren, as well as the development of training sessions aimed at enhancing their interpersonal communication skills.

The object of research is communication process of students in the school environment.

The subject of research is the psychological features of communication among modern schoolchildren.

Basic research methods. Throughout various stages of the study, the following methods were widely used: theoretical (analysis, synthesis, classification and systematization of scientific literature, generalization, comparison); empirical (observation, surveys, testing, interviews); statistical (quantitative and qualitative analysis of research results).

The following results were achieved in the study: theoretical aspects of the psychological features of communication among modern schoolchildren were analyzed; the main approaches to studying communication problems in domestic and foreign literature were explored; factors determining the features of communication among modern schoolchildren were identified; an experimental study of the psychological features of communication among modern schoolchildren was conducted; corrective training sessions were developed, and practical recommendations for improving interpersonal communication among modern schoolchildren were presented.

The results are recommended for implementation in the educational process at Ozerna Lyceum of the Mala Vilshchanka Rural Council, which will contribute to improving interpersonal communication among participants in the educational process.

The main provisions, key conclusions, and results of the thesis are presented in 1 scientific paper.

Keywords: communication, interaction, interpersonal communication, modern schoolchildren, self-esteem, aggressiveness, assertive behavior.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ.....	15
1.1. Основні підходи до вивчення проблеми спілкування у вітчизняній та зарубіжній психології.....	15
1.2. Психологічна структура, види, функції та етапи спілкування.....	31
1.3. Фактори, які визначають особливості спілкування сучасних школярів.....	40
Висновки до першого розділу.....	47
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ	49
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	49
2.2. Діагностичний інструментарій для оцінки психологічних особливостей спілкування сучасних школярів.....	51
2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	56
Висновки до другого розділу.....	67
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ.....	69
3.1. Основні методики і техніки розвитку міжособистісної комунікації сучасних школярів.....	69
3.2. Характеристика тренінгових занять розвитку міжособистісної комунікації сучасних школярів.....	71
3.3. Практичні рекомендації щодо покращення міжособистісної комунікації сучасних школярів.....	88
Висновки до третього розділу.....	91
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Сучасні дослідження все більше присвячені вивченню ролі та важливості спілкування в житті людини. Спілкування розглядається як необхідна умова існування не лише суспільства, а й окремої особистості. Весь період свідомого життя індивіда, від народження і до старості, проходить у постійній взаємодії з іншими. Саме завдяки спілкуванню людина може проявити себе як особистість, усвідомити зміст свого буття, відчувати власну цінність і значущість. Без процесу комунікації було б неможливо не лише становлення людини в історичному контексті розвитку живої природи, але також і її формування впродовж індивідуального розвитку [45].

Спілкування є надзвичайно важливим елементом у всіх аспектах людського життя. Воно суттєво впливає на формування психіки, розвиток інтелекту та становлення культурної поведінки особистості. Через комунікацію людина збагачує свій світогляд, удосконалює мислення, сприймання та розвивається як індивід. Емоційна насиченість, характер взаємин і ставлення, що виникають у процесі спілкування, надають йому унікальності та емоційної виразності.

У сучасному світі особливого значення набувають різноманітні навички, серед яких провідне місце займає здатність до ефективного спілкування, встановлення соціальної взаємодії, формування позитивних міжособистісних стосунків, розуміння емоційного стану співрозмовника, а також успішна командна робота з уникненням конфліктів [1].

Необхідність формування комунікативної культури та розвитку навичок ефективного спілкування в учнів закладів загальної середньої освіти підкреслюється у Концепції Нової української школи. У документі зазначається, що найбільш конкурентоспроможними на сучасному ринку праці будуть ті фахівці, які здатні до безперервного навчання, критичного мислення, постановки та досягнення цілей, командної роботи, ефективного спілкування в багатокультурному середовищі та володіння іншими актуальними навичками [30].

Відповідно до статті 12 Закону України «Про освіту», серед ключових компетентностей, необхідних кожній людині для успішної самореалізації, визначено вміння спілкуватися державною, рідною (за наявності відмінностей) та іноземними мовами. Також до спільних умінь, притаманних усім компетентностям, віднесено здатність до співпраці з іншими, що передбачає високий рівень комунікативної взаємодії [42].

Саме тому у сучасному соціокультурному контексті, що характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій, цифровізацією освіти та зміною характеру соціальних зв'язків, особливого значення набуває вивчення процесу спілкування школярів. Комунікативна діяльність є провідною формою соціальної взаємодії, завдяки якій формуються особистісні якості, самосвідомість та соціальна адаптація дитини. У зв'язку зі змінами в суспільстві, спілкування школярів зазнає трансформацій: активізується віртуальна взаємодія, змінюється емоційна насиченість комунікації, зростає кількість конфліктів і випадків дезадаптації у шкільному середовищі. Це обумовлює необхідність глибокого наукового аналізу психологічних особливостей спілкування школярів з урахуванням вікової специфіки, соціального контексту та індивідуальних характеристик.

До вивчення явища та феномену спілкування звертаються сучасні українські вчені психологи, які в своїх працях розкривають його окремі аспекти: спілкування як комунікація (В. Рибалко, П. Гончарук, Ю. Трофімов та ін.); загальне поняття «спілкування», його види (Т. Іщенко, В. Москаленко, О. Степанов, Т. Мельничук та ін.); основні характеристики спілкування (Л. Орбан-Лембрик, М. Корольчук, С. Гриценко, С. Максименко, В. Крайнюк, В. Семиченко, І. Трухін та ін.); культура спілкування (Ф. Арват, Г. Балл, С. Кириленко, Є. Коваленко, М. Боришевський, Т. Гриценко, П. Щербань та ін.). Теоретичні засади ефективного спілкування висвітлено у працях А. Духневич, А. Лесько, А. Залюбівської, Л. Орбан-Лембрик, М. Прищак, Л. Савенкової, Н. Сергєєвої, О. Сергєєнкової, Т. Щербан, Є. Голобородько, Л. Мацько та ін. Закономірності функціонування та

розвитку особистості у процесі спілкування розглядаються у працях І. Беха, Л. Долинської, М. Боришевського, І. Кошлань, О. Саннікової та ін.

Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі спілкування школярів, пошуку ефективних засобів розвитку комунікативної компетентності учнів, особливо, підліткового віку. Вивчення особливостей спілкування саме в цьому періоді сприяє не лише підвищенню ефективності освітнього процесу, а й гармонізації міжособистісних відносин, профілактиці булінгу, розвитку емоційного інтелекту та формуванню здорового соціального середовища у школі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості спілкування сучасних школярів.

Реалізація мети передбачає виконання таких **завдань дослідження**:

- аналіз теоретичних аспектів дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів;
- визначення категоріально-понятійного апарату дослідження;
- проведення експериментального дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів;
- розробка корекційно-тренінгових занять розвитку міжособистісної комунікації сучасних школярів;
- представлення практичних рекомендацій щодо покращення міжособистісної комунікації сучасних школярів.

Об’єкт дослідження – процес спілкування учнів у шкільному середовищі.

Предмет дослідження – психологічні особливості спілкування сучасних школярів.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, класифікація та систематизація наукової літератури, узагальнення, порівняння); *емпіричні* (спостереження, анкетування, тестування, бесіди); *статистичні* (методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження).

У ході проведення дослідження було використано методики: анкетування за допомогою методики «Експрес-діагностика рівня самооцінки»; тестування «Самооцінка комплексу неповноцінності»; дослідження за допомогою методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького); діагностика потреби у спілкуванні; спостереження за навчанням і поведінкою здобувачів освіти на уроках та в позаурочний час.

Експериментальна база дослідження – Озернянський ліцей Маловільшанської сільської ради Білоцерківського району Київської області. Репрезентативна вибірка для проведення досліджень складається із 40 учнів восьмого та дев'ятого класів, із них 17 – хлопчики і 23 – дівчата.

Наукова новизна дослідження – *уперше* теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено психологічні особливості спілкування сучасних школярів; *виокремлено* психологічні чинники, які впливають на їх спілкування; *розроблено* корекційно-тренінгові заняття та практичні рекомендації для покращення міжособистісної взаємодії сучасних школярів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці корекційних тренінгових занять «Значення спілкування для підлітка» та «Будь собою», які можуть бути використані для покращення міжособистісної комунікації учасників освітнього процесу (додаток Е).

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи магістра апробовано на III Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (16 травня 2024 р.).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань), 6 додатків на 16 сторінках. Робота містить 2 таблиці, 5 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Основні підходи до вивчення проблеми спілкування у вітчизняній та зарубіжній психології

Потреба людини у спілкуванні зумовлена необхідністю взаємодіяти в процесі навчання, спільної діяльності, вирішенні будь-яких повсякденних питань. У процесі спілкування відбувається прояв людської сутності, через спілкування (комунікацію) людина реалізовує себе, самостверджується [21, 57]. Також, на думку вчених, саме в спілкуванні, а не у свідомості і, навіть, не у діяльності, виявляє себе людська моральність [41]. Без спілкування неможливе існування людини і людського суспільства, адже вся історія людства є історією їх взаємодії.

Осмислення питань комунікації та спілкування має глибокі історичні корені, що сягають античності, де ці теми порушувалися такими мислителями, як Сократ, Платон і Аристотель [48]. З початку XX століття комунікація та спілкування як соціокультурні явища стають об'єктом активного філософського аналізу. Хоча зацікавленість цими проблемами простежується вже у працях Й. Фіхте, І. Канта та Ф. Шеллінга, які досліджували природу суб'єкта та його пізнавальні можливості [47].

На думку Л. Глушко [8] спілкування посідає одне з провідних місць, оскільки саме через нього здійснюється обмін інформацією між людьми, відбувається їхнє взаємне сприйняття, формуються такі соціальні явища, як згуртованість колективу, симпатії, конфлікти тощо. Усе це сприяє глибшому розумінню світу та більш ефективній організації спільної діяльності. У процесі спілкування виникають міжособистісні відносини, які становлять основу соціального буття людини, сприяють формуванню спільних емоцій, поглядів, взаєморозумінню та координації дій. Спілкування є необхідною

умовою розвитку особистості, тому дослідження його комунікативних характеристик є важливим напрямом вивчення особистісного становлення [52].

Спілкування також важливе для гармонійного розвитку особистості. Усі психічні характеристики людини формуються та реалізуються у процесі її взаємодії з іншими, через що також відбувається засвоєння соціально значущих якостей [11]. Цей процес включає як зовнішню взаємодію – інтеракцію, так і внутрішню спрямованість – внутрішньоособистісний діалог. Спілкування завжди має цілеспрямований характер: воно організоване, регламентоване та орієнтоване на досягнення певного результату. Загалом спілкування виступає універсальним соціальним інструментом взаємозв'язку людини з навколишнім світом і способом знакового відображення дійсності [7].

Знання природи спілкування, його закономірностей, функцій, взаємного обміну та проблем – основа для реалізації та покращення відносин з іншими людьми, а також задоволення вищих потреб індивіда [16].

На думку видатного українського філософа Г. Сковороди, людина під час спілкування розкриває свої природні таланти, які можна реалізувати виключно через освіту і самопізнання [39].

Спілкування розвиває в людині вольові якості, особливо це відбувається в той момент, коли ситуації спілкування вчать людину бути цілеспрямованою, наполегливою, рішучою, сміливою тощо [31].

Важливо розуміти, що спілкування відіграє ключову роль у формуванні психіки, інтелекту та розвитку культурної поведінки людини [55]. Саме завдяки комунікації людина збагачує свій світогляд, розширює мислення, покращує сприйняття і зростає як особистість. Взаємини, що виникають у процесі спілкування, надають йому індивідуальності та емоційної глибини. Надзвичайно різноманітною є тематика для діалогу між людьми, при цьому, зі збільшенням кількості тем і розширенням кола спілкування, особистість стає духовно багатшою. В процесі комунікації відбувається моральне й

інтелектуальне збагачення, формуються симпатії та антипатії, виявляється справжнє значення людини для інших [2, 5, 16].

Термін «спілкування» є одним із базових у психології, адже лежить в основі всіх міжособистісних відносин та соціальної взаємодії. Протягом життя кожен із нас постійно контактує, спілкується з різними людьми [23]. Сьогодні існує чимало інтерпретацій цього поняття, тому, на нашу думку, для визначення категоріального апарату, необхідно звернути увагу на основні трактування понять вітчизняними та зарубіжними науковцями.

С. Гончаренко у своєму словнику описує спілкування як соціальне явище, що виникає в результаті суспільно-трудової діяльності через потребу людей сказати щось одне одному. У змісті, функціях, видах, формах, способах та мотивах спілкування виявляється його суспільна сутність. Спілкування розглядається у діалектичній єдності ідеального та матеріального [34].

Філософський енциклопедичний словник визначає спілкування як спосіб передачі інформації у будь-якій формі безпосередньо від однієї особи до іншої або за допомогою засобів зв'язку будь-якого типу [53].

Психологічний словник розкриває спілкування як взаємодію двох чи більше людей, основною рисою якої є обмін між ними пізнавальною або афективно-оціночною інформацією [33]. Найбільш часто спілкування проявляється у практичній взаємодії людей (спільна праця, навчання, колективна гра тощо), сприяє плануванню, виконанню і контролю їх діяльності. Разом з тим спілкування здатне задовольняти особливу потребу індивіда контактувати з іншими особистостями. Першочергово задоволення цієї потреби пов'язане з появою радісних почуттів, а тому прагнення до спілкування часто займає важливе місце серед мотивів, що спонукають людей до спільної практичної діяльності [54].

О. Сергеєнкова та співавтори визначають спілкування як «взаємодію двох чи більше людей, при якій відбувається виникнення певного контакту,

що проявляється у обміні інформацією, взаємовпливі, взаєморозумінні та взаємопереживанні» [46].

Низка науковців розглядають спілкування в якості універсальної реальності людського буття, що породжується різноманітними формами відносин, яким належить певне місце в суспільстві. Це соціальна міжособистісна взаємодія з використанням системи символів для загальнонаціональної трансляції (передачі) соціального досвіду, культурної спадщини, організації спільної діяльності [7].

С. Костю та М. Марценюк визначають спілкування як процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який виникає через потребу в спільній діяльності та передбачає обмін інформацією, узгодження спільної лінії поведінки, а також сприйняття і усвідомлення партнера по взаємодії [23].

Як відзначає Ю. Коханець, спілкування – це важливий комунікаційний процес, спрямований на обмін якісною інформацією, побудову стосунків та вплив на ставлення і поведінку. Універсальним є питання ефективності людського спілкування. Велика кількість людей під час спілкування може зіткнутися з певними труднощами, що впливають на якість обміну інформацією і сприйняття людьми один одного. Такі перешкоди носять соціальний або психологічний характер. Проблеми у спілкуванні пов'язують з характером особистості, її установками, бажаннями, особливостями мовлення, способом спілкування, релігійними поглядами тощо [24].

Деякі науковці розглядають спілкування як «взаємодію двох чи більше людей, направлену на узгодження й об'єднання зусиль задля подальшого налагодження стосунків і досягнення загального результату» [25].

На думку О. Гончарука, термін «спілкування» у психології традиційно розглядається як найбільш важливий чинник формування дитячої особистості, що сприяє самопізнанню та самооцінці у широкому контексті соціальної взаємодії [10].

Також вчені стверджують, що поряд із працею, спілкування є основним фактором існування людини, головною умовою її виховання та розвитку, сприйняття суспільного досвіду. Ним зумовлюється вся система психічних процесів, станів та властивостей індивіда. Тому, саме особистість є продуктом і результатом індивідуального досвіду її комунікації з іншими людьми [4].

Окрім цього під спілкуванням також розуміється увесь спектр зв'язків та взаємодій людей у процесі матеріального і духовного виробництва, спосіб продукування, розвитку, реалізації та регулювання соціальних відносин, а також психологічних особливостей індивіда, що здійснюється через безпосередні або опосередковані контакти, в які вступають окремі особистості чи їх групи [32].

Спілкування – це взаємодія, що включає встановлення стосунків, створення ділових і дружніх зв'язків, контактів та обмін інформацією, а також можливість досягнення взаємного розуміння. Це процес, що вимагає психологічної готовності до взаємодії [40].

У розумінні Є. Голобородько, спілкування являє собою поліфункціональну систему, котра підтримує зв'язок адаптаційної, комунікативної, когнітивної та особистісно перетворювальної функцій, що реалізуються у його процесі. Перелічені базові функції, залежно від умов соціалізації, можуть доповнюватися іншими, специфічними, однак це залежить від соціального оточення, в якому знаходиться дитина та соціальної ситуації розвитку [9].

Спілкування є складним і багатоплановим процесом, що відіграє ключову роль у формуванні психіки людини та розвитку її культурних моделей поведінки [36]. Для дитини ця сфера життєдіяльності має особливе значення: саме через спілкування вона входить у соціум, пізнає світ і своє місце в ньому, розвивається та самостверджується як особистість. Те, як вибудовуються стосунки між батьками та дитиною з моменту її народження, значною мірою визначає особливості формування її особистості. Достатній за

обсягом і змістом адекватний рівень спілкування є необхідною умовою повноцінної соціалізації дитини на всіх етапах її розвитку [6, 35].

У психологічному контексті спілкування розглядається як реляційна форма реальності, що охоплює різноманітні види спільної діяльності між людьми. Воно є не лише об'єктом наукового аналізу, але й виступає методологічним принципом, що підкреслює нерозривну єдність діяльності та комунікації. Проте погляди на характер цього зв'язку відрізняються: в одних випадках спілкування і діяльність розглядаються як рівнозначні складові соціального існування людини, в інших – спілкування тлумачиться як компонент або наслідок тієї чи іншої діяльності, а іноді – навпаки, діяльність розуміється як умова виникнення спілкування. Окремі підходи взагалі визначають спілкування як самостійний вид діяльності. Під час взаємодії відбувається обмін діями, уявленнями, почуттями та думками, формуючи при цьому взаємини суб'єктів як рівноправних учасників процесу [29].

Психологи розглядають спілкування і як окремий вид діяльності, так і в якості його компонента. Прибічники першої точки зору аргументують свою думку наявністю в структурі спілкування всіх базових елементів діяльності. Сюди можна віднести форми активності людини: мета (мотивація), суб'єкт спілкування, об'єкт комунікативного впливу, вербальні і невербальні засоби спілкування, процес і окремі етапи, результат та продукт спілкування. Натомість протилежним до неї є думка про те, що будь-яка діяльність не може бути реалізована поза спілкуванням, а тому воно виступає виключно як компонент діяльності, а не окремою одиницею [9].

Спілкування є не просто відправкою інформації від однієї людини до іншого. Це двосторонній процес, у якому обидва учасники є активними суб'єктами з власними цілями, мотивами та установками. Воно не обмежується передачею інформації, а передбачає її обмін. Це значить, що кожен учасник спілкування не лише одержує інформацію від іншого, а і сам її надає.

Дослідники висловлюють різні погляди щодо природи та функцій спілкування. Його розглядають як:

- комунікацію, процес обміну інформацією;
- особливий вид діяльності, що має всі основні риси, притаманні будь-якій діяльності;
- явище, що проявляється в різних формах (початковій, у вигляді спільної діяльності, мовленнєвого або уявного спілкування) [50].

У наукових працях категорія «спілкування» використовується паралельно із поняттям «комунікація». Досить часто ці терміни використовуються як синоніми, оскільки обидва позначають процес обміну інформацією між людьми, проте низка проведених досліджень вказує на існування різних підходів до визначення представлених понять. Станом на теперішній час спільнота науковців пропонує більше ніж десяток різноманітних варіантів тлумачення цієї категорії, як у зарубіжних, так і вітчизняних дослідженнях [26], тому необхідно більш детально зупинитися на їх аналізі.

Основними поглядами на співвідношення понять «спілкування» та «комунікація» є:

- ототожнення понять;
- розділення понять (звертається увага на істотну відмінність між цими термінами, адже спілкування має практичний, духовний чи матеріальний характер, комунікація при цьому виступає як інформаційний процес передачі даних).
- поняття «комунікація» є частиною «спілкування», адже в його структурі виділяють три взаємопов'язані напрямки, а саме комунікативний, інтерактивний і перцептивний;
- спілкування як одна із форм комунікативної діяльності [39].

У період 70–90-х рр. ХХ ст. розмежування суб'єкт-об'єктних та суб'єкт-суб'єктних відношень стало причиною суперечливих поглядів у розуміння спілкування, адже в той багато філософів того часу почали

протиставляти спілкування діяльності. Науковці трактують спілкування як духовний міжособистісний контакт у відриві від суб'єкт-об'єктного відношення. Особливо слід відзначити науковців, які зводять комунікацію виключно до «предметної діяльності», а спілкування трактують як «становлення глибинної універсальної спільності, яка оновлюється між суб'єктами і всіма іншими». Внаслідок таких суджень, для діяльності характерними вважаються лише комунікативні зіткнення і контакти, а спілкування є можливим лише у креативному напрямку [3].

Найпоширенішим є розуміння поняття «комунікації», яке походить від лат. *communicatio* – єдність, передача, з'єднання, повідомлення, пов'язане при цьому з латинським дієсловом *communico* – повідомляти, робити спільним, пов'язувати, яке, в свою чергу, походить від лат. *communis* – поширений. У теперішній час термін вживається для позначення зв'язків між диференційованими об'єктами як у матеріальному, так і в духовному вимірах. Він охоплює спілкування, взаємодію, передачу повідомлень, обмін інформацією в суспільстві, а також процеси створення, розповсюдження інформації та засоби її передачі [59].

Ряд вчених відзначають комунікацію (з лат. *communication* – роблю загальним, зв'язуюсь, спілкуюсь) як смисловий аспект соціальної взаємодії чи спілкування, при цьому дії, які орієнтуються на їхнє смислове сприйняття іншими індивідами, вважаються комунікативними. Становлення особистості у комунікативному просторі є культурно-історичним відтворенням індивіда як людини, котра є носієм родової сутності людства, це присвоєння ним через оволодіння способами діяльності суспільно вироблених здібностей, що стає можливим завдяки спілкуванню, мовним та немовним комунікативним конструктам міжособистісної, міжгрупової і соціальної взаємодії.

Досить часто поняття комунікації, яке використовується сьогодні, означає спілкування, взаємодію, повідомлення, звістку, обмін інформацією у суспільстві, створення та розповсюдження інформації, а також засоби комунікації» [47].

Комунікація – процес двостороннього обміну інформацією, наслідком якого є взаєморозуміння та спілкування [12]. Проте необхідно пам'ятати про певний нюанс, що сюди входить уміння спілкуватися, навички спілкування з індивідами різного віку, культури, рівнів освіти, життєвого досвіду та комунікативних здібностей [10].

У розумінні інших дослідників, комунікація є діалогічним характером людських взаємовідносин, основною метою яких є досягнення згоди. Лише тоді, коли згода виникає, кожному учаснику узгодженої дії надається можливість зрозуміти бачення інших, їх інтереси, мотиви та напрямки діяльності [13].

У широкому сенсі термін «комунікація» окреслює людську взаємодію у світі та трактується насамперед як форма конструктивної взаємодії між особистостями, соціальними групами, націями та етнічними спільнотами, яка ґрунтується на принципах толерантності, діалогу та взаємоповаги. Така взаємодія сприяє зменшенню соціальних конфліктів, посиленню довіри та формуванню відкритих демократичних суспільств.

Значний внесок у філософське осмислення комунікації зробив К. Ясперс, який акцентував на діалогічній природі істинного міжособистісного зв'язку. Його ідеї лягли в основу подальших розробок у межах німецької практичної філософії другої половини XX століття. Зокрема, представники цього напрямку К.-О. Апель та Ю. Габермас сформували напрямок, що отримав назву «комунікативної філософії». Вони розглядали комунікацію як основоположний принцип суспільного буття, який уможливорює досягнення порозуміння через раціональний дискурс.

Ю. Габермас розвинув концепцію «комунікативної дії», згідно з якою справжнє спілкування передбачає не маніпуляцію чи вплив, а щире прагнення до взаєморозуміння. Він вважав, що легітимність влади у демократичному суспільстві можлива лише за умови постійного діалогу між його учасниками. Комунікативна дія, на його думку, є механізмом, через який суспільство формує цінності, норми і солідарність [19].

Таким чином, у сучасній філософській думці комунікація постає не як технічний чи інструментальний процес, а як базовий спосіб людського співіснування, що вимагає відповідальності, відкритості й готовності до діалогу. Саме у цій парадигмі комунікація розкриває свою гуманістичну сутність – як шлях до взаємного розуміння і спільного творення світу [53]

Дослідниця Т. Равчина визначає комунікацію як процес обміну інформацією (ідеями, поглядами, фактами, емоціями тощо) між двома чи більше особами, спілкування з використанням вербальних та невербальних засобів, основною метою якого є передача та отримання інформації [44].

О. Жирун при цьому ототожнює термін «комунікація» та «спілкування», визначаючи їх як «сукупність комунікативних здібностей, якостей, умінь та навичок, направлених на передачу, одержання і трансформацію інформації у процесі міжособистісних стосунків, а також на встановлення та збереження контакту» [12].

У віртуальному просторі дефініція «комунікація» постає як відтворення, продовження соціальної реальності, яка розширює простір діяльності, самореалізації, відпочинку, творчості тощо. Беззаперечно, з розвитком соціальних мереж відбувається розширення та наповнення новим змістом спектру комунікативних інтернет-практик. Окрім цього, вони мають тісний зв'язок із життям людини, адже з отриманням нового досвіду комунікації, засвоюючи норми й правила соціальних мереж, відбувається їх перенесення у повсякденну реальну поведінку та спілкування.

Грунтуючись на використанні певних комунікативних практик інтернет-користувачі формують у повсякденному житті свій власний стиль онлайн-взаємодії з віртуальним простором, іншими користувачами, який в процесі розширення інтернет-практик може з часом зазнавати змін, доповнюватися тощо. Закономірно, що вибір певних комунікативних практик, систематичне використання соціальних мереж та набуття нового досвіду комунікації в мережі, істотно відображається на подальшій міжособистісній взаємодії у реальності [5, 49].

Також, на нашу думку, доцільно зупинитися на характеристиці комунікативних здібностей, які є комплексною характеристикою особистості, що включає в себе такі складові компоненти, як:

- уміння ефективно спілкуватися з іншими людьми (розуміти і чути інших людей, чітко і зрозуміло висловлювати свої думки та почуття);
- здатність будувати ефективні комунікативні контакти;
- уміння використовувати різні засоби комунікації, що включає використання невербальних засобів спілкування;
- можливість адаптуватися до різних комунікативних ситуацій.

Важливу роль у спілкуванні відіграють культура поведінки і культура спілкування. Культура спілкування при цьому не є вродженою характеристикою людини, її формування відбувається через систематичні педагогічні впливи, які направлені на створення оптимальних умов для засвоєння особистістю відповідних знань, формування емоційних ставлень, розвитку умінь та навичок мовної комунікації з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей [37].

На думку Т. Чмут, культура спілкування є частиною більш широкого поняття – культури людини в цілому, і включає в себе не лише практичні навички та вміння, але й комплекс знань про комунікацію, її природу, засоби та контексти застосування. Дослідниця підкреслює, що особливістю культури спілкування є її нормативний характер. Це означає, що вона регулюється певними соціально прийнятими нормами, які визначають спосіб людської взаємодії між собою в конкретному суспільстві та за певних обставин [51].

Ці норми, як правило, не є випадковими або суто індивідуальними: вони формуються під впливом таких чинників, як: історичний розвиток суспільства, традиції, національні особливості, менталітет, культурні установки, а також універсальні людські цінності – повага, гідність, доброзичливість, толерантність тощо. У цьому контексті культура спілкування виконує не лише регулятивну, а й інтегративну функцію –

сприяє соціальній згуртованості, зміцненню моральних зв'язків між людьми, запобігає конфліктам і непорозумінням.

З огляду на динамічний розвиток сучасного світу, глобалізаційні процеси та зростання мультикультурності соціальних середовищ, культура спілкування зазнає трансформацій і вимагає від особистості здатності до адаптації, міжкультурної чутливості, толерантного ставлення до «іншого» як повноцінного учасника комунікативного процесу.

Таким чином, культура спілкування – це не лише система знань і норм, але й важливий показник загального культурного рівня індивіда, його спроможності продуктивно взаємодіяти у суспільстві. Як справедливо зазначає дослідниця, вона сформована на основі історичного та культурного досвіду людства, є відображенням і продовженням традицій, виступаючи при цьому засобом їх трансляції у майбутнє [3, 51].

О. Корніяка наголошує на тому, що «культура спілкування виступає як форма ставлення суб'єкта до комунікативної дійсності, яка є рушійною силою, що запускає механізми комунікативного розвитку суб'єкта спілкування та його соціалізації. У результаті синтезу комунікативних і особистісних характеристик суб'єкта спілкування відбувається формування нового, інтегративного ефекту, а саме становлення комунікативної культури, яка з'являється, функціонує та розвивається у процесі міжособистісної взаємодії» [19].

Отже культуру спілкування людини можна визначити як систему сформованих особистісних навичок, умінь та якостей, які виявляються, головним чином, у міжособистісній взаємодії. Дана система побудована на комунікативних здібностях, враховує соціальний статус і вікові особливості особистості, допомагає її успішній адаптації в суспільстві. Також вона сприяє здійсненню ефективної комунікативної та предметної діяльності, забезпечуючи комфортні умови взаємодії.

На нашу думку, доцільно охарактеризувати також і культуру поведінки – сукупність форм поведінки індивіда у процесі спілкування, в яких

проявляються певні моральні та етичні норми. Вона характеризує духовний і морально-естетичний образ людини, є свідченням того, наскільки глибоко та органічно нею засвоєно культурні надбання людства (повага до співрозмовника виявляється у тактовності, ввічливості, делікатності, умінні цінувати чужий час). У спілкуванні з точки зору культури поведінки обов'язковим є своєчасність і точність у виконанні домовленостей та обіцянок [27].

Сутність культури спілкування і поведінки проявляється у спроможності контролювати власний емоційний стан, стримуватися, не проявляти негативні риси характеру, уникати демонстрації поганого настрою в оточенні та передачі його іншим [22].

Поза увагою учених не залишається вивчення етичних та психологічних компонентів спілкування, їх вплив на розвиток психіки і формування особистості, факторів, які заважають людям краще розуміти одне одного, спільно взаємодіяти тощо. Досліджується вплив суспільно прийнятих моральних правил і норм, що визначають спілкування і поведінку людей. Науковці зазначають, що різноманітний світ людських взаємовідносин є сферою безпосередньої реалізації моральності, першочергово у тому аспекті, в якому він розкривається як спілкування та міжсуб'єктна взаємодія.

Міжособистісне спілкування є однією з базових форм людської взаємодії, що відіграє ключову роль у формуванні соціальних зв'язків та особистісному розвитку. Це динамічний, багатокомпонентний процес, який охоплює не лише передачу інформації між двома або більше індивідами, але й обмін емоціями, сенсами, досвідом та цінностями.

Згідно з визначенням М. Кондратенка, міжособистісне спілкування – це «форма безпосередньої взаємодії індивідів, яка реалізується через вербальні та невербальні канали і спрямована на встановлення, підтримку або зміну соціально-психологічних відносин» [18].

Подібно до цього, американський психолог Д. Майєрс підкреслює, що міжособистісне спілкування – це не просто обмін словами, а «тонкий танець взаємних впливів, де навіть мовчання може бути більш промовистим за висловлене» [60].

Міжособистісне спілкування також виконує низку важливих функцій: пізнавальну, афективну, регулятивну, інтерактивну тощо. Відповідно до позиції К. Роджерса, ефективне спілкування сприяє формуванню довіри, відкритості та прийняття, що є основою глибокого емоційного контакту між людьми.

Сучасні українські дослідники, зокрема Л. Орбан-Лембрик, акцентують увагу на соціально-психологічному вимірі міжособистісної комунікації, розглядаючи її як процес, що охоплює не лише когнітивні, а й емоційно-ціннісні аспекти взаємодії [32], підтверджуючи, що міжособистісне спілкування є важливою складовою соціалізації особистості та формування її ідентичності.

Таким чином, міжособистісне спілкування постає як багатогранний і гнучкий процес, що охоплює вербальні та невербальні канали, використовується в різних контекстах і виконує низку психологічних та соціальних функцій. Його ефективність значною мірою визначає якість міжособистісних відносин та здатність людини інтегруватися в соціальне середовище.

Цей вид спілкування дуже важливий для будь-якої соціальної взаємодії, адже допомагає людям встановлювати контакти, розвивати стосунки, вирішувати конфлікти, виражати свої почуття, спільно вирішувати завдання й проблеми. Ефективне міжособистісне спілкування охоплює навички слухання, виразності, емпатії та розуміння інших, що сприяє покращенню взаєморозуміння та спільної діяльності.

Спілкування як один із найбільш важливих чинників формування та розвитку особистості вивчається у декількох напрямках:

- загально-філософському (формування людської сутності в єдності спілкування й активності) [53];
- загально-соціологічному (розвиток і формування особистості в рамках різних соціально-економічних формацій) [38];
- загально-психологічному (конкретизація проблеми спілкування стосовно формування і розвитку особистості на всіх етапах життєвого шляху) [17];
- соціально-психологічному (дослідження механізмів спілкування, через які група здійснює вплив на особистість) [32].

У психологічній літературі існує декілька підходів до розуміння цього феномену, кожен із яких акцентує увагу на певних його аспектах: когнітивних, поведінкових, емоційних чи соціокультурних.

Комунікативний підхід розглядає спілкування першочергово як процес обміну інформацією між індивідами. Представники цього напряму фокусуються на структурі комунікації, основна увага приділяється точності передачі інформації та ефективності комунікативного процесу.

Соціально-психологічний підхід трактує спілкування як специфічну форму взаємодії людей, що включає обмін не лише інформацією, але й також емоціями, установками, поведінковими моделями. Спілкування розглядається як механізм соціалізації, важливу роль в якому відіграють соціальні ролі, статуси та норми.

У межах діяльнісного підходу науковцями поняття «спілкування» розглядається як одна з форм спільної діяльності людей. Тут спілкування не лише супроводжує діяльність, але й виступає як самостійна діяльність зі своєю метою, мотивами, засобами і результатами. Особливе значення надається мовленню як інструменту передачі знань.

Виходячи з ідеї єдності спілкування й діяльності Г. Костюка, під спілкуванням розуміється реальність людських стосунків, що передбачає будь-які форми спільної діяльності. Люди не лише спілкуються, виконуючи певні функції, вони завжди спілкуються під час відповідної діяльності. Отож,

спілкується завжди діяльна людина. Г. Костюк стверджував, що доцільним є найбільш широке розуміння зв'язку діяльності та спілкування, коли воно розглядається і як аспект спільної діяльності, і в якості її своєрідного деривату.

Згідно з психоаналітичною теорією З. Фройда та К. Юнга, спілкування є виявом підсвідомих мотивів і внутрішніх конфліктів. Через спілкування людина намагається реалізувати базові потреби у безпеці, прийнятті та любові. Особливу увагу даного підходу приділено невербальним аспектам взаємодії та феноменам перенесення і контрперенесення, тобто неадекватному переживанню почуттів, потягів, фантазій та уявлень, включенню захисних механізмів, які виникли у стосунках із значимими особами у минулому.

Гуманістичні психологи К. Роджерс і А. Маслоу розглядають спілкування як глибокий міжособистісний контакт, що сприяє саморозкриттю та особистісному зростанню. Основними умовами ефективного спілкування вважаються емпатія, безумовне прийняття, автентичність.

Когнітивний підхід аналізує процеси, які відбуваються у свідомості під час спілкування: сприймання, інтерпретація, оцінка, прийняття рішень. Важливу роль тут відіграють когнітивні схеми, атрибуції, настанови. Представники цього напрямку вивчають спілкування як спосіб обміну не лише інформацією, але знаннями та переконаннями [18].

Останнім часом в Україні спостерігається збільшення кількості науковців та підвищення їх кваліфікації, розширення фронту досліджень у галузі спілкування. За десять років було зроблено істотний крок уперед у його науковому осмисленні, проведено дослідження, що допомогли вченим поглибити розуміння феномена спілкування загалом та різних окремих його аспектів. Спілкування розглядається як система, а тому, його вивчення носить системний характер. Зокрема можна виокремити два напрямки його

вивчення: теоретичні дослідження спілкування, а також практичне навчання формам і методам підвищення рівня культури спілкування.

У психологічній науці спілкування розглядається багатогранно – як процес, діяльність, форма взаємодії та спосіб самовираження особистості. Різноманіття підходів до вивчення цього феномену вказує на його складність та важливість для розуміння людської поведінки в соціумі. Комплексне вивчення спілкування дає можливість краще зрозуміти природу міжособистісних відносин, а також розробляти ефективні стратегії взаємодії у різних сферах життя.

1.2. Психологічна структура, види, функції та етапи спілкування

Як соціальне явище, спілкування охоплює практично всі сфери суспільного буття й діяльності людей, може бути охарактеризоване за різними параметрами, мати різноманітні види та форми, залежно від контингенту учасників, тривалості стосунків, ступеня опосередкування, завершеності, бажаності [19].

Дослідниця Л. Орбан-Лембрик у структурі спілкування виокремлює його окремі автономні компоненти:

- мета, зміст, засоби спілкування;
- учасники процесу і тип зв'язку, що встановлюється між ними;
- мотиви, потреби, ціннісні орієнтації учасників спілкування;
- комунікативний потенціал суб'єктів спілкування;
- види та форми спілкування;
- соціокультурна й етнопсихологічна специфіка спілкування;
- етико-психологічні та гендерні особливості спілкування;
- стилі, тактики і стратегії спілкування;
- результат спілкування» [32].

О. Сергеєнкова та ряд науковців визначають структуру спілкування, виокремлюючи в ньому три взаємопов'язані компоненти:

- комунікативний (передбачає обмін інформацією між учасниками спілкування);
- інтерактивний (організація взаємодії між індивідами, тобто відбувається обмін не лише знаннями та ідеями, але й діями);
- перцептивний (процес сприймання та пізнання учасниками спілкування один одного, встановлення на цьому підґрунті взаєморозуміння) [46].

Комунікативна складова є фундаментальним елементом процесу міжособистісного спілкування, оскільки саме через неї реалізується передача та обмін інформацією між активними учасниками взаємодії. Цей процес не є механічним, він має глибоку психологічну та когнітивну основу, оскільки кожен суб'єкт спілкування інтерпретує отриману інформацію крізь призму власного досвіду, знань, установок, мовних навичок і соціального контексту [6].

Комунікативна взаємодія передбачає не лише технічну передачу змісту повідомлення, але й забезпечення його розуміння, прийняття та інтерпретації іншою стороною. За Ю. Жуковим, ефективне спілкування можливо лише за умов взаємного кодування й декодування інформації, що унеможливорює односторонній підхід до комунікації [7].

Засобами реалізації комунікативної складової спілкування виступають вербальні та невербальні елементи. Вербальні засоби – передусім мова, як система знаків та правил, що дозволяє формулювати та структурувати думки. Вони забезпечують смислове наповнення комунікації, дають змогу висловлювати факти, емоції, оцінки, судження, наміри [14, 15].

Однак, як підкреслюють дослідники, значна частина емоційного і психологічного змісту спілкування передається невербальними засобами, серед яких провідну роль відіграють міміка, жести, інтонація, пози, погляд, дистанція, тактильні сигнали тощо. Невербальні компоненти здатні як підкріплювати вербальне повідомлення, так і вступати з ним у суперечність,

створюючи ефект «двозначності» чи посилюючи емоційне забарвлення комунікації.

Таким чином, комунікативна складова є не просто технічним каналом зв'язку між суб'єктами, а складною системою смислових, емоційних та соціокультурних обмінів. Її ефективність безпосередньо залежить від розвитку мовленнєвих умінь, комунікативної компетентності, а також від здатності розпізнавати та інтерпретувати невербальні сигнали, що значною мірою формують якість і глибину міжособистісної взаємодії.

Інтерактивна складова спілкування пов'язана зі сферою взаємодії – тобто організації спільної діяльності суб'єктів, що вступають у контакт. Цей аспект передбачає узгодження дій, взаємне реагування на поведінку один одного, вплив та координацію позицій і цілей. Інтеракція є не лише технічним координуванням, а й соціально та емоційно забарвленим процесом, у якому формуються певні моделі поведінки.

У сучасній психологічній науці дослідники виокремлюють п'ять основних стилів взаємодії у ситуаціях соціальної напруги або конфлікту:

- співробітництво (кооперація) – орієнтація на досягнення взаємовигідного рішення;
- ухилення (уникнення) – відмова від активної участі у вирішенні конфлікту;
- пристосування – поступка власними інтересами заради збереження стосунків;
- компроміс – взаємні поступки сторін для досягнення прийняттого рішення;
- конкуренція (суперництво) – прагнення до перемоги однієї зі сторін, іноді на шкоду партнерству [41].

Ці стилі, згідно з дослідженнями К. Томаса і Р. Кілманна, не лише визначають конкретну поведінкову стратегію в ситуації конфлікту, але й відображають життєві орієнтації особистості, її здатність до адаптації, гнучкість або ригідність у соціальній взаємодії [24].

Перцептивна складова спілкування, своєю чергою, стосується процесів взаємного сприймання, інтерпретації та розуміння партнерами по комунікації один одного. Це не лише розпізнавання зовнішніх ознак (зовнішності, голосу, поведінки), а й створення цілісного образу іншої особистості на основі когнітивної та емоційної інформації.

У перцептивному аспекті важливу роль відіграють такі психологічні механізми, як: ідентифікація (процес уподібнення себе до іншої особи з метою її розуміння, «вживання» в її позицію, а також рефлексія – усвідомлення власного образу «Я» очима іншого, здатність передбачати враження, яке ми справляємо на партнера.

Завдяки цим механізмам формується уявлення про співрозмовника, його наміри, емоції, внутрішній стан. Перцепція у спілкуванні забезпечує довіру, емпатію, інтелектуальну та емоційну згоду, без чого ефективна комунікація неможлива.

Також в структурі спілкування вітчизняні дослідники виділяють такі компоненти:

- предмет спілкування (інша людина, партнер по спілкуванню як суб'єкт);
- потреба в спілкуванні (прагнення людини до пізнання та оцінки інших людей, а через них до самопізнання);
- комунікативні мотиви (цілі спілкування);
- дії спілкування (ініціативні акти і основні дії);
- завдання спілкування (мета, на досягнення якої в цих конкретних умовах направлені різноманітні дії, які здійснюються в процесі спілкування);
- засоби спілкування (операції, за допомогою яких здійснюються дії спілкування);
- продукти спілкування (явища матеріального та духовного характеру, які продукуються в результаті спілкування [10].

Вчена Н. Мірошникова визначає такі основні складові у структурі спілкування:

1. Предмет спілкування – інша особистість, партнер по спілкуванню, котрий також є суб'єктом спілкування.

2. Спілкування як процес, як діяльність особистості.

3. Потреба в спілкуванні, тобто прагнення особистості до спілкування з іншою людиною, до обміну інформацією з нею, її пізнання, взаємодії та взаємовпливу.

4. Комунікативні мотиви – заохочення, заради яких здійснюється процес спілкування.

5. Комунікативна дія – безпосередньо процес, елемент комунікативної діяльності, який орієнтований на партнера, котрим виступає інша особистість (ініціативна дія, відповідь).

6. Мета спілкування, яка конкретизується в завданнях, на реалізацію яких увесь процес спілкування орієнтований [27].

Також, у спілкуванні виокремлюють три основні рівні:

1. Макрорівень, куди належить спілкування на рівні соціальних інституцій суспільства. Чим більш розвиненою є структура суспільства, тим більш різноманітним є таке спілкування.

2. Мезорівень – спілкування на рівні контактів між людьми, що здійснюються задля розв'язання певних задач.

3. Мікрорівень – окремі, пов'язані між собою акти спілкування, які виступають у якості своєрідних елементарних одиниць [29].

Спілкування є фундаментальною формою соціальної взаємодії, яка забезпечує існування та розвиток людських спільнот. У психологічному контексті спілкування трактується як складний, багаторівневий і динамічний процес встановлення, підтримання та розвитку контактів між людьми, що виникає з об'єктивної потреби в кооперації та організації спільної діяльності. Саме завдяки комунікативній взаємодії відбувається передача знань, формування емоційних зв'язків, узгодження соціальних ролей і підтримка суспільних норм.

Відповідно до психологічних підходів (зокрема в дослідженнях А. Філоненка, Л. Піроженко, А. Маслоу, К. Роджерса), у структурі спілкування виділяють кілька основних функцій, які визначають його сутність і роль у житті людини:

1. Інформаційно-комунікативна функція полягає в передаванні та сприйманні інформації між партнерами по взаємодії. Особливістю цієї функції є те, що вона охоплює як трансляцію готових знань і повідомлень, так і створення нової інформації в процесі діалогу. Згідно з підходом Дж. Міллера та Дж. Бруннера, інформаційний обмін слугує не лише механічною передачею змісту, а й способом когнітивної взаємодії, що стимулює мислення, переосмислення і розвиток позицій осіб, що комунікують.

2. Регулятивно-комунікативна функція відображає здатність спілкування регулювати поведінку людей у процесі їхньої взаємодії. Це стосується як соціального контролю (через переконання, навіювання, примус), так і спонтанної регуляції (наслідування, ідентифікація, підтримка). Саме ця функція забезпечує координацію дій учасників спільної діяльності, створює передумови для конструктивної взаємодії та формування суб'єкт-суб'єктних відносин.

3. Афективно-комунікативна функція (або емоційна) розкриває роль спілкування у формуванні та вираженні емоційних станів. Саме в комунікативному процесі проявляється широкий спектр людських почуттів: симпатія, антипатія, емпатія, доброзичливість, роздратування тощо. Згідно з концепцією К. Ізарда, емоції не являються другорядним компонентом, а мають регулятивне й мотиваційне значення у взаємодії між індивідами. У контексті соціально-психологічного розвитку дитини та дорослого саме ця функція забезпечує емоційне налаштування на партнера, створює атмосферу довіри, безпеки та відкритості.

Таким чином, функціональна структура спілкування охоплює когнітивний, регулятивний та емоційний рівні, кожен з яких відіграє визначальну роль у побудові ефективних соціальних контактів. Комплексний

аналіз цих функцій дозволяє глибше зрозуміти психологічну природу комунікації як феномену, що забезпечує соціальну адаптацію, особистісне зростання та формування ідентичності.

За видом діяльності спілкування, можна виділити кілька його основних функцій: організація спільної діяльності, пізнання людьми один одного, формування і розвиток міжособистісних зв'язків. Використання даної класифікації дозволяє зрозуміти, що психологічні аспекти спілкування характеризуються прямим впливом на його хід та культуру спілкування. У житті всі ці функції спілкування спостерігаються разом та є взаємодоповнюючими.

У контексті психологічних досліджень спілкування розглядається як багатоплановий феномен, який може набувати різних форм та типів залежно від ситуацій, у яких він здійснюється. Систематизація форм спілкування має важливе значення для глибшого розуміння його механізмів, структурних характеристик і впливу на особистісний та соціальний розвиток. Різноманітні класифікації видів комунікації дозволяють окреслити специфіку міжособистісної взаємодії за низкою ключових параметрів.

1. За способом організації розрізняють безпосереднє та опосередковане спілкування. Безпосереднє спілкування відбувається між індивідами, які перебувають у спільному просторово-часовому контексті. Це означає, що партнери можуть одночасно бачити й чути один одного, що забезпечує максимальну емоційну та сенсорну насиченість взаємодії [29]. Опосередковане ж спілкування має місце тоді, коли партнери віддалені один від одного і використовують різні канали комунікації – електронні (телефон, інтернет, соціальні мережі), письмові (листи, повідомлення), аудіовізуальні (відео, аудіозаписи), або ж масмедійні (телебачення, друковані видання) [6].

2. За формою сприйняття виокремлюють реальне та уявне спілкування. Реальне спілкування передбачає взаємодію між живими партнерами, тоді як уявне включає символічні форми контакту, зокрема з вигаданими персонажами (літературними чи кіногероями), образами померлих,

міфологічними чи релігійними постатями. Такий тип взаємодії може мати важливе значення в емоційній сфері людини, виконуючи компенсаторну або трансформаційну функцію [60].

3. Залежно від кількості учасників спілкування може бути міжіндивідним, індивідно-груповим та міжгруповим. У міжіндивідному спілкуванні відбувається комунікація між двома особами, що дозволяє досягати високого рівня особистісного контакту. Індивідно-групове включає взаємодію індивіда з групою, де формується складніша система впливу й сприйняття. Міжгрупове ж спілкування – це взаємодія представників різних соціальних або професійних спільнот, що має особливу динаміку та регулятивні механізми [7].

4. За тривалістю розрізняють короткотривале та довготривале спілкування. Короткочасна взаємодія, як правило, має ситуативний характер і здійснюється задля вирішення конкретних комунікативних завдань. Прикладом може слугувати розмова в громадському місці або консультація. Довготривале спілкування характеризується більш стійкими зв'язками між особами, що комунікують, глибоким змістовим наповненням і широким спектром тем обговорення.

5. За ступенем завершеності спілкування буває завершене та незавершене. Завершене спілкування має чітку логічну структуру, з узгодженими висновками та закінченим циклом взаємодії. Незавершене ж передбачає наявність відкритих питань, недомовленостей, що може зумовлювати необхідність продовження діалогу або виникнення внутрішньоособистісних переживань [44].

6. За характером стосунків – офіційне та неофіційне спілкування. Офіційна (формальна) комунікація регламентується соціальними нормами, інституційними правилами, службовими ієрархіями. Вона домінує в професійному середовищі, освіті, державному управлінні. Неофіційне спілкування реалізується в побуті, родинних або дружніх стосунках, відзначається більшою емоційністю, довірою та гнучкістю [7].

За способом передачі інформації спілкування буває вербальним та невербальним. Вербальна комунікація базується на використанні звукової або письмової мови. Її ефективність залежить від точності лексичного наповнення, граматичної структури, доступності та змістової зрозумілості висловлювань [14]. Невербальне спілкування передбачає використання паралінгвістичних засобів – міміки, жестів, пози, просторової дистанції, тональності голосу та інших невербальних сигналів [60], які часто є більш інформативними, ніж слова, особливо в емоційних контекстах.

Таким чином, класифікація видів спілкування дозволяє всебічно охарактеризувати структуру, динаміку та контексти взаємодії між людьми, а також слугує важливим інструментом для аналізу комунікативної поведінки в соціально-психологічній практиці.

Етапи спілкування – це послідовні фази, які проходить процес взаємодії між людьми від моменту ініціації контакту до його завершення. Різні науковці подають ці етапи по-різному, однак у психології та соціальній комунікації найпоширенішою є така структура:

1. Орієнтація (етап встановлення контакту). На цьому етапі відбувається первинне налаштування партнерів на взаємодію. Люди оцінюють один одного візуально, вербально і невербально: визначають соціальні ролі, психологічні установки, зовнішність, поведінку. Це перша фаза входження у комунікацію, яка може супроводжуватися «розігрівом» розмови – невимушеними фразами, ввічливими формулами, знайомством. За Ю. Габермасом, початкова фаза комунікативної дії пов'язана із досягненням взаєморозуміння, без якого подальше спілкування втрачає сенс.

2. Основний етап (обмін інформацією). Це ключовий етап спілкування, де відбувається активний обмін як вербальними (словами), так і невербальними (жести, міміка, інтонація) повідомленнями. Учасники комунікації формують думки, запити, оцінки, аргументи, домовляються, намагаються досягти мети взаємодії. Науковець В. Москаленко підкреслює,

що саме в цій фазі реалізується інформаційно-комунікативна, регулятивна й афективна функції спілкування [29].

3. Інтерактивний компонент (взаємна дія). Паралельно з обміном інформацією відбувається взаємовплив партнерів на зміну поведінки, переконань, емоційного стану і, навіть, ролей у розмові. Цей етап тісно пов'язаний з поняттям «інтеракції», яке вказує на активну участь обох сторін, а не лише передавання інформації.

4. Перцептивний етап (взаємне сприйняття та розуміння). На даному етапі учасники не лише говорять, але й інтерпретують поведінку співрозмовника, формують образ один одного. Тут відбувається активізація механізмів емпатії, рефлексії та ідентифікації. Важливе місце займає здатність «поставити себе на місце іншого».

5. Завершення спілкування (етап виходу з контакту) полягає у логічному завершенні взаємодії, підведенні підсумків, прощанні. Успішне завершення дозволяє уникнути непорозумінь і створює підґрунтя для наступних контактів, незавершений або раптово перерваний контакт може викликати відчуття дискомфорту [18].

1.3. Фактори, які визначають особливості спілкування сучасних школярів

Період навчання в школі – це час активної соціалізації особистості та становлення її характеру, адже саме цей проміжок часу є сенситивним для розвитку певних соціальних властивостей індивіда. Це, беззаперечно, складний і активний період людського становлення, коли визначаються основні соціальні установки особистості, її ставлення до себе, людей та суспільства, більшої чіткості набувають риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки [28]. Саме за допомогою спілкування в цей період відбувається орієнтація в соціальних відносинах. Розуміння ефективного спілкування з однолітками, створює підґрунтя для позитивної самооцінки.

Учні відчують себе більш впевнено, коли вони можуть говорити те, що думають у своєму соціальному житті.

Спілкування сучасних школярів значною мірою відрізняється від того, яке було у попередніх поколінь. Ці зміни зумовлені низкою факторів, серед яких технології, соціокультурні зміни, зміни в освітній системі та вплив глобалізації [5].

Одним з основних факторів, що визначають особливості спілкування школярів сьогодні, є широке використання цифрових технологій. Інтернет, смартфони та соціальні мережі, такі як Instagram, TikTok, Snapchat, значно змінили способи, якими діти взаємодіють між собою. Спілкування в мережі дозволяє школярам бути завжди на зв'язку, але також створює виклики для реального спілкування. Наприклад, віртуальні взаємодії часто мають характер швидких і поверхневих, без глибоких емоційних зв'язків, що може погіршити навички спілкування в реальному житті. Соціальні мережі також стимулюють розвиток нових форм комунікації, таких як використання емодзі, мемів та скорочених форм слів, що також є частиною сучасної комунікації [43, 60].

Проблема самоідентифікації особистості у віртуальній реальності набуває особливої гостроти у сучасній психологічній науці. Залучення до віртуальної комунікації має істотний вплив на реальну ідентичність особистості, адже, окрім нових можливостей приналежності до соціальних категорій, віртуальна комунікація надає дитині можливість створення мережевої ідентичності цілком за своїм вибором. Саме тому більшість дослідників визнають основну особливість віртуальної самопрезентації, до якої належить можливість майже абсолютного керування враженнями по відношенню до себе [57].

Науковцями виділено загальні тенденції, які певним чином впливають на характеристики онлайн-спілкування:

1. Зниження формальності в усіх видах спілкування, включаючи ділове листування, наприклад, відмова від офіційних звертань, елементів етикету, прийнятого у спілкуванні віч-на-віч, тощо.

2. Використання сленгу.

3. Наявність мережевого етикету – особливих правил, традицій та культури спілкування в інтернеті. Варто зазначити, що вони можуть різнитись залежно від спільноти чи інтернет-ресурсу.

4. Креативність – завдяки віртуальному простору та інтернет ресурсам користувачі отримують можливість для творчої діяльності, забезпечуючи різноманітні засоби та жанри самопрезентації [8].

Варто зазначити, що у віртуальному спілкуванні може більше проявлятися анонімність або її сприйняття. Поєднання анонімного та соціально відокремленого спілкування підвищує ймовірність появи агресивних висловлювань внаслідок нестриманої поведінки.

Також можна додати, що взаємодія у віртуальній групі проявляє певні відмінності від спілкування тих самих індивідів у реальності. Результати проведених досліджень стверджують, що навіть соціально-психологічний статус дитини в реальній та віртуальній групі може відрізнятися: дитина, яка є аутсайдером в класі, може стати у віртуальному просторі бажаною для спілкування, або й лідером [56].

Соціокультурні зміни також відіграють важливу роль у формуванні способів спілкування. З початком глобалізації та культурної інтеграції, сучасні школярі мають доступ до різних культур і мов. Це стимулює появу нових форм спілкування, включаючи використання іноземних слів та виразів, а також адаптацію різних культурних елементів у повсякденне життя. Крім того, на спілкування дітей значною мірою впливає розвиток толерантності, взаємоповаги та залученості до різних соціальних груп, що зумовлює більшу відкритість до нових ідей і поглядів.

Одним із вирішальних факторів становлення соціального спілкування дитини є її взаємодія з дорослими, ставлення до неї як до особистості з їх боку та врахування рівня сформованості комунікативної потреби дитини [10].

У сім'ях, де підтримується відкритий діалог і де батьки активно включені в життя дитини, школярі мають кращі навички спілкування. Водночас у родинах з недостатньою увагою до цього аспекту, де діти часто залишаються без належної підтримки, можуть виникати труднощі у розвитку комунікативних навичок. Останнім часом зростає кількість дітей, які мають обмежене спілкування з батьками через робочі навантаження дорослих чи інші проблеми, що може позначитися на розвитку їх соціальних навичок.

Школа, як основне середовище для соціалізації, зазнає змін, що впливають на те, як відбувається взаємодія учнів. Використання технологій у навчанні (електронні підручники, онлайн-заняття) не лише змінює традиційні методи навчання, а й також має вплив на способи спілкування. Онлайн-навчання, з одного боку, дає можливість школярам спілкуватися на відстані, з іншого – знижує кількість особистих зустрічей, що може призвести до зменшення міжособистісних контактів. Водночас нові методи навчання, такі як проєктна діяльність, групова робота, підтримують розвиток навичок комунікації, співпраці та колективного вирішення проблем.

Суттєву роль у формуванні стилю спілкування школярів відіграють медіа та популярна культура. Телебачення, кіно, музика, інтернет-контент мають значний вплив на мовні зразки та стилі комунікації. Наприклад, популярні герої з серіалів або фільмів стають ролями для наслідування, а фрази чи жарти, які вони використовують, переходять у мовний обіг школярів. Це може як позитивно, так і негативно впливати на їх спосіб вираження думок і почуттів. Більш того, через медіа діти отримують доступ до різних світоглядів і переконань, що також сприяє розвитку їх комунікативних можливостей.

Однак, необхідно пам'ятати про те, що не менш важливим є психологічний аспект. Особистісні риси, такі як рівень соціальної

адаптованості, самооцінка, емоційна зрілість і готовність до співпраці, суттєво впливають на стиль спілкування. Школярі, які відчують труднощі з комунікацією або мають низьку самооцінку, можуть уникати соціальних контактів чи намагатися вести себе агресивно, щоб приховати свою невпевненість. Водночас діти, які почуваються комфортно в колективі, зазвичай є більш відкритими і здатні до ефективного спілкування [2].

Науковці класифікують чинники, що впливають на ефективність комунікації, на зовнішні та внутрішні. Згідно представлених даних, до зовнішніх належать: характер ситуації спілкування (формальна чи неформальна обстановка), наявність спільної системи понять, а також індивідуально-психологічні риси співрозмовника, зокрема його соціальний статус, вік, стать, особливості темпераменту та характеру, мотивація і психологічні установки. Водночас внутрішні чинники включають особистісні характеристики самого індивіда, такі як здатність до емпатії, тактовність, уважність, авторитетність, темперамент і характер [25].

У своєму дослідженні Л. Савенкова підкреслює важливість особистісних рис, які впливають на цілі, процес і результативність спілкування. До позитивних рис, що сприяють комунікативній ефективності, вчена відносить екстравертність, толерантність, емпатійність і гнучкість. Натомість інтровертність, схильність до конфліктів, агресивність, ригідність, сором'язливість та владність можуть значно ускладнювати взаємодію між людьми [41].

Особистісні якості та комунікативні вміння відіграють важливу роль у процесі навчання та взаємодії. У підлітковому віці особливо часто спостерігається спілкування з ровесниками однієї статі, що може бути зумовлено зниженням емоційного зв'язку з батьками. У такому випадку діти шукають підтримку серед своїх однолітків, намагаючись задовольнити потребу в емоційному контакті.

У міру дорослішання діти вступають у дедалі ширше коло соціальних зв'язків, удосконалюють комунікативні навички та особистісні риси,

прагнуть до самостійності та відстоювання власної позиції. Це прагнення до незалежності часто не супроводжується достатньою зрілістю, що спричиняє як внутрішні, так і зовнішні конфлікти [20]. Внутрішній конфлікт виникає тоді, коли підліток не розуміє власних почуттів і прагнень, що спонукає його до самопізнання через експерименти з поведінкою, іноді в екстремальних обставинах. Зовнішній конфлікт виявляється у суперечностях з дорослими, вчителями чи однолітками, проявляється у демонстративній або провокативній поведінці, що може суперечити очікуванням оточення. Таким чином підлітки не лише перевіряють власні межі, а й з'ясовують межі дозволеного [8].

Якісна комунікація сприяє формуванню довіри між співрозмовниками, що веде до зміни ставлення і поведінки. Основною причиною конфліктів часто є нерозуміння, якого можна уникнути за наявності добре розвинених комунікативних умінь. Дослідники звертають увагу на те, що у випадках, коли під час спілкування виникають труднощі, це супроводжується емоційним напруженням та невідповідністю очікувань і результатів. Часто ці труднощі пов'язані з відчуттям самотності, замкненістю або сором'язливістю. Подолання таких бар'єрів можливе за умов дотримання принципів рівноправності, самоусвідомлення та вміння бачити себе й інших у реалістичному світі [16].

Також, дослідники акцентують увагу на тому, що в підлітковому віці комунікативна сфера значно трансформується через появу нових психологічних утворень, характерних для цього етапу розвитку. Важливо зосередитися на значущості спілкування серед підлітків у шкільному середовищі. Розширення кола соціальних контактів надає підлітку новий досвід, не завжди позитивний, однак необхідний для становлення особистості. Участь у групах дозволяє формуватися, виявляти ініціативу, займати активну позицію [5].

У методичних рекомендаціях Т. Сенько запропоновано методику спостереження за міжособистісною взаємодією дітей, що базується на

бінарних характеристиках: домінування–підпорядкування та позитивність–негативність. Домінування поділяється на сильне і слабе, як і підпорядкування. Ці ознаки проявляються як у мовленні, так і в поведінці. З їх комбінацій дослідниця виокремлює 16 типів взаємодії: керівництво, допомога, слухняність, довіра, наставництво, похвала, згода, натхнення, примус, агресія, поступка, терпимість, вказівки, критика, підкорення, співпереживання. Однак характеристика домінування–підпорядкування охоплює не всі можливі форми взаємодії.

Спостереження за поведінкою учнів дозволяє визначити основні мотиваційні настанови: одні прагнуть змагатися, інші – допомагати, ще інші – отримати схвалення дорослих. У першому випадку домінує егоїстична мотивація, у другому – альтруїстична, у третьому – прагнення до успіху.

Важливо приділити увагу поняттю «асертивність», що являє собою здатність людини відкрито, впевнено та з повагою до інших висловлювати власні думки, почуття й переконання, не порушуючи при цьому прав співрозмовника [58]. У контексті спілкування ця якість має важливе значення, оскільки сприяє:

1. Ефективній комунікації – асертивна людина чітко формулює свої думки, не використовуючи агресії або пасивності. Це зменшує ймовірність непорозумінь і сприяє конструктивному діалогу.
2. Збереженню меж у спілкуванні – вміння сказати «ні» або висловити незгоду в коректній формі допомагає уникати маніпуляцій і зберігати психологічний комфорт.
3. Підвищенню самооцінки – асертивна поведінка дозволяє людині почуватися впевнено, поважати себе та водночас не принижувати інших.
4. Зменшенню рівня конфліктності – завдяки здатності висловлювати емоції та потреби без тиску на співрозмовника, асертивність сприяє уникненню напруги в стосунках.

5. Формуванню довірливих стосунків – коли людина чесно та відкрито взаємодіє з іншими, це створює атмосферу взаємоповаги та підтримки [60].

Особливо важливим розвиток асертивності є у підлітковому віці, адже в цей період формується самосприйняття, здатність до самоствердження та встановлення особистих кордонів у стосунках з ровесниками, вчителями та батьками [20].

Доцільним також є врахування розвитку комунікативних навичок, які дозволяють учням не тільки захищати свої інтереси, але й будувати міцні стосунки з оточенням – батьками, вчителями, друзями, що сприяє підвищенню самооцінки та зміцненню довіри, що, своєю чергою, позитивно впливає на навчання.

Однією з ключових якостей у культурі спілкування є ввічливість. Вона проявляється як здатність взаємодіяти з іншими з повагою, тактом, готовністю вислухати та знайти найкращі способи порозуміння. Ввічливість тісно пов'язана з такими якостями, як доброзичливість, делікатність, тактовність. Людина, яка дотримується норм ввічливості, поважає інших, добре орієнтується в мовленнєвих формах і етикеті.

Розуміння специфіки розвитку культури спілкування у молодшому шкільному віці передбачає врахування внутрішніх чинників, які впливають на формування цієї якості. Це особистісні риси, які проявляються у поведінці, залежать від інтересів, потреб, емоцій, цілей дитини. Культура спілкування тісно пов'язана з розвитком психічних процесів – мислення, емоцій, мовлення, волі, пізнавальної активності. Усе це впливає на формування комунікативних навичок, які необхідні для успішної соціальної взаємодії.

Таким чином, сучасні особливості спілкування школярів визначаються взаємодією технологічних, соціокультурних, освітніх, сімейних і психологічних факторів. Ці зміни потребують нових підходів у навчанні та вихованні, адже важливо не тільки забезпечити доступ до технологій, але й

навчити дітей правильно використовувати їх для розвитку комунікативних навичок та взаєморозуміння. Усе зазначене стало теоретичною та методологічною основою для аналізу психологічних особливостей спілкування та міжособистісної взаємодії сучасних школярів.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що спілкування є ключовим чинником психічного розвитку особистості та провідним засобом її соціалізації. Для школярів, як представників дитячого та підліткового віку, спілкування виконує низку важливих функцій: пізнавальну, емоційну, регулятивну, мотиваційну, і саме в цьому процесі формуються навички міжособистісної взаємодії, моральні установки, самооцінка та усвідомлення власного «Я».

Особливості спілкування школярів зумовлені низкою факторів: віковими змінами, рівнем розвитку емоційного інтелекту, соціальним середовищем, а також сучасними умовами, зокрема активним використанням цифрових технологій і соціальних мереж. Ці чинники сприяють трансформації традиційних форм взаємодії, водночас створюючи нові виклики для формування здорового комунікативного середовища.

Розглянуто різні підходи до вивчення спілкування в психологічній науці – від діяльнісного та особистісного до соціокультурного. Теоретичні положення, запропоновані І. Коном, К. Роджерсом та іншими дослідниками, дозволяють глибше зрозуміти механізми розвитку комунікативної поведінки в шкільному віці.

Таким чином, спілкування сучасних школярів є складним, динамічним та багаторівневим процесом, що потребує комплексного підходу до його вивчення з урахуванням вікових, соціальних та культурних особливостей. Отримані теоретичні дані створюють основу для подальшого емпіричного дослідження цього феномена та розробки практичних рекомендацій щодо розвитку комунікативної компетентності школярів.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей спілкування сучасних школярів було проведено емпіричне дослідження, яке дозволило проаналізувати рівень розвитку комунікативних умінь, визначити характер міжособистісної взаємодії в учнівському середовищі, а також виявити вплив окремих чинників на формування комунікативної поведінки.

Важливим кроком наукового дослідження є вибір експериментальної бази, що визначає умови, в яких будуть проводитись експерименти та відбуватися збір даних. Оптимальний вибір бази забезпечує відповідність умов дослідження його цілям і задачам, а також надає можливість ефективного збору та аналізу інформації.

Дослідження проводилося у 2024–2025 навчальному році на базі Озернянського ліцею Маловільшанської сільської ради Білоцерківського району Київської області. Головною метою закладу освіти є забезпечення реалізації права громадян на здобуття повної загальної середньої освіти, забезпечення науково-теоретичної, гуманітарної, загальнокультурної підготовки обдарованих і здібних дітей.

Навчальний процес базується на інноваційних методиках та включає в себе як теоретичні, так і практичні заняття. Велика увага приділяється розвитку творчих та спортивних здібностей учнів. Представлено широкий спектр гуртків та секцій. Також в закладі активно працює шкільне самоврядування, яке залучає учнів до управління школою та вирішення важливих питань. Впродовж року проводяться різноманітні заходи, які допомагають учням розвивати комунікативні навички та виховувати відчуття колективізму.

Матеріальна база ліцею представлена сучасними навчальними кабінетами (сім з яких обладнано інтерактивними дошками, лінгфонний кабінет, інклюзивні класи), комп'ютерними класами, бібліотекою, спортивним та тренажерним залом.

У колективі працює один практичний психолог – Скрипка Світлана Анатоліївна. На свої посаді вона виконує такі обов'язки, як: участь в організації навчально-виховної роботи, спрямованої на забезпечення умов для особистісного розвитку дітей, збереження їхнього повноцінного психологічного здоров'я, виховання дітей.

Емпіричне дослідження здійснювалося в умовах закладу освіти за допомогою Google форм, що забезпечило одержання об'єктивних відповідей на запитання. Учасники дослідження були ознайомлені з метою і завданнями роботи, а також надали добровільну згоду на участь. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм, конфіденційності та анонімності.

Репрезентативна вибірка для проведення досліджень становила 40 учнів восьмого та дев'ятого класів, з них 17 – хлопчики і 23 – дівчата.

На першому етапі дослідження нами було вивчено і проаналізовано психолого-педагогічну, фахову та методичну літературу, нормативно-правову базу. Також було визначено об'єкт, предмет та завдання дослідження, обрано комплекс діагностичних методик.

На другому етапі відбувалося емпіричне дослідження комунікативних навичок здобувачів та факторів, що впливають на їх міжособистісне спілкування.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

1. Підготовчий етап – визначення вибірки, узгодження з адміністрацією школи, підготовка інструментарію.
2. Констатувальний етап – проведення тестування, анкетування та спостереження.
3. Аналітичний етап – обробка отриманих результатів, формування висновків, підготовка узагальнень та рекомендацій.

Завдання емпіричного етапу дослідження реалізовувались засобами комплексної психологічної діагностики, яка включає такі методи і методики:

- анкетування за допомогою методики «Експрес-діагностика рівня самооцінки»;
- тестування «Самооцінка комплексу неповноцінності»;
- дослідження за допомогою методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького);
- діагностика потреби у спілкуванні;
- спостереження за навчанням і поведінкою здобувачів освіти на уроках та в позаурочний час.

Подальший аналіз отриманих даних та інтерпретації результатів у контексті виявлених психологічних особливостей спілкування школярів, став основою для розробки та проведення тренінгових занять «Значення спілкування для підлітка», «Будь собою» для покращення міжособистісної комунікації сучасних школярів.

2.2. Діагностичний інструментарій для оцінки психологічних особливостей спілкування сучасних школярів

Для повноцінного дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів доцільно використовувати комплекс діагностичних методик, які охоплюють різні аспекти комунікативної поведінки: рівень розвитку комунікативних здібностей, самооцінки, характер міжособистісної взаємодії, емоційно-ціннісне ставлення до спілкування.

У межах цього дослідження було обрано низку валідних та надійних психодіагностичних методик.

Одним із важливих чинників, що визначає ефективність спілкування школяра, є рівень його самооцінки. Адекватна самооцінка сприяє впевненій поведінці в соціумі, готовності до відкритої взаємодії, формуванню здорової комунікативної позиції. Занижена чи завищена самооцінка, навпаки, може

ускладнювати міжособистісні контакти, провокувати тривожність, агресивність або відчуження [35].

Для вивчення самооцінки школярів у рамках емпіричного дослідження було використано методику **«Експрес-діагностика рівня самооцінки»** (додаток А). Вона є простою в застосуванні, зручною для використання у шкільному середовищі та дозволяє швидко отримати уявлення про самооцінку респондентів.

Мета методики: виявити рівень самооцінки школярів та оцінити, наскільки адекватно вони сприймають себе, свої можливості, риси характеру та поведінку.

Анкета містить 15 питань, відповідаючи на які, необхідно вказати, наскільки частими для Вас є нижче перелічені стани за такою шкалою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, інколи – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для визначення рівня самооцінки, потрібно підсумувати всі бали по твердженням, а потім підрахувати загальний бал.

Рівні самооцінки: 10 балів і менше – підвищений рівень; 11 – 29 балів – середній, нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей; більше 29 – занижений рівень.

Результати цього анкетування використовуються для виявлення учнів із ризиком порушень у сфері міжособистісного спілкування; кореляційного аналізу зв'язку між рівнем самооцінки та результатами за іншими методиками; формування індивідуальних або групових рекомендацій для педагогів і психологів щодо підтримки учнів у процесі соціалізації.

У процесі дослідження психологічних особливостей спілкування важливим є виявлення внутрішніх бар'єрів, які можуть ускладнювати взаємодію школяра з оточенням. Одним із таких бар'єрів виступає комплекс неповноцінності, що формується на основі негативного самосприйняття, почуття власної некомпетентності, невпевненості у собі та низької соціальної самооцінки [29].

З метою вивчення цього аспекту було застосовано тестування **«Самооцінка комплексу неповноцінності»** (додаток Б), яке дозволяє кількісно визначити рівень прояву даного комплексу в особистості школяра.

Мета методики: визначення інтенсивності комплексу неповноцінності в підлітків, який може мати негативний вплив на формування їхньої особистості, міжособистісних відносин, рівня соціальної активності та впевненості у спілкуванні.

Спочатку проводиться перевірка рівня щирості досліджуваного. Далі необхідно уважно прочитати кожне з 30 тверджень та вибрати одну відповідь, яка найбільш справедлива по відношенню до нього, позначивши її на бланку для відповідей. Загальна сума набраних балів підраховується за усіма твердженнями відповідно до ключа:

0 – 40 балів – свідчення закомплексованості, ймовірні глибокі внутрішньоособистісні конфлікти, висока соціальна тривожність, можливі труднощі адаптації в колективі.

41 – 80 балів – середній рівень, наявна емоційна нестабільність, внутрішні сумніви, що час від часу впливають на спілкування.

81 – 130 балів – людина не позбавлена комплексів, але об'єктивно оцінює свою поведінку і людей.

131 – 150 балів – досліджуваний думає, що у нього взагалі немає комплексів, однак такого просто не буває.

Ця методика дозволяє своєчасно виявити школярів із ризиком формування дезадаптивної поведінки у спілкуванні. Може бути використана шкільним психологом для подальшої індивідуальної роботи або групової корекційної програми. Сприяє формуванню більш цілісного уявлення про внутрішній стан школяра у поєднанні з результатами інших опитувань.

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (у адаптації О. Осницького) (додаток В) – це один із найвідоміших психодіагностичних інструментів, призначений для вивчення рівня та форм агресивної поведінки особистості. Вона дозволяє оцінити як явну, так і

приховану агресію, а також визначити переважаючі форми агресивного реагування.

Опитувальник був розроблений американськими психологами А. Бассом і А. Даркі у 1957 році. Вони вважали, що агресія є багатовимірним конструктом, і тому поділили її на окремі складові. В свою чергу О. Осницький адаптував методику для використання в пострадянському просторі, з урахуванням мовних та культурних особливостей [46].

Мета методики – виявлення рівня та структури агресивності і ворожості як особистісних характеристик. Методика використовується в психологічному консультуванні, психодіагностиці підлітків і дорослих, а також у наукових дослідженнях.

Методика включає 75 тверджень. Відповіді дозволяють виявити вісім шкал, які поділяються на дві основні категорії:

Агресія: фізична агресія (використання сили проти іншої особи); непряма агресія (агресія, яка проявляється опосередковано, зокрема, плітки, шкідливі вчинки); іритація (схильність до дратівливості, вибухових емоцій); негативізм (опозиційна поведінка, активний або пасивний опір вимогам); вербальна агресія – вираження негативу словами (сварки, лайка).

Ворожість: образа (схильність почувати себе скривдженим, заздрісним); підозрілість (недовіра до інших, очікування негативного ставлення); почуття провини (самозвинувачення, внутрішня агресія, спрямована на себе).

Респонденту пропонується прочитати кожне твердження та відповісти «так» або «ні» залежно від того, чи згоден він з ним. Важливо відповідати щиро, не замислюючись над тим, «як краще виглядати».

За кожну відповідь, яка відповідає ключу, нараховується один бал. Бали підсумовуються окремо за кожною шкалою. Потім можна розрахувати загальні показники: загальний рівень агресії (сума балів по шкалах 1–5); загальний рівень ворожості (сума балів по шкалах 6–8); індекс агресивності (сума всіх агресивних проявів без шкали почуття провини); індекс

внутрішньої конфліктності (наприклад, висока агресія + високе почуття провини).

Інтерпретація проводиться з урахуванням вікових, статевих, соціальних характеристик особистості, а також контексту дослідження. Високі показники вказують на схильність до певного типу агресивної або ворожої поведінки. Низькі показники можуть свідчити як про низький рівень агресивності, так і про схильність до придушення емоцій.

Методика **«Діагностика потреби у спілкуванні»** є психодіагностичним інструментом, спрямованим на вивчення рівня соціальної потреби, а саме – потреби особистості у спілкуванні з іншими людьми (додаток Д). Автор методики розглядає потребу в спілкуванні як вторинну соціальну потребу, яка формується на основі біологічних потреб і реалізується в діяльності через різні форми комунікації.

Ця потреба пов'язана з бажанням бути прийнятим іншими, отримувати підтримку та зворотний зв'язок, відчувати себе значущим для оточення, встановлювати і підтримувати стосунки.

Мета методики – визначити вираженість потреби у міжособистісному спілкуванні, тобто, наскільки людина прагне до встановлення контактів, комунікації, соціальної взаємодії, емоційної близькості.

Методика являє собою опитувальник, який складається із 33 тверджень на які необхідно дати відповіді «так» або «ні». Нараховується один бал за кожну відповідь «так» на твердження 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33, а також відповідь «ні» на твердження 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29. Визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні.

Області застосування: психологічна діагностика в освітніх закладах, вивчення соціально-психологічного клімату в колективах, консультування у випадках труднощів у міжособистісному спілкуванні, профорієнтація, добір кадрів (особливо для комунікативних професій).

На нашу думку дана комбінація методик дозволяє проаналізувати фактори, які впливають на міжособистісну взаємодію школярів та визначають їх потребу у спілкуванні.

2.3. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Відповідно до завдання дослідження було здійснено експрес-діагностику рівня самооцінки здобувачів освіти. За результатами отриманих даних 17,8 % учнів продемонстрували підвищений рівень самооцінки, тобто отримали 10 балів або менше за шкалою оцінювання (рис. 2.3.1). Це свідчить про схильність цих здобувачів до переоцінювання власних можливостей, завищених очікувань до себе та, ймовірно, низьку здатність до самокритики. Такий рівень самооцінки може ускладнювати процес саморефлексії та викликати труднощі в міжособистісній взаємодії, особливо в умовах конструктивної критики або невдач.

54,7 % опитаних учнів мають середній (нормативний) рівень самооцінки, з показниками в межах 11–29 балів. Ця категорія школярів характеризується більш збалансованим уявленням про себе, достатньою об'єктивністю у самооцінних судженнях, адекватною впевненістю у власних силах. Саме такий рівень вважається найбільш сприятливим для формування здорової самооцінки, внутрішньої мотивації та ефективної навчальної діяльності.

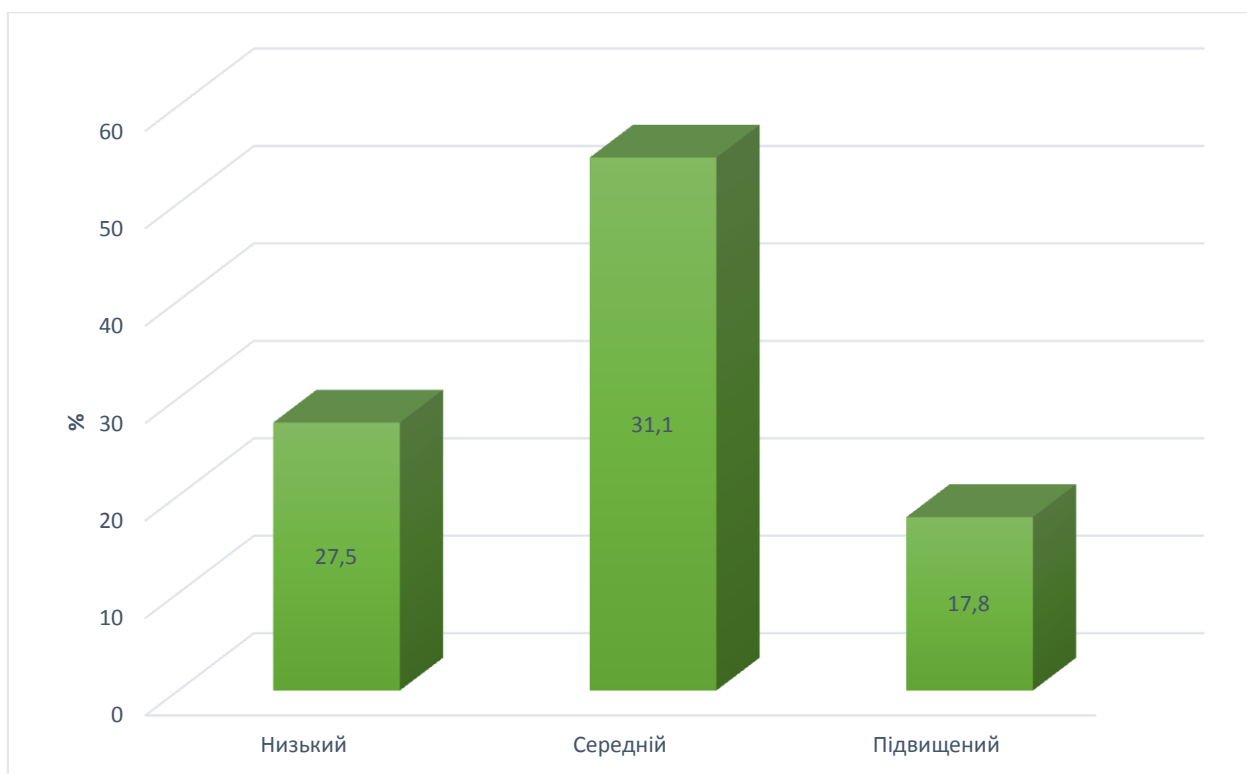


Рис. 2.3.1. Рівень самооцінки учнів (за «Експрес-діагностикою рівня самооцінки»)

Занижений рівень самооцінки показали 27,5 % респондентів, яке виявилось у результатах понад 29 балів, що свідчить про схильність до недооцінювання власних здібностей, невпевненість у собі, підвищену чутливість до зовнішньої оцінки. Такі учні можуть уникати нових завдань або соціальної активності через страх помилки чи негативного сприйняття з боку оточення, що може негативно позначатися як на їхній навчальній мотивації, так і на загальному психологічному самопочутті.

Таким чином, результати діагностики засвідчують, що переважна частина здобувачів освіти (понад половину вибірки) мають адекватну самооцінку, що є позитивним показником у контексті їхнього особистісного розвитку. Водночас помітна частка учнів з відхиленнями у бік як завищеної, так і заниженої самооцінки, що потребує особливої уваги з боку педагогів та практичних психологів. У роботі з такими учнями доцільно використовувати корекційно-розвивальні методики, спрямовані на формування реалістичного, стійкого й позитивного образу «Я».

З метою вивчення особливостей самосприйняття учнів та визначення рівня їхньої впевненості в собі було проведено анкетування за методикою «Самооцінка комплексу неповноцінності». Цей інструмент дозволяє виявити ступінь прояву внутрішньої закомплексованості, тенденцію до самозаниження та критичність щодо власної особистості.

Згідно з отриманими даними, 22,5 % опитаних учнів продемонстрували високий рівень закомплексованості (рис. 2.3.2), що свідчить про негативне самосприйняття, занижену самооцінку, невпевненість у власних силах, а також про схильність до порівняння себе з іншими не на свою користь. Ці учні можуть гостро реагувати на критику, мати страх перед невдачею, відчувати труднощі в спілкуванні чи реалізації себе в нових ситуаціях.

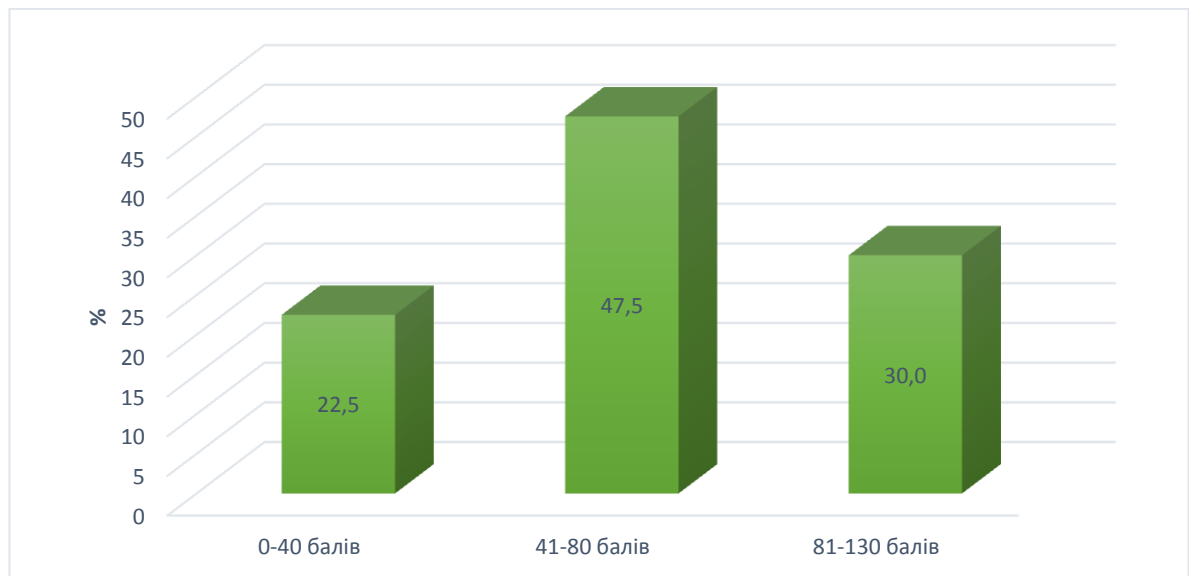


Рис. 2.3.2. Результати анкетування «Самооцінка комплексу неповноцінності»

Середній рівень закомплексованості (у межах 41–80 балів) показали 47,5 % опитаних, що свідчить про помірну нестабільність їх самооцінки. Ці учні, хоча й мають певні внутрішні сумніви чи переживання, за умов наявності підтримки, позитивного досвіду або цілеспрямованої роботи над собою, здатні самостійно справлятися з ними. Проте варто зазначити, що учні цієї групи часто уникають глибокого саморефлексивного аналізу, не завжди готові зізнаватися собі в переживаннях, пов'язаних із невпевненістю чи страхом.

Окрім цього 30,0 % респондентів оцінили себе як психологічно стійких, тобто не позбавлених певних внутрішніх суперечностей, але не схильних до глибоких комплексів. Як зазначають психологи, помірна наявність комплексів – природне явище для будь-якої людини, і саме усвідомлення цих переживань без надмірної зацикленості на них є показником особистісної зрілості. Учні цієї категорії, як правило, мають адекватне уявлення про себе, здатні приймати себе з недоліками й перевагами, що сприяє їхньому гармонійному розвитку.

Аналіз отриманих даних засвідчує, що переважна більшість учнів (77,5 %) не мають критичних проявів комплексу неповноцінності, хоча в різному ступені відчують внутрішню напругу, невпевненість чи потребу у зовнішньому схваленні. Водночас наявність 22,5 % учнів з високим рівнем самозаперечення вказує на необхідність психологічної підтримки та профілактики формування глибоких комплексів, що можуть впливати на емоційний стан, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію.

Доцільним є проведення індивідуальних або групових корекційно-розвивальних занять, спрямованих на формування позитивного образу «Я», розвиток навичок саморефлексії, самоприйняття та впевненості в собі.

Для вирішення завдання емпіричного дослідження, також нами було використано методику діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького) для діагностики агресивних та ворожих реакцій. Цей діагностичний інструмент дозволяє виявити не тільки загальний рівень агресивності, але й розподілити її за окремими формами, такими як фізична, вербальна, опосередкована агресія, роздратування, негативізм, підозрілість, образа та відчуття провини.

Відповідно до результатів, представлених у таблиці 2.3.1, отримано такі середні показники за окремими шкалами:

Фізична агресія – 54,0 %. Цей показник відповідає нормативному рівню і свідчить про відсутність тенденції до фізичного насильства чи прямого прояву агресивної поведінки серед більшості учнів. Здобувачі освіти

здебільшого контролюють свої імпульси, не вдаються до відкритої фізичної агресії навіть у конфліктних ситуаціях. Це позитивний індикатор їхньої здатності до саморегуляції.

Вербальна агресія – 65,0 %. Цей показник свідчить про підвищений рівень вербальної агресії, що вказує на схильність частини учнів до грубих висловлювань, саркастичних зауважень, конфліктних реакцій у комунікації. Це може бути реакцією на внутрішню напругу, фрустрацію або наслідком зниженого рівня культури спілкування. Вербальна агресія часто виступає заміною фізичній та сигналізує про наявні труднощі в емоційному самовираженні.

Таблиця 2.3.1

Середні показники форм прояву агресії за методикою А. Басса та А. Дарки

Форма агресивної поведінки	Середні показники, %
Фізична	54,0
Вербальна	65,0
Опосередкована (непряма)	57,2
Негативізм	42,4
Роздратування	54,1
Підозрілість	54,0
Образа	55,0
Відчуття провини	57,0

Опосередкована агресія – 57,2 %. Цей показник вказує на підвищений рівень непрямой агресії, яка проявляється через іронію, пасивно-агресивну поведінку, плітки або уникнення прямої конфронтації. Такі форми часто пов'язані з небажанням відкрито конфліктувати або з намаганням зберегти зовнішню лояльність при внутрішньому протесті. Це є типовою рисою поведінки в підлітковому віці.

Негативізм – 42,4 %. Показник знаходиться в межах норми, що свідчить про невисоку схильність до протестної поведінки, опозиційності чи

свідомого ігнорування соціальних норм і вимог. Учні здебільшого не схильні протистояти авторитету дорослих чи оточення, демонструють достатню ступінь адаптації до соціальних вимог.

Роздратування – 54,1 %. Даний рівень відповідає нормі, але наближається до межі підвищеного. Це свідчить про деяку емоційну нестабільність, швидке реагування на зовнішні подразники, що може бути викликане як особистісними особливостями, так і віковими змінами. Деякі учні можуть легко дратуватися навіть у незначних ситуаціях.

Підозрілість – 54,0 %. Даний показник є дещо завищеним і свідчить про тенденцію до недовіри, очікування негативу або прихованих мотивів з боку інших. Це може впливати на якість міжособистісної взаємодії, провокувати конфлікти, ізоляцію або відчуття небезпеки у соціальному середовищі. Підвищена підозрілість часто поєднується з низькою самооцінкою та емоційною напруженістю.

Образа – 55,0 %. Показник перебуває у межах норми, однак вказує на емоційну чутливість учнів, вразливість до критики та почуття несправедливості. У таких учнів може спостерігатися тенденція до накопичення образ, що може проявлятися у подальшій поведінці або призводити до конфліктів.

Відчуття провини – 57,0 %. Цей дещо завищений показник вказує на тенденцію до самозвинувачення, переживання за власні дії чи слова, навіть якщо об'єктивно провини немає. Це може бути проявом внутрішньої тривожності, невпевненості в собі, а також наслідком соціального тиску або жорстких вимог з боку оточення.

Графічне зображення отриманих даних, представлено на рисунку 2.3.3.



Рис. 2.3.3. Середні показники форм прояву агресії учнів

Отримані результати свідчать про те, що здобувачі освіти загалом демонструють прийнятний рівень агресивності, з домінуванням непрямих, вербальних форм прояву агресії та підвищеним відчуттям провини і підозрілості. Найменш вираженими є фізична агресія та негативізм, що можна вважати позитивною тенденцією у розвитку соціально прийнятної поведінки.

Підвищені показники вербальної, непрямой агресії, підозрілості та почуття провини свідчать про наявність емоційної напруги, внутрішніх конфліктів, які можуть проявлятися у спілкуванні та соціальній адаптації. Враховуючи вікові особливості підлітків, ці показники є типовими, однак потребують профілактичної психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, навичок конструктивного спілкування та підвищення самооцінки.

Заключний етап аналізу за даною методикою показав, що із 40 опитаних учнів індекс агресивності перевищує норму у десяти. На основі результатів методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького), а також розрахованих індексів було створено кругові діаграми рівня ворожості (рис. 2.3.4) та агресивності (рис. 2.3.5).

У межах проведеного психодіагностичного дослідження за методикою Басса-Дарки особливу увагу було приділено вивченню такого прояву агресивності, як ворожість у міжособистісних стосунках. Цей показник охоплює емоційну та когнітивну складову агресії, включаючи упереджене ставлення до інших, схильність до звинувачень, недовіри, підозрілості, а також загальне негативне сприйняття соціального оточення.

Серед обстежуваних підлітків 8–9 класів встановлено, що 22,0 % респондентів демонструють схильність до проявів ворожості у стосунках з оточенням. Це означає, що майже кожен п'ятий учень у цій віковій категорії має тенденцію:

- розцінювати поведінку інших як недоброзичливу або ворожу;
- очікувати негативу, навіть за відсутності реальних підстав;
- часто підозрювати однокласників або дорослих у нечесності, насмішках, небажанні допомогти;
- зберігати образи та демонструвати емоційну напруженість у спілкуванні.

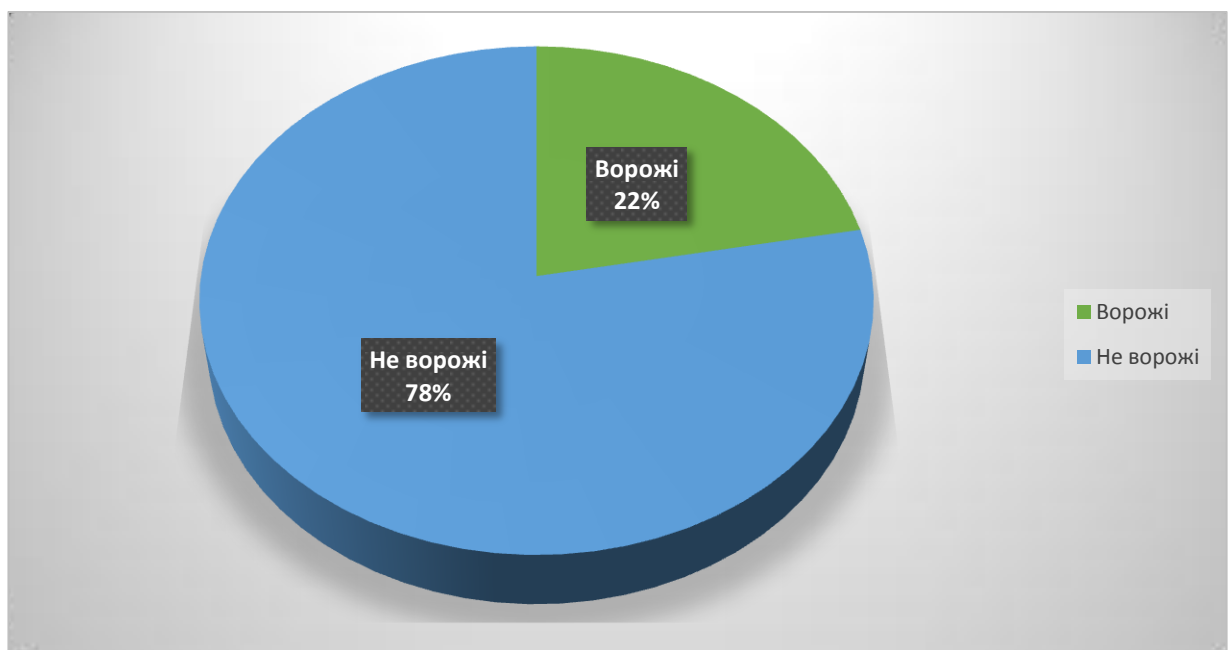


Рис. 2.3.4. Кругова діаграма ворожості за результатами методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки

Важливо розуміти, що наявність ворожих установок у такої кількості підлітків може створювати певні труднощі в освітньому процесі. Тому доцільно запроваджувати тренінги з розвитку емоційного інтелекту, емпатії, асертивної поведінки; створювати в класі атмосферу довіри та взаємоповаги; залучати таких учнів до групової діяльності з позитивною міжособистісною взаємодією; проводити індивідуальну роботу з практичним психологом у випадках, коли ворожість набуває стабільного або інтенсивного характеру.

Що стосується прояву агресивної поведінки, то серед досліджуваних учнів, такий тип спостерігався у 20,0 %. Цей відсоток свідчить про те, що кожен п'ятий підліток у вибірці виявляє стійку або періодичну схильність до агресивних дій, які можуть проявлятися: у словесній формі (грубість, крик, звинувачення, іронія, словесні конфлікти); фізичній поведінці (штовхання, удари, псування речей, демонстративна агресія); у непрямій формі (плітки, бойкот, уникнення, пасивна агресія) чи у соціальному контексті (порушення норм поведінки, провокації, опозиційність до авторитетів).

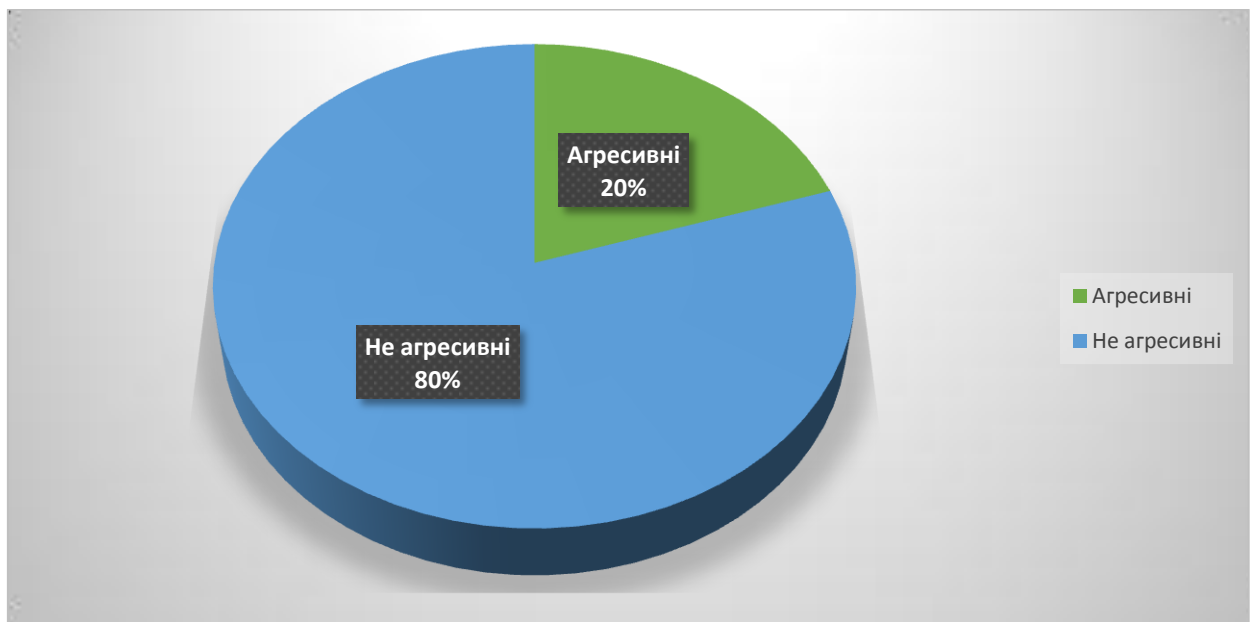


Рис. 2.3.5. Кругова діаграма агресивності за результатами методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки

Поява агресивної поведінки у підлітків може бути зумовлена низкою внутрішніх і зовнішніх факторів:

- віковими особливостями розвитку особистості, зокрема емоційною нестабільністю, потребою у самоствердженні та протестною поведінкою;
- особистісними рисами, як-от імпульсивність, низький рівень емпатії, завищена або занижена самооцінка;
- неблагополучним соціальним середовищем (конфлікти в родині, напружені стосунки з однолітками чи педагогами);
- впливом медіа та соціальних мереж, де агресія часто подається як прийнятний спосіб вирішення конфліктів.

Для зниження рівня агресії та формування конструктивної поведінки в учнів доцільно впроваджувати програми соціально-психологічного тренінгу (навички самоконтролю, розв'язання конфліктів, розвиток емпатії); забезпечити індивідуальний психологічний супровід учнів, які демонструють ознаки стійкої агресивності; активно залучати сім'ю до корекційної роботи; створювати у шкільному середовищі умови для позитивної взаємодії, де домінують толерантність, взаємоповага та довіра.

Результати анкетування «Діагностики потреби у спілкуванні» засвідчили наступну динаміку рівнів потреби у спілкуванні серед учнів, представлену в таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Рівні потреби у спілкуванні серед учнів

Рівень потреби у спілкуванні	Загальна кількість (%)	Дівчата (%)	Хлопці (%)
Високий	63,0 %	46,0 %	17,0 %
Вище середнього	27,0 %	13,0 %	14,0 %
Середній	10,0 %	5,0 %	5,0 %

Високий рівень потреби у спілкуванні притаманний 63,0 % опитаних. Це найбільша частка респондентів, яка демонструє високу соціальну активність, комунікабельність, виражене прагнення до постійної взаємодії з

однолітками, вчителями, членами родини. Такі учні зазвичай ініціюють розмови та групову діяльність, потребують постійного зворотного зв'язку, мають активну участь у колективних заходах та сприймають себе через призму міжособистісних відносин.

Зокрема, 46,0 % дівчат виявили високий рівень потреби у спілкуванні, що свідчить про їхню емоційну відкритість, прагнення до взаєморозуміння та підтримки, а також чутливість до соціального схвалення. 17,0 % хлопців також виявили високу потребу в соціальних контактах, що, ймовірно, пов'язано із бажанням утвердження в колективі, пошуком однодумців, партнерів по діяльності.

Рівень вище середнього визначено у 27,0 % опитуваних. Ця категорія респондентів також характеризується достатньо високою потребою у спілкуванні, проте вона менш інтенсивна, ніж у попередньої групи. Учні цього рівня прагнуть до соціальної взаємодії, але можуть бути вибірконими у спілкуванні; охоче беруть участь у спільній діяльності, але не завжди виступають ініціаторами; можуть поєднувати комунікабельність із періодами замкнутості.

13,0 % дівчат та 14,0 % хлопців належать до цієї групи, що свідчить про відносно збалансовану соціальну потребу, з помітною статевою рівновагою.

Середній рівень потреби у спілкуванні притаманний 10,0 % респондентів, для яких спілкування не є домінуючим фактором життєвої активності. Вони можуть мати звужене коло спілкування, потребують більш безпечного середовища для відкритості, демонструють схильність до самозаглиблення або самодостатності.

До цієї категорії належать 5,0 % дівчат і 5,0 % хлопців, що свідчить про невелику, але стабільну частину учнів, які не мають потреби у значній соціальній взаємодії, або ще не навчилися її реалізовувати.

Переважаання високого рівня потреби у спілкуванні серед учнів (особливо дівчат) є нормальним явищем для підліткового віку, адже саме в

цей період формується соціальна ідентичність, розвивається емоційна сфера, виникає потреба бути почутим, зрозумілим і прийнятим у групі.

Рівень вище середнього та середній свідчать про індивідуальні варіації у комунікативній активності, які можуть залежати як від темпераменту, характеру, досвіду спілкування, так і від соціального оточення.

Важливо створювати сприятливе середовище для розвитку соціальних навичок, враховувати гендерні особливості під час планування комунікативних вправ і проектів. Необхідно підтримувати тих учнів, у яких рівень потреби у спілкуванні занижений, залучаючи їх до групової діяльності поступово. Особливо корисно для груп з високим рівнем соціальної активності проводити тренінги ефективного спілкування та емоційної саморегуляції.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного дослідження було здійснено аналіз психологічних характеристик підлітків за чотирма основними методиками: діагностика рівня самооцінки, визначення комплексу неповноцінності, вивчення форм агресивної поведінки (методика Басса–Дарки) та діагностика потреби у спілкуванні.

1. Рівень самооцінки більшості учнів відповідає середньому (нормативному) рівню – 54,7 %, що свідчить про загальну стабільність їх уявлень про себе. Проте було виявлено, що 17,8 % підлітків мають завищену самооцінку, що може супроводжуватись демонстративністю та переоцінкою власних можливостей. Водночас 27,5 % учнів характеризуються заниженою самооцінкою, що потребує особливої уваги з боку педагогів і психологів, адже може бути пов'язано з тривожністю, невпевненістю та труднощами в соціальній адаптації.

2. За результатами методики «Самооцінка комплексу неповноцінності» встановлено, що 22,5 % підлітків негативно оцінюють себе, демонструючи високий рівень внутрішньої закомплексованості. 47,5 % респондентів мають середній рівень закомплексованості, тобто вони усвідомлюють наявність

певних комплексів, але здатні з ними впоратись. 30,0 % учнів демонструють здорову критичність до себе, що є психологічною нормою для підліткового віку.

3. Методика Басса–Дарки дозволила встановити рівень вираженості різних форм агресії. Найвищі показники були зафіксовані за вербальною (65,0 %) та опосередкованою (57,2 %) формами агресії, що свідчить про переважання непрямих способів вираження негативних емоцій. Підозрілість (54,0 %) та відчуття провини (57,0 %) також проявилися на підвищеному рівні, що може вказувати на внутрішню напругу, емоційну нестабільність та схильність до самозвинувачень. При цьому фізична агресія, роздратування, образа та негативізм в межах норми, що свідчить про відсутність гострих форм деструктивної поведінки в більшості учнів. 22,0 % підлітків схильні до ворожості, а 20,0 % – до відкритої агресивної поведінки, що потребує профілактичної та корекційної роботи.

4. За результатами діагностики потреби в спілкуванні, високий рівень спостерігається у 63,0 % учнів, що свідчить про активну потребу у соціальній взаємодії, самовираженні, визнанні з боку однолітків і дорослих. Значна частина дівчат (46,0 %) має яскраво виражену комунікативну потребу, що відображає їхню емоційну відкритість. Рівень вище середнього зафіксовано у 27,0 % учнів, а середній рівень – у 10,0 %, що свідчить про наявність індивідуальних особливостей у потребі до міжособистісної взаємодії.

Отримані результати засвідчують, що більшість підлітків характеризуються нормативним рівнем особистісного розвитку, з помірною потребою у самореалізації, спілкуванні та позитивним уявленням про себе. Разом з тим, певна частина учнів виявляє тенденції до агресивної поведінки, закомплексованості чи заниженої самооцінки, що вимагає подальшої психолого-педагогічної підтримки, індивідуальної корекції та створення сприятливого освітнього середовища.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ МІЖОСОБИСТІСНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Основні методики і техніки розвитку міжособистісної комунікації сучасних школярів

Міжособистісна комунікація є однією з найважливіших складових соціалізації школярів. У підлітковому віці вона відіграє вирішальну роль у становленні особистості, формуванні самооцінки, розвитку емоційної чутливості, емпатії та вмінь ефективно взаємодіяти з оточенням [7]. В умовах шкільного середовища розвиток комунікативних умінь набуває особливого значення, адже саме тут діти найбільше взаємодіють одне з одним у різноманітних ситуаціях: навчальних, ігрових, конфліктних та ті, які передбачають спільну діяльність. Саме тому актуальним є використання спеціальних методик і технік, спрямованих на розвиток міжособистісного спілкування.

Одним із найбільш ефективних напрямів роботи в цьому контексті є впровадження тренінгових програм соціально-комунікативного розвитку. Такі програми мають на меті формування базових комунікативних умінь, розвиток емоційного інтелекту, навчання дітей активному слуханню, вмінню формулювати думки, враховувати почуття інших. У процесі тренінгових занять застосовуються методи рольових ігор, дискусій, інсценування, робота в парах і малих групах. Усе це сприяє не лише розвитку навичок взаємодії, але й зменшенню тривожності у спілкуванні, подоланню соціальних бар'єрів.

Найбільш ефективними є психолого-педагогічні тренінги, спрямовані на розвиток таких навичок, як емпатія, асертивність, толерантність у спілкуванні [58].

Тренінг асертивної поведінки є важливою методикою, що навчає дітей виражати свої думки, почуття та потреби відкрито, впевнено, але при цьому з повагою до інших. Вона допомагає уникати агресивних або пасивних форм поведінки, розвиває навички відстоювання особистих меж, конструктивного вирішення конфліктів. Особливе місце у межах цієї методики займає техніка «Я-висловлювань», яка дозволяє висловлювати власні емоції без обвинувачень чи конфронтації.

Ще одним ефективним засобом розвитку міжособистісної комунікації є методика «Соціальних історій». Вона полягає у створенні коротких оповідей, які демонструють зразки соціально прийнятної поведінки в різних ситуаціях: знайомство, вибачення, реагування на критику, прохання про допомогу тощо. Ця методика особливо корисна для дітей, яким важко зрозуміти соціальні правила або які мають труднощі в спілкуванні. Вона формує передбачуваність соціальних сценаріїв і допомагає дитині орієнтуватися в соціумі без страху.

Серед сучасних підходів до розвитку комунікації варто виділити й методику «Шести капелюхів мислення». Вона вчить школярів аналізувати ситуацію з різних точок зору, враховуючи як раціональні, так і емоційні аспекти. Методика сприяє формуванню вмінь слухати інших, вести діалог, висловлювати свою думку аргументовано, розуміти почуття співрозмовника. Такий підхід розвиває критичне мислення та повагу до думки інших.

Важливу роль у формуванні міжособистісних умінь відіграють ігрові методи, які створюють комфортне середовище для комунікації, дозволяють дітям експериментувати з різними ролями, розвивати навички спілкування в невимушеній формі. Ігри на розвиток емоційного інтелекту, на уважне слухання, на точне передавання інформації, на взаємодію в команді – усе це ефективні інструменти розвитку комунікаційної компетентності. Особливо результативними є вправи на інсценування життєвих ситуацій, в яких учні навчаються вирішувати конфлікти, вести перемовини, домовлятися.

Дедалі активніше у навчальному процесі використовується фасилітаційний підхід, який базується на діалозі, рівноправності та підтримці. Педагог у такому процесі не є джерелом істини, а виступає модератором комунікації між учасниками. Фасилітаційні методики створюють умови для відкритого висловлення думок, розвитку вміння слухати, домовлятися, формулювати спільні цілі. Це вчить учнів брати відповідальність за свої слова й дії в команді, спонукає до рефлексії та аналізу власної поведінки у групі.

Також варто згадати методики, що базуються на принципах ненасильницького спілкування. Вони навчають дітей будувати діалог на основі поваги, без звинувачень і ярликів. Дитина вчиться розпізнавати свої почуття й потреби, формулювати прохання замість вимог, проявляти емпатію до співрозмовника. Такі техніки формують доброзичливу атмосферу у класі, сприяють профілактиці булінгу та агресивної поведінки.

Проаналізовані методики розвитку міжособистісної комунікації школярів охоплюють цілий спектр інструментів, які спрямовані на формування емоційної зрілості, комунікативної гнучкості, вміння будувати здорові стосунки з однолітками й дорослими. Їх систематичне та цілеспрямоване використання в освітньому процесі сприяє не лише гармонійному розвитку особистості дитини, а й створенню сприятливого мікроклімату в шкільному середовищі.

3.2. Характеристика тренінгових занять розвитку міжособистісної комунікації сучасних школярів

Підбивши підсумки результатів анкетування учнів, встановлено, що для зміни ситуації, що склалася, необхідне створення тренінгових програм, які будуть спрямовані на подолання вербальної агресії, формування

толерантного ставлення до інших, розвиток комунікативних здібностей та сприяння становленню більш довірливих стосунків в освітньому середовищі, сприятимуть підвищенню самооцінки школярів, їх ефективній взаємодії.

Тому нами було прийняте рішення про проведення тренінгових занять «Значення спілкування для підлітка» та «Будь собою».

Важливим елементом при підготовці та проведенні тренінгів є загальна взаємодія учасників. Для ефективної взаємодії на тренінговому занятті потрібно створювати, невимушене, неформальне спілкування, яке відкриває перед групою безліч варіантів розвитку та розв'язання проблеми, заради якої вони зібралися, зацікавлювати усіх учасників до активного обговорення та прийняття участі у запропонованій діяльності.

Корекційно-розвивальний тренінг «Значення спілкування для підлітка»

Мета: розвиток умінь та навичок ефективного спілкування, конструктивне вираження своїх думок і почуттів, формування потреби в самовдосконаленні, адекватне оцінювання себе.

Завдання: формування та розвиток комунікативних навичок; розвиток культури підлітків; формування в підлітків почуття цінності, позитивного ставлення до життя, усвідомлення доцільності свого існування; виховання здатності долати неприємні почуття й невпевненість; формування емпатії; розвиток власної ініціативи у вирішенні будь-якого завдання.

Вступне повідомлення. Початком будь-якої роботи завжди є розуміння мети. Тож варто замислитися: навіщо ми сьогодні зібралися? Чого ви очікуєте від участі в цих заняттях? (Учасники записують свої очікування на стікерах і розміщують їх у спеціальній «Скриньці очікувань»).

Наше завдання – навчитися краще розуміти одне одного, ефективно взаємодіяти та конструктивно вирішувати конфлікти, які можуть виникати в процесі спілкування.

Правила взаємодії в групі:

1. Без оцінок. Ми не порівнюємо одне одного, не надаємо ярликів і не оцінюємо поведінку чи особистість. Кожен має право бути собою.

2. Без непроханих порад. Уникаємо нав'язування власної думки чи вказівок, що і як має робити інший. Важливо пам'ятати: кожен сам приймає рішення.

3. Говоримо з людиною, а не про людину. Якщо хочеш висловити думку щодо іншого учасника, звертайся до нього безпосередньо, з повагою. Замість «Він сказав...» – скажи: «Я думаю, що ти...».

4. Говори від власного імені. Формулюй свої думки, використовуючи «Я-повідомлення». Замість узагальнень на кшталт «усі думають...» або «кажуть...», висловлюй особисту позицію: «Я думаю...», «Я відчуваю...», «Мені здається...».

5. Звертайся до інших на ім'я. Ім'я – це важлива частина особистості, і приємне звертання допомагає налагодити контакт та створити дружню атмосферу. Прагни використовувати імена, коли звертаєшся до одногрупників.

Після ознайомлення з правилами, якщо учасники погоджуються працювати за цими принципами, вони укладають символічний «груповий контракт» – усну або письмову згоду на дотримання домовленостей під час занять.

Тренер: Щоб побудувати щирі та доброзичливі стосунки з іншою людиною, важливо бути відкритим. Лише тоді інша людина зможе по-справжньому пізнати тебе. Але відкритість завжди пов'язана з певним ризиком – тебе можуть не зрозуміти або навіть відкинути. Саме тому бути щирим можна лише тоді, коли ти довіряєш: коли віришся, що інший не образить тебе, не засудить і не скористається твоїми вразливими місцями.

Те саме стосується і тих, хто відкривається тобі. Якщо людина ділиться особистим, довіра зростає тільки за умови, що її не висміють, не знецінять і не відштовхнуть. Зловживання довірою чи насмішки здатні зруйнувати навіть найміцніший зв'язок.

Коли хтось демонструє відвертість, а ти у відповідь залишаєшся закритим або реагуєш осудом, критикою чи жартами «з підколом» – це неминуче викликає відчуження. Щоб підтримати довіру, важливо виявляти тепло, доброзичливість, щирий інтерес. Привітна усмішка, уважний погляд, м'який тон голосу та доброзичлива поведінка можуть стати тим ключем, який відкриє шлях до справжнього, глибокого спілкування.

Вправа «Малюнок на двох»

Мета: дати можливість учасникам відстежити свій тип поведінки в конфліктній ситуації.

Кожна пара бере один аркуш паперу та один маркер. Візьміть маркер разом, так, щоб обидва учасники тримали його і, не розмовляючи, намалюйте малюнок на вільну тему.

Пари представляють свої малюнки.

Запитання для обговорення

- Чому ви намалювали саме цей малюнок?
- Хто запропонував?
- Хто що намалював?
- Чи кожен учасник брав участь в роботі, чи хтось частіше уникав малювання?

Тренер: Як ви, напевно, помітили, у процесі малювання кожен із вас діяв по-своєму: хтось одразу взяв ініціативу в свої руки й почав малювати, не зважаючи на партнера; хтось намагався зрозуміти наміри іншого та узгодити свої дії; а дехто взагалі уникнув активної участі й дозволив партнеру діяти самостійно.

Чому виникають такі відмінності в поведінці? Річ у тім, що коли наші інтереси не збігаються з інтересами іншої людини (а саме в таких ситуаціях і виникає конфлікт), ми можемо обирати різні стилі взаємодії. Усе залежить від того, як саме ми звикли поводитися в подібних ситуаціях.

Міні-лекція: Свідомість і її сфери

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що таке свідомість і як з нею працювати.

Більшість людей сприймають своє існування через повсякденні дії: ми говоримо, рухаємося, виконуємо завдання. Але варто людині залишитися наодинці з собою, зупинитися, як вона починає помічати інше: думки, фантазії, внутрішні відчуття, ритм серця, сигнали тіла, звуки довкола. Це і є момент контакту з собою – з тим, що відбувається «тут і тепер».

Наша свідомість одночасно отримує інформацію з чотирьох основних джерел: із зовнішнього середовища, з тіла (організму), з думок, з емоційної сфери (почуттів).

Проте не всі люди однаково сприймають сигнали з цих джерел. Хтось більш чутливий до емоцій, хтось – до фізичних відчуттів, а хтось краще помічає зовнішні події, але ігнорує внутрішній світ. Ми можемо бути «глухими» до окремих сфер і не розуміти, чому відчуваємо те чи інше.

Ці сфери тісно пов'язані між собою. Наприклад, почута мелодія може викликати спогади з дитинства, пробудити неприємні емоції, які стануть причиною фізичної реакції – напруги в тілі, прискореного серцебиття. Якщо людина не помічає зв'язків між цими явищами, їй складно зрозуміти, що з нею відбувається. Вона може відчувати зміну настрою, але не усвідомлювати причин.

У кожного з нас бувають моменти, коли ми щось відчуваємо, але не можемо пояснити чому. Саме в такі моменти варто зупинитися й запитати себе: що я думаю? що я чую? як реагує моє тіло? що я зараз відчуваю емоційно? Це допомагає знову встановити контакт із собою.

Важливо розуміти: навичка усвідомлювати свій внутрішній стан і зовнішні впливи – розвивається. І зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе вам краще зрозуміти себе й на практиці відчути, як працює цей контакт.

Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»

Мета: навчитися контактувати із собою, усвідомити, чим керуєшся в житті.

Напишіть 10 або більше речень, які б розпочиналися зі слів «Я хочу...» (час роботи – 5 хв.). Аналогічно із реченнями «Я мушу...», «Я повинен...» (час роботи – 5 хв.). А тепер напишіть, які самостійні рішення ви приймаєте «тут і зараз» (час роботи – 5хв.).

Обговорення

- Яка частина її була легшою, яка – важчою?
- В якій частині було більше речень?
- Чи були теми й справи, що згадувалися в кількох реченнях?
- Які зроблено висновки?

Проаналізувавши написані речення «Я мушу», «Я хочу» й «Я вирішую», можна усвідомити, чим ви керуєтесь у власному житті.

Вправа «Я повинен або я вибираю (я хочу)»

Об'єднайтесь у пари. Погляньте на свій список «Я мушу» й спробуйте поміркувати, що саме потрібно змінити або додати, аби ці справи почали викликати у вас бажання їх виконувати, тобто стали «Я хочу». Обговоріть свої ідеї з партнером, поділіться, як саме ви можете змінити ставлення до певних обов'язків, щоб виконувати їх із внутрішньою мотивацією.

Тренер: А тепер пропоную поговорити про тему, яка стосується кожного з нас щодня – про спілкування. Спілкування – це не просто слова, це взаємодія між двома або більше людьми, під час якої ми обмінюємось інформацією, почуттями, думками.

Згадайте приклад дітей-мауглі, які виростили серед тварин. Вони не вміли говорити й зовсім не володіли навичками спілкування, бо не мали середовища, в якому могли б цьому навчитися. Також пригадайте Робінзона – його ізоляція від інших людей викликала відчуття самотності. Це яскраво показує, що потреба в спілкуванні є базовою для кожної людини. І коли вона не задовольняється – це призводить до внутрішньої пустки.

Щоб наше спілкування було ефективним, важливо не лише вміти висловлювати свої думки, а й уважно слухати іншого. Окрім слів, велике

значення мають міміка, жести, інтонація, постава – усе це передає наше ставлення та емоції.

У структурі спілкування виділяють три основні компоненти:

1. Комунікативна сторона – це безпосередній обмін інформацією, думками й емоціями.
2. Перцептивна сторона – як ми сприймаємо одне одного під час спілкування, чи виникає взаєморозуміння.
3. Інтерактивна сторона – як ми організовуємо взаємодію, розподіляємо ролі, обов'язки, і як впливаємо один на одного в процесі спілкування.

Коли ми навчимося усвідомлювати всі ці аспекти, наше спілкування стане більш глибоким, щирим і результативним.

Вправа «Спілкування в різних позиціях»

Мета: показати учасникам, що для ефективного спілкування важливою є відсутність бар'єрів між співрозмовниками.

Запропонуйте учасникам протягом 6 хвилин обговорити тему «Які особистісні якості сприяють ефективному спілкуванню».

Починаємо з того, що всі сідають спиною один до одного та розпочинають розмову. Далі змінюємо умови: один учасник залишається сидіти, інший – стає, і навпаки, знову ведуть бесіду по 1,5 хвилини. Після цього учасники переходять до спілкування обличчям один до одного – знову по 1,5 хвилини в сидячому положенні.

Обговорення. На завершення варто обговорити, за яких умов спілкуватися було найзручніше та чому. Запитайте учасників, у якому положенні їм було найкомфортніше висловлюватися і сприймати співрозмовника, і як на це вплинули фізичні бар'єри чи їх відсутність.

Вправа «Сила слів»

Мета: порівняти та усвідомити звучання фраз у різних формах

Порівняйте, яка фраза звучить більш вагомо та переконливо?

У формі		
юва	У формі іменника	
Я боюся	Я відчуваю страх	
Я вирішив	Я прийняв рішення	
Я	Мене	мучить
ожуся	ивога	
Я	У мене залишилась	
зився	раза	
Я	Я	відчуваю
ююся	илювання	

Коли людина описує свій емоційний стан за допомогою іменника, використовуючи його як додаток або обставину, вона починає сприймати цей стан як щось постійне, стале. Таке мовлення ніби відокремлює емоцію від самої людини, створюючи враження, що почуття існують незалежно від її волі – вони самостійно виникають, захоплюють, тримають її під контролем.

На противагу цьому, висловлювання у формі дієслів виглядають незавершеними, відкритими для уточнення, наче підштовхують до діалогу: «Чого саме ти боїшся?», «Яке рішення ти прийняв?», «Що саме тебе турбує?».

Такі фрази, як «Я не можу» (що виражає обмеження можливостей) або «Я повинен», «Я зобов'язаний» (що передають тиск обов'язку), створюють враження примусу та знижують відчуття особистісної свободи. Крім того, узагальнення на кшталт «завжди», «ніколи», «все» свідчать про надмірне спрощення й потребують конкретизації. Компаративні форми – прикметники та прислівники – часто містять приховане порівняння, не пояснюючи, з чим саме проводиться це порівняння.

Усі ці граматичні конструкції можуть викривлювати зміст сказаного, тому важливо бути уважними до мовлення й прагнути точності у висловлюваннях.

Вправа «Ваші цінності»

Мета: визначення основної цінності групи.

Учасникам пропонується написати на окремих аркушах десять життєвих цінностей, які для них є найбільш значущими. Після цього вони мають обрати з цього списку лише три найважливіші й помістити їх до спеціальної коробки. Далі тренер озвучує уявну ситуацію складнощів чи життєвих випробувань, у зв'язку з якими кожен учасник змушений пожертвувати однією зі своїх цінностей, а згодом – ще однією

Таким чином, у кожного залишається лише одна найцінніша життєва орієнтація. Учасники по черзі озвучують цю фінальну цінність. Після кожного висловлювання піднімають руки ті, у кого залишилася така ж сама. У такий спосіб формується умовний психологічний портрет групи, а на дошці фіксується, які цінності виявилися найпоширенішими. Наприкінці з коробки наосліп витягуються ще по одній цінності – це створює елемент несподіванки й стимулює подальше обговорення.

Обговорення

- Чи задоволені ви цінностями, що залишилися?
- Чи важко було вибирати цінності й віддавати їх?
- Яке у вас було відчуття, коли залишилась одна цінність?

Притча «Цінність часу»

Один заможний бізнесмен накопичив значний статок – три мільйони доларів. Коли він зрозумів, що досяг усього, чого прагнув, вирішив узяти рік відпустки, аби відпочити й нарешті пожити для себе. Та щойно він прийняв це рішення, до нього з'явився Янгол Смерті.

Приголомшений і наляканий, бізнесмен спробував домовитися:

– Продай мені хоча б три тижні життя. Я заплачу мільйон доларів – третину всього, що маю.

– Ні, – відповів Янгол.

– Тоді хоч два тижні, я віддам тобі два мільйони!

Та й цього разу Янгол був непохитний.

– Добре, – благав чоловік, – дозволь мені бодай один день. Я хочу ще раз побачити свою дружину, обійняти дітей, помилуватись красою цього світу. Я віддам тобі все до останнього цента – усі три мільйони!

Янгол лише мовчки похитав головою.

Зрозумівши, що нічого не змінить, чоловік запитав:

– Можна мені кілька хвилин, щоб написати прощальне послання?

Янгол погодився.

І тоді бізнесмен написав: «Цінуюте кожну мить життя. Я мав три мільйони доларів, але не зміг купити навіть години. Подумайте: чи те, заради чого ви зараз живете, дійсно має справжню цінність?»

Обговорення притчі

Висновок. Кожному від народження надається найцінніший дар – життя. Це найдорожче, що є в кожній людини. Однак, як не дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього. Не вміють вберегти його та насолоджуватися ним.

Рефлексія. Підбиття підсумків заняття

Тренер: Друзі, дякую вам за сьогоднішню активність, відкритість і щирість. Ми з вами зробили ще один крок до глибшого розуміння себе й інших, до вдосконалення нашого вміння спілкуватися, слухати, розуміти та бути почутими. Спілкування – це не лише слова, це довіра, повага, емоції, жест, погляд. І дуже важливо, щоб у кожному контакті ми залишали тепло.

Пам'ятайте: кожен із нас – унікальний, і наша сила в тому, як ми будуємо зв'язки один з одним. Нехай ці знання та досвід допоможуть вам у щоденному житті, в дружбі, у навчанні, у стосунках з близькими.

На завершення я хочу, щоб кожен з вас подумав: що ви сьогодні для себе відкрили? Що заберете з цього заняття? Можете подумки дати відповідь або поділитися в колі, якщо є бажання.

Корекційно-розвивальний тренінг «Будь собою»

Мета тренінгу: сприяти розвитку вміння встановлювати та підтримувати емоційний контакт у процесі спілкування, поглибити самопізнання учасників, допомогти подолати внутрішні комунікативні бар'єри, що заважають ефективній взаємодії в колективі, а також навчити попереджувати й конструктивно розв'язувати конфлікти.

Завдання:

- формувати та вдосконалювати навички ефективної комунікації;
- сприяти розвитку культури спілкування серед підлітків;
- зміцнювати товариські взаємини, вміння керувати власною поведінкою;
- навчати позитивного, ненасильницького способу вирішення суперечок.

Тренер: Скажіть, будь ласка, як ви думаєте, без чого не минає жоден день у житті людини? Це, звичайно, спілкування. Із перших днів життя, ще не вміючи говорити, ми вже починаємо комунікувати з навколишнім світом. Але не завжди цей процес відбувається гармонійно й ефективно. Як гадаєте, чому так трапляється? Наскільки, на вашу думку, важливо сучасній людині опанувати мистецтво правильного, глибокого й змістовного спілкування?

Вправа «Ластівки очікування»

На столах є стікери у формі пташок. Необхідно написати на їх крильцях очікування від зустрічі та закріпити їх на дошці, озвучивши написане.

Вправа «8 правил»

Щоб наше спілкування було ефективним, пропоную домовитися про правила роботи. Правила озвучуємо, за потреби доповнюємо та корегуємо, закріплюємо на дошці.

1. Добровільна участь у виконання вправ.
2. Бути позитивним, доброзичливим.
3. Говорити від себе, кожна думка має автора.
4. Говорити коротко.
5. Говорити по черзі.
6. Не оцінювати інших.
7. Дотримуватися правила «піднятої руки».
8. Бути толерантним.

Якщо ви згодні із запропонованими правилами, прошу проголосувати за них, піднявши руку.

Вправа «Коли я прошу...»

Мета: допомогти учасникам усвідомити, чим прохання відрізняється від вимоги.

Спробуйте описати свої почуття щодо іншої людини, коли ви звертаєтесь до неї з проханням, орієнтуючись на наступні ситуації:

- ви чекаєте від неї конкретної відповіді;
- впевнені, що заслуговуєте на позитивну реакцію;
- якщо вам відмовляють, ви відчуваєте образу, злість або розчарування;
- вам здається, що краще не говорити прямо про свої бажання, а лише натякнути;
- ви просите тільки тоді, коли наперед знаєте, що відповідь буде «так».

Після спільного обговорення варто розібратися, що таке прохання і чим воно відрізняється від вимоги.

Прохання – це відкритий і щирий спосіб поділитися своїми бажаннями. У ньому звучить повага до співрозмовника: ви запрошуєте людину до діалогу, а не змушуєте її до дій. Важливо, що на прохання може прозвучати і

«так», і «ні», при цьому стосунки залишаються доброзичливими, навіть якщо вам відмовили.

Вимога – це висловлювання, у якому закладене очікування обов’язкового виконання. Прямі вимоги можуть бути цілком доречними, якщо вони базуються на домовленостях і згоді обох сторін. Але якщо вимога не озвучена прямо, а подається через емоційний тиск або приховано, то з часом це викликає напругу, образи та конфлікти у взаєминах.

Вправа-гра «Плакат»

Мета: усвідомлення правоти своєї точки зору, вміння знаходити компроміс.

Показується плакат із зображенням числа, яке в залежності від ракурсу можна сприймати як «6» або як «9». Двоє учасників дивляться на нього з різних боків і намагаються довести свою правоту. Їхній діалог міг би виглядати так:

- Це шість.
- Це дев’ять.
- Та ні. Це шістка.
- Яка це шістка, коли це дев’ятка.
- Це справжнісінька шістка.
- Ти щось плутаєш. Це справжня дев’ятка.
- Ти що, не при своєму розумі? Дивишся й не бачиш?
- Та ні, це тобі треба лікуватися!

Ця ситуація наочно показує, як небажання поглянути на ситуацію з іншого боку, впертість у власній правоті та нездатність позбутися стереотипного мислення можуть призвести до нерозуміння чи навіть конфлікту.

Якщо ж ми дійсно хочемо налагодити ефективну взаємодію, важливо проявляти повагу до поглядів співрозмовника, намагатися зрозуміти його позицію, незалежно від його походження, статусу, темпераменту чи

переконань. Такий тип спілкування називається толерантним — він ґрунтується на взаємній повазі та прийнятті.

Інформаційне повідомлення «Толерантна людина»

Поняття толерантності стало вживатися в XVIII столітті. У своєму «Трактаті про віротерпимість» відомий французький філософ і письменник Вольтер зазначав: «Безумство — це переконання, що всі люди повинні однаково думати про певні речі».

Розуміння толерантності варіюється залежно від культурних і історичних контекстів народів. В англійців вона асоціюється з готовністю і здатністю без заперечень сприймати інших людей, у французів — із свободою іншої особистості, її думок, вчинків, політичних та релігійних поглядів. У китайців толерантність означає доброзичливе та щире ставлення до інших, в арабському світі — уміння прощати, терпимість і співчуття, а в персидському — також здатність до примирення.

Сучасне розуміння толерантності полягає у повазі та визнанні рівності, відмові від домінування та примусу, а також визнанні права інших на власні переконання і погляди. Таким чином, толерантність — це прийняття людей такими, якими вони є, і взаємодія з ними на основі згоди.

Толерантні люди мають глибше розуміння своїх сильних і слабких сторін. Вони здатні критично ставитись до себе і не шукають винних у своїх труднощах. Вони не поділяють світ на чорне і біле, не роблять акцент на відмінностях між «своїми» і «чужими», готові вислухати та зрозуміти інші точки зору.

Особливою рисою толерантної людини є почуття гумору і здатність посміятися з власних недоліків. Такі люди мають менше потреби домінувати і ставитись до інших зверхньо. Толерантна особистість вірно оцінює себе, її повага до себе поєднується з доброзичливим і позитивним ставленням до інших.

Вправа «Суперечка»

Мета: закріпити теоретичний матеріал про толерантність.

Учасники об'єднуються в три групи. Кожній групі дається аркуш паперу А-3 та карта з варіантом завдання.

1. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
3. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншого.

На виконання завдання дається 5 хв. Після цього кожна група демонструє по черзі результати своєї роботи.

Після обговорення учасникам пропонується підкреслити на плакатах ті вирази, які можна використовувати при толерантному спілкуванні.

Вправа «Покажи емоцію (почуття)»

Мета: налаштування на співпрацю, розвивати самоконтроль емоцій.

По колу кожен учасник БЕЗ СЛІВ показує емоцію (настрій, почуття), з яким прийшов на заняття.

Вправа «Сила духу»

Мета: дізнатися, як учасники розуміють поняття «сили духу» й «влади».

Тренер записує на дошці слова «влада» та «сила духу» і пропонує учасникам згадати одне слово, яке у них асоціюється з кожним з цих термінів, записуючи відповіді у відповідні стовпчики. Після того, як список буде заповнений, тренер запитує про різницю між цими поняттями. Учасники аналізують записи та приходять до висновку, що кожен має власну силу духу, яку можна застосовувати як на користь, так і на шкоду іншим. Вони визнають, що кожен несе особисту відповідальність за те, як він використовує цю силу.

Обговорення вправи

Вправа «Асоціації»

Мета: формування поняття «конфлікт».

Тренер пише на дошці слово «конфлікт», і пропонує членам групи називати слова, які асоціюються в них із цим словом, наприклад, боротьба, зло, агресія. Записує їх на дошці. Запитує, які слова мають позитивний, а які негативний заряд, позначаючи їх «+» або «-». Підсумовує.

Вправа «Лінія конфлікту»

Мета: дізнатися про ставлення учасників до конфлікту.

Тренер: Уявіть собі лінію, проведену від одного кута кімнати до протилежного. Якщо ви вважаєте, що конфлікт завжди є позитивним, станьте в лівий кут або поблизу нього; якщо, на вашу думку, конфлікт завжди негативний, займіть правий кут; якщо ж ви вважаєте, що конфлікт може бути як добрим, так і поганим, станьте в середині або ближче до одного з кінців лінії. Виберіть місце, яке відображає ваше ставлення до конфлікту.

Після цього тренер запитує, хто хоче пояснити свій вибір місця на лінії. Потім він каже: «Зійдіть з лінії, і я проведу нову. Якщо ви вважаєте, що варто вступити в конфлікт, позначте це праворуч на лінії; якщо хочете уникнути конфлікту, станьте зліва; якщо вагаєтесь, розташуйтеся посередині».

Тренер пропонує учасникам пояснити, чому вони вибрали саме це місце. Наприкінці вправи він додає: «Якщо ви хочете змінити своє ставлення до конфлікту, станьте на місце, де б ви хотіли бути». Дає учасникам час на зміну позиції.

Обговорення вправи

Вправа «Конфліктна поведінка»

Мета: познайомити та показати учасникам тренінгу різні види конфліктної поведінки.

Тренер ділить групу на чотири підгрупи. Кожній запропонує на вибір картки з таким змістом:

Конкуренція. «Щоб я переміг, ти повинен програти».

Пристосування. «Щоб ти виграв, я повинен програти».

Компроміс. «Щоб кожен із нас щось виграв, кожен повинен щось програти».

Співпраця. «Щоб я виграв, ти теж повинен виграти».

Кожній підгрупі пропонується обговорити, підготувати і продемонструвати конфліктну ситуацію, в якій показується певний вид поведінки.

Обговорення

- Як цей вид поведінки у конфлікті впливав на ваш емоційний стан, ваші почуття?
- Які причини спонукають людей вибирати такий стиль поведінки у конфлікті?
- Який стиль є найбільш конструктивним для добрих взаємин?

Вправа «20 бажань»

Мета: дати учасникам можливість відпочити.

Тренер пропонує учасникам 20 разів закінчити речення, яке розпочинається зі слів «Я хочу...». Записуються абсолютно всі бажання, які спадають на думку, не важлива їхня реалістичність чи прийнятність для інших.

Обговорення вправи

Притча «Все залежить від тебе»

Колись давно в стародавньому Китаї жив дуже розумний, але надзвичайно пихатий Мандарин. Його день був заповнений примітками розкішного вбрання та розмовами з підданими про свою мудрість... Так проходили дні, роки за роками. Та одного разу з'явився слух, що неподалік від кордону з'явився мудрець, який був розумніший за всіх на світі. Ця звістка дійшла і до нашого Мандарина. Він дуже розсердився: хто може називати якогось ченця наймудрішою людиною в світі?!

Тож Мандарин запросив мудреця до себе в палац і вирішив обдурити його. «Я візьму метелика в руки, сховаю його за спиною і запитав, що в мене

в руках – живе чи мертве? Якщо він скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо скаже, що мертве – відпущу його».

І ось настав день зустрічі. У розкішному залі зібралося багато людей, всі прагнули почути цей словесний поєдинок між наймудрішими людьми в світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав метелика за спиною й чекав приходу ченця. Нарешті двері відчинилися, і до залу увійшов худорлявий чоловік. Він підійшов до Мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. З посмішкою Мандарин сказав: «Скажи мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?»

Мудрець подумав кілька секунд, усміхнувся і відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!». Мандарин, збентежений, випустив метелика, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми барвистими крильцями.

Отже, саме від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою та плідною, чи навпаки.

Групова рефлексія. По колу кожен висловлює свою думку з приводу заняття.

Підсумовуючи цей тренінг, можна сказати, що ми порушили важливі питання про взаємодію з іншими людьми, про те, як наше ставлення до конфліктів і комунікації може визначати результат. Ми маємо можливість вибирати, чи буде наша взаємодія живою, конструктивною, чи, навпаки, негативною та руйнівною. Все в наших руках. І якщо ми прагнемо до позитивних змін у наших стосунках, ми маємо бути відкритими, гнучкими і готовими слухати інших. Толерантність, здатність до саморефлексії та розуміння своїх сильних і слабких сторін допоможуть нам будувати більш гармонійні й ефективні взаємини.

3.3. Практичні рекомендації щодо покращення міжособистісної комунікації сучасних школярів

Міжособистісна комунікація є ключовим аспектом розвитку школярів, оскільки саме через спілкування вони здобувають соціальний досвід, формують навички взаємодії з іншими людьми, розвивають емоційну інтелігенцію та здатність до вирішення конфліктів. В умовах швидких змін у суспільстві, зокрема розвитку цифрових технологій, важливою є підтримка ефективної та здорової комунікації серед підлітків [5, 60]. Тому варто розглянути декілька практичних рекомендацій для покращення міжособистісної комунікації у сучасних школярів:

1. Розвиток емоційної інтелігенції.

а) Навчання вираженню емоцій: школярі повинні вміти розпізнавати та адекватно виражати свої емоції. Для цього важливо регулярно проводити вправи, що допомагають учням визначати свої емоційні стани і правильно їх називати.

б) Практика активного слухання: потрібно заохочувати учнів не тільки висловлювати свою думку, але й уважно слухати інших. Це допомагає розвивати емпатію, розуміти точку зору співрозмовника і уникати конфліктів.

2. Навчання ефективному вирішенню конфліктів.

а) Рольові ігри та ситуаційні вправи: для того, щоб учні вчилися правильно вирішувати конфлікти, корисно проводити рольові ігри, де вони можуть змодельовати різні ситуації і знайти оптимальні шляхи вирішення проблеми.

б) Метод «Я-повідомлень»: важливо навчити школярів виражати свої почуття і потреби без звинувачень, використовуючи фрази типу «Я відчуваюся...», «Мені важливо...», замість «Ти завжди...», «Ти винен...». Це допомагає зменшити напругу в конфліктах.

3. Підвищення толерантності і поваги до інших.

а) Проведення тренінгів з толерантності: залучення школярів до обговорення важливості поваги до різних точок зору, культур та способів життя допомагає розвивати відкритість і готовність до співпраці з іншими.

б) Групова діяльність та колективні проекти: важливо залучати учнів до групових завдань, де вони повинні співпрацювати, враховувати різні погляди та досягати спільних цілей. Це сприяє розвитку командної роботи і взаємоповаги.

4. Покращення навичок невербальної комунікації.

а) Опанування невербальних сигналів: важливо навчити школярів правильно розуміти і використовувати невербальні сигнали (міміку, жести, позу). Це допоможе їм краще читати наміри співрозмовників і коректно відповідати на невербальні сигнали.

б) Зворотний зв'язок: Потрібно заохочувати учнів до практики зворотного зв'язку, де вони навчаються як давати, так і отримувати коментарі про свої дії, жести та інтонацію.

5. Розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю.

а) Майндфулнес та медитація: ці заняття допомагають школярам знизити рівень стресу, зберігати спокій у напружених ситуаціях та краще контролювати свої емоції. Це є важливою складовою здорової міжособистісної комунікації.

б) Техніки дихання та релаксації: додавання простих вправ для релаксації та глибокого дихання до навчального процесу допомагає школярам розвивати здатність до самоконтролю в стресових ситуаціях.

6. Залучення до культурних і соціальних подій.

а) Організація спільних заходів: спільні події, такі як виставки, спортивні змагання, культурні заходи, можуть сприяти розвитку соціальних зв'язків і зменшувати бар'єри між різними групами учнів. Такі заходи заохочують до співпраці та взаємної підтримки.

б) Обговорення соціальних тем: важливо проводити з учнями відкриті обговорення актуальних соціальних тем, що сприяють розвитку критичного мислення та відкритості до різних культурних і соціальних поглядів.

7. Робота з цифровою комунікацією.

а) Виховання відповідальності в онлайн-спілкуванні: зважаючи на широке використання цифрових технологій, важливо навчати школярів етикету віртуальної комунікації, зокрема важливості поваги до співрозмовника в Інтернеті, уникання кібербулінгу та неправильного використання онлайн-платформ.

б) Підтримка здорових онлайн-взаємодій: вчителі можуть організувати тренінги з онлайн-комунікації, де школярі навчаються побудові здорових стосунків через цифрові канали та взаємодії в Інтернеті з повагою та обачністю.

Необхідно розуміти, що покращення міжособистісної комунікації серед школярів є досить важливим кроком на шляху до їх всебічного розвитку. Це вимагає комплексного підходу, включаючи розвиток емоційної інтелігенції, навичок саморегуляції, толерантності, а також ефективного вирішення конфліктів. Використання різноманітних вправ, рольових ігор, тренінгів та відкритих дискусій дозволяє школярам навчатися важливим соціальним навичкам, що допомагають їм ефективно взаємодіяти з однолітками, дорослими та світом навколо.

Висновки до третього розділу

У розділі було проаналізовано ключові методики та техніки, що сприяють розвитку міжособистісної комунікації серед школярів. Серед основних підходів виділяються вправи, спрямовані на розвиток емоційної інтелігенції, активне слухання, саморегуляцію та ефективне вирішення

конфліктів. Важливими є також техніки невербальної комунікації, рольові ігри та вправи для розвитку самосвідомості, що допомагають школярам краще розуміти свої емоції та емоції інших людей.

Запропоновані тренінгові заняття «Значення спілкування для підлітка» та «Будь собою» є ефективним інструментом для покращення міжособистісної комунікації, оскільки вони включають практичні вправи, що допомагають учням відпрацьовувати навички взаємодії в реальних ситуаціях. Такі заняття можуть бути спрямовані на розвиток умінь давати і отримувати зворотний зв'язок, ефективно вирішувати конфлікти, розпізнавати та виражати емоції. Рольові ігри, групові вправи та ситуаційні задачі дозволяють школярам не лише здобувати теоретичні знання, а й отримувати практичний досвід взаємодії в різних соціальних контекстах.

Розроблені нами практичні рекомендації спрямовані на створення середовища для розвитку відкритої, здорової комунікації серед школярів. Вони акцентують увагу на розвитку толерантності, емоційної інтелігенції, активного слухання та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Рекомендації включають застосування технік саморегуляції та майндфулнес для зниження стресу, навчання школярів відповідальному ставленню до цифрової комунікації та організацію спільних соціальних подій, що сприяють розвитку соціальних зв'язків та командної роботи.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей спілкування сучасних школярів дозволяє глибше зрозуміти, як взаємодія з іншими людьми впливає на їхній розвиток, соціалізацію та емоційне благополуччя. У ході роботи було проаналізовано різні аспекти, які визначають характер комунікації серед школярів, а також запропоновано практичні методики для її покращення.

У першому розділі було розглянуто основні підходи до вивчення проблеми спілкування в психології, як вітчизняній, так і зарубіжній. Було визначено, що спілкування є складним і багатогранним процесом, який включає психологічні, соціальні та культурні аспекти. Розглянуті фактори, що впливають на спілкування школярів, серед яких особливості віку, емоційного розвитку, соціальних взаємодій і технологічних змін.

Проведене експериментальне дослідження психологічних особливостей спілкування школярів, включало такі діагностичні інструменти для оцінки цих особливостей, як анкетування за допомогою методики «Експрес-діагностика рівня самооцінки», тестування «Самооцінка комплексу неповноцінності», дослідження за допомогою методики діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького), діагностика потреби у спілкуванні, спостереження за навчанням і поведінкою здобувачів освіти на уроках та в позаурочний час.

Отримані результати дослідження показали, що більшість підлітків характеризуються нормативним рівнем особистісного розвитку, з помірною потребою у самореалізації, спілкуванні та позитивним уявленням про себе. Разом з тим, певна частина учнів виявляє тенденції до агресивної поведінки, закомплексованості чи заниженої самооцінки, що вимагає подальшої психолого-педагогічної підтримки, індивідуальної корекції та створення сприятливого освітнього середовища.

У третьому розділі нами було розглянуто практичні засади розвитку комунікативних здібностей школярів, запропоновано методики і техніки розвитку їх міжособистісної комунікації. Важливим аспектом є використання тренінгових занять та групових вправ для розвитку емоційної інтелігенції, навичок активного слухання, ефективного вирішення конфліктів і роботи в команді. важливість врахування індивідуальних особливостей учнів, таких як рівень емоційної зрілості, здатність до саморегуляції та сприйняття інших людей, для розвитку ефективної комунікації. Саме такими є два запропонованих корекційно-тренінгових заняття «Значення спілкування для підлітка», «Будь собою». Практичні рекомендації включають методики та техніки, застосування яких сприяє розвитку міжособистісної комунікації серед школярів.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що розвиток міжособистісної комунікації серед сучасних школярів є важливим чинником їх соціального та емоційного розвитку. Підвищення рівня комунікаційних навичок допомагає не тільки у навчальній діяльності, а й у формуванні гармонійних міжособистісних стосунків. Реалізація запропонованих методик і рекомендацій дозволить значно покращити якість спілкування серед учнів, знизити рівень конфліктів та сприяти здоровій соціалізації підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Вип. 3. С. 10–18.
2. Барчі Б. В. Особливості спілкування в ранній юності. *Наука майбутнього*. № 1 (7). 2021. С. 7–11.
3. Берегова О. Культура та комунікація: дискурси культуротворення в Україні ХХІ ст. : монографія. Київ : Інститут культурології Академії мистецтв України, 2009. 175 с.
4. Бех І. Д. Технологія інтимно-особистісного спілкування. *Педагогіка і психологія*. 2003. № 1. С. 17–29.
5. Беякова С. М., Величко В. М. Психологічні особливості виникнення бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Молодий вчений*. 2017. № 5. С. 193–196.
6. Войчук О. Спілкування дорослого і дитини дошкільного віку з порушенням психологічного розвитку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2008. № 1. С. 62–65.
7. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Спілкування в педагогічному процесі: навчальний посібник. Житомир : ТОВ «Видавничий дім «Бук-Друк», 2021, 100 с.
8. Глушко Л. О. Чинники формування впевненості у собі в школярів підліткового віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. №14. С. 103–112.
9. Голобородько Є. П. Спілкування: види, функції, засоби. *Педагогічні науки*. 2007. № 45. С. 200–204.
10. Гончарук О. М. Спілкування як комунікативна діяльність і феномен комунікативних умінь дитини. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22 (1). С. 178–181.
11. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 12 (64). С. 387–390.

12. Жирун О. А. Педагогічна комунікація в аспекті професійної ідентичності. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2010. № 1. С. 100–104.
13. Жмайло І. Міжособистісні взаємини як соціально-психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 22. С. 146–156.
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-22.%p>
14. Іоффе М. Невербальний аспект спілкування як наукова категорія. *Věda a perspektivy.* 2023. № 10(29). С. 217–229.
15. Іоффе М. Особливості використання невербальних засобів в діловому спілкуванні. *Наукові перспективи.* 2023. № 10 (10). С. 764–776.
16. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В., Альохіна Н. В., Шаповалова В. С. Психологія спілкування : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.
17. Коваль І. С. Спілкування як фактор розвитку особистості. *Культура як феномен людського духу : збірник тез доп. Міжн. студ. наук. конф., м. Львів, 15–16 лист. 2011 р. / ЛДУ БЖД. Львів, 2011. С. 246–249.*
18. Кондратенко М. І. Психологія спілкування. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 148 с.
19. Корніяка О. М. Психологія комунікативної культури школяра: монографія. Київ : Міленіум, 2006. 336 с.
20. Коробченко Т. І. Асертивність як чинник міжособистісної взаємодії в молодіжному середовищі. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця: мат. III Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Біла Церква, 16 трав. 2024 р. / Біла Церква, 2024. С. 63–66.*
21. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.* 2018. Вип. 29. С. 113–115.

22. Костишина Р., Шутяк І. Психологія міжособистісних комунікацій. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*. 2023. С. 218–219.
23. Костю С. Ю., Марценюк М. О. До питання історії вивчення поняття спілкування. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 72–78.
24. Коханець Ю.В. Особливості конфліктного спілкування. Мова: психологічні, соціальні та ентокультурні аспекти: збірник наукових праць учасників круглого столу. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 54 с.
25. Лесько О. Й., Прищак М. Д., Залюбівська О. Б., Рузакова О. Б. Етика ділових відносин: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2011. 310 с.
26. Малик В. М. Спілкування та комунікація: співставлення понять. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 55 (1). С. 179–187. DOI: [10.32782/2663-6085/2023/55.1.35](https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/55.1.35).
27. Мірошникова Н. Культура поведінки – перший крок до інтелігентності. *Початкова школа*. 2016. № 3. С. 42–44.
28. Мойсеева О. Є. Агресія підлітків: причини виникнення та можливості психокорекції. *Юридична психологія*. 2015. № 1. С. 139–148.
29. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 688 с.
30. Нова українська школа. *Міністерство освіти та науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/tag/nova-ukrainska-shkola?&tag=nova-ukrainska-shkola> (дата звернення: 20.02.2025).
31. Омельченко І. М. Спілкування як комунікація, взаємодія і діалог із Іншим: суб'єктний підхід. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 375–384.
32. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. Київ: Либідь, 2006. Кн. 2. 569 с.
33. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2020. 249 с.

34. Петрик К. Б., Кононец Н. В. Діалогічне спілкування як метод виховання студентів у вищій школі. *Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка»* : збірник тез доп., м. Полтава, 22–23 лют. 2022 р. / ПУЕТ, Полтава, 2022. С. 226–228.

35. Пирог Г., Крошко Л. Теоретичні аспекти зв'язку спілкування підлітків з батьківсько-дитячими стосунками. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади*: мат. Міжн. наук.-практ. інт. конф., м. Житомир, 24 лист. 2022 р. / ЖДУ імені Івана Франка Житомир, 2023. С. 84–87.

36. Пирогова С. Б. Гендерні стереотипи та їх вплив на спілкування підлітків. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (20-22 листопада 2024 р., м. Полтава). Полтава, 2024. С. 205–209.

37. Пірен М. І., Петроє О. М. Культура спілкування як основа ефективної людської взаємодії та прогресивного розвитку суспільств. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*. 2020. № 3. С. 86–93.

38. Піча В. М. Соціологія: загальний курс: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти України. Київ: Каравела, 2000. 296 с.

39. Прищак М. Д. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2010. № 2. С. 5–8.

40. Прищак М. Д., Лесько О. Й.. Етика та психологія ділових відносин. Вінниця : ВНТУ, 2016. 151 с.

41. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Психологія. Ч. I: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця: ВНТУ, 2013. 98 с.

42. Про освіту: Закон України. *Офіційний сайт Верховної Ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 03.02.2025).

43. Пугачов Д. Л. Комунікативні аспекти формування образу «Я» підлітків у віртуальному комп'ютерному світі. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія : Педагогіка*. 2016. Т. 270. Вип. 258. С. 122–127.
44. Равчина Т. Концептуальні засади педагогічної підготовки викладача вищої школи в контексті сучасних освітніх викликів. *Освітні обрії*. 2020. № 1 (50). С. 27–31.
45. Сергєєва Н. В. Теоретичні засади супроводу позитивного спілкування підлітків із сімей вимушених переселенців. *Інноватика у вихованні*. 2018. Вип. 8. С. 212–220.
46. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
47. Серєда Н. В. Основи риторики для бізнес-лідерів: ефективний публічний виступ : навчальний посібник. Київ: ДП НВЦ Пріоритети, 2016. 40 с.
48. Стахів О. Г., Явніук О. І., Волощук В. В. Основи менеджменту: навч. посібник. Івано-Франківськ, 2015. 336 с.
49. Філоненко М. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
50. Черепаня Н. І., Лукач М. І. Теоретичні підходи до поняття «спілкування» в психолого-педагогічній літературі. *Наука та освіта: актуальні проблеми досліджень на сучасному етапі: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Мукачєво, 19–20 трав. 2016 р. / Мукачєво, 2016*. С. 220–222.
51. Чмут Т. Культура спілкування як соціально-культурний феномен. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості*. 2011. Вип. 3. С. 116–120.

52. Шестобуз О. С. Культура спілкування молодших школярів з однолітками як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2019. № 406. С. 181–190.
53. Шинкарук В. І. Філософський енциклопедичний словник. Київ: Абрис, 2002. 742 с.
54. Шпачук Л. Р. Педагогічні умови формування культури спілкування студентів у етнокультурному середовищі ВНЗ. *Формування ключових і предметних компетентностей засобами сучасних освітніх технологій*. 2018. Вип. 11. С. 7–11.
55. Bakker B. N., Schumacher G., Rooduijn M. The populist appeal: Personality and antiestablishment communication. *The Journal of Politics*. 2021. № 83 (2). P. 589–601.
56. Cuilenburg J.J. The Information Society: Some Trends and Implications. *European Journal of Communication*. 2007. Vol. 2. (1). P. 105–121.
57. Ehrenreich S. E., George M. J., Burnell K., Underwood M. K. Importance of digital communication in adolescents' development: Theoretical and empirical advancements in the last decade. *Journal of Research on Adolescence*. 2021. № 31 (4). P. 928–943.
58. Keates C. Students' experience of the challenges of using assertive communication. *British journal of Nursing*. 2022. № 31 (15). P. 790–798.
59. Shasha Teng, Kok Wei Khong, Wei Wei Goh. Persuasive Communication: A Study of Major Attitude-Behavior Theories in a Social Media Context. *Journal of Internet Commerce*. 2015. № 14 (1). P. 42–64.
60. Taylor S. , Peplau A., Sears D. Social psychology (12th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2006. 670 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Експрес-діагностика рівня самооцінки»

Інструкція: Відповідаючи на питання, вказуєте, наскільки часті для Вас нижче перелічені стани за такою шкалою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, інколи – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Опитувальник

1. Я часто хвилююся даремно.
2. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я турбуюся про своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій.
6. Як жаль, що багато хто не розуміє мене.
7. Я відчуваю, що не вмію розмовляти з людьми.
8. Люди чекають від мене дуже багато.
9. Я відчуваю себе скованим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
11. Мене турбує думка, як люди ставляться до мене.
12. Я відчуваю, що люди розмовляють про мене за мою спиною.
13. Я не відчуваю себе в безпеці.
14. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

Обробка та інтерпретація результатів

Щоб визначити рівень своєї самооцінки, потрібно додати всі бали по твердженням, а потім підрахувати загальний сумарний бал.

Рівні самооцінки:

10 балів і менше – підвищений рівень;

11–29 балів – середній, нормативний рівень реалістичної оцінки своїх можливостей;

більше 29 – занижений рівень.

Додаток Б**Тестування «Самооцінка комплексу неповноцінності»**

Мета: визначити рівень закомплексованості особистості, наявність «комплексу неповноцінності».

Хід проведення: досліджуваному необхідно уважно прочитати кожне твердження, вибрати одну відповідь, яка найбільш справедлива по відношенню до нього, позначити її на бланку для відповідей.

Опитувальник

1. Люди мене розуміють:
 - а) часто
 - б) рідко
 - в) такого не буває.
2. Відчуваю себе «не в своїй тарілці»:
 - а) рідко
 - б) все залежить від ситуації
 - в) дуже часто.
3. Я оптиміст?
 - а) так
 - б) тільки у виняткових випадках
 - в) ні.
4. Радіти будь-чому, це:
 - а) дурниця
 - б) допомагає пережити скрутні хвилини
 - в) те, чому варто повчитися.
5. Я хотів би мати такі ж здібності, як інші.
 - а) так
 - б) часом
 - в) ні, я володію вищими здібностями.
6. У мене надто багато недоліків.
 - а) це правда

б) це не моя думка

в) неправда.

7. Життя прекрасне!

а) це дійсно так

б) це дуже загальне твердження

в) зовсім ні.

8. Я відчуваю себе непотрібним

а) часто

б) часом

в) рідко.

9. Мої вчинки оточуючим незрозумілі.

а) часто

б) іноді

в) рідко.

10. Мені говорять, що я не виправдовую надій.

а) часто

б) іноді

в) дуже рідко.

11. У мене багато достоїнств.

а) так

б) все залежить від ситуації

в) ні.

12. Я песиміст.

а) так

б) у виняткових випадках

в) ні.

13. Як будь-яка думаюча людина, я аналізую свою поведінку.

а) часто

б) іноді

в) рідко.

14. Життя – сумна річ.

- а) взагалі, так
- б) твердження дуже загальне
- в) це не так.

15. «Сміх – це здоров'я».

- а) банальне твердження
- б) про це варто пам'ятати у скрутних ситуаціях
- в) зовсім ні.

16. Люди мене недооцінюють.

- а) на жаль, це так
- б) не надаю цьому великого значення
- в) зовсім ні.

17. Я суджу про інших дуже суворо.

- а) часто
- б) іноді
- в) рідко.

18. Після смуги невдач завжди приходить успіх.

- а) вірю в це, хоча і знаю, що це віра в чудеса
- б) може і так, але наукового підтвердження цьому немає
- в) не вірю в це, тому що це віра в чудеса.

19. Я поводжу себе агресивно.

- а) часто
- б) іноді
- в) рідко.

20. Буваю самотній.

- а) дуже рідко
- б) іноді
- в) дуже часто.

21. Люди недобррозичливі.

- а) більшість

- б) деякі
- в) зовсім ні.

22. Не вірю, що можна досягти того, чого дуже хочеш.

- а) тому що не знаю того, кому це вдалося
- б) іноді це вдається
- в) це не так, я вірю.

23. Вимоги, які переді мною поставило життя, перевищували мої можливості.

- а) часто
- б) іноді
- в) рідко.

24. Напевно, кожна людина незадоволена своєю зовнішністю.

- а) я думаю, так
- б) напевно, іноді
- в) я так не думаю.

25. Коли я щось роблю або говорю, буває, мене не розуміють.

- а) часто
- б) іноді
- в) дуже рідко.

26. Я люблю людей.

- а) так
- б) твердження дуже загальне
- в) ні.

27. Трапляється, я сумніваюся у своїх здібностях.

- а) часто
- б) іноді
- в) рідко.

28. Я задоволений собою.

- а) часто

б) іноді

в) рідко.

29. Вважаю, що слід до себе бути критичнішим, ніж до інших людей.

а) так

б) не знаю

в) ні.

30. Вірю, що мені вистачить сил щоб реалізувати свої життєві плани.

а) так

б) буває по різному

в) ні.

Обробка та аналіз результатів

Спочатку проводиться перевірка рівня щирості досліджуваного. Якщо у досліджуваного не набирається однакова кількість балів (наприклад 0 та 0; 3 та 3; 5 та 5) в таких парах: 3 та 18, 9 та 25, 10 та 23, 12 та 22 – то загальний результат можна вважати випадковим, недостовірним.

Підраховується загальна сума набраних балів за усіма твердженнями відповідно до ключа.

№ твердження	Варіант відповіді			№ твердження	Варіант відповіді		
	А	Б	В		а	б	в
1	0	3	5	16	0	3	5
2	5	3	0	17	0	3	5
3	5	3	0	18	5	3	0
4	0	3	5	19	0	3	5
5	0	3	5	20	5	3	0
6	0	3	5	21	0	3	5
7	5	3	0	22	0	3	5
8	0	3	5	23	0	3	5
9	0	3	5	24	0	3	5
10	0	3	5	25	0	3	5
11	5	3	0	26	5	3	0
12	0	3	5	27	0	3	5
13	0	3	5	28	5	3	0
14	0	3	5	29	0	3	5
15	0	3	5	30	5	3	0

0–40 балів – свідчення закомплексованості. Така людина себе оцінює негативно, «зациклилася» на своїх слабких сторонах, недоліках, помилках. Постійно бореться з собою, і це лише посилює і комплекси, і погіршує саму ситуацію, ще більш ускладнює стосунки з людьми. Варто порадити думати про себе інакше: сконцентруватися на тому, що є у людини сильного, теплого, хорошого і радісного. В результаті це призведе до зміни ставлення людини до себе і навколишнього світу.

41–80 балів – у досліджуваного є всі можливості самому прекрасно впоратися зі своїми комплексами. В цілому, комплекси не сильно заважають людині жити. Людина боїться аналізувати себе, свої вчинки. Варто запам'ятати: ховати голову в пісок – справа цілком безперспективна, до добра не доведе і може лише на певний час розрядити обстановку.

81–130 балів – людина не позбавлена комплексів (як і всяка нормальна людина), але чудово самотійно справляється зі своїми проблемами. Об'єктивно оцінює свою поведінку і вчинки людей. Тримає долю в своїх руках. В компанії відчуває себе легко і вільно, і люди відчувають себе так само легко у її товаристві.

131–150 балів – досліджуваний думає, що у нього взагалі немає комплексів. Однак не варто обманювати себе, такого просто не буває. Придуманий ним світ і власний образ – далекі від реальності, а самообман та завищена самооцінка є небезпечними.

Додаток В**Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки
(адаптація О. Осницького)**

Мета: визначення рівня агресивності та ворожості учнів і виявлення реакції, що розвиває негативні почуття та негативну оцінку у дітей.

Хід проведення: опитувальник складається з 75 висловлювань. Треба уважно прочитати кожне висловлювання, якщо воно підходить – поставити знак «+», а якщо ні – знак «-».

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим самим.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.

20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно «дістають» нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: «ніколи не довіряй чужакам».
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього

думаю.

47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.

69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджусь з чимось, аніж стану сперечатися.
- Оцінка результатів:* для підрахунку балів, необхідно скористатися ключем.

КЛЮЧ 1

для обробки результатів випробування по опитувальнику

1. Фізична агресія (K=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вербальна агресія (K=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. Опосередкована агресія (K=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. Негативізм (K=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. Роздратованість (K=9):

6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6 . Підозрілість (K=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7 . Образа (K=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. Відчуття провини (K=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 7+.

Номери питань зі знаком «-» потребують і реєстрації відповіді з

протилежним знаком: якщо була відповідь «так», то ми його реєструємо як відповідь «ні», якщо була відповідь «ні», реєструємо як відповідь «так».

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення «нормовані» показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів

«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
11	13	9	20	13	11	8	11

Сумарні показники:

$(\text{«1»} + \text{«2»} + \text{«3»}) : 3 = \text{IA}$ –індекс агресивності;

$(\text{«6»} + \text{«7»}) : 2 = \text{IB}$ – індекс ворожості.

Додаток Д**«Діагностика потреби у спілкуванні»**

Мета: визначення потреби учнів у спілкуванні.

Хід виконання: Необхідно дати відповіді «так» або «ні» на наведені нижче твердження.

Опитувальник

1. Я отримую задоволення від участі в різних урочистостях.
2. Я можу приглушити свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені приємно виявляти прихильність до когось.
4. Я більше зосереджений на набутті впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що по відношенню до моїх друзів у мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я опиняюся серед товаришів по роботі.
9. Мої товариші мені трохи набридли.
10. Коли я роблю погано роботу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я кажу лише ту частину правди, яка, на мою думку, не шкодить моїм друзям чи знайомим.
12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене такий стан, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати друзям, навіть якщо це завдасть мені значних клопотів.

14. Із поваги до товариша я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він неправий.

15. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про кохання.

17. Сцени насилля в кіно мені огидні.

18. У стані самотності відчуваю тривогу і напруженість більше, ніколи я знаходжуся серед людей.

19. Я вважаю, що основною радістю у житті є спілкування.

20. Мені шкода покинутих собак та кішок.

21. Я віддаю перевагу мати менше друзів, але більш близьких.

22. Я люблю бувати серед друзів.

23. Я довго переживаю сварки з близькими.

24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.

25. У мені більший потяг до досягнень, ніж до дружби.

26. Я більше довіряю власним інтуїції та уяві в погляді на людей, ніж судженням про них інших людей.

27. Я надаю більшого значення матеріальному благополуччю та престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.

28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. Стосовно мене люди часто невдячні.

30. Я люблю оповідання про безкорисливу дружбу та любов.

31. Заради друга я можу пожертвувати всім.

32. У дитинстві я входив до однієї «тісної» компанії.

33. Якби я був журналістом, мені подобалось би писати про дружбу.

Обробка результатів

За кожную відповідь нараховується один бал:

Відповіді «так» на твердження 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33.

Відповіді «ні» на твердження 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні.

Додаток Е



**МАЛОВІЛЬШАНСЬКА СІЛЬСЬКА РАДА
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ РАЙОН КИЇВСЬКА ОБЛАСТЬ
ОЗЕРНЯНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ МАЛОВІЛЬШАНСЬКОЇ СІЛЬСЬКОЇ РАДИ**
вул. Шкільна, 17, с. Озерна, Білоцерківський район, Київська область, 09129,
тел. (0456) 327361, e-mail: OzernaZOSH_1-3@i.ua, код в ЄДРПОУ 25566381

12.05.2025 № 04-06-20/99

Д О В І Д К А

Видана КОРОБЧЕНКО Тетяні Іванівні про те, що в період проходження практики з 18.11.2024 по 15.12.2024 рр. нею було розроблено та проведено корекційно-розвивальний тренінг «Значення спілкування для підлітка», а також тренінгове заняття «Будь собою», які разом із наданими рекомендаціями використовуються практичним психологом закладу освіти для покращення міжособистісної комунікації учасників освітнього процесу.

Довідка видана для подання по місцю захисту кваліфікаційної роботи магістра.

В. о. директора

Секретар



Галина ЯНИШЕВСЬКА

Ірина БОГАЧ

