

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № _10__

Денисенко Ірина Вікторівна

Кваліфікаційна робота

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 014 Середня освіта
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
освітньо-професійна програма Середня освіта (Українська мова і література).
Психологія

Науковий керівник:
канд. педаг. наук, доцент
Кошелева Н.Г.

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

У роботі представлено дослідження проблеми розвитку комунікативної компетентності у підлітків. Проаналізовано сутність комунікативної компетентності, її структуру, особливості прояву в підлітковому віці та психолого-педагогічні умови її розвитку. Визначено сукупність психолого-педагогічних засобів розвитку комунікативної компетентності підлітків. Проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку комунікативної компетентності учнів середньої школи. За допомогою статистичних методів підтверджено, що на розвиток комунікативної компетентності школярів впливає рівень розвитку їхньої емпатії, емоційного інтелекту та саморегуляції у спілкуванні. Запропоновано програму розвитку комунікативної компетентності підлітків для використання в роботі шкільних психологів.

ABSTRACT

The paper presents a study of the problem of developing communicative competence in adolescents. The essence of communicative competence, its structure, specific features in adolescence, and psychological and pedagogical conditions for its development are analyzed. A set of psychological and pedagogical means for the development of adolescents' communicative competence is identified. An empirical study of the peculiarities of communicative competence development in secondary school students was conducted. Using statistical methods, it was confirmed that the development of students' communicative competence is influenced by the level of their empathy, emotional intelligence, and self-regulation in communication. A program for the development of communicative competence in adolescents is proposed for use in the work of school psychologists.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ	7
1.1 Теоретичний аналіз поняття «комунікативна компетентність» у психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2 Комунікативна компетентність як чинник успішної соціалізації школярів ..	14
1.3 Психолого-педагогічні умови розвитку комунікативної компетентності в учнів середньої школи	23
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2	33
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ	33
2.1. Процедура і методи емпіричного дослідження	33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження комунікативної компетентності школярів	36
2.3. Тренінгова програма розвитку комунікативної компетентності школярів ...	57
Висновки до розділу 2	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність проблеми. В контексті сучасного суспільства, яке характеризується стрімкими соціальними трансформаціями, цифровізацією комунікацій, посиленням ролі міжособистісної взаємодії, а також необхідністю успішної соціалізації кожної особистості особливої важливості набуває формування комунікативної компетентності, яка включає здатність встановлювати та підтримувати контакти, глибше розуміти оточуючих, адекватно та ефективно виражати власні думки й емоції. Саме комунікативна компетентність є ключовим аспектом успішної адаптації школярів до соціального середовища, а також важливим чинником їх особистісного та професійного розвитку.

Підлітковий вік є періодом особливої чутливості для становлення комунікативних навичок, розвитку емпатії, емоційного інтелекту та здатності до саморегуляції. Саме в цей час активно формується самосвідомість підлітків, вибудовується їхня система міжособистісних взаємовідносин і зростає інтерес до спілкування з однолітками. Водночас недостатній рівень розвитку комунікативної компетентності може спричинити ускладнення у спілкуванні, виникнення конфліктів, зниження мотивації до навчання та загальну дезадаптацію у соціальному середовищі.

Питання комунікативної компетентності є предметом численних наукових досліджень у галузях психології та педагогіки. Серед відомих учених, які досліджували різні аспекти цього феномена, можна виділити праці І. Д. Бежа, В. М. Бібіка, О. О. Бікус, В. В. Волошина, П. А. Єрмакова, Н. І. Локшиної, І. В. Овчарука, С. І. Петрушина та ін.

Незважаючи на значну увагу наукової спільноти до проблематики комунікативної компетентності, питання її формування й розвитку у школярів залишається актуальним напрямом сучасних досліджень. Особливої важливості це набуває в контексті створення дієвих психолого-педагогічних програм, спрямованих на покращення навичок міжособистісного спілкування та успішну адаптацію в освітньому середовищі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку комунікативної компетентності в учнів середньої школи.

Завдання:

- 1) проаналізувати і систематизувати результати вивчення проблеми комунікативної компетентності у психолого-педагогічній літературі;
- 2) з'ясувати значення комунікативної компетентності для успішної соціалізації школярів та визначити психолого-педагогічні умови її розвитку;
- 3) провести емпіричне дослідження особливостей розвитку комунікативної компетентності в учнів середньої школи;
- 4) розробити тренінгову програму розвитку комунікативної компетентності школярів.

Об'єкт дослідження – комунікативна компетентність як базова характеристика успішної соціалізації школярів.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні умови розвитку комунікативної компетентності в учнів середньої школи.

Гіпотеза: існує зв'язок між комунікативною компетентністю, рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції школярів.

Теоретико-методологічні засади дослідження складають наукові положення, присвячені розвитку комунікативної компетентності особистості. Зокрема, це ідеї І. Д. Беґа, який аналізує її крізь призму особистісно-орієнтованого підходу. У центрі уваги також знаходяться дослідження О. О. Бікус та В. В. Волошиної, зосереджені на процесі формування комунікативної компетентності підлітків та її значенні для їх соціальної адаптації. Важливими є і концептуальні напрацювання С. І. Петрушина, які стосуються структури цієї компетентності, а також наукові підходи В. М. Бібіка, І. В. Овчарука, П. А. Єрмакова та Н. І. Локшиної, що розглядають її як ключову характеристику особистості й необхідну умову для успішної соціальної взаємодії.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс взаємозалежних методів, що включають теоретичні – аналіз і узагальнення наукової літератури; емпіричні – проведення анкетування та

тестування; психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня розвитку комунікативної компетентності, емпатії, емоційного інтелекту та саморегуляції; а також методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Практичне значення дослідження полягає у створенні та впровадженні тренінгової програми, спрямованої на розвиток комунікативної компетентності школярів. Ця програма може стати корисним інструментом для практичних психологів, соціальних педагогів і вчителів загальноосвітніх закладів. Результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності навчально-виховного процесу та поліпшення якості міжособистісної взаємодії серед учнів.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження відображені у тезах доповіді, опублікованих у збірнику матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених «Студенти та молодь – для майбутнього країни», що відбулася 26 листопада 2025 року на базі Бахмутського навчально-наукового професійно-педагогічного інституту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів та загальних, списку використаних джерел із 50 найменувань та 3 додатків. Загальний обсяг роботи становить 109 сторінок, з них 63 сторінки основного тексту. Робота містить 10 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

1.1 Теоретичний аналіз поняття «комунікативна компетентність» у психолого-педагогічній літературі

В наш час вміння спілкуватися – це одна з найважливіших навичок. Якщо людина вміє добре взаємодіяти з іншими, їй легше знаходити спільну мову, будувати міцні стосунки, досягати бажаного разом та вирішувати суперечки без сварок. Здатність ясно висловлюватись, уважно слухати та працювати в команді відкриває двері до успіху як на роботі, так і в особистому житті.

Для школярів розвиток цих навичок особливо важливий, бо школа – це місце, де діти вчаться спілкуватися з друзями та вчителями, відстоювати свою точку зору та будувати добрі відносини. Це допомагає їм почуватися комфортно серед інших людей, краще розуміти навколишній світ та готуватися до активної участі в житті суспільства.

Поняття комунікативної компетентності походить від латинських слів *communico*, що означає «робити спільним, встановлювати зв'язок, спілкуватися», та *competens* (*competentis*), яке перекладається як «здатний, спроможний». Ця характеристика визначає здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими у різноманітних соціальних ситуаціях, включаючи знання норм і правил природної комунікації, вміння вести бесіди, брати участь у дискусіях, проводити переговори та застосовувати різні форми спілкування [3].

Вивчення ступеня розробленості проблеми комунікативної компетентності в Україні та за кордоном дає підставу визначити велику кількість досліджень та вагомих наукових здобутків у цій сфері.

Зокрема, І. Д. Бех розглядає її як здатність до ефективної взаємодії, наголошуючи на знанні правил спілкування, діалогу та переговорів з особистісно-орієнтованої точки зору [3].

О. О. Бікус та В. В. Волошина досліджували комунікативну компетентність у підлітків, вважаючи її основою соціальної адаптації та підкреслюючи роль навчання у формуванні міжособистісних навичок [4].

С. І. Петрушин виділив три компоненти: когнітивний, виконавський та емоційно-мотиваційний, необхідні для повноцінної оцінки готовності до спілкування [31].

В. М. Бібік, І. В. Овчарук, П. А. Єрмаков та Н. І. Локшина вважають комунікативну компетентність фундаментальною рисою особистості, важливою для успіху в соціумі, професії та особистих стосунках [5].

Міжнародні організації, такі як ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та Рада Європи, визнають її універсальною та критично важливою навичкою для інтеграції в сучасне суспільство, незалежно від культурних особливостей [47].

Комунікативна компетентність – це набір інструментів, що дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими. Вона охоплює знання, навички та вміння, які допомагають нам успішно спілкуватися. Це включає гнучкість у виборі тем та глибини розмови відповідно до контексту, а також здатність як розуміти співрозмовника, так і бути зрозумілим самому. Окрім знання мовних та соціальних норм, ключовим є вміння діяти відповідно до конкретної ситуації. Емоційна чутливість, вміння передбачати реакції інших та керувати ходом діалогу є невід'ємними складовими для досягнення порозуміння.

Таким чином, комунікативна компетентність виступає головною характеристикою особистості, яка об'єднує когнітивні, поведінкові та мотиваційно-емоційні компоненти. Її розвиток сприяє ефективній соціальній взаємодії та успішній адаптації в різних сферах життя.

Окремі науковці розглядають комунікативну компетентність як сукупність знань, вмінь, навичок та переконань, які допомагають людині ефективно спілкуватися з іншими.

Зокрема, вчені, такі як О. О. Бодальов, О. М. Ємельянов та О. В. Заброцький, вважають, що ця компетентність включає в себе: вміння знаходити спільну мову та підтримувати відносини, уважно слухати та чітко висловлювати свої думки, впливати на співрозмовника, передбачати перебіг розмови, оцінювати її сильні та слабкі сторони, а також керувати процесом спілкування [6].

О. В. Заброцький та Л. А. Максименко підкреслюють, що розвиток комунікативної компетентності відбувається завдяки знанням, мовним та немовним навичкам, які людина отримує в процесі навчання, виховання та взаємодії з суспільством [16].

Ю. В. Жуков додає, що комунікативна компетентність також включає в себе внутрішні здібності, необхідні для успішного спілкування в особистих взаєминах [15].

С. І. Петрушин аналізує комунікативну компетентність через три її ключові компоненти: когнітивний (знання й здатність до сприйняття інформації), виконавський (практичні навички) і емоційно-мотиваційний (соціальні установки, життєвий досвід, система особистісних поглядів) [32].

Інші дослідники, серед яких В. М. Бібік, І. В. Овчарук, П. А. Єрмаков і Н. І. Локшина, підкреслюють важливість цього явища як суттєвої характеристики особистості. Вони зауважують, що комунікативна компетентність є запорукою успіху в соціальному житті, професійній реалізації та міжособистісних стосунках [5].

Міжнародні організації, зокрема ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та Рада Європи, визначають її як універсальну компетентність, доступну всім членам суспільства, незалежно від статі, культурного походження, соціального статусу або мови. Її значущість особливо акцентується у контексті формування гармонійного громадянського життя [47].

Структура комунікативної компетентності ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок і цінностей, які забезпечують ефективне спілкування в широкому спектрі соціальних контекстів. Дослідники виокремлюють три основні компоненти,

що тісно взаємодіють і впливають на загальний рівень комунікативної компетентності особистості.

Ефективне спілкування складається з трьох взаємопов'язаних елементів:

1. Пізнавальний (когнітивний) компонент. Цей аспект стосується наших знань та розуміння. Він охоплює:

- знання соціальних норм та правил: як правильно поводитися і спілкуватися в різних ситуаціях;
- володіння мовою та невербальними засобами: вміння використовувати слова, жести, міміку для вираження думок та почуттів;
- розуміння психології взаємодії: базові уявлення про те, як люди взаємодіють один з одним.

Як зазначає Ю. М. Жуков, це сукупність знань, що допомагають діяти ефективно та доречно в процесі комунікації [15].

І. Д. Бех, у свою чергу, підкреслює важливість розуміння правил ведення діалогів, суперечок та переговорів [3].

2. Поведінковий (операційний, практичний) компонент. Цей рівень стосується наших навичок та вмінь у дії. Він включає:

- встановлення контакту: як розпочати розмову та налагодити зв'язок;
- активне слухання: вміння уважно слухати та розуміти співрозмовника;
- ведення діалогу: як підтримувати розмову, ставити запитання, висловлювати свою думку;
- обґрунтування позиції: вміння чітко та переконливо викладати свої аргументи;
- адаптація до дистанції: вміння відчувати та підтримувати комфортну психологічну відстань між учасниками спілкування [15], [33].

Л. А. Петровська та Ю. М. Жуков наголошують, що саме ці практичні навички дозволяють застосовувати знання для досягнення успіху у взаємодії.

3. Емоційно-мотиваційний компонент. Цей елемент відповідає за нашу внутрішню готовність та ставлення до спілкування. Він включає:

- внутрішню готовність до спілкування: бажання та налаштованість на взаємодію;
- мотивацію до взаємодії: чому ми хочемо спілкуватися і що нас спонукає до цього;
- ціннісне ставлення до партнерів: як ми сприймаємо інших учасників спілкування [3].

I. Д. Бех зазначає, що цей рівень сприяє стійкому бажанню спілкуватися, розумінню емоцій співрозмовника та прогнозуванню результатів взаємодії.

Таким чином, структура комунікативної компетентності являє собою цілісну систему, де когнітивні знання, практичні навички та емоційно-мотиваційна готовність створюють комплексний механізм взаємодії. Вона забезпечує ефективну соціальну адаптацію, розвиток особистості й підтримку високого рівня взаємин у суспільстві. Комунікативна компетентність дозволяє не лише передавати інформацію, а й глибоко розуміти мотиви, наміри й емоційний стан співрозмовника, приймати грамотні рішення та передбачати наслідки спілкування в різноманітних ситуаціях.

Наші вміння ефективно спілкуватися формуються під впливом різних чинників, як внутрішніх, так і зовнішніх, і цей процес тісно пов'язаний із загальним розвитком особистості. До внутрішніх умов належать наші особистісні риси, такі як характер, темперамент, емоційна стабільність та прагнення до взаємодії з іншими людьми. Важливу роль відіграє здатність до самоконтролю, тобто вміння керувати своїми емоціями, поведінкою та реакціями в різних ситуаціях спілкування, що дозволяє діяти доречно та ефективно. Також значними є розумові здібності, зокрема мислення, пам'ять, увага та навички аналізу інформації. Вони допомагають швидко орієнтуватися в процесі спілкування, розпізнавати наміри співрозмовника та обирати оптимальні стратегії взаємодії.

Зовнішні умови формування комунікативних навичок пов'язані з соціальним середовищем і навчанням. Позитивна атмосфера в родині та навчальному колективі, наявність прикладів успішного спілкування, участь у дискусіях, рольових іграх, проєктній діяльності та інших групових заходах сприяють розвитку

навичок взаємодії. Важливим аспектом є також безпека для висловлення власної думки: коли людина не боїться помилитися чи бути оціненою, вона вчиться експериментувати з різними способами спілкування, краще сприймати та аналізувати інформацію від інших, а також розвиває критичне мислення, необхідне для прийняття зважених рішень.

Розвинена комунікативна компетентність дозволяє ефективно обмінюватися думками та ідеями, слухати та розуміти співрозмовника, передбачати наслідки спілкування та аналізувати ситуації. Вона допомагає будувати гармонійні стосунки, узгоджувати власну поведінку з потребами інших, вирішувати конфлікти та підтримувати позитивну атмосферу в колективі. Крім того, розвиток емоційного інтелекту сприяє встановленню довірчих взаємин, прояву співчуття та адекватному реагуванню на емоції інших. Комунікативна компетентність також забезпечує обмін знаннями, формування критичного мислення, засвоєння суспільних норм і цінностей, сприяє соціальній адаптації та відчуттю належності до спільноти. Вона дозволяє підтримувати психологічний комфорт, зменшувати стрес і забезпечувати емоційну рівновагу.

Отже, ефективне спілкування є життєво важливим для гармонійного розвитку людини. Це комплекс знань, навичок і цінностей, який допомагає успішно взаємодіяти з оточенням, адаптуватися в суспільстві та досягати власних цілей. Особливо важливим є розвиток цих умінь у дітей та підлітків, оскільки вони закладають фундамент майбутньої соціальної і професійної реалізації.

Регулятивна функція допомагає узгоджувати свою поведінку з потребами інших та вимогами соціального середовища. Це сприяє вирішенню конфліктів, досягненню особистих цілей та активній участі в групових процесах.

Емоційно-мотиваційна функція допомагає розуміти свої та чужі емоції. Це дозволяє адекватно реагувати на соціальні сигнали, розвивати співчуття та підтримувати позитивну атмосферу в спілкуванні.

Комунікативна компетентність є фундаментом успішної соціально-психологічної адаптації. Вона допомагає інтегруватися у різноманітні соціальні групи, реалізовувати особисті потреби та інтереси з урахуванням очікувань

оточення, а також формувати конструктивні взаємини з ровесниками, дорослими й колегами. За висновками дослідників, зокрема О. В. Заброцького та Л. А. Петровської, високий рівень комунікативної компетентності сприяє не лише міжособистісному успіху, але й професійній ефективності, зростанню самооцінки та розвитку навичок саморегуляції у складних соціально-психологічних умовах.

Комунікативна компетентність відіграє ключову роль у різних аспектах життя людини, сприяючи продуктивній взаємодії з оточенням. У приватному спілкуванні вона допомагає створювати довірливі та гармонійні стосунки з близькими, друзями й партнерами, сприяє взаєморозумінню, розвитку здатності слухати, а також виражати свої почуття й потреби. У професійній діяльності такі навички забезпечують чіткий і зрозумілий обмін інформацією, ефективну співпрацю з колегами, досягнення домовленостей і якісне виконання робочих завдань. У навчанні комунікативна компетентність стимулює активну участь у групових проєктах, дискусіях і семінарах, сприяє засвоєнню знань через обмін досвідом із іншими студентами чи учнями.

Особливого значення комунікативні здібності набувають під час розв'язання конфліктів або кризових ситуацій. Вони дають змогу правильно оцінювати інтереси всіх сторін, досягати компромісів, уникати загострення проблем і конструктивно приходити до угоди. Уміння аргументувати свою позицію та вести переговори дозволяє успішно укладати домовленості й зберігати партнерські зв'язки. До того ж ці навички сприяють подоланню стресових ситуацій та емоційних травм, оскільки дають можливість висловити переживання, отримати підтримку чи звернутися по допомогу в складний момент.

Адаптація до нових умов життя, зміна соціального оточення або початок професійної діяльності значною мірою залежать від рівня розвитку комунікативної компетентності. Здатність швидко встановлювати контакти, розуміти соціальні норми й будувати позитивні стосунки допомагає легко інтегруватися в нове середовище, уникати конфліктів і реалізовувати свій потенціал у різних соціальних і професійних сферах. У підсумку розвиток комунікативних навичок є необхідною

умовою для повноцінного життя, забезпечуючи ефективну взаємодію, соціальну адаптацію та особистісний розвиток у всіх аспектах людської діяльності.

Комунікативна компетентність представляє собою багатогранну характеристику особистості, яка формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До них належать особистісні риси, інтелектуальні здібності, соціальне оточення та умови навчання. Вона охоплює когнітивний, поведінковий та емоційно-мотиваційний компоненти, які взаємодіють між собою, забезпечуючи ефективність комунікації.

Високий рівень розвитку комунікативної компетентності дозволяє людині будувати міцні взаємини, успішно брати участь у навчальному процесі, працювати в команді, вирішувати конфлікти, досягати компромісів, адаптуватися до змін та справлятися із кризовими чи травматичними ситуаціями. Вона сприяє продуктивному обміну знаннями, розвитку критичного мислення, формуванню емоційного інтелекту та здатності прогнозувати наслідки взаємодії.

Таким чином, комунікативна компетентність є ключовою для гармонійного розвитку особистості, її соціальної адаптації та досягнення успіху в різних сферах життя. Вона забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем і допомагає максимально розкрити потенціал кожної людини.

1.2 Комунікативна компетентність як чинник успішної соціалізації школярів

Соціалізація – це складний і багатогранний процес, завдяки якому людина стає частиною суспільства. Він передбачає засвоєння накопиченого досвіду, правил, цінностей, ролей та моделей поведінки, що допомагають успішно взаємодіяти з оточенням.

Згідно з поглядами В. Москаленка, соціалізація – це формування "соціальної сутності" людини через взаємодію з іншими. Це дозволяє їй повноцінно існувати в суспільстві, дотримуючись загальноприйнятих культурних норм [25].

В. Радул підкреслює, що соціалізація не тільки допомагає пристосуватися до суспільства, але й сприяє особистісному зростанню. Саме в процесі спілкування з іншими формується самосвідомість, особисті цінності, моральні принципи та соціальні навички. Людина не просто пасивно приймає правила, а й активно впливає на суспільство, проявляючи ініціативу, творчість та самостійність [35].

Соціалізація є ключовою для того, щоб людина могла бути активним членом суспільства, взаємодіяти та співпрацювати з іншими, виконуючи різні ролі (наприклад, учня, друга, громадянина, працівника). Без цього процесу людина не змогла б стати повноцінним членом суспільства, адже саме завдяки соціалізації вона опановує мову, культурні норми та навички спільного життя [41].

Н. Лавриченко зазначає, що соціалізація є необхідною для формування моральної, громадської та духовної зрілості. Вона допомагає людині зрозуміти своє місце в суспільстві, розвинути відповідальність перед іншими та жити відповідно до гуманістичних і суспільних цінностей [22].

Отже, соціалізація забезпечує баланс між пристосуванням до суспільства та активною участю в його змінах. Вона допомагає кожній особистості розкрити свій потенціал, налагодити позитивні стосунки з оточенням та стати відповідальною, соціально зрілою людиною. Крім того, соціалізація є основою для розвитку суспільства в цілому, оскільки вона забезпечує передачу досвіду, культури та цінностей від одного покоління до іншого [20].

Дослідники виділяють декілька ключових етапів у процесі соціалізації, кожен із яких характеризується специфічними завданнями, особливим змістом і впливовими інститутами. До цих етапів належать первинна, вторинна, трудова, післятрудова соціалізації, а також процес ресоціалізації.

1. Первинна соціалізація: становлення базових особистісних засад

На цьому етапі, який охоплює дитинство і ранню юність, відбувається формування основ світогляду, моральних норм та моделей поведінки. У цей період індивід опановує мову, засвоює культурні традиції, соціальні правила і вчиться взаємодіяти у суспільстві. Центральну роль відіграють сім'я, родичі, вихователі, вчителі та однолітки. Саме в цей час закладаються перші уявлення про моральні

категорії добра і зла, важливість праці, обов'язок та цінність взаємодопомоги. Згідно з В. Москаленко, первинну соціалізацію можна вважати фундаментом для наступних етапів розвитку особистості, оскільки саме вона формує базове ставлення до світу та власного «я» [25].

2. Вторинна соціалізація: інтеграція нових ролей і цінностей

Період вторинної соціалізації збігається з юністю та триває впродовж дорослого життя. Головною його рисою є здатність засвоювати нові соціальні ролі – наприклад, студента, працівника чи учасника громадських організацій. Індивід переходить до самостійного аналізу суспільних явищ і формування власної системи цінностей та моральних орієнтирів. Суттєву роль на цьому етапі відіграють освітні установи, робоче середовище та коло друзів. Як зазначає С. Харченко, саме у процесі вторинної соціалізації людина стає активним суб'єктом суспільного життя, знаходячи можливості для саморозвитку та реалізації власного потенціалу [41].

3. Трудова соціалізація: здійснення особистісного потенціалу через працю

Важливе місце у житті людини займає період трудової соціалізації, що має безпосередній зв'язок із професійним становленням та самореалізацією. В межах цього етапу люди реалізують свій індивідуальний потенціал у професійних діяльностях, створюють сім'ї, стають батьками та активно беруть участь у житті суспільства. Як зазначає Н. Лавриченко, праця постає центральним елементом цього етапу соціалізації, оскільки вона сприяє розвитку відповідальності, професійної компетентності та соціальної діяльності, чим забезпечує інтеграцію особистості в суспільство [22].

4. Післятрудова соціалізація: пошук нових смислів на завершальних життєвих етапах

Після завершення трудового шляху починається новий період соціалізації – післятрудова. Він вимагає переосмислення накопиченого досвіду, адаптації до нових життєвих умов та підтримання наявних соціальних зв'язків. На цьому етапі люди активно шукають можливості для самореалізації через залучення до волонтерської діяльності, участь у культурних чи громадських ініціативах або передачу знань і досвіду молодшому поколінню. На думку Л. Орбан-Лембрик, після

трудоий етап сприяє збереженню активності й усвідомлення власної значущості, забезпечуючи психологічну рівновагу та відчуття задоволення [28].

5. Ресоціалізація: адаптація до нових соціальних реалій

Важливим елементом соціалізації є ресоціалізація – процес, коли людина заново засвоює соціальні норми та цінності, стикаючись із новими обставинами. Це може статися через переїзд, зміну роботи, життєві кризи чи трансформацію свого місця в суспільстві. Як підкреслює І. Курляк, ресоціалізація допомагає успішно пристосуватися до нових умов, будувати стосунки та підтримувати внутрішню гармонію [20].

Відповідно до теми нашого дослідження розглянемо детальніше особливості первинної соціалізації особистості, значна частина якої відбувається в період навчання у школі.

Шкільні роки відіграють вирішальну роль у становленні особистості дитини. Саме школа відкриває для неї шлях від затишного сімейного середовища до більш широкого світу соціальних зв'язків. У цьому просторі учні знайомляться з суспільними правилами, засвоюють його норми, ролі та цінності. Цей етап надзвичайно важливий для формування світогляду, розвитку емоційної сфери, а також навичок спілкування, співпраці і відповідального ставлення до своїх дій. Як зазначає В. Москаленко, соціалізація у шкільному середовищі являє собою складний і тривалий процес інтеграції в суспільство, що включає освоєння життєвого досвіду, засад поведінки та розвиток уміння управляти собою [25].

Навчання в школі проходить декілька стадій, кожна з яких характеризується унікальними рисами, ключовими особами, що впливають на дитину, та особливим використанням мови. Саме через мову дитина знайомиться з навколишнім світом і вчиться взаємодіяти з ним.

Початкова школа (6-10 років) – це час першого знайомства з соціумом поза сім'єю, коли дитина адаптується до правил шкільного життя. У цей період формуються перші соціальні ролі, розвивається емоційний інтелект, дисципліна, відповідальність та довіра до дорослих. Головними помічниками в соціалізації виступають батьки, вчителі, шкільний психолог та близькі друзі. Мова стає

інструментом для навчання та адаптації: за допомогою мовлення дитина вчиться висловлювати свої думки, задавати питання та ділитися емоціями. Важливо, що засвоєння правил спілкування (ввічливість, вміння слухати, дотримання черги в розмові) не тільки покращує мовні навички, але й сприяє формуванню соціально прийнятної поведінки [20].

Підлітковий вік, що охоплює період з 11 до 15 років, характеризується інтенсивним процесом формування особистості. Це час активного пошуку власної ідентичності, коли молоді люди прагнуть до незалежності та розширення свого соціального оточення. На цьому етапі значущими агентами соціалізації для підлітків стають їхні однолітки, вчителі, а також неформальні групи, до яких вони належать. Мовлення підлітків зазнає суттєвих змін: воно стає більш емоційно забарвленим, динамічним, часто виступаючи як вираз протесту або як засіб самовираження. Через мовні засоби підлітки намагаються ствердити себе, висловити свою точку зору, захистити свої переконання та здобути визнання серед своїх ровесників.

Одним з таких мовних засобів стає підлітковий сленг, який представляє собою виразний соціально-психологічний феномен, характерний для цього етапу життя, відіграє важливу роль у формуванні автономності та усвідомленні власної ідентичності. Використовуючи або створюючи унікальні мовні коди, підлітки окреслюють межі між «своїми» та «чужими», засвідчуючи своє відокремлення від світу дорослих і прагнення до незалежності. Жаргонізми, неологізми, скорочення та символічні вислови стають для них інструментом утвердження власної субкультури, способом виразити відчуття єдності та належності до своєї групи однолітків.

Психологи розглядають підлітковий сленг як важливий інструмент самовираження та способу впоратися з емоціями. Він дає молодим людям відчуття влади над своїм мовленням, що, в свою чергу, дозволяє їм впливати на своє соціальне середовище. Сучасні науковці зазначають, що розробка власної мовної системи підлітками відображає їхнє унікальне бачення світу і сприяє формуванню відчуття зрілості. Через мову молодь демонструє свою відстороненість від

авторитетів (батьків, вчителів) та підкреслює свою індивідуальність і самодостатність [12].

Згідно з думкою С. Харченка, на цьому етапі розвитку для підлітків є надзвичайно важливою психолого-педагогічна підтримка. Вчителі можуть допомогти підліткам розвинути навички конструктивного спілкування, навчити їх уникати агресивних форм взаємодії та сприяти формуванню емпатії та толерантності [41]. Шкільні психологи також можуть проводити для підлітків тренінги комунікативних навичок або конструктивної поведінки в конфлікті, що також сприяє розвитку соціальної та комунікативної компетентності.

Період підліткового віку від 16 до 18 років є вирішальним для становлення цілісного світогляду, формування системи цінностей та визначення життєвих пріоритетів. Саме в цей час соціальний розвиток нерозривно пов'язується з вибором професії, активною громадянською позицією, залученням до волонтерської діяльності та участю в молодіжних ініціативах. Мова набуває особливої ролі, стаючи не лише засобом спілкування, але й інструментом самовираження та самопрезентації. Молодь опановує навички переконання, мистецтво публічних виступів, здатність аргументовано відстоювати свою точку зору та зважено висловлювати думки. Високий рівень культури мовлення свідчить про зрілість особистості та готовність до інтеграції в доросле суспільство [28].

У старшому шкільному віці, який охоплює період від 16 до 18 років, формування комунікативної компетентності набуває професійного спрямування. Саме в цей час активно формується уявлення про майбутню професійну ідентичність, а мовлення стає інструментом не лише для спілкування, але й для самовираження, створення свого іміджу та презентації себе у суспільстві. Значущу роль у цьому відіграють участь учнів у професійних пробах, проєктній діяльності, дебатах, учнівському самоврядуванні та публічних заходах. У таких умовах вони розвивають уміння чітко й аргументовано висловлювати свої думки, переконувати інших і продуктивно працювати в команді, що є важливим для успішного переходу юнаків на наступний етап свого розвитку, який стосується отримання професії.

Комунікативна компетентність є незамінним інструментом для юнаків у процесі професійної підготовки, допомагаючи їм успішно адаптуватися, інтегруватися в колектив та реалізувати свій потенціал. Вона дозволяє ефективно взаємодіяти в навчальних та виробничих командах, освоювати специфічну термінологію та розвивати культуру спілкування. Це, у свою чергу, створює міцну основу для формування компетентних, відповідальних та соціально орієнтованих професіоналів. Л. Орбан-Лембрик зазначає, що вміння грамотно, логічно та етично висловлювати свої думки є показником не лише соціальної зрілості, але й готовності молодшої людини до успішного входження у професійний світ [28].

Соціалізація школяра відбувається у три послідовні етапи: адаптації, самоствердження та самореалізації. На кожному з цих етапів провідну роль виконують різні агенти соціалізації.

Етап адаптації, що переважно припадає на початковий шкільний вік, характеризується оволодінням дитиною навичками взаємодії із соціальним середовищем. У цей період учень засвоює основні норми поведінки, принципи комунікації та взаємоповаги. Основними суб'єктами соціалізації на даному етапі виступають батьки, педагогічний колектив, зокрема вчителі, психолог і класний керівник. Вони забезпечують дитині емоційну підтримку, сприяють її адаптації до нового освітнього середовища і формують первинні соціальні та комунікативні компетенції [20].

Період підліткового віку, що охоплює приблизно 11-15 років, є часом активного самопізнання. У цей період молода людина прагне зрозуміти, хто вона є, виділитися з-поміж інших та отримати схвалення від своїх однолітків. Найбільший вплив на підлітка в цей час мають його друзі, однокласники, неформальні об'єднання, а також вчителі та наставники. Через взаємодію з іншими, участь у спільних заходах, обговореннях та роботі над спільними завданнями, підліток розвиває навички розуміння інших, співчуття, лідерства, терпимості та вміння знаходити конструктивні шляхи вирішення суперечок. Саме в цей час закладається основа його самовпевненості та здатності самотійно спілкуватися [41].

У віці 16-18 років, коли учні перебувають на етапі самореалізації, відбувається їхня активна інтеграція в суспільство. Це час, коли вони починають чітко визначати свої життєві прагнення та активно шукають свій шлях у професійному та особистісному розвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграють вчителі, наставники, шкільні та позашкільні гуртки, а також громадські та волонтерські організації. Сучасні медіа та онлайн-платформи також значно розширюють можливості для отримання соціального досвіду, сприяючи розвитку комунікативних навичок, необхідних для успішного самовираження, професійної адаптації та повноцінного входження в доросле життя [25].

На всіх етапах соціалізації незмінною залишається важливість мови та мовлення як інструментів соціальної інтеграції, пізнання, емоційного вираження і комунікативної взаємодії. Завдяки мовній діяльності дитина вчиться розуміти інших, вибудовувати стосунки, засвоювати культурні й моральні норми, що сприяє успішному проходженню всіх етапів соціалізації та формуванню її як гармонійної особистості [35].

Комунікативна компетентність школяра розглядається як здатність ефективно спілкуватися в різних соціальних ситуаціях, розуміти мовлення інших, адекватно висловлювати власні думки, почуття й наміри. Вона формується не лише як мовленнєва навичка, а як складне поєднання когнітивних, емоційних, поведінкових і ціннісних компонентів, що забезпечують гармонійну взаємодію з оточенням. За визначенням І. Андрійчук, комунікативна компетентність є адаптаційним ресурсом особистості, який дозволяє дитині успішно взаємодіяти з соціумом, долати труднощі спілкування, підтримувати позитивні стосунки з однолітками та дорослими [1].

О. О. Бікус та В. В. Волошина вважають, що розвиток комунікативної компетентності школярів є процесом, який відбувається поступово і відповідає віковим та психологічним особливостям учнів. На початковому етапі навчання, у молодших класах, першочерговим завданням є формування базових навичок вербальної взаємодії. Це включає вміння уважно слухати, звертатися до інших, ставити запитання, чітко висловлювати свої думки, а також розуміти інструкції та

правила спілкування. Саме ці перші кроки у формуванні мовленнєвої культури та ввічливості стають міцною основою для подальшого розвитку комунікативної компетентності [4].

У підлітковому віці спілкування стає надзвичайно важливим. Підлітки активно шукають визнання в колі ровесників, прагнучи розвинути навички відстоювання власної позиції, впевненого та етичного вираження думок. Комунікативна компетентність відіграє ключову роль у соціалізації, допомагаючи підліткам через мову засвоювати соціальні моделі поведінки, моральні принципи, розвивати емоційний інтелект та вміння вести конструктивні переговори. За словами І. Бойко, відкрите, щире та толерантне спілкування є необхідною умовою для формування позитивного образу себе та самоповаги [7].

На етапі старшої школи комунікативна компетентність набуває нових форм, перетворюючись на здатність активно брати участь у суспільному житті, аргументовано обстоювати власну громадянську позицію, а також ефективно взаємодіяти в навчальному та професійному середовищі. Мовлення стає інструментом самопрезентації, відображаючи рівень інтелектуальної зрілості та культуру мислення. Як зазначає О. Л. Дженджеро, саме у старшому шкільному віці спостерігається тісний зв'язок між розвитком мовлення, мислення й соціальною зрілістю. Здатність до ґрунтовного діалогу свідчить про готовність особистості до самореалізації [14].

Таким чином, комунікативна компетентність школяра виходить за межі простого вміння правильно висловлювати думки усно чи письмово. Вона стає ключовою навичкою ефективної взаємодії з іншими людьми, що є основою успішної соціалізації. У молодших школярів вона проявляється у вигляді базової мовленнєвої культури, у підлітків – як засіб самовираження та самоствердження, тоді як у старшокласників – як показник зрілості, відповідальності та здатності до повноцінної інтеграції в суспільне життя.

Успішна адаптація школярів у суспільстві значною мірою залежить від їхньої здатності ефективно спілкуватися. Соціалізація, як процес входження особистості в соціум, що забезпечує її розвиток та пристосування, відбувається найактивніше

саме в шкільні роки. Тут учні засвоюють правила поведінки, соціальні ролі та цінності. Мова та мовлення є головними засобами взаємодії та вираження емоцій протягом усього навчання.

Комунікативна компетентність – це не просто знання мови, а сукупність умінь мислити, відчувати та діяти, що дозволяє успішно взаємодіяти з оточенням. У молодших класах вона закладає основи мовленнєвої культури та допомагає пристосуватися до школи. У підлітковому віці вона сприяє самовираженню, формуванню особистості та налагодженню стосунків з однолітками, а також вирішенню конфліктів. У старших класах розвинена комунікативна компетентність свідчить про соціальну зрілість, інтелектуальну готовність та активну громадянську позицію, що є ключовим для подальшого життя та кар'єри. Тому формування цієї навички є пріоритетним завданням освіти для повноцінної соціалізації учнів.

1.3 Психолого-педагогічні умови розвитку комунікативної компетентності в учнів середньої школи

У сучасному освітньому контексті питання формування комунікативної компетентності учнів середньої школи стає надзвичайно важливим. Суспільство потребує молоді, яка здатна до ефективної взаємодії, командної роботи, ведення конструктивного діалогу, а також проявляє ініціативність та відповідальність у спілкуванні. Однак, існує розбіжність між високими вимогами до комунікативних навичок та реальним рівнем їх розвитку у школярів. Багато учнів стикаються з труднощами у висловленні своїх думок, аргументації, налагодженні продуктивних стосунків з оточуючими. Частина підлітків та юнаків демонструють наявність комунікативних бар'єрів, уникають мовлення або вдаються до агресивних форм самовираження.

Як зазначає І. Андрійчук, недостатність комунікативної компетентності може ускладнювати соціальну адаптацію підлітків, поглиблювати конфліктність та відчуження у взаєминах [1]. Водночас, за твердженням В. Волошиної та О. Бікуса,

шкільна практика часто зосереджується переважно на відтворенні знань, тоді як можливості учнів для міжособистісної взаємодії залишаються обмеженими [4].

А. Хом'як та П. Кліш вважають, що головним чинником, який впливає на розвиток мовленнєвої активності учнів, є організація навчального середовища таким чином, щоб воно створювало сприятливі умови. Ці умови мають заохочувати учнів до діалогу, до спільної роботи в партнерстві та стимулювати їхній творчий потенціал. Такий підхід має подвійну користь: він не тільки допомагає учням розвивати свої мовні навички, але й формує в них здатність до спілкування, яке є усвідомленим з точки зору культури та відповідальним з точки зору суспільства. Це є надзвичайно важливим для сучасного освітнього процесу. Завдяки такому підходу учні отримують цінну можливість не тільки навчитися ефективно висловлювати власні думки, але й здобути навички врахування поглядів інших людей, що є фундаментальним для побудови гармонійних взаємин [45].

Для формування комунікативної компетентності учнів важливо, в першу чергу, визначити психолого-педагогічні умови її розвитку. Почнемо з педагогічних умов, які можуть бути забезпечені шкільними педагогами в межах навчальної та позаурочної діяльності.

Дослідники підкреслюють, що формування і розвиток комунікативної компетентності в учнівської молоді стає можливим лише за умови створення багатого на практичні ситуації середовища спілкування. У таких умовах мова виконує не лише функцію комунікаційного інструменту, але й стає важливим засобом розв'язання значущих для дитини завдань. До таких завдань належить співпраця в групах, участь у колективних дискусіях, залучення до ігрових та проєктних технологій, а також активна участь у громадських ініціативах. Це цілеспрямовано забезпечує не лише освоєння мовних засобів і правил їх використання, але й сприяє ефективному застосуванню мови для налагодження продуктивної соціальної взаємодії. Крім того, такі умови сприяють здатності учня до самостійної регуляції своєї поведінки, ефективного вирішення конфліктних ситуацій і формування позитивного образу власного "Я", що є важливим етапом їх особистісного розвитку [14].

Отже, сучасна школа стоїть перед завданням кардинально змінити підхід до навчання: замість того, щоб розглядати його як односторонній процес передачі знань від вчителя до учня, необхідно створити динамічне соціально-комунікативне середовище. У такому середовищі кожен учень отримує можливість бути не просто слухачем, а активним суб'єктом спілкування, здатним не тільки впливати на своїх однолітків та вчителя, але й самостійно змінюватися та розвиватися через процес взаємодії.

Вчені підкреслюють, що розвиток вміння спілкуватися у школярів – це не проста задача, яка потребує комплексного підходу та ретельно продуманих методів навчання. Ключовим фактором успіху є створення навчального простору, де учні відчують себе рівними партнерами у спілкуванні. Це означає, що вчитель і учні взаємодіють на основі взаємної поваги та співпраці, що сприяє довірі та заохочує дітей активно використовувати свої мовленнєві навички.

Дослідники А. Хом'як та П. Кліш підкреслюють, що саме партнерство між вчителем та учнями є основою для ефективного спілкування. Вчитель у цьому випадку виступає не як авторитарний керівник, а як натхненник та мотиватор, який заохочує учнів висловлювати свої думки. Такий підхід створює сприятливі умови для розвитку мовленнєвої активності школярів [45].

Важливим аспектом є мотивація до спілкування, яка визначально формується через створення особистісно значущих комунікативних ситуацій. Коли учень відчуває реальну потребу висловити свої думки, його участь у мовленнєвій діяльності стає значно активнішою. На думку Л. Щерби, аналіз мови сприяє розвитку мислення та внутрішньої рефлексії, тому завдання, що передбачають осмислення і структурування власного мовлення дитиною, мають особливий розвивальний вплив [45].

Важливою вимогою є застосування діяльнісного підходу, який полягає у комплексному розвитку всіх мовленнєвих навичок: говоріння, слухання, читання та письма. Такий підхід сприяє поступовому ускладненню комунікативних завдань, формуванню вмінь обґрунтовувати свою позицію, брати участь у дискусіях та висловлювати власні думки.

Важливим чинником розвитку комунікативної компетентності є емпатійне та позитивне ставлення вчителя до учня, яке сприяє створенню атмосфери довіри. Як зазначав Ш. Амонашвілі, лише той педагог, який у сприйнятті дітей стає "своїм", здатен активізувати їхню комунікаційну діяльність, допомогти подолати страх помилок і мовні бар'єри.

Не менш важливим є досвід учнів у реальних ситуаціях соціальної взаємодії. Як показують дослідження О. Л. Дженджеро, залучення школярів до спільних проєктів, дискусій, шкільного самоврядування та волонтерської діяльності сприяє розвитку їхньої соціальної активності та вміння ефективно взаємодіяти з іншими в різноманітних умовах [14].

Також необхідним є розвиток культури мовлення та емоційно-ціннісної сфери учнів, адже шанобливе, коректне, толерантне спілкування є основою конструктивних стосунків. На думку Л. Е. Орбан-Лембрик, саме вміння контролювати власні емоції, враховувати позиції інших і дотримуватися етичних норм дозволяє школярам безконфліктно інтегруватися в соціум [28].

Психологічні умови, що сприяють формуванню комунікативної компетентності у школярів, стосуються всебічного розвитку психічних процесів і особистісних якостей, які лежать в основі успішної міжособистісної взаємодії та ефективної соціалізації. Таке формування передбачає вдосконалення як когнітивних, так і емоційних складових, необхідних для гармонійного спілкування. Особистість із розвиненою комунікативною компетентністю вирізняється не лише здатністю будувати діалог, але й умінням активно слухати, висловлювати думки чітко й послідовно, а також встановлювати емоційний контакт із співрозмовником. Високий рівень емпатії, як необхідна складова цієї компетентності, дозволяє краще розуміти почуття та наміри інших людей, сприяючи досягненню взаєморозуміння в будь-яких ситуаціях. Додатково важливим є вміння регулювати власний емоційний стан, що передбачає здатність управляти своїми почуттями та поведінковими реакціями в умовах стресу чи конфлікту.

Ключову роль у розвитку комунікативних навичок відіграють також здатність до рефлексії та гнучкого мовленнєвого самовираження. Рефлексія забезпечує

усвідомлене ставлення до власних дій і висловлювань, дозволяючи людині критично оцінювати свої помилки та знаходити шляхи їх виправлення. Гнучкість мовлення ж розширює потенціал гармонійного спілкування завдяки адаптації стилю та форми вираження до контексту конкретної ситуації чи особливостей співрозмовника. Окрім того, адекватне сприйняття інших учасників комунікації, вміння враховувати їхні точки зору та унікальні особливості, веде до формування позитивного клімату у взаєминах, що є передумовою взаємоповаги і довіри [28].

Тож зазначені особистісні риси становлять психологічну основу для розвитку позитивної Я-концепції, яку можна визначити як сформоване почуття самоповаги та усвідомлення власної цінності. Вони також сприяють досягненню соціальної зрілості, яка проявляється у відповідальній та конструктивній поведінці в суспільстві, а це, у свою чергу, закладає фундамент для гармонійної адаптації окремої особистості в умовах сучасного соціального середовища.

Формування емоційного інтелекту учнів є пріоритетним завданням, що забезпечує їхню здатність до самоусвідомлення та саморегуляції емоцій, а також до розуміння емоційного стану інших. Це, у свою чергу, сприяє побудові взаємин, що ґрунтуються на емпатії та взаємній повазі. Емпатія, як фундаментальний компонент соціальної компетентності, є передумовою для розвитку навичок активного слухання, ведення конструктивного діалогу, запобігання конфліктним ситуаціям та застосування ненасильницьких методів комунікації [14].

Розвиток комунікативної компетентності за допомогою психологічної підтримки передбачає поетапне формування механізмів саморегуляції. Ці механізми покликані мінімізувати тривожність учнів у стресових комунікативних контекстах, зокрема під час публічних виступів, отримання зворотного зв'язку чи входження в нові соціальні взаємодії. Згідно з висновками А. П. Хом'яка та П. А. Кліша, здатність учнів до самоконтролю уваги та поведінки, а також подолання вербальних перешкод, призводить до зниження фобії помилок та підвищує їхню активність у дискусіях, дебатах та інших формах колективної діяльності [45].

Формування внутрішньої мотивації до спілкування у школярів є ключовою умовою для розвитку їх комунікативної компетентності. Бажання взаємодіяти з однолітками та дорослими виникає тоді, коли дитина усвідомлює важливість мовлення як інструмента самовираження, досягнення поставлених цілей і побудови стосунків. Позитивний досвід у комунікації сприяє тому, що спілкування стає для учня природним і бажаним процесом.

У цьому контексті шкільний психолог виконує важливу роль, забезпечуючи створення емоційно безпечного й підтримувального середовища. Таке середовище допомагає дітям розкрити свої сильні сторони та поступово подолати труднощі у спілкуванні. Основні завдання психологічної роботи включають розвиток впевненості у собі, формування здатності тактовно і відкрито висловлювати власні думки, відстоювати свою позицію та керувати емоціями під час взаємодії. Крім того, важливо розвивати в учнів уміння аналізувати власну поведінку, рефлексувати успіхи та труднощі в комунікації й знаходити шляхи їх подолання.

Поступове формування позитивного образу себе як комунікативно компетентної особистості відбувається через об'єктивне оцінювання власних досягнень і усвідомлення внеску у спілкування. У сприятливих умовах школярі навчаються брати відповідальність за взаємодію, збагачують свій набір комунікативних стратегій, удосконалюють невербальні засоби впливу, такі як інтонація, жести, міміка та погляд.

Не менш важливим аспектом є розвиток здатності до децентрації – уміння бачити ситуацію з точки зору іншої людини, враховуючи її потреби, позицію та емоції. Цей підхід дозволяє будувати конструктивний діалог, уникати конфліктів і поліпшувати адаптацію дитини в груповому середовищі, що особливо важливо в підлітковому віці, коли міжособистісна взаємодія з однолітками стає провідним напрямом соціального розвитку.

Розвиток емпатії, рефлексивного мислення, навичок мовленнєвої активності, емоційного інтелекту, самоповаги та соціальної компетентності учнів здійснюється в рамках систематичної та цілеспрямованої роботи шкільного психолога. Ця діяльність охоплює діагностичний, корекційно-розвивальний та профілактичний

напрями. Основним завданням психологічної підтримки є не лише подолання існуючих труднощів у спілкуванні, а й створення сприятливих умов для поступового особистісного розвитку дитини та всебічного розкриття її комунікативних здібностей.

Розвиток емпатії та емоційного інтелекту відбувається шляхом проведення спеціалізованих тренінгів, рольових ігор та виконання практичних завдань. У межах цих активностей учні вчаться розпізнавати свої емоції й емоційні стани інших, знаходити зв'язок між емоційними переживаннями та їхньою поведінкою, а також усвідомлювати наслідки міжособистісної комунікації. Особливо корисними є вправи, що включають "прийняття ролі іншої людини", обговорення актуальних життєвих ситуацій, аналіз емоційних реакцій героїв літератури чи учасників реальних шкільних подій. Це сприяє формуванню здатності бачити ситуацію з різних перспектив.

Розвиток здатності учнів до самоаналізу та самоконтролю передбачає застосування психологами таких методів, як обговорення власного досвіду, виконання рефлексивних завдань, ведення щоденників для відстеження емоцій та поведінки, а також участь школярів у групових дискусіях. Завдяки цим активностям вони вчаться розуміти, як саме вони спілкуються, наскільки ефективні їхні методи комунікації, і які причини стоять за їхніми успіхами та труднощами у взаємодії. Це, зрештою, допомагає їм усвідомити свою відповідальність за результати соціальних контактів.

Для забезпечення ефективного розвитку мовленнєвих навичок та формування соціальної компетентності в учнів, доцільно активно залучати їх до участі у групових формах діяльності. До таких форм включаються тренінги з комунікації, дискусійні платформи, дебати, виконання спільних проєктів та моделювання різноманітних соціальних ситуацій. У ході цих активностей учні набувають таких умінь:

- Аргументовано формулювати та презентувати власну думку.
- Демонструвати навички уважного та вдумливого слухання.
- Дотримуватися норм мовленнєвого етикету у комунікації.

- Ефективно взаємодіяти в командній діяльності.
- Розробляти конструктивні стратегії для вирішення конфліктних ситуацій.

Окремо слід наголосити на важливості розвитку невербальних аспектів комунікації, які включають інтонацію, міміку, жести та поставу. Їхній удосконалений розвиток сприяє глибшій інтеграції вербального та невербального компонентів у комунікативному процесі.

Процес формування самоцінності та самоповаги у школярів реалізується через комплексний підхід, який поєднує індивідуальні консультації, психокорекційні заняття та створення умов для переживання особистого успіху. Це сприяє усвідомленню дитиною власної значущості та компетентності. Роль психолога полягає в тому, щоб виступати фасилітатором, допомагаючи дитині визначати свої сильні сторони, розвивати позитивне сприйняття себе, оцінювати власні досягнення об'єктивно та приймати себе такими, якими вони є. Важливим аспектом цього процесу є забезпечення підтримувального та доброзичливого зворотного зв'язку, що допомагає знизити страх перед помилками і сприяє зміцненню впевненості у спілкуванні.

Отже, шкільний психолог сприяє розвитку комунікативних та соціальних навичок учнів, використовуючи різноманітні методи: тренінги, рольові ігри, дискусії, індивідуальні консультації, психологічну просвіту та рефлексію. Комплексний підхід дозволяє розвинути в учнів емпатію, емоційний інтелект, здатність до самоаналізу, мовленнєву культуру та позитивну самооцінку. Ці якості є основою для успішної адаптації в суспільстві та гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, розвиток комунікативної компетентності є складним і поступовим процесом, що охоплює формування емоційного інтелекту, емпатії, саморегуляції, позитивної мотивації до спілкування та навичок рефлексії. Завдання шкільного психолога полягає не тільки в подоланні комунікативних труднощів, а й у створенні умов для повноцінного розкриття комунікативного потенціалу кожного школяра. У таких умовах учні відчують впевненість у соціальній взаємодії,

отримують задоволення від колективної діяльності та демонструють готовність приймати відповідальні рішення в різних життєвих ситуаціях.

Висновки до розділу 1

1. Проаналізовано особливості розвитку комунікативної компетентності у школярів та її значення для їхнього соціального становлення. Установлено, що досліджувана компетентність є багатоконпонентним утворенням, яке надає учням змогу ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти співрозмовників, дотримуватись норм спілкування, виявляти вміння слухати та чітко формулювати власні думки. Вона включає когнітивний, поведінковий та емоційно-мотиваційний аспекти, які спільно створюють основу для успішного соціального діалогу.

2. Проаналізовано роль комунікативної компетентності як ключового чинника соціалізації учнів. Встановлено, що процес соціалізації школярів проходить через послідовні етапи адаптації, самоствердження та самореалізації, кожен із яких характеризується специфічними особливостями мовленнєвої активності. На етапі молодшого шкільного віку мовлення слугує інструментом адаптації до нового соціокультурного середовища; у підлітковому віці воно виконує функцію самовираження, сприяє розвитку автономності та формуванню особистісної ідентичності. У старшому шкільному віці мовлення набуває статусу засобу усвідомленої громадянської активності та професійного самовизначення.

3. Визначено психолого-педагогічні умови формування комунікативної компетентності учнів. До педагогічних умов належать організація діалогічного освітнього простору, налагодження партнерської взаємодії між педагогом і здобувачами освіти, застосування діяльнісного підходу, активізація соціальної взаємодії та забезпечення сприятливого емоційного клімату в навчальному середовищі. Психологічний компонент включає розвиток емоційного інтелекту, емпатії, здатності до рефлексії, навичок саморегуляції, а також усунення бар'єрів у комунікації. Наголошується, що скоординовані дії вчителя і психолога є

вирішальними для забезпечення гармонійного особистісного розвитку учнів, а також для зміцнення їхньої впевненості у спілкуванні.

4. Проведене теоретичне дослідження базувалось на гіпотезі про те, що існує зв'язок між комунікативною компетентністю, рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції школярів. У наступному розділі дипломної роботи гіпотеза буде перевірена за допомогою емпіричного дослідження, що дозволить як кількісно, так і якісно підтвердити теоретичні положення та виявити особливості взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

2.1. Процедура і методи емпіричного дослідження

Для перевірки гіпотези про те, що існує зв'язок між комунікативною компетентністю, рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції школярів, було проведено емпіричне дослідження. Воно здійснювалося з 2 лютого до 15 березня 2026 р. у Бахмутській загальноосвітній школі I-III ступенів №12, на вибірці з 31 учнів 9-11 класів, віком 14-16 років, з них 11 хлопчиків і 20 дівчат. Репрезентативність вибірки й достовірність отриманих даних було забезпечено шляхом залучення учнів із двох класів загальноосвітньої школи, оскільки кількість учнів в одному класі була недостатньою.

На організаційному етапі дослідження був проведений ретельний відбір діагностичних інструментів, які максимально відповідали поставленим цілям і гіпотезам, і сформована вибірка, параметри якої описані вище.

Методика дослідження вольової саморегуляції О. Зверькова та Є. Ейдман, забезпечила можливість оцінки здатності особистості свідомо контролювати власну поведінку, дії, наміри і емоційний стан. Зокрема, вимірювалися такі аспекти, як наполегливість та самовладання.

Аналіз отриманих даних включає процедуру розрахунку балів за загальною шкалою, що характеризує рівень вольової саморегуляції, а також за двома субшкалами — «наполегливість» і «самовладання». Інтерпретація результатів здійснюється на основі порівняння отриманих показників із нормативними значеннями, що забезпечує можливість визначення низького, середнього або високого рівня розвитку вольової саморегуляції та її складових елементів. Застосування даного інструментарію обґрунтоване його спрямованістю на дослідження здатності особистості здійснювати осмислений контроль власної

поведінки і регулювати емоційні стани, що є ключовим фактором для оптимізації процесів комунікативної взаємодії. Текст методики подано в Додатку А.

Методика «Діагностика рівня емпатії» В. В. Бойко, була використана для визначення рівня співпереживання учнів. Вона передбачала аналіз шести основних каналів емпатії (раціонального, емоційного, інтуїтивного), а також таких важливих аспектів міжособистісної взаємодії, як контактність, проникливість та здатність у спілкуванні.

Методика передбачає, що респонденти самостійно обирають відповіді на запропоновані твердження, дотримуючись наданих інструкцій. Аналіз даних ґрунтується на кількісній оцінці балів за кожним аспектом емпатії та визначенні її загального рівня. Цей підхід було обрано завдяки його високій діагностичній цінності та усвідомленню значущості емпатії як ключового психологічного чинника для ефективної взаємодії. Текст методики подано в Додатку А.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла дозволила здійснити оцінку таких показників, як обізнаність про власні емоції, здатність керувати ними, рівень самомотивації, емпатія та вміння розуміти емоції інших людей. Аналіз проводився як за окремими шкалами, так і за інтегрованим показником загального рівня емоційного інтелекту.

Аналіз отриманих даних передбачає визначення показників за кожною шкалою та розрахунок інтегрального коефіцієнта, що відображає загальний рівень емоційного інтелекту. Інтерпретація результатів дає змогу оцінити розвиток окремих емоційних компетенцій та ступінь емоційної зрілості учнів. Вибір цієї методики обґрунтований зв'язкою емоційного інтелекту з такими ключовими компонентами, як саморегуляція, емпатія та комунікативна компетентність. Текст методики подано в Додатку А.

Методика оцінки комунікативної компетентності була спрямована на вивчення здатності учнів ефективно здійснювати соціальну взаємодію, орієнтуватися в міжособистісному спілкуванні, прогнозувати реакції співрозмовників і використовувати адекватні стратегії комунікації. Окрім цього, аналізувалися такі складові, як схильність до соціально-комунікативної

незграбності, неприйняття невизначеності, надмірна орієнтація на соціальний статус, уникнення невдач та низька фрустраційна толерантність.

Аналіз отриманих даних передбачає підрахунок балів для кожної шкали з метою визначення загального рівня комунікативної компетентності. Інтерпретація отриманих результатів забезпечує можливість глибокої оцінки сформованості комунікативних навичок і формулювання напрямів для подальшої корекційно-розвивальної роботи. Обрання цієї методики зумовлене її системним підходом і відповідністю цілям дослідження. Текст методики подано в Додатку А.

У межах дослідницького етапу було реалізовано психодіагностичне обстеження контингенту учнів, що входили до сформованої вибірки. Для цього використовувався комплекс зазначених методик, які були ретельно відібрані. Цей вибір був обумовлений як основною гіпотезою, так і необхідністю глибоко проаналізувати такі показники у школярів, як комунікативна компетентність, емоційний інтелект, емпатія та вольова саморегуляція. Діагностичні процедури проводились онлайн за допомогою Google-форм.

На наступному, аналітичному, етапі проведено детальний кількісний і якісний аналіз отриманих даних. Для зручності сприйняття узагальнені показники вольової саморегуляції, емпатії, емоційного інтелекту та комунікативної компетентності обстежених учнів були представлені у вигляді таблиць та діаграм. Інтерпретація отриманих даних здійснювалася відповідно до мети кожної методики. Взаємозв'язки між досліджуваними психологічними явищами виявлялися за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволило точно оцінити силу та напрям впливу між змінними, підтверджуючи гіпотезу дослідження.

Таким чином, проведення емпіричного дослідження мало на меті перевірку гіпотези щодо існування взаємозв'язку між рівнем розвитку комунікативної компетентності школярів та показниками їхнього емоційного інтелекту, емпатії і вольової саморегуляції. Дослідження було проведено з 2 лютого до 15 березня на базі Бахмутської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 12. У ньому взяли участь 31 учнів 9-11 класів, віком 14-16 років, з них 11 хлопчиків і 20 дівчат.

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, використовувалися такі інструменти: методика дослідження вольової саморегуляції, розроблена О. Зверьковим і Є. Ейдманом, для виявлення рівня наполегливості й самоконтролю; методика «Діагностика рівня емпатії» В. В. Бойка, спрямована на аналіз особливостей співпереживання та міжособистісної чутливості; методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла для оцінювання здатності усвідомлювати й регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей; методика оцінки комунікативної компетентності, який дозволяє визначати ефективність соціальної взаємодії та стратегії комунікації серед учнів.

Достовірність результатів була забезпечена завдяки застосуванню методу математичної статистики – кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона, що дозволило об'єктивно оцінити характер і силу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних буде подано в наступному підрозділі роботи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження комунікативної компетентності школярів

Емпіричне дослідження комунікативної компетентності школярів було проведено з використанням чотирьох методик: методики дослідження вольової саморегуляції О. Зверькова та Є. Ейдмана, методики «Діагностика рівня емпатії» В.В. Бойка, методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла та методики оцінки комунікативної компетентності В. Овчарової. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити рівень розвитку вольової саморегуляції, емпатії, емоційного інтелекту та комунікативної компетентності школярів, а також встановити взаємозв'язок між цими показниками. Розглянемо результати кожної методики окремо.

*Аналіз результатів методики дослідження вольової саморегуляції
(А. Зверьков та Є. Ейдман)*

Метою даного тесту було дослідження вольової саморегуляції школярів. Первинні дані дослідження подані у додатку Б (таблиця Б.1). Узагальнені результати діагностики рівнів саморегуляції школярів представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості вольової саморегуляції школярів за методикою

А. Зверькова та Є. Ейдмана

Рівень вольової саморегуляції	Кількість респондентів (у % від загальної кількості опитуваних)
Високий	29%
Середній	42%
Низький	29%

З отриманих результатів ми бачимо, що найбільша частина школярів (42%) – продемонстрували середній рівень вольової саморегуляції. загалом здатні контролювати свою поведінку, однак у ситуаціях стресу або конфлікту часто втрачають впевненість та емоційну рівновагу. Їхня наполегливість та здатність до самоконтролю, як правило, виявляються лише у певних обставинах.

Однакова кількість учнів, а саме по 29%, мають високий та низький рівні вольової саморегуляції. Високий рівень свідчить про те, що в учнів сформовано здатність контролювати власну поведінку, емоції та свої дії. Такі учні можуть проявляти наполегливість у досягненні поставлених цілей, зберігати самовладання у складних ситуаціях. Тобто вони успішні в навчанні та ефективні у взаємодії з оточенням.

Низький рівень встановлено у 29 % школярів. Це може вказувати на труднощі з організацією власної роботи, схильність до імпульсивних дій та нестабільність емоційних реакцій. Такі учні зазвичай стикаються з проблемами під час завершення завдань, швидко втрачають мотивацію та емоційно реагують на незначні

перешкоди. Подібні особливості можуть ускладнювати як навчальний процес, так і взаємодію з іншими людьми.

Графічно результати дослідження вольової саморегуляції подано на рисунку 2.1.

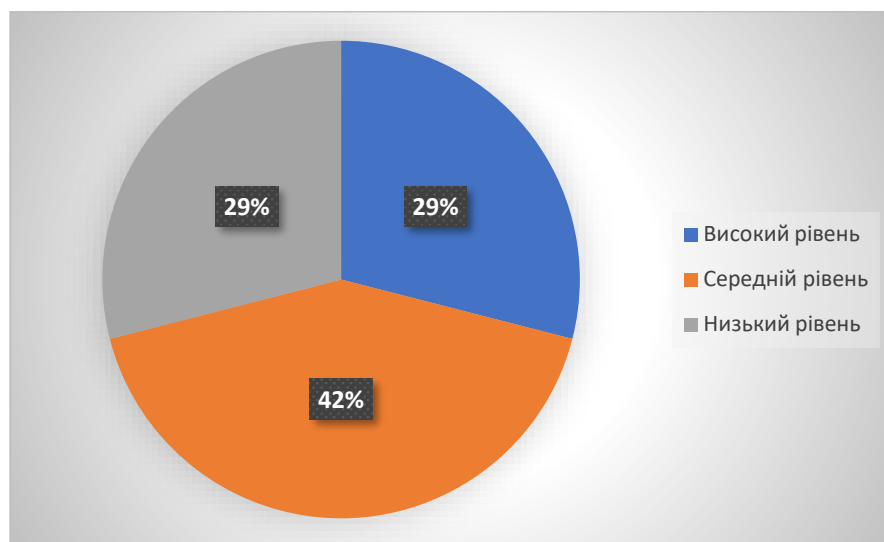


Рисунок 2.1. Рівні вольової саморегуляції школярів за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана

Для більш детального аналізу структури вольової саморегуляції школярів було розглянуто результати за окремими шкалами методики А. Зверькова та Є. Ейдмана, а саме: за загальною шкалою, субшкалою «Наполегливість» та субшкалою «Самовладання». Отримані результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики вольової саморегуляції школярів за шкалами методики А. Зверькова та Є. Ейдмана

Шкала / рівень	Низький рівень (к-сть респондентів у %)	Середній рівень (к-сть респондентів у %)	Високий рівень (к-сть респондентів у %)
Загальна шкала	23%	55%	22%

Субшкала «Наполегливість»	26%	48%	26%
Субшкала «Самовладання»	29%	52%	19%

Рівні саморегуляції за загальною шкалою серед учнів розподіляються наступним чином: низький – 23%, середній – 55%, високий – 22%. Такі результати свідчать, що більшість школярів перебувають на середньому рівні загальної саморегуляції, що дозволяє їм загалом ефективно контролювати власну поведінку, регулювати дії та приймати рішення відповідно до поставлених цілей. Однак у складних або стресових ситуаціях їхня внутрішня стійкість може знижуватися, що виявляється у змінах настрою, втраті впевненості чи зниженій активності. Високий рівень загальної саморегуляції спостерігається у 22% учнів, що свідчить про добре розвинену силу волі, здатність до самоконтролю та відповідальне ставлення до власних дій. У той же час низький рівень загальної саморегуляції спостерігається у 23% школярів. Така ситуація може проявлятися у труднощах із плануванням, завершенням завдань та подоланням перешкод.

Шкала наполегливості серед учнів демонструє наступну картину: низький рівень – 26%, середній – 48%, високий – 26%. Майже половина школярів має середній рівень наполегливості, що свідчить про здатність працювати над досягненням цілей, однак із певною залежністю від зовнішніх умов або підтримки. Високий рівень наполегливості характерний для чверті учнів, що свідчить про їхню цілеспрямованість, працьовитість і здатність ефективно долати труднощі та доводити розпочате до кінця. Водночас 26% учнів мають низький рівень наполегливості, що може проявлятися у нестійких інтересах, схильності до частих змін намірів, уникненні складних завдань і втраті мотивації в умовах виникнення перешкод.

Розподіл ступеня розвитку самовладання серед школярів виглядає таким чином: низький рівень – 29%, середній – 52%, високий – 19%. Понад половина учнів має середній рівень самовладання, що свідчить про здатність контролювати

свої емоційні реакції та поведінку в більшості ситуацій. Однак підвищений стрес може спричинити втрату внутрішньої рівноваги або спонукати їх діяти імпульсивно. Високий рівень самовладання притаманний 19% школярів. Ці учні характеризуються емоційною стійкістю, витримкою та вмінням зберігати спокій навіть у складних обставинах. Натомість майже третина школярів демонструє низький рівень самовладання, що проявляється у схильності до імпульсивності, емоційної нестабільності та недостатньої регуляції реакцій, яка потребує додаткової уваги з боку педагогів і психологів для формування навичок самоконтролю.

Графічно результати дослідження вольової саморегуляції подано на рисунку 2.2.

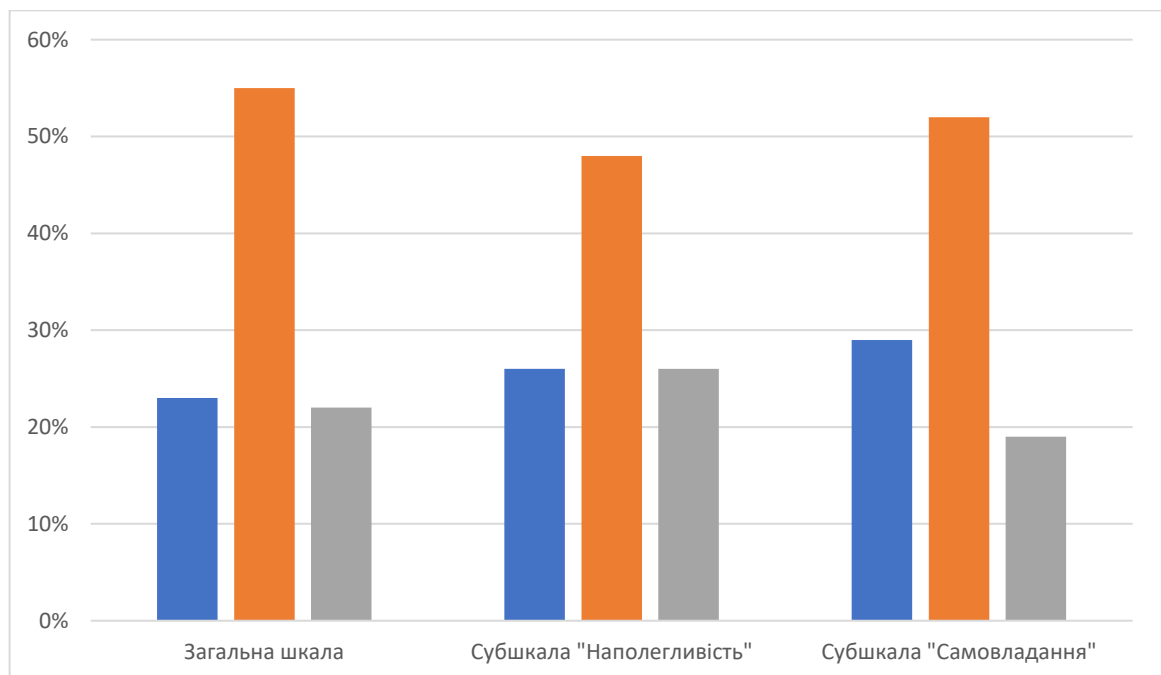


Рисунок 2.2. Результати діагностики вольової саморегуляції школярів за шкалами методики А. Зверькова та Є. Ейдмана

Отже, можна дійти висновку, що значній кількості школярів, які демонструють середній та низький рівні вольової саморегуляції, необхідно розвивати навички самоконтролю, наполегливості та емоційної стійкості.

Аналіз результатів методики «Діагностика рівня емпатії» (В.В. Бойко)

Метою даної методики було визначити загальний рівень емпатії школярів та проаналізувати її окремі складові, представлені шкалами методики: раціональні, емоційні та інтуїтивні канали; установки, що сприяють емпатії і полегшують дію всіх емпатичних каналів; проникна здатність в емпатії та ідентифікація як уміння зрозуміти іншого на основі співпереживань. Первинні дані дослідження емпатії школярів представлені у додатку Б у таблиці Б.2. Узагальнені результати діагностики рівнів емпатії підлітків представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Показники рівнів сформованості емпатії у школярів за методикою
«Діагностика рівня емпатії» (В.В. Бойко)**

Рівень емпатії	Кількість респондентів (у % від загальної кількості опитуваних)
Високий	10%
Середній	77%
Низький	13%

З отриманих даних бачимо, що переважна більшість школярів (77%) – мають середній рівень емпатії. Це свідчить про здатність розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати та адекватно реагувати на почуття оточуючих. Однак прояв емпатії у таких учнів може бути ситуативним і залежати від конкретної ситуації або рівня особистої зацікавленості.

Високий рівень емпатії виявлено у 10 % учнів. Такі школярі добре відчують емоційний стан інших, легко встановлюють емоційний контакт, проявляють щирість і чуйність у спілкуванні. Вони здатні глибоко розуміти переживання інших людей та підтримувати їх у складних ситуаціях.

Низький рівень емпатії зафіксовано у 13 % учнів. Це може свідчити про труднощі у розумінні емоцій інших людей, недостатньо розвинену здатність до співпереживання або схильність до зосередженості переважно на власних переживаннях. Таким школярам складніше будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Графічно результати дослідження емпатії подано на рисунку 2.3.

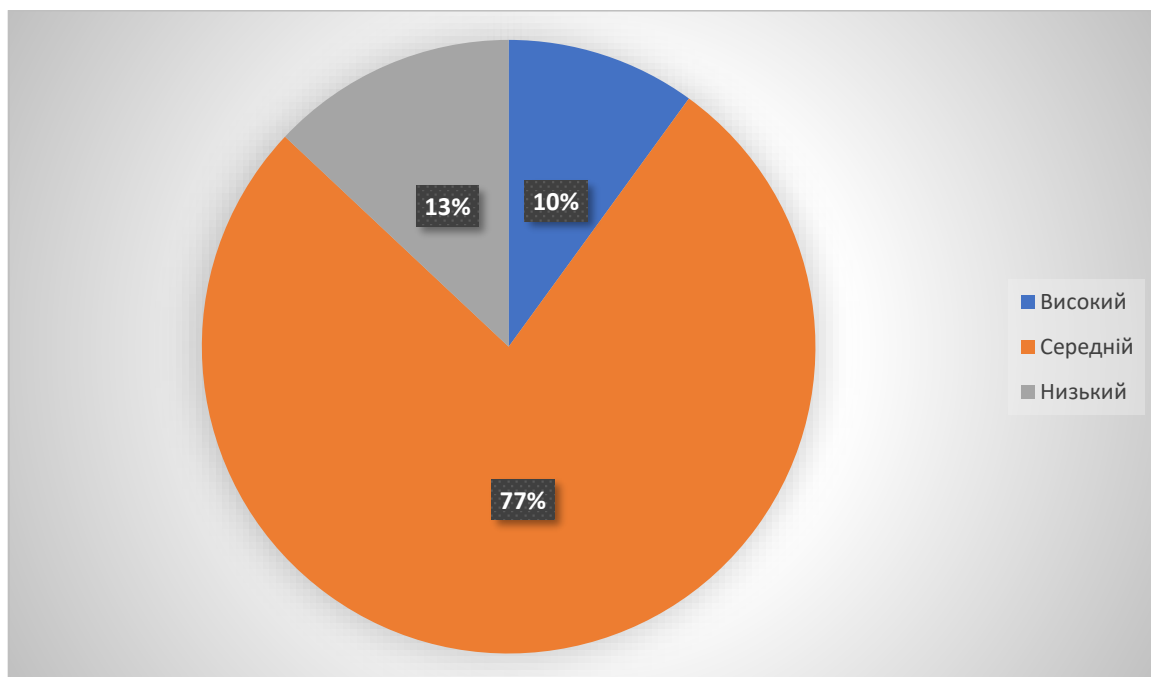


Рисунок 2.3. Показники рівнів емпатії за методикою «Діагностика рівня емпатії» В.В. Бойко

Для детальнішого аналізу розвитку емпатії у школярів розглянемо результати за окремими шкалами методики В.В. Бойко. Ці шкали дозволяють оцінити різні канали та компоненти емпатії: раціональний, емоційний, інтуїтивний, а також установки, проникну здатність та ідентифікацію. Дані подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностики емпатії школярів за шкалами методики «Діагностика рівня емпатії» В.В. Бойко

Шкала / рівень	Низький рівень (к-сть респондентів у %)	Середній рівень (к-сть респондентів у %)	Високий рівень (к-сть респондентів у %)
Раціональний канал емпатії	29%	55%	16%

Емоційний канал емпатії	39%	48%	13%
Інтуїтивний канал емпатії	19%	61%	20%
Установки, що сприяють емпатії	23%	58%	19%
Проникна здатність	26%	55%	19%
Ідентифікація	13%	52%	35%

Раціональний канал емпатії

29% учнів мають низький рівень розвитку цього каналу, 55% – середній, і лише 16% демонструють високий рівень. Це вказує на те, що більше половини школярів намагаються раціонально аналізувати поведінку інших, розуміти їхні емоції та обдумувати причини вчинків. У той же час майже третина має складнощі з таким аналізом і рідко задумується над емоційним станом співрозмовників. Високий показник, хоч і рідкісний, свідчить про здатність глибоко й усвідомлено розуміти інших через інтелектуальне спостереження.

Емоційний канал емпатії

Низький рівень проявляється у 39% школярів, середній мають 48%, а високий лише 13%. Отже, багатьом учням важко встановлювати емоційний зв'язок і співпереживати на глибокому рівні. Майже половина демонструє здатність до співчуття, хоча глибина таких емоцій залишає бажати кращого. Натомість невелика кількість учнів із високим рівнем без проблем входить в емоційний контакт, щиро відчуває переживання та настрої інших.

Інтуїтивний канал емпатії

Цей канал розвинений на низькому рівні в 19% учнів, на середньому – у 61%, а високий рівень мають 20%. Більшість можуть інтуїтивно вловлювати емоції інших навіть без особливих пояснень чи аналізу. Разом із тим п'ята частина демонструє високу природну інтуїцію: вони швидко помічають зміни настрою та

реалістично оцінюють стан співрозмовника. Однак майже 19% мають труднощі в ідентифікації прихованих почуттів та переживань оточення.

Установки, що сприяють емпатії

23% школярів мають низький рівень готовності до співпереживання, середній рівень фіксується у 58%, а високий – у 19%. Це свідчить, що більшість школярів мають позитивне ставлення до взаємодії з іншими й готовність до емпатії, але чверть учнів все ще може бути замкнутою або зосередженою виключно на власних емоціях. Учні з високим рівнем проявляють щире турботу про інших та активно підтримують їх.

Проникна здатність

26% учнів мають низький рівень здатності до встановлення довірчих стосунків, середній визначається у 55%, а високий – лише у 19%. Більшість школярів можуть створювати атмосферу взаєморозуміння, проте не завжди повністю занурюються в глибокі переживання співрозмовників. Водночас група з високим рівнем демонструє відмінні здібності до відкритої та щирої взаємодії, тоді як чверть учнів у цьому аспекті відчуває складнощі.

Ідентифікація

13% учнів мають низький рівень цього показника, у 52% він перебуває на середньому рівні, а 35% володіє ним на високому. Це один із найбільш розвинених аспектів емпатії. Значна частина учнів добре справляється із задачами поставити себе на місце іншої людини, адекватно зрозуміти її переживання та мотиви поведінки. Лише незначна частина школярів має помітні труднощі в цьому напрямку.

Графічно результати дослідження емпатії подано на рисунку 2.4.

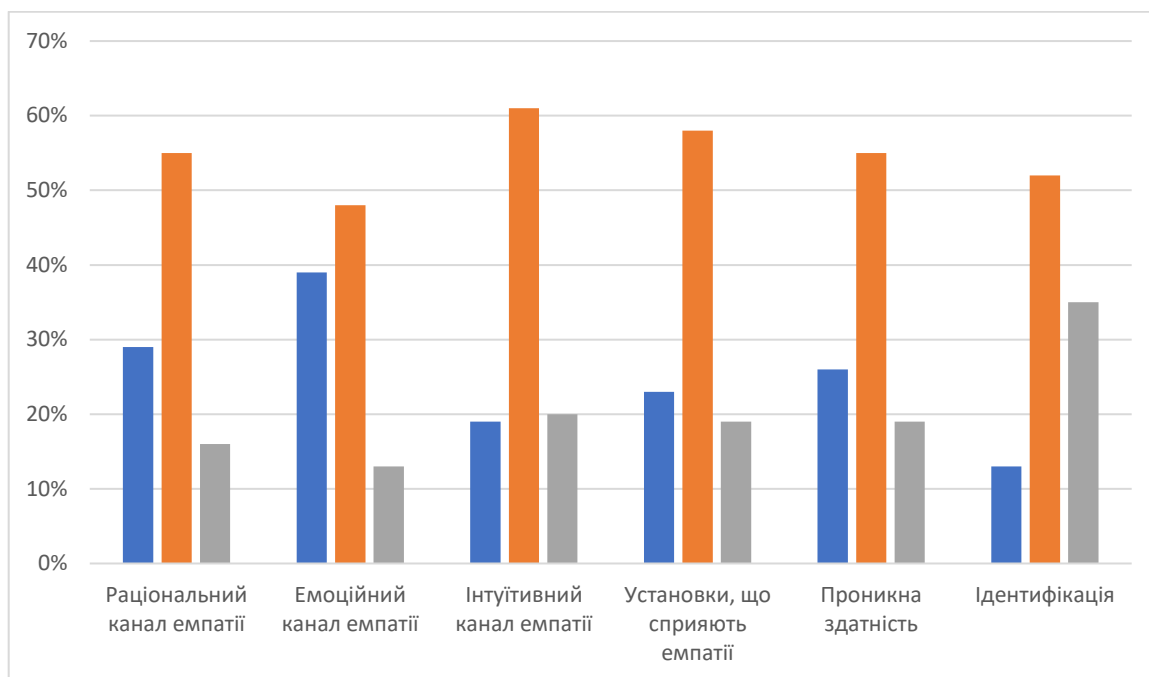


Рисунок 2.4. Показники рівня емпатії за шкалами методики «Діагностика рівня емпатії» В.В. Бойко

Підсумовуючи результати методики, можна зробити висновок, що більшість школярів мають середній рівень емпатії, що в типових ситуаціях комунікації є достатнім для ефективної взаємодії з оточенням. Разом із тим частина учнів потребує розвитку емоційної чутливості та навичок співпереживання, що є важливим чинником формування гармонійних міжособистісних відносин.

Аналіз результатів методики «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Метою методики було визначити загальний рівень емоційного інтелекту школярів, а також проаналізувати такі його складові: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розпізнавати емоції інших людей. Первинні результати подані у додатку Б у таблиці Б.3. Узагальнені результати діагностики рівнів емоційного інтелекту підлітків представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники рівнів сформованості інтегративного емоційного інтелекту школярів за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Рівень	Кількість респондентів (у % від загальної кількості опитуваних)
Високий	10%
Середній	74%
Низький	16%

З отриманих результатів видно, що 74% школярів мають середній рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про відносно сформовану здатність розуміти власні емоції та емоційні стани інших людей, однак навички саморегуляції та самомотивації можуть проявлятися нестабільно залежно від ситуації.

Високий рівень емоційного інтелекту продемонстрували 10 % учнів. Такі школярі добре усвідомлюють свої емоції, здатні керувати ними, мотивувати себе до досягнення цілей та розуміти переживання інших людей. Це сприяє ефективному спілкуванню, конструктивному вирішенню конфліктів і загальній емоційній стабільності.

Але 16 % учнів мають низький рівень емоційного інтелекту. Це може свідчити про труднощі в управлінні власними емоціями, імпульсивність, недостатній рівень самоконтролю або складнощі в розумінні емоцій інших людей. Подібні особливості можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки та рівень комунікативної компетентності.

Графічно результати дослідження емоційного інтелекту подано на рисунку 2.5.

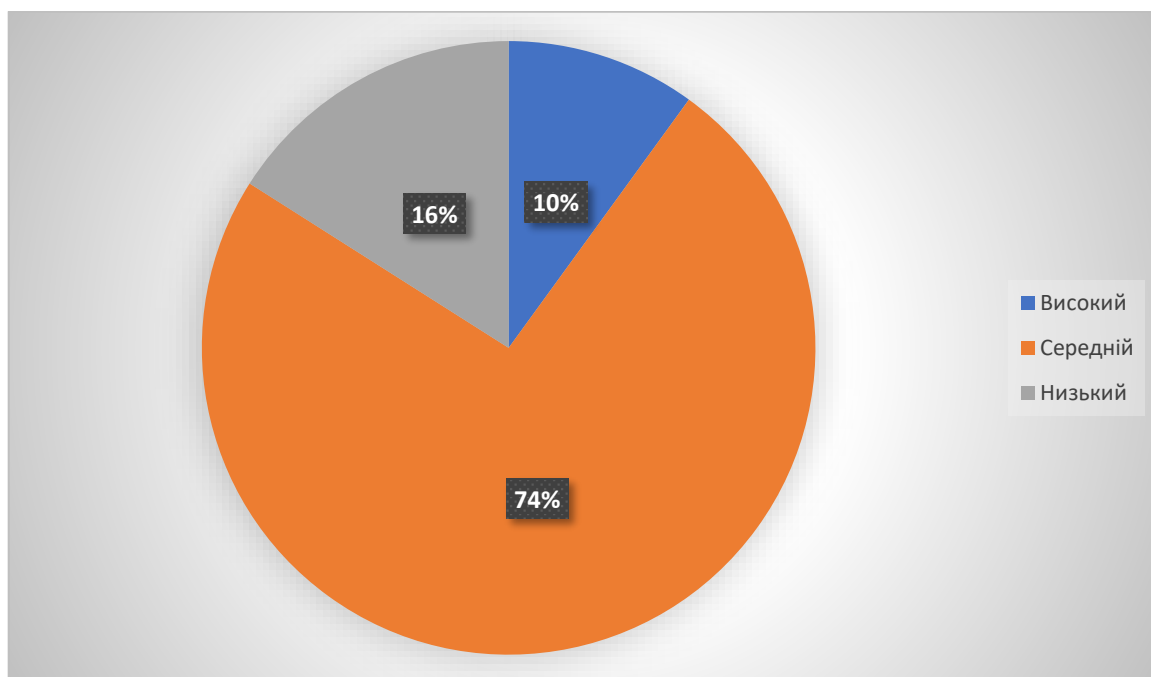


Рисунок 2.5. Показники рівня емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

Для детальнішого аналізу розвитку емоційного інтелекту у школярів розглянемо результати за окремими шкалами методики Н. Холла. Ці шкали дозволяють оцінити складові емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Дані подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати діагностики емоційного інтелекту школярів за шкалами методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Шкала / рівень розвитку складової емоційного інтелекту	Низький рівень (к-сть респондентів у %)	Середній рівень (к-сть респондентів у %)	Високий рівень (к-сть респондентів у %)
Шкала «Емоційна обізнаність»	37%	37%	26%
Шкала «Управління своїми емоціями»	20%	54%	26%
Шкала «Самомотивація»	23%	58%	20%

Шкала «Емпатія»	26%	51%	23%
Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»	34%	58%	8%

Шкала «Емоційна обізнаність»

Отримані результати показали, що 37% школярів мають низький рівень усвідомлення власних емоцій, 37% – середній і 26% – високий. Це означає, що понад третина учнів відчуває труднощі у розумінні причин своїх переживань та вираженні емоцій словами. Водночас чверть школярів добре усвідомлюють свої почуття, вміють їх аналізувати, що є важливою умовою психологічної стійкості.

Шкала «Управління своїми емоціями»

Низький рівень мають 20% учнів, середній – 54%, високий – 26%. Більшість школярів у звичних ситуаціях здатні контролювати свої емоції, однак у стресових умовах можуть втрачати рівновагу. Високий рівень свідчить про сформованість самоконтролю та вміння конструктивно реагувати на труднощі.

Шкала «Самотивація»

Низький рівень виявлено у 23% учнів, середній – у 58%, високий – у 20%. Переважання середнього рівня означає, що більшість школярів можуть підтримувати внутрішню мотивацію, але їхня активність часто залежить від зовнішніх обставин. Частина учнів швидко втрачає інтерес до діяльності та потребує додаткової підтримки.

Шкала «Емпатія»

Низький рівень мають 26% школярів, середній – 51%, високий – 23%. Більшість учнів здатні розуміти емоційний стан інших людей, проте не завжди глибоко співпереживають. Високий рівень свідчить про розвинену соціальну чутливість, тоді як чверть вибірки може мати труднощі у встановленні емоційно близьких контактів.

Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей»

Низький рівень продемонстрували 34% учнів, середній – 58%, високий – лише 8%. Це найменш сформований компонент емоційного інтелекту. Частина

школярів відчуває труднощі у зчитуванні міміки, інтонації та невербальних сигналів, що може ускладнювати спілкування.

Графічно результати дослідження емоційного інтелекту подано на рисунку 2.6.

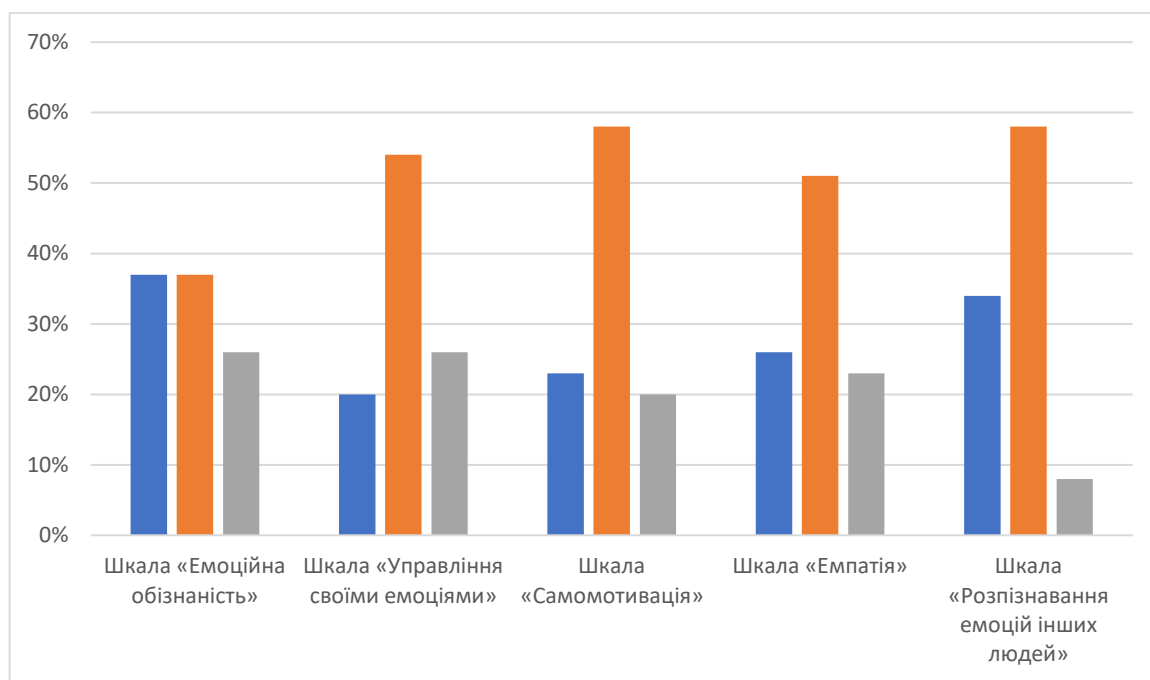


Рисунок 2.6. Показники рівня емоційного інтелекту за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Підсумовуючи результати методики, можна зробити висновок, що переважна частина учнів (74%) демонструє середній рівень емоційного інтелекту, який забезпечує їм базову здатність до розпізнавання власних емоцій і здійснення елементарного емоційного самоконтролю. Разом із тим 16% школярів характеризуються низьким рівнем емоційної компетентності, що вказує на необхідність розвитку їхніх умінь емоційної саморегуляції та глибшого усвідомлення своїх емоцій.

Аналіз результатів методики оцінки комунікативної компетентності.

Метою методики було визначити рівень сформованості комунікативної компетентності школярів та проаналізувати такі її показники, як соціально-комунікативна незграбність (СКН), невпевненість у спілкуванні (НН),

конфліктність (К), показники соціальної рефлексії (ПСР), уміння налагоджувати контакти (УН) та формування навичок взаємодії (ФН). Первинні дані дослідження оцінки комунікативної компетентності представлені у додатку Б у таблиці Б.4. Узагальнені результати методики оцінки комунікативної компетентності підлітків представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показники рівнів сформованості комунікативної компетентності школярів

Рівень	Кількість респондентів (у % від загальної кількості опитуваних)
Високий	26%
Середній	58%
Низький	16%

З отриманих результатів видно, що більшість школярів (58 %) – мають середній рівень комунікативної компетентності. Це свідчить про достатню здатність до встановлення контактів, підтримання спілкування та взаємодії з однолітками. Такі учні загалом володіють необхідними навичками спілкування, однак у складних або конфліктних ситуаціях можуть відчувати труднощі.

Високий рівень комунікативної компетентності продемонстрували 26 % учнів. Вони впевнені у спілкуванні, легко встановлюють контакти, вміють конструктивно вирішувати конфлікти та проявляють розвинену соціальну рефлексію. Такі школярі здатні ефективно взаємодіяти в колективі та будувати гармонійні міжособистісні відносини.

Низький рівень виявлено у 16 % школярів. Це може свідчити про невпевненість у спілкуванні, труднощі у встановленні контактів, підвищену тривожність або схильність до уникнення соціальних ситуацій. Подібні особливості можуть ускладнювати процес соціалізації та негативно впливати на навчальну діяльність і міжособистісні стосунки.

Графічно результати діагностики рівнів комунікативної компетентності подано на рисунку 2.7.

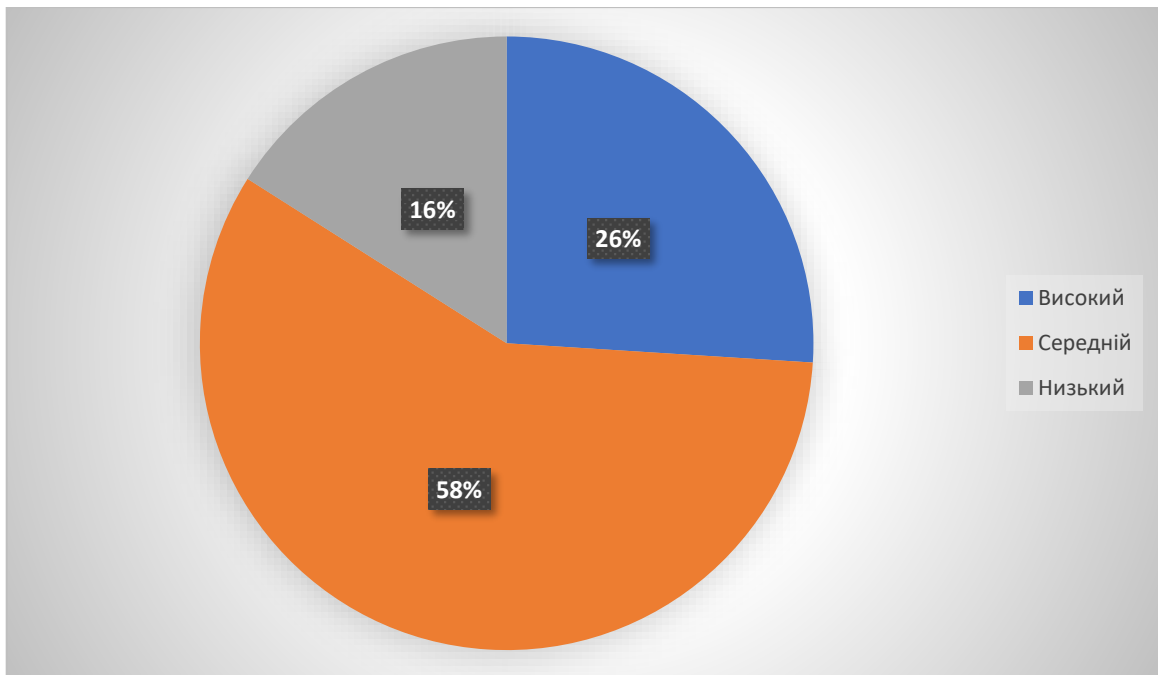


Рисунок 2.7. Показники рівня комунікативної компетентності

Для більш детального аналізу розвитку комунікативної компетентності школярів варто розглянути її складові за окремими шкалами. У таблиці 2.8 представлено розподіл респондентів за шкалами методики, що дають змогу оцінити такі аспекти, як соціально-комунікативна незграбність, нетерпимість до невизначеності, прагнення до комфортності, орієнтація на статусне зростання, схильність до уникнення невдач та рівень фрустраційної нетолерантності. Аналіз цих шкал дозволяє виявити сильні та слабкі сторони комунікативних навичок учнів.

Таблиця 2.8

Показники рівнів сформованості комунікативної компетентності школярів за шкалами

Шкала	Низький рівень (к-сть респондентів у %)	Середній рівень (к-сть респондентів у %)	Високий рівень (к-сть респондентів у %)
Соціально-комунікативна незграбність (СКН)	19%	65%	16%
Нетерпимість до невизначеності (НН)	23%	61%	16%
Надмірне прагнення до комфортності (К)	26%	58%	16%
Підвищене прагнення до статусного росту (ПСР)	13%	68%	19%
Орієнтація на уникнення невдач (УН)	10%	74%	16%
Фрустраційна нетолерантність (ФН)	16%	71%	13%

Соціально-комунікативна незграбність

Згідно з отриманими даними, 19% учнів мають низький рівень соціально-комунікативної незграбності, 65% – середній, і 16% – високий. Виявлені результати свідчать, що переважна частина школярів володіє достатньою сформованістю навичок комунікації. Вони здатні ефективно підтримувати діалог, налагоджувати

взаємодію з однолітками та дорослими, а також орієнтуватися в типових соціальних умовах. Водночас школярі з високим рівнем соціально-комунікативної незграбності (16%) можуть стикатися зі складнощами під час встановлення контактів, відчувати невпевненість у спілкуванні або демонструвати відсутність адаптивності до змінюваних умов. Натомість учні із низьким рівнем цього показника виявляють більшу впевненість і легкість у соціальній взаємодії.

Нетерпимість до невизначеності

Результати дослідження показують, що 23% учнів мають низький рівень нетерпимості до невизначеності, 61% – середній, а 16% – високий. Домінування показника середнього рівня свідчить про те, що більшість школярів загалом здатні функціонувати в умовах невизначеності, хоча й можуть відчувати деякий рівень напруження чи тривоги в ситуаціях, що позбавлені чітких структур або прогнозованості. Школярі з високим рівнем нетерпимості до невизначеності мають тенденцію до гострих реакцій на зміни, виявляючи занепокоєність або прагнення до надмірного контролю ситуацій. З іншого боку, низький рівень цього показника свідчить про більшу гнучкість і здатність ефективно адаптуватися до нових обставин.

Надмірне прагнення до комфортності

За отриманими результатами, 26% учнів мають низький рівень прагнення до комфортності, 58% – середній, а 16% – високий. Переважання середнього рівня може бути обумовлене віковими особливостями, які передбачають помірну потребу у стабільності та безпеці. Водночас школярі із високим рівнем прагнення до комфортності (16%) частіше можуть ухилятися від ризикових ситуацій, віддавати перевагу звичним умовам і проявляти готовність залишатися у звичному оточенні. Натомість учні з низьким рівнем цієї риси демонструють більшу відкритість до змін і готовність приймати нові виклики.

Підвищене прагнення до статусного росту

На основі дослідження встановлено, що 13% школярів мають низький рівень прагнення до статусного росту, 68% – середній і 19% – високий. Основна частина респондентів характеризується помірною потребою у досягненні соціального

визнання та певного статусу в колективі, яка, однак, не домінує в їхній поведінці. Учні з високим рівнем прагнення до статусного росту схильні активно добиватися лідерських позицій і прагнути схвалення з боку оточення. Навпаки, низький рівень цього показника демонструє відсутність домінантної орієнтації на соціальну конкуренцію або статусний розвиток.

Орієнтація на уникнення невдач

Отримані результати показали низький рівень – 10%, середній – 74%, високий – 16%. Переважання середнього рівня свідчить про те, що більшість школярів час від часу відчувають тривогу через можливість помилок, але страх невдачі не є визначальним фактором їхньої поведінки. Високий рівень може проявлятися в надмірній обережності, відмові від відповідальних завдань або зниженні ініціативності. Низький рівень, своєю чергою, вказує на більш впевнену позицію та готовність до викликів без значного страху допустити помилку.

Фрустраційна нетолерантність

За отриманими даними дослідження маємо низький рівень – 16%, середній – 71%, високий – 13%. Для більшості учнів характерна здатність справлятися з труднощами і зберігати емоційну стабільність навіть у випадку невдач. Однак у ситуаціях тривалого напруження або повторних ускладнень їхня стійкість може послаблюватися. У школярів із високим рівнем фрустраційної нетолерантності часто спостерігається швидка втрата самоконтролю, роздратування або зневіра при виникненні перешкод. Низький рівень свідчить про краще вміння протистояти стресу і конструктивно розв'язувати проблеми.

Графічно результати діагностики рівнів комунікативної компетентності подано на рисунку 2.8.

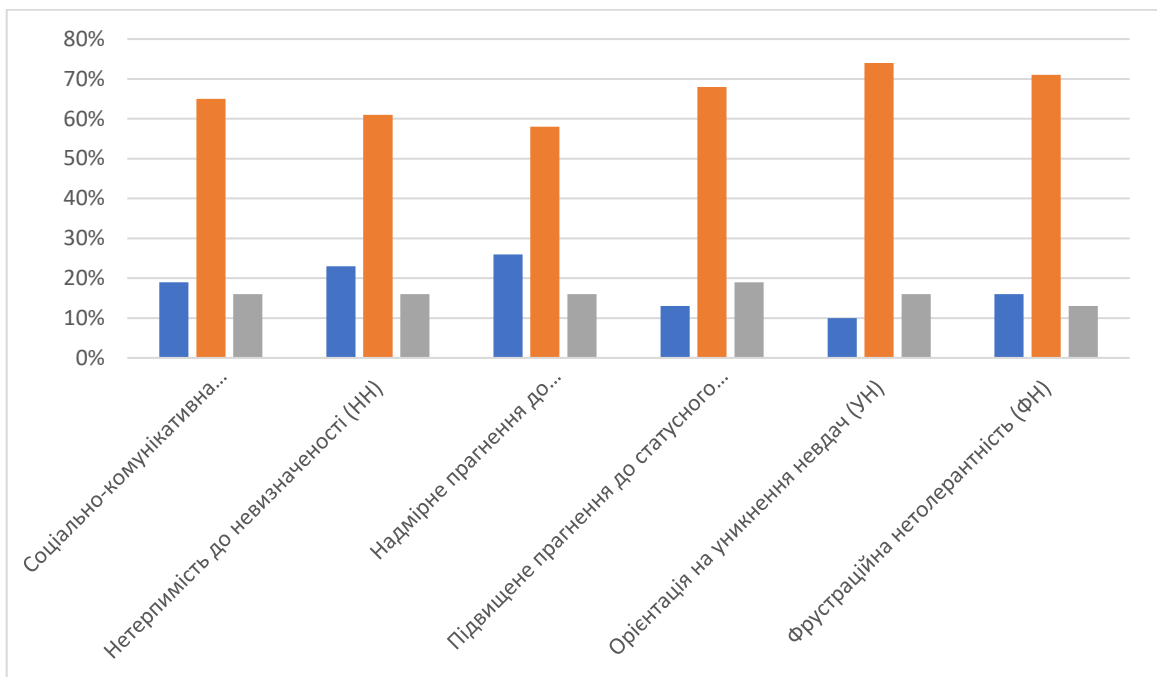


Рисунок 2.8. Показники рівня комунікативної компетентності

Аналізуючи результати діагностики комунікативної компетентності школярів, встановлено, що 58 % учнів демонструють середній рівень розвитку навичок спілкування. Це свідчить про достатню здатність вести діалог, налагоджувати контакти та взаємодіяти з однолітками. У 26 % школярів виявлено високий рівень комунікативної компетентності, що говорить про їхню впевненість у спілкуванні, вміння конструктивно розв'язувати конфлікти та активно взаємодіяти в команді. Разом з тим, 16 % учнів мають низький рівень, який характеризується труднощами у встановленні зв'язків, невпевненістю в спілкуванні та схильністю до уникання соціальних ситуацій.

Для виявлення зв'язку між показниками комунікативної компетентності, емоційного інтелекту, емпатії та вольової саморегуляції школярів було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r) з рівнем статистичної значущості $p \leq 0,05$ у програмі Microsoft Excel. Отримані результати подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Показники коефіцієнтів кореляції комунікативної компетентності,
емоційного інтелекту, емпатії та вольової саморегуляції школярів
($p \leq 0,05$)**

Показники	Емоційний інтелект	Емпатія	Саморегуляція
Комунікативна компетентність	0,52	0,48	0,44

Установлено прямий статистично значущий кореляційний зв'язок між комунікативною компетентністю та рівнем розвитку емоційного інтелекту ($r = 0,52$; $p \leq 0,05$). Цей показник свідчить про помірний позитивний взаємозв'язок: зі зростанням рівня емоційного інтелекту учнів підвищується їхня комунікативна компетентність. Це пов'язано з тим, що здатність розпізнавати власні емоції та розуміти емоційні переживання оточуючих сприяє більш успішній міжособистісній взаємодії.

Установлено статистично значущий прямий зв'язок між комунікативною компетентністю та рівнем емпатії ($r = 0,48$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що розвиток здатності до емпатії, зокрема співпереживання, розуміння емоцій інших осіб та вміння ототожнювати себе з позицією співрозмовника, має позитивний вплив на якість комунікації. Тобто вищий рівень емпатії підвищує ефективність комунікативної взаємодії серед учнів.

Також установлено статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між комунікативною компетентністю та рівнем вольової саморегуляції ($r = 0,44$; $p \leq 0,05$). Це надає підстави стверджувати, що здатність контролювати свої емоції та поведінкові реакції й зберігати самовладання у складних ситуаціях сприяє поліпшенню конструктивної взаємодії та ефективного спілкування з оточенням.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу підтверджують існування статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем комунікативної компетентності, розвитком емоційного інтелекту, емпатії та вольової саморегуляції

у школярів. Таким чином, емпіричне дослідження засвідчило валідність висунутої гіпотези про наявність взаємозв'язку між указаними психологічними характеристиками.

На основі отриманих даних було створено корекційну програму, яка спрямована на вдосконалення вольової саморегуляції, розвиток емпатії, емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Очікується, що реалізація цієї програми сприятиме формуванню ефективних стратегій соціальної взаємодії, підвищенню здатності до ефективної комунікації та покращенню міжособистісних стосунків школярів.

2.3. Тренінгова програма розвитку комунікативної компетентності школярів

Програма психокорекції передбачає вправи на розвиток комунікативної компетентності, емпатії, емоційного інтелекту та вдосконалення навичок саморегуляції у школярів.

Актуальність програми розвитку комунікативної компетентності, емпатії, емоційного інтелекту та саморегуляції школярів зумовлена особливостями сучасного освітнього середовища та соціальних умов, у яких формується особистість підлітка. У цьому віці відбувається активний розвиток міжособистісних відносин, самосвідомості, емоційної сфери, що визначає подальшу соціалізацію особистості. Низький рівень саморегуляції та емпатійності у школярів часто зумовлює стійку імпульсивність та неспроможність до ефективної комунікації. Відсутність навичок управління емоціями не лише провокує конфлікти, а й руйнує емоційний комфорт учнів, що вимагає цілеспрямованого психологічного втручання для стабілізації їхнього міжособистісного статусу та навчальної мотивації.

Аналіз результатів у п. 2.1–2.2 вказує на потребу в розвитку зазначених особистісних якостей учнів, оскільки значна їх частина продемонструвала лише середні або низькі показники. Оскільки комунікативна компетентність, емпатія та

саморегуляція тісно корелюють між собою, робота над одним компонентом неминуче впливатиме на інші, що вимагає цілісного підходу до виховання.

Сферами корекційного впливу у нашій програмі є наступні.

Комунікативні навички. Комунікативні навички – це фундамент ефективної міжособистісної взаємодії, що охоплює вміння встановлювати контакти, будувати конструктивний діалог та володіти техніками активного слухання. Дефіцит цих умінь у школярів часто зумовлює виникнення комунікативних бар'єрів, провокує конфлікти та може призвести до соціальної ізоляції. Натомість розвинена комунікативна культура є запорукою успішної соціалізації та формування позитивного мікроклімату в учнівському колективі.

Емпатія. Емпатія – це здатність до емоційного відгуку, що дозволяє дитині не лише розпізнавати почуття іншої людини, а й адекватно на них реагувати. Вона виступає основою довірливого спілкування та міжособистісної підтримки. Низький поріг емпатійності часто корелює з емоційною відчуженістю та труднощами у встановленні глибоких соціальних зв'язків, тоді як її розвиток мінімізує прояви агресивності.

Емоційний інтелект. Емоційний інтелект – це комплексна здатність до ідентифікації та керування власними емоційними станами, а також розуміння прихованих мотивів і почуттів оточуючих. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує внутрішню стабільність, знижує рівень ситуативної тривожності та дозволяє гнучко адаптуватися до змін. Недостатня обізнаність у власних переживаннях часто стає причиною деструктивної поведінки та нерозуміння соціального контексту.

Саморегуляція. Саморегуляція – це інтегративна якість особистості, що полягає у здатності свідомо контролювати власну поведінку, стримувати імпульсивні реакції та зберігати цілеспрямованість. Сформовані механізми саморегуляції дозволяють підлітку зберігати продуктивність у стресових ситуаціях та відповідально ставитися до власних вчинків. Навпаки, низький рівень самоконтролю часто проявляється в неорганізованості, що суттєво гальмує особистісний та академічний прогрес.

Цільова аудиторія програми: підлітки 14-16 років.

Мета програми: розвинути комунікативну компетентність, емпатію, емоційний інтелект та саморегуляцію школярів.

Завдання:

- розвивати комунікативні навички учнів, формувати вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими, висловлювати власну думку та слухати співрозмовника;
- підвищувати рівень емпатії, формувати здатність розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм;
- розвивати емоційний інтелект, формувати вміння усвідомлювати власні емоції та керувати ними;
- формувати навички саморегуляції, самоконтролю та відповідальної поведінки у різних життєвих ситуаціях;
- знижувати рівень емоційної напруги та сприяти формуванню конструктивних способів поведінки у спілкуванні.

Загальна кількість зустрічей: 5.

Тривалість одного заняття: 60 хв.

Частота проведення занять: 2 рази на тиждень.

Прогнозований результат. Ми прогнозуємо, що в результаті корекційної програми в учнів підвищиться рівень комунікативної компетентності, емпатії, емоційного інтелекту та саморегуляції. Учні навчаться краще розуміти власні емоції та емоції інших людей, ефективно взаємодіяти у процесі спілкування, контролювати свою поведінку та емоційні реакції. Перевірити ефективність програми можна за допомогою тих самих методик, що були використані для емпіричного дослідження: методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла; методика «Діагностика рівня емпатії» В.В. Бойка; методика оцінки комунікативної компетентності В. Овчарової; методика дослідження вольової саморегуляції особистості А. Зверькова та Є. Ейдмана.

**Тематичний план тренінгової програми розвитку комунікативної
компетентності школярів**

№ з/п	Тема (назва) заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	Я і моє «Я» (самопізнання та саморегуляція)	Створити довірливу атмосферу, розвивати самопізнання та навички саморегуляції	1. Привітання, правила роботи 2. Вправа «Презентація свого Я» 3. Вправа «Чарівна крамниця» 4. Вправа «Сонечко» 5. Релаксація «Гора з плечей» 6. Рефлексія	(5 хв) (10 хв) (20 хв) (10 хв) (5 хв) (5 хв)	Аркуші А4, маркери
2	Я і мої можливості (самоаналіз і цілі)	Розвивати навички самоаналізу, формувати адекватну самооцінку та вміння ставити цілі	1. Вправа «Хто я?» 2. Вправа «Особисті потреби» 3. Вправа «Мої сильні та слабкі сторони» 4. Вправа «Сходишки прогресу» 5. Рефлексія	(10 хв) (15 хв) (10 хв) (10 хв) (5 хв)	Аркуші, ручки
3	Емоції та емпатія	Розвивати емоційний інтелект та здатність до емпатії	1. Міні-повідомлення про емпатію 2. Вправа «Створення	(5 хв) (15 хв)	Картки емоцій, аркуші, фарби

			речення» 3. Вправа «Як би ти почувався...» 4. Вправа «Емоції у кольорі» 5. Вправа «Вгадай емоцію» 6. Рефлексія	(10 хв) (10 хв) (10 хв) (5 хв)	
4	Спілкування без слів і в словах	Розвивати вербальні та невербальні комунікативні навички	1. Вправа «Спина до спини» 2. Вправа «Тотальне “Так”» 3. Вправа «Думки без слів» 4. Вправа «Візуальне відчуття» 5. Вправа «Інтоніяція» 6. Рефлексія	(10 хв) (10 хв) (10 хв) (10 хв) (10 хв) (5 хв)	Картки
5	Я серед інших (взаємодія і довіра)	Формувати навички групової взаємодії, довіри та ефективної комунікації	1. Вправа «Плутанина» 2. Вправа «Вишикуйтесь за ознакою» 3. Вправа «Коло довіри» 4. Вправа «Дебати» 5. Вправа «Подарунок» 6. Вправа «Я хотів би, щоб про мене казали...»	(10 хв) (10 хв) (10 хв) (15 хв) (5 хв) (5 хв)	М'яч, стікери

			7. Підсумкова рефлексія	(5 хв)	
--	--	--	----------------------------	--------	--

Повні конспекти занять знаходяться у додатку В.

Отже, нами було розроблено тренінгову програму розвитку комунікативної компетентності учнів середньої школи. Програма спрямована на підлітків 14-16 років (учнів 9–11 класів), які потребують розвитку комунікативних навичок, емпатії, емоційного інтелекту та саморегуляції.

Метою цієї програми є формування соціально-комунікативної компетентності учнів, яка виступає ключовою передумовою їх успішної соціалізації та забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію.

Основними завданнями даної програми є: розвиток навичок ефективного спілкування та співпраці з іншими людьми; формування здатності до розпізнавання емоційних станів оточуючих і співпереживання їм; підвищення рівня емоційного інтелекту; а також удосконалення навичок саморегуляції, самоконтролю та управління власною поведінкою.

Програма складається з 5 занять, тривалістю по 60 хвилин кожне, що проводяться двічі на тиждень. Заняття мають тренінгову структуру і базуються на використанні різноманітних методичних підходів та вправ. Серед них можна виокремити вправи на знайомство та згуртування групи, розвиток комунікативних умінь, рольові ігри, заняття, спрямовані на розвиток емпатії, арт-терапевтичні практики, методика психомалюнків, а також обговорення й рефлексивний аналіз.

Відтак, запропонована програма вирізняється своєю комплексністю та спрямована на всебічний розвиток особистості підлітка. Вона сприяє підвищенню рівня соціальної компетентності учнів і вдосконаленню якості їхніх міжособистісних стосунків.

Висновки до розділу 2

1. З метою перевірки гіпотези про існування взаємозв'язку між комунікативною компетентністю, рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції серед учнів середньої школи, було проведено емпіричне дослідження особливостей розвитку їхньої комунікативної компетентності. Теоретичне обґрунтування роботи базувалося на припущенні, що зазначені параметри мають інтегративний вплив на соціально-комунікативну компетентність підлітків. Гіпотеза перевірялася за допомогою методів математичної статистики, що дало змогу кількісно й якісно підтвердити концептуальні положення та окреслити особливості взаємозв'язків між основними психологічними змінними.

2. Емпірична частина дослідження реалізовувалася у період з 2 лютого до 15 березня 2026 року в Бахмутській загальноосвітній школі I–III ступенів №12. Вибірка складалася з 31 учня 9–11 класів віком 14–16 років (11 хлопців і 20 дівчат). Для психодіагностичного обстеження було використано низку методик, а саме: методику Н. Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, «Діагностику рівня емпатії» В. В. Бойка, методику В. Овчарової для оцінки комунікативної компетентності, а також опитувальник А. Зверькова та Є. Ейдмана для вивчення вольової саморегуляції.

3. Аналіз отриманих даних дозволив дійти наступних висновків.

Результати за методикою Н. Холла вказують на домінування середнього рівня емоційного інтелекту, що свідчить про наявність у підлітків базових навичок розуміння та управління емоціями, проте виявлено потребу в удосконаленні емоційної обізнаності та самоконтролю.

Застосування методики В. В. Бойка дало можливість визначити середній рівень емпатійності. Це свідчить про певні обмеження у глибині емоційного відгуку, що може ускладнювати встановлення підлітками міцних емоційних зв'язків і співпереживання.

Оцінка комунікативної компетентності за методикою В. Овчарової показала, що більшість учнів демонструють задовільний рівень практичних навичок

спілкування. Однак вони зазнають труднощів при використанні технік активного слухання та веденні конструктивного діалогу.

Аналіз даних, отриманих на основі опитувальника А. Зверькова та Є. Ейдмана, виявив недостатній рівень вольової саморегуляції в учнів. Це вказує на труднощі у підтримці самоконтролю в умовах стресу або конфліктних ситуацій.

4. Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між комунікативною компетентністю, рівнем емпатійності, емоційним інтелектом та вольовою саморегуляцією. Дані свідчать на користь висунутої гіпотези, згідно з якою розвиток емоційно-вольової сфери є ключовим фактором для формування ефективної комунікації підлітків.

5. На основі отриманих результатів дослідження було розроблено тренінгову програму розвитку комунікативної компетентності школярів, орієнтовану на учнів віком від 14 до 16 років, які стикаються з труднощами у міжособистісній взаємодії та володінні емоційним самоконтролем. Значущість цієї програми обумовлена необхідністю покращення адаптаційного потенціалу підлітків у рамках колективу. Передбачається, що впровадження цієї програми сприятиме вдосконаленню комунікативних навичок, розвитку емпатичних здібностей і формуванню стабільних механізмів саморегуляції як у навчальному процесі, так і в ширшому соціальному контексті.

ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено проблему розвитку комунікативної компетентності учнів середньої школи та запропоновано варіант її розв'язання, який передбачає розробку й запровадження в роботу шкільних психологів відповідної тренінгової програми.

Актуальність проведеної роботи підтверджується тим, що у сучасному суспільстві комунікативна компетентність виступає однією з ключових характеристик особистості, що сприяє ефективній соціалізації, успішній міжособистісній взаємодії та адаптації до змінних умов середовища. Ця навичка набуває особливої ваги в підлітковому віці, коли активно формуються соціальні зв'язки, розвивається самосвідомість і емоційна сфера. Недостатній рівень розвитку комунікативної компетентності може призводити до труднощів у спілкуванні, конфліктів та зниження навчальної мотивації, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу.

У процесі дослідження було вирішено всі поставлені завдання, отримано й проаналізовано результати, основні з яких полягають у такому.

1. У ході виконання першого завдання було проаналізовано і систематизовано результати вивчення проблеми комунікативної компетентності у психолого-педагогічній літературі. З'ясовано, що комунікативна компетентність є складним багатокомпонентним утворенням, яке включає когнітивний, поведінковий та емоційно-мотиваційний компоненти та розглядається як важлива умова ефективної соціальної взаємодії особистості.

2. Під час виконання другого завдання було виявлено значення комунікативної компетентності для успішної соціалізації учнів та уточнено психолого-педагогічні умови її розвитку. З'ясувалося, що розвиток цієї компетентності пов'язаний із рівнем сформованості таких чинників, як емоційний інтелект, емпатія та саморегуляція. Водночас важливу роль відіграє організація освітнього процесу і якість міжособистісної взаємодії в шкільному середовищі.

3. Третє завдання передбачало проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку комунікативної компетентності серед учнів середньої школи. Результати свідчать про те, що більшість школярів має середній рівень розвитку комунікативної компетентності, емоційного інтелекту, емпатії та здатності до саморегуляції. Разом із тим у частини учнів виявлено низькі показники, що проявляються у труднощах у спілкуванні, імпульсивності та недостатньому рівні самоконтролю.

4. На завершальному етапі роботи, в межах четвертого завдання, було розроблено тренінгову програму розвитку комунікативної компетентності школярів, яка включає систему вправ, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емпатії, емоційного інтелекту та саморегуляції. Програма передбачає п'ять занять і орієнтована на підлітків 14–16 років.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту нами гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між комунікативною компетентністю та рівнем розвитку емоційного інтелекту, емпатії та саморегуляції школярів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена тренінгова програма може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами та вчителями закладів загальної середньої освіти з метою розвитку комунікативної компетентності учнів, покращення міжособистісної взаємодії та підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Проведене дослідження не вичерпало всіх питань, пов'язаних з можливостями вирішення проблеми розвитку комунікативної компетентності учнів середньої школи. Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення впливу цифрового освітнього середовища на розвиток комунікативної компетентності школярів та розробка інноваційних методів її формування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. Комунікативна компетентність як адаптаційний ресурс особистості підлітка. *Науковий вісник Тернопільського НПУ ім. В. Гнатюка*. 2020. № 3. С. 45–52.
2. Бацевич Ф. С. Основи комунікативної лінгвістики: підручник. Київ: Академія, 2004. 344 с.
3. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: навч.-метод. посіб. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с.
4. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 17–23.
5. Бібік В. М., Овчарук І. В., Єрмаков П. А., Локшина Н. І. Комунікативна компетентність у професійній підготовці: навч.-метод. посіб. Львів: ЛНУ, 2014. 184 с.
6. Бодальов О. О. Теорія та практика ділового спілкування: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво КНУ, 2009. 192 с.
7. Бойко І. Формування комунікативної компетентності школярів у навчально-виховному процесі. *Освітній простір України*. 2018. № 14. С. 56–61.
8. Бульба Р. Міжособистісне спілкування в підлітковому віці. *Педагогічні та психологічні науки і сьогодення: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (8 серпня 2014 р.)*. Київ, 2014. 108 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
10. Вольфовська Т. Комунікативна компетентність молоді як одна із передумов досягнення життєвої мети. *Шлях освіти*. 2001. № 3. С. 13–16.
11. Голуб Н. Б. Комунікативна компетентність учнів загальноосвітньої середньої школи: структурні компоненти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2011. Вип. 58. С. 220–224.
12. Горбач Н. Психолінгвістичні особливості мовлення підлітків у процесі соціалізації. *Психолого-педагогічні студії*. 2020. № 2. С. 87–93.

13. Добротвор О. В. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2013. Вип. 3. С. 56–62.
14. Дженджеро О. Л. Комунікативна компетентність як чинник формування соціальної активності старшокласників. *Наукові записки Ніжинського державного університету*. 2019. Вип. 1. С. 112–118.
15. Жуков Ю. М. Діагностика і розвиток компетентності в спілкуванні. Київ, 1990. 248 с.
16. Заброцький О. В., Максименко Л. А. Комунікативна компетентність у процесі соціалізації: навч.-метод. посіб. Київ: Ліра-К, 2013. 176 с.
17. Ковальова О. А. Психологічні особливості розвитку соціально-комунікативної компетентності вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2018.
18. Ковальчук І. В. Комунікативна компетентність як соціально-психологічна характеристика особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2015. Вип. 15. С. 103–107.
19. Купреєва О. І. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності підлітків. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка*. 2013. С. 85–90.
20. Курляк І. Соціальна педагогіка. Львів: Норма, 2003. 112 с.
21. Кучерук О. А. Методи формування комунікативної компетентності в процесі дидактичного дискурсу. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2010. № 53. С. 77–81.
22. Лавриченко Н. Педагогіка соціалізації: європейські абриси. Київ: ВІРА ІНСАЙТ, 2000. 444 с.
23. Мамчур Л. І. Комунікативна компетентність особистості: її роль і значення в успішному спілкуванні. *Зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2006. Вип. 2. С. 203-209.
24. Мороз О. М. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності в учнів початкових класів в умовах Нової української школи: дис. ... канд. пед. наук: 011. Житомир, 2025.
25. Москаленко В. В. Соціалізація особистості. Київ: Фенікс, 2013. 540 с.

26. Ніколаєнко С. М. Педагогічні основи формування мовленнєвої компетентності школярів. Київ: Педагогічна думка, 2010. 240 с.

27. Овчарук О. В. Інструменти ефективної комунікації учнів та вчителів у цифровому освітньому середовищі: результати онлайн-дослідження // *Нові технології навчання*. – 2024. – № 98. – С. 148–153.

28. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. Київ: Либідь, 2004. Кн. 1. 368 с.

29. Павелків Р. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Кондор, 2011. 468 с.

30. Павленко Т. В. Особливості комунікативної сфери підлітків різних вікових періодів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів, 2018. С. 93–97.

31. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків.

32. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків : дис. ... канд. психол. наук Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 246 с.

33. Петровська Л. А. Психологія спілкування: навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво КНУ, 2011. 216 с.

34. Пономаренко Т. І. Формування та розвиток комунікативної компетентності підлітків. *Сучасні тенденції розвитку науки*. Ужгород, 2018. С. 145–147.

35. Радул В. В., Галета Я. В. Соціалізація особистості: навч. посіб. Кропивницький, 2016. 236 с.

36. Сергєєнкова О. П. та ін. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

37. Сергєєнкова О. П. та ін. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

38. Тарабанова Я. В. Мовленнєва соціалізація учнів на уроках української мови. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 2. С. 153–160.

39. Тимошко Г. М., Гладуш В. А. Розвиток комунікативної компетентності педагогів в умовах інклюзивного освітнього середовища: монографія. Ніжин, 2023. 192 с.
40. Токарева Н. М. та ін. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
41. Харченко С. Я. Соціалізація дітей та молоді в процесі соціально-педагогічної діяльності: теорія і практика. Луганськ: Альма-матер, 2006. 320 с.
42. Хом'як А. П. Комунікативна компетентність: теоретичний аспект. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Харків, 2014. Вип. 39. С. 205–210.
43. Хом'як А. П. Комунікативна компетентність особистості: теоретичний аспект. Матеріали конф. Луцьк, 2006. С. 162–168.
44. Хом'як А. П. Формування комунікативно орієнтованої особистості старшокласника. *Проблеми педагогічних технологій*. Луцьк, 2004. Вип. 2(27). С. 190–195.
45. Хом'як А. П., Кліш П. А. Психолого-педагогічні умови формування комунікативної компетентності старшокласників. *Педагогічний пошук*. 2012. № 2. С. 24–28.
46. Шевченко Т. С. Розвиток комунікативної компетентності здобувачів освіти: кваліфікаційна робота. Кривий Ріг, 2023. 83 с.
47. Hymes D. H. On Communicative Competence // *Sociolinguistics. Selected Readings* / eds. J. B. Pride, J. Holmes. – Harmondsworth : Penguin, 1972. – P. 269–293.
48. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1986.
49. OECD. *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. – Paris: OECD Publishing, 2015. 142 p.
50. UNESCO. *Communication Competence in Education: Policy Guidelines*. Paris, 2016. 148 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак "+", якщо вважаєте, що неправильно, – знак "-".

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути «в гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.

11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами *наполегливість і самовладання*.

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості – 0-16 та за субшкалою самовладання – 0-13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29, 30-

Аналіз результатів

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості – 8, для шкали самовладання – 6.

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість

намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і зтривожністю через найменшу її спонтанність.

Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. Їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми. На другому полюсі цієї субшкали – спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

Методика «Діагностика рівня емпатії» (В. В. Бойко)

Інструкція. Якщо ви згодні з даними твердженнями, ставте в бланку відповідей поруч з їхніми номерами знак «+», якщо не згодні, — то знак «-».

Текст опитувальника

1. У мене є звичка уважно вивчати обличчя і поведження людей, щоб зрозуміти їх характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі проявляють ознаки нервозності, я звичайно залишаюся спокійним.
3. Я більше довіряю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Звичайно я з першої ж зустрічі угадую «близьку душу» у новій людині.
7. Я з цікавості звичайно заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в потязі, автобусі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригноблені.
9. Моя інтуїція — більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Проявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — безтактно.
11. Часто своїми словами я завдаю болю близьким мені людям, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якою-небудь твариною, відчувати її звички і стани.
13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, що безпосередньо мене стосуються.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Звичайно за кілька днів я почуваю, що щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і чекання виправдовуються.

16. У спілкуванні з діловими партнерами звичайно намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неуважності до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людей, копіювати їхню інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх звичайно заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я, проте, знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.
23. Я здатний цілком злитися з коханою людиною, ніби розчинившись у ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
25. Я мимоволі або з цікавості часто підслухую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши по полицках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, що трапляються у когонебудь із членів родини.
29. Мені було б важко задушевно, довірчо розмовляти з настороженою, замкненою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюся, якщо бачу людину, що плаче.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то звичайно утримуюся від розпитувань.

36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Бланк відповідей

Номери тверджень і варіанти відповідей						Кількість балів
1	7	13	19	25	31	
2	8	14	20	26	32	
3	9	15	21	27	33	
4	10	16	22	28	34	
5	11	17	23	29	35	
6	12	18	24	30	36	
Загальна сума балів:						

Обробка результатів

Нижче наводиться «ключ» у вигляді шести шкал з номерами визначених тверджень. Номери першого стовпчика в бланку для відповідей відповідають номеру шкали. Підраховується число відповідей, що відповідають «ключу» кожної шкали (по горизонталі), і записується у графу «Кількість балів».

Кожна відповідь, що збіглася, з урахуванням знака оцінюється в 1 бал. Потім визначається загальна сума балів.

Ключ

1 +	7 +	13 -	19 +	25 +	31 -
2 -	8 +	14 -	20 +	26 -	32 +
3 -	9 +	15 +	21 +	27 +	33 -
4 +	10 -	16 -	22 -	28 -	34 -
5 +	11 -	17 -	23 -	29 -	35 -
6 +	12 +	18 +	24 -	30 +	36 -

Аналізуються показники окремих шкал і загальна сумарна оцінка рівня емпатії. Оцінки по кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказують на значущість конкретного параметра (каналу) у структурі емпатії. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника — рівня емпатії. Сумарний показник може теоретично змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

При сумарному рівні по всіх шкалах діагностується:

дуже високий рівень — 30—36 балів;

середній рівень — 22-29 балів;

нижчий від середнього — 15—21 бал;

дуже низький рівень — 0—14 балів.

Значущість конкретного каналу в структурі емпатії

1. Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення емпатуючого на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, проблеми, поведження. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного й інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіки або мотивації інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дозволяє емпатуючому неупереджено виявляти його сутність.

2. Емоційний канал емпатії фіксує здатність емпатуючого входити в емоційний резонанс із оточуючими — співпереживати, бути співучасником. Емоційна чуйність у даному випадку стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведження й ефективно вплинути можна тільки в тому випадку, якщо відбулося енергетичне підлаштування до емпатованого. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від емпатуючого до емпатованого і назад.

3. Інтуїтивний канал емпатії свідчить про здатності респондента бачити і передбачати поведження партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються й узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, швидше за все, менше залежить від оцінних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

4. Установки, що сприяють емпатії і полегшують дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, імовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особи, переконує себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

5. Проникна здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожний з нас своїм поведженням і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення

партнера позитивно впливає на вияв емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю й емпатичному осягненню.

6. Ідентифікація — ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, поставити себе на місце партнера. В основу ідентифікації покладена легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти стосунки, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 - «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - «Самомотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 - «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального (сума по кожній шкалі окремо) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менш - низький.

Інтегративний рівень (сума по всім шкалам) емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

Тест-опитувальник соціально-комунікативної компетентності

В. Овчарової

Мета: дослідити соціально-комунікативну компетентність особистості. Під нею розуміється здатність індивіда ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми в системі міжособистісних відносин. Цей вид компетентності формується в ході освоєння індивідом систем спілкування і включення в діяльність. До її складу входять: 1) вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях; 2) вміння правильно визначати особистісні особливості та емоційні стани інших людей; 3) уміння вибрати адекватні способи поведінки з ними і реалізовувати їх у процесі взаємодії; 4) особливу роль відіграє вміння поставити себе на місце іншої людини (ідентифікація), відчувати його почуття, співпереживати йому (емпатія), передбачати і прогнозувати поведінку інших і свою власну в процесі спілкування (соціальна інтуїція і соціальна рефлексія).

Інструкція: Нижче ви знайдете ряд висловлювань про особливості поведінки, звички і погляди людей. Уважно їх прочитайте і визначте для кожного висловлювання, чи згодні ви з ним чи ні. Якщо згодні, то поставте навпроти висловлювання знак «+», якщо не згодні - знак «-». Відповідайте по порядку, не пропускаючи жодного питання і не намагаючись справити гарне враження. Давайте першу відповідь, яка приходить вам в голову.

Тестовий матеріал.

1. Якщо в розмові несподівано виникає велика пауза, мені часто нічого не спадає на думку, щоб врятувати ситуацію.
2. Мені прикро, що інші більш щасливі, ніж я.
3. Мені приємно, якщо я повинен висловлювати свою думку з певної справи, не знаючи, що інші думають про це.
4. Я швидко втрачаю самоконтроль, але і швидко знову беру себе в руки.
5. Людина з неясною або гугнявою вимовою дратує мене.
6. На вечірці в колі малознайомих людей я теж можу зробити внесок у те, щоб вечір вдався.

7. Я ще не досяг тієї посади, яку заслуговую за результатами моєї роботи.
8. Я ніяковію, коли мене представляють відомому діячеві, бо не знаю, що він про мене подумає.
9. Я можу так розлюститися, що, наприклад, б'ю посуд.
10. Я часто пасую перед труднощами ще перш, ніж візьмуся за справу.
11. У відпустці я рідко знайомлюся з іншими людьми.
12. Я не люблю бути в центрі уваги.
13. Якщо я сам не можу прийняти рішення по важливому особистому питанню, то дію за порадою шанованої людини похилого віку.
14. Якщо я приходжу в лют, то розряджаюся, виконуючи таку фізичну роботу, як, наприклад, рубка дров.
15. Я надаю велике значення тому, що інші про мене думають.
16. Мені легше тоді, коли мені кажуть, що потрібно зробити, ніж у тому випадку, коли я сам повинен керувати.
17. Мені важко подружитися з ким-небудь.
18. У більшості випадків я завжди бачу спочатку хороші сторони людини або справи.
19. Приймаючи рішення, я спокійно зважую всі «за» чи «проти».
20. Час від часу я втрачаю терпіння і лютую.
21. Я із задоволенням беруся за такі завдання, при яких інші люди перебувають у моєму підпорядкуванні.
22. Я легко відмовляюся від намірів, якщо інші про це невисокої думки.
23. Я можу невимушено розмовляти з людьми, яких я ніколи не бачив.
24. У мене немає справжніх друзів.
25. Я часто бачу спочатку погані або слабкі сторони людини або справи.
26. Мені було б приємно, якби інші захоплювалися мною.
27. У мене часто буває поганий настрій.
28. Мені краще, якщо я можу приєднатися до думки інших.
29. В цілому я спокійний і мене нелегко вивести з себе.
30. У мене рідко бувають гості.

31. Я відчуваю себе ущемленим, коли інших підвищують на посаді.
32. У рішучих ситуаціях часто внутрішній неспокій змушує мене приймати швидке рішення.
33. Я приєднуюся до думки мого трудового колективу, як правило, лише тоді, коли більшість його схвалить.
34. Мене рідко запрошують в гості.
35. Як правило, я ставлюся до людей скептично і недовірко.
36. Я із задоволенням ходжу на карнавал або інші веселі святкування.
37. Найчастіше я впевнено дивлюсь у майбутнє.
38. На виробничих нарадах я охочіше приєднуюся до думки керівництва.
39. У поїзді я майже ніколи не розмовляю з попутником.
40. Мене пригнічує, якщо я повинен відкласти прийняті рішення.
41. Я охоче даю вказівки.
42. При розбіжностях в трудовому колективі, я тримаюся осторонь.
43. Якщо я здорово розлютуюся, то часто втрачаю самовладання.
44. Найчастіше я вважаю, що життя варте того, щоб жити.
45. Я охоче проводжу своє дозвілля з друзями або в групах за інтересами.
46. Мене турбує та обставина, що я не знаю, що мене чекає в житті.
47. Якщо я добре подумаю, то я скоріше схильний щось критикувати, ніж визнавати.
48. Мені подобається, що інші роблять те, що я від них вимагаю.
49. Мені не подобається, коли в книгах чи фільмах дія наприкінці залишається незавершеною або кінчається інакше, ніж я очікував.
50. Я - оптиміст.
51. Часто у мене вискакують зауваження, які я найкраще проковтнув би.
52. Мені важко встановити контакт між людьми, які не знають один одного.
53. Коли я розлючений, то говорю нечувані речі.
54. Я сумую, коли інші веселяться.
55. Найчастіше я знаходжу безглуздим переслідувати особисті цілі: все одно все виходить інакше.

56. Я уникаю спілкування з людьми, про яких не знаю, що про думати.
57. У мене немає ніяких особливих інтересів, так як мені ніщо посправжньому не приносить задоволення.
58. Часто я не можу впоратися зі своїм роздратуванням і сказом.
59. Я - комунікабельна і відкрита людина.
60. Я прагну перевершувати інших.
61. По відношенню до інших я чуйний і обов'язковий.
62. Я скрізь швидко зав'язую знайомства.
63. Щоденні труднощі часто позбавляють мене спокою.
64. Перш ніж висловлювати свою думку, я спочатку перевіряю, що про це думають інші.
65. Несподіваний гість часто буває для мене недоречним.
66. На посаді, яка відповідає моїм претензіям, я міг би по-справжньому розвернутися.
67. Я вважаю, що краще нікому не довіряти.
68. Я можу добре налаштуватися на несподіваний візит.
69. На жаль, я ставлюся до тих, хто часто приходить в сказ.
70. Я рідко буваю в пригніченому, поганому настрої.
71. Я легко втрачаю холонокровність, коли на мене нападають.
72. Я думаю, що популярність мене б не обтяжувала.
73. Я можу у всіх сторонах життя знайти щось хороше.
74. Часто я сам відмовляю собі у виконанні бажань, уникаючи розчарувань.
75. Я краще примирюся з чимось, ніж дам дійти справі до спору.
76. Я рідко знаходжу потрібні слова, коли мені когось представляють.
77. Я не люблю ще раз обмірковувати рішення.
78. Я рідко можу по-справжньому радіти.
79. Мені неважко внести пожвавлення в суспільство.
80. Якщо щось мені не вдається, я думаю: наступного разу вийде краще.
81. Мені подобається, коли інші просять у мене поради.
82. Я буду краще сам по собі, тоді мені не доведеться розчаровуватися.

83. Я не люблю справ, вирішення яких залишають на майбутнє і вичікують, як вони будуть розвиватися.

84. При хороших новинах я завжди боюся, що при найближчому розгляді в справі виявиться заковика.

85. До нових колег я частіше можу звикнути через лише тривалий час.

86. Часто я висловлюю загрози, які не приймаю всерйоз.

87. Коли мене несправедливо критикують, я швидше з цим погоджуюся, ніж захищаюся. 88. Часто я, не подумавши, кажу щось, а потім каюся.

89. Мене турбує, що я не знаю точно, що інші про мене думають.

90. Коли на мене навалюються події, на які я не маю впливу, то я люблю сюрпризи.

91. Я найчастіше визнаю правоту інших, хоча й не поділяю їх думки.

92. Я радію спілкуванню.

93. Для мене обтяжливо, якщо мій розпорядок дня порушують непередбачені події.

94. Я швидко капітулюю, якщо щось не вдається.

95. Мої будні в цілому цікаві й насичені.

96. Непередбачені події найчастіше приводять мене у розгубленість.

97. Коли мені хтось щось обіцяє, я побоююся, що це не вийде.

98. Мені не подобається, що я за статусом повинен виконувати розпорядження людей, які менше мене розуміють.

99. Незручну ситуацію, в яку хто-небудь потрапляє, я можу обіграти таким чином, що іншим це не кинеться в очі.

100. Часто я нервую через кого-небудь.

101. Я люблю знати заздалегідь, хто буде на званому вечорі, на який я запрошений, і як він буде проходити.

102. Я уникаю критикувати свого начальника, хоча іноді це необхідно.

103. Мене турбує, коли у знайомих або друзів, до яких я запрошений, я зустрічаю незнайомих людей.

104. Часто я занадто швидко серджуся на інших.

105. Коли зі мною заговорює незнайома людина, я часто не знаю, що я повинен сказати.

106. При невдачах я, як правило, боюся за свій авторитет.

107. Я часто сумніваюся в своїх здібностях.

108. Я охоче став би знаменитістю.

109. Почуття переповнюють мене, і я, як порохова бочка, готовий до вибуху.

110. Мені неприємно, коли чоловік(дружина) запрошують гостей без мого відома.

111. Коли я отримую нове завдання, то часто думаю, що я його не впораюся з його виконанням.

112. Я охоче розмовляю з іншими людьми, коли надається можливість.

113. Я не приховувати своєї думки.

114. Я думаю, що інші ставляться до мене упереджено.

115. Я охоче пробую щось, коли з самого початку невідомо про результат.

116. Мені подобається, коли дають відчуття, що без мене не обійтися.

117. Я можу втягнути в розмову незнайомих людей.

118. Я спокійно очікую вирішення будь-якого питання, навіть якщо він дуже важливий для мене.

119. Я швидко капітулюю.

120. У порівнянні з тим, що я роблю, я заслуговую більшого визнання.

121. Мені важко вести бесіду з незнайомою людиною.

122. Мої почуття легко образити.

123. Перш ніж зайняти позицію в якомусь питанні, я чекаю, поки не дізнаюся думку інших.

124. Найчастіше мені важко спокійно вибрати з кількох речей або можливостей.

125. Зі знайомими, яких я довго не бачив, я неохоче заговорюю першим.

126. Я схильний під час суперечки говорити голосніше, ніж зазвичай.

127. Найчастіше я дотримуюся прислів'я: «Сміливість міста бере».

128. Я охоче увійшов би в коло людей, які приймають важливі рішення.

129. Я схильний до того, щоб швидко або засуджувати, або захищати.

130. Якби я міг повторити своє становлення, то я швидше досяг би того становища, яке сьогодні мені ще не дано.

131. Я можу пригадати, що якимось раз був так розлютований, що взяв першу-ліпшу мені річ і розгриз або розбив її.

132. Я, як правило, дотримуюся принципу: спочатку подумай, потім зроби.

133. Я повинен би більше робити для того, щоб отримати те визнання, якого заслуговую.

Обробка результатів

З погляду гуманістичної концепції соціально-комунікативної компетентності, на якій побудована дана методика, перешкодами спілкування, що знижують його ефективність, є соціально-комунікативна незграбність, нетерпимість до невизначеності, надмірний конформізм, підвищене прагнення до переваги над іншими людьми, переважання мотивації уникнення невдач і низький поріг чутливості до блокування потреб, прагнень і бажань, підвищена нетерпимість в спілкуванні (фрустраційна нетолерантність).

За кожний збіг з ключем поставте собі 1 бал. Порахуйте загальну суму балів за кожною шкалою окремо. Порівняйте отримані суми з даними у шкалі нормативів.

Ключ

1. Соціально-комунікативна незграбність (СКН): 1+, 6-, 11+, 17+, 23-, 24+, 30+, 34+, 36-, 39+, 45-, 52+, 59-, 61-, 62-, 65+, 68-, 76+, 79-, 85+, 92-, 99-,

103+, 105+, 110+, 112-, 117-, 121+, 125+ (29 питань).

2. Нетерпимість до невизначеності (НН): 5+, 8+, 13+, 19-, 32+, 40+, 46+, 49+, 56+, 77+, 83+, 89+, 90-, 93+, 96+, 101+, 115-, 118-, 124+, 129+, 132- (21 питання).

3. Надмірне прагнення до комфортності (К): 3-, 15+, 16+, 22+, 28+, 33+, 38+, 42+, 64+, 75+, 87+, 91+, 102+, 113-, 123+ (15 питань).

4. Підвищене прагнення до статусного росту (ПСР): 2+, 7+, 12-, 21+, 26+, 31+, 41+, 48+, 60+, 66+, 72+, 81+, 98+, 106+, 108+, 116+, 120+, 128+, 130+,

133+(20 питань).

5. Орієнтація на уникнення невдач (УН): 10+, 18-, 25+, 27+, 35+, 37-, 44-, 47+, 50-, 54+, 55+, 57+, 67+, 70-, 73-, 74+, 78+, 80-, 82+, 84+, 94+, 95-, 97+, 107+, 111+, 114+, 119+, 127- (28 питань).

6. Фрустраційна нетолерантність (ФН): 4+, 9+, 14+, 20+, 29-, 43+, 51+, 53+, 58+, 63+, 69+, 71+, 86+, 88+, 100+, 104+, 109+, 122+, 126+, 131+ (20 питань).

Шкала нормативів

СКН 4-13,

НН 7-13,

К 3-9,

ПСР 6-12,

УН 4-12,

ФН 5-11

Додаток Б

Таблиця Б.1

Результати методики дослідження вольової саморегуляції

(А. Зверькова та Є. Ейдмана)

№	ПІБ	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
1	Єлизавета Б.	13	12	4
2	Вікторія Б.	8	5	5
3	Наталя О.	16	10	10
4	Анастасія А.	15	11	8
5	Анастасія Б.	8	4	6
6	Анна М.	7	6	5
7	Олег С.	18	11	9
8	Дмитро Д.	13	9	7
9	Дарина О.	15	9	9
10	Кирило А.	15	11	8
11	Анастасія С.	10	6	8
12	Ярослав К.	15	10	9
13	Олександр Т.	9	6	5
14	Попова О.	18	11	12
15	Заїка У.	8	5	5
16	Карина В.	13	10	5
17	Настя Ш.	11	11	3
18	Звягін Данило	16	10	10
19	Лілія В.	17	11	11
20	Олександр Г.	20	15	10
21	Ольга О.	16	12	8
22	Ілля К.	16	10	9
23	Валерія Н.	8	4	6

24	Анна Д.	7	3	5
25	Олена Д.	11	9	4
26	Микита К.	10	5	6
27	Вікторія Р.	7	4	4
28	Мирослава С.	13	12	4
29	Костянтин Г.	7	5	3
30	Олександр К.	15	10	8
31	Євгенія Т.	8	5	5

Таблиця Б.2

Результати методики «Діагностика рівня емпатії» (В.В. Бойко)

№	ПІБ	Раціональний канал	Емоційний канал	Інтуїтивний канал	Установки	Проникна здатність	Ідентифікація	Загальна
1	Єлизавета Б.	3	1	3	4	4	6	21
2	Вікторія Б.	2	2	3	3	3	5	20
3	Наталя О.	2	2	3	3	2	3	15
4	Анастасія А.	3	2	2	3	2	4	16
5	Анастасія Б.	2	2	3	2	2	5	16
6	Анна М.	3	1	3	3	3	8	21
7	Олег С.	2	1	2	2	3	4	14
8	Дмитро Д.	3	2	3	2	2	5	17
9	Дарина О.	2	2	3	3	2	4	16
10	Кирило А.	3	1	3	2	3	4	16
11	Анастасія С.	4	4	5	4	4	4	25
12	Ярослав К.	3	2	3	2	2	4	16

13	Олекса ндр Т.	2	2	3	3	2	4	16
14	Попова О.	3	2	3	2	3	6	19
15	Заїка У.	3	2	3	3	2	6	19
16	Карина В.	3	2	3	3	3	7	21
17	Настя Ш.	2	1	2	2	2	4	13
18	Звягін Данило	2	2	3	2	2	4	15
19	Лілія В.	4	3	3	3	3	7	23
20	Олекса ндр Г.	2	2	3	2	3	4	16
21	Ольга О.	1	1	2	1	2	2	9
22	Ілля К.	2	2	3	2	2	4	17
23	Валерія Н.	2	2	2	2	2	6	16
24	Анна Д.	3	2	3	2	3	7	20
25	Олена Д.	3	2	3	2	2	6	18
26	Микита К.	2	2	3	2	2	5	16

27	Вікторія Р.	2	2	3	3	3	7	20
28	Мирослава С.	3	2	3	3	3	7	21
29	Костянтин Г.	3	2	3	3	3	7	21
30	Олександр К.	2	1	2	2	2	4	13
31	Євгенія Т.	3	2	3	2	3	6	19

Таблиця Б.3

Результати методики «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)

№	ПІБ	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Загальна
1	Єлизавета Б.	10	0	12	3	7	32
2	Вікторія Б.	9	11	-7	6	6	25
3	Наталя О.	12	16	16	16	15	75
4	Анастасія А.	14	-1	10	9	7	39
5	Анастасія Б.	9	-3	3	6	4	19
6	Анна М.	14	5	10	9	8	46
7	Олег С.	7	12	4	10	4	37
8	Дмитро Д.	13	10	12	3	9	47
9	Дарина О.	0	4	6	7	0	17
10	Кирило А.	14	-1	10	9	7	39
11	Анастасія С.	7	-7	-1	6	2	3
12	Ярослав К.	0	4	6	7	0	17

1 3	Олексан др Т.	-3	9	-4	3	9	14
1 4	Попова О.	8	4	8	6	3	29
1 5	Заїка У.	2	4	4	3	-2	11
1 6	Карина В.	8	6	9	6	5	34
1 7	Настя Ш.	8	6	-2	5	4	21
1 8	Звягін Данило	12	16	16	16	15	75
1 9	Лілія В.	9	9	10	11	10	49
2 0	Олексан др Г.	2	-1	6	4	7	19
2 1	Ольга О.	16	8	11	10	10	55
2 2	Ілля К.	14	16	18	18	13	79
2 3	Валерія Н.	9	-3	3	6	4	19
2 4	Анна Д.	0	7	10	6	12	35
2 5	Олена Д.	10	5	-2	11	7	33
2 6	Микита К.	3	4	-1	3	2	11

2 7	Вікторія Р.	9	11	-7	6	4	23
2 8	Миросла ва С.	10	11	6	8	10	45
2 9	Костянт ин Г.	5	8	9	-7	2	17
3 0	Олексан др К.	-2	0	3	0	3	4
3 1	Євгенія Т.	10	4	4	3	2	23

Таблиця Б.4

Результати методики оцінки комунікативної компетентності

№	ПІБ	СКН	НН	К	ПСР	УН	ФН
1	Єлизавета Б.	13	12	8	10	9	7
2	Вікторія Б.	11	10	6	12	9	10
3	Наталя О.	10	7	9	11	12	11
4	Анастасія А.	12	12	7	11	12	9
5	Анастасія Б.	9	9	6	10	11	8
6	Анна М.	10	11	7	12	7	9
7	Олег С.	11	10	8	9	12	8
8	Дмитро Д.	10	9	7	11	12	7
9	Дарина О.	8	8	6	10	11	6
10	Кирило А.	12	12	8	7	8	9
11	Анастасія С.	11	10	7	12	8	10
12	Ярослав К.	8	8	5	10	9	7
13	Олександр Т.	6	5	4	7	7	5
14	Попова О.	8	7	6	9	9	7
15	Заїка У.	6	8	4	7	7	5
16	Карина В.	9	7	6	11	10	9
17	Настя Ш.	10	9	7	12	12	10
18	Звягін Данило	12	11	9	11	9	11
19	Лілія В.	11	10	8	12	11	10

20	Олександр Г.	8	7	6	11	10	9
21	Ольга О.	8	6	7	10	11	8
22	Ілля К.	9	7	6	11	9	8
23	Валерія Н.	10	8	7	12	10	9
24	Анна Д.	7	6	5	9	8	7
25	Олена Д.	8	7	6	11	9	8
26	Микита К.	12	9	8	13	12	10
27	Вікторія Р.	9	7	6	11	9	8
28	Мирослава С.	11	10	7	12	10	9
29	Костянтин Г.	9	8	6	7	9	5
30	Олександр К.	14	8	9	12	11	9
31	Євгенія Т.	8	12	6	10	11	6

Тренінгова програма розвитку комунікативної компетентності школярів

Заняття 1

Тема: Я і моє «Я» (самопізнання та саморегуляція)

Мета: Створити довірливу атмосферу, розвивати самопізнання та навички саморегуляції.

1. Привітання. Вступ

Мета: Налагодити контакт, ознайомити з темою заняття.

Інструкція. Ведучий вітається з учасниками, пропонує відповісти на просте запитання: «Який у вас зараз настрій?» або «Як ви себе сьогодні відчуваєте?». Кожен учасник по черзі може коротко поділитися своїм станом.

2. Інформаційне повідомлення «Що таке самопізнання?»

Мета: познайомити учасників із сутністю самопізнання та саморегуляції.

Інструкція. Ведучий зазначає: Кожен із нас є цілим всесвітом, який постійно розвивається та змінюється. Самопізнання – це не лише пошук своїх сильних чи слабких сторін, а значно глибший процес розуміння того, ким ми є насправді, і прийняття себе такими, які ми є.

Після цього ведучий запитує: Як ви вважаєте, чому для людини важливо знати себе?

3. Оголошення правил

Мета: Створити безпечну та комфортну атмосферу.

Перелік правил:

- Говорити по черзі
- Не критикувати особистість
- Бути активними
- Дотримуватись конфіденційності

4. Вправа «Презентація свого Я»

Мета: Сприяти самовираженню та знайомству учасників.

Інструкція: Учасники по черзі представляють себе: називають ім'я та 2–3 характеристики (інтереси, риси характеру, захоплення). За бажанням можна використати творчий варіант: представити себе через образ (тварина, явище природи тощо).

Після виконання вправи ведучий запитує: «Чи легко було говорити про себе?»

5. Вправа «Чарівна крамниця»

Мета: Усвідомити власні якості та бажані зміни.

Інструкція: Ведучий пропонує уявити крамницю, де продаються людські якості.

Кожен учасник обирає, яку якість хоче «придбати» (наприклад, впевненість) і визначає, що він готовий «віддати» натомість (наприклад, страх або невпевненість).

Після цього учасники пояснюють свій вибір.

Обговорення: Чи легко було зробити вибір? Що було складніше – «купити» чи «віддати»?

6. Вправа «Сонечко»

Мета: Формувати позитивне ставлення до себе.

Інструкція: Учасники малюють сонце, у центрі пишуть своє ім'я, а на промінчиках – свої позитивні якості. За бажанням можна додати приклади з життя, які підтверджують ці якості.

Після виконання учасники можуть поділитися своїми результатами.

7. Релаксація «Гора з плечей»

Мета: Зняти напруження.

Інструкція: Учасники заплющують очі. Ведучий пропонує уявити, що з їхніх плечей падає важкий тягар. З кожним видихом учасники уявляють, як напруга зникає, а тіло розслабляється.

8. Рефлексія

Мета: Підвести підсумки заняття.

Інструкція. Учасники по черзі відповідають на питання та діляться досвідом один з одним: Що нового ви дізналися про себе? Що було найцікавішим?

Заняття 2

Тема: Я і мої можливості (самоаналіз і цілі)

Мета: Розвивати навички самоаналізу, формувати адекватну самооцінку та вміння ставити цілі.

1. Привітання

Мета: створити позитивну атмосферу.

Інструкція. Учасники відповідають на запитання: Який у вас сьогодні настрій?

2. Інформаційне повідомлення «Самооцінка і цілі»

Мета: ознайомлення з поняттям самооцінки.

Інструкція. Ведучий пояснює: Самооцінка – це наше сприйняття і оцінювання себе. Вона може бути як завищеною, так і заниженою, але найбільш цінною є адекватна оцінка. Важливо навчитися помічати свої сильні сторони, одночасно працюючи над удосконаленням слабких. Постановка цілей є ключовим інструментом для саморозвитку та досягнення омріяного.

3. Вправа «Хто я?»

Мета: Сприяти самопізнанню.

Інструкція: Учасники пишуть 10 відповідей на запитання «Хто я?». Після цього обговорюють свої відповіді.

4. Вправа «Особисті потреби»

Мета: Усвідомити власні потреби.

Інструкція: Учасники записують свої основні потреби (дружба, підтримка, успіх тощо) та визначають, які з них є найважливішими.

5. Вправа «Мої сильні та слабкі сторони»

Мета: Розвивати адекватну самооцінку.

Інструкція: Поділіть аркуш на 2 частини: сильні та слабкі сторони. Заповніть і обговоріть.

6. Вправа «Сходи прогресу»

Мета: Навчити ставити цілі.

Інструкція: Намалуйте сходи, де кожна сходинка — це крок до вашої мети.

7. Рефлексія

Мета: підбиття підсумків.

Питання: Учасники відповідають:

- Чи легко було аналізувати себе?
- Які цілі ви поставили?

Заняття 3

Тема: Емоції та емпатія

Мета: Розвивати емоційний інтелект та здатність до емпатії.

1. Міні-повідомлення про емпатію

Мета: Ознайомити з поняттям емпатії.

Інструкція. Ведучий пояснює: Емпатія – це вміння розпізнавати й розуміти почуття іншої людини, немов відчувати себе на її місці. Коли ми проявляємо емпатію, ми не просто слухаємо слова, а прагнемо зрозуміти, які емоції стоять за ними. Це створює основу для дружніх і довірливих відносин.

2. Вправа «Створення речення»

Мета: Розвивати емоційне розуміння.

Інструкція: Учасникам пропонується скласти речення, використовуючи слова, що описують емоції (радість, страх, сум, здивування тощо). «Я відчуваю

радість, коли...», «Мені сумно, коли...». Після виконання кілька учасників зачитують свої речення.

3. Вправа «Як би ти почувався...»

Мета: Розвивати емпатію.

Інструкція: Ведучий зачитує життєві ситуації, наприклад: «Тебе не запросили на свято», «Ти отримав погану оцінку», «Друг підтримав тебе у складній ситуації»

Учасники відповідають: «Що б ти відчував?», «Як би ти поведився?».

4. Вправа «Емоції у кольорі»

Мета: Візуалізувати емоції.

Інструкція: Учасники обирають емоцію і зображують її кольорами та формами.

Пояснення ведучого: Кожна емоція має свій колір. Подумайте, який колір у радості, страху або злості. Після цього учасники презентують свої роботи.

5. Вправа «Вгадай емоцію»

Мета: Розпізнавати емоції інших.

Інструкція: Один учасник без слів показує емоцію (міміка, жести). Інші учасники відгадують її. Після кожної демонстрації обговорення: За якими ознаками ви визначили емоцію?

6. Рефлексія

Мета: Підсумувати заняття.

Інструкція. Учасники відповідають на запитання: Що нового ви дізналися про емоції? Чи легко було розуміти почуття інших?

Заняття 4

Тема: Спілкування без слів і в словах.

Мета: Розвивати вербальні та невербальні навички.

1. Вправа «Спина до спини»

Мета: Розвивати взаєморозуміння.

Інструкція: Учасники об'єднуються в пари, сідають спинами один до одного.

Один описує простий предмет або малюнок, інший намагається його намалювати, не бачачи. Після завершення порівнюють результат.

2. Вправа «Тотальне “Так”»

Мета: Розвивати позитивну комунікацію.

Інструкція: Учасники ведуть діалог, у якому кожна відповідь починається зі слова «так». **Наприклад:** «Ходімо гуляти?» «Так, давай!»

Після вправи обговорення: Чи легко було погоджуватися?

3. Вправа «Думки без слів»

Мета: Розвивати невербальну комунікацію.

Інструкція: Один учасник передає фразу або думку лише жестами, без слів. Інші відгадують.

4. Вправа «Візуальне відчуття»

Мета: Розвивати спостережливість.

Інструкція: Учасникам демонструється або описується міміка/ситуація.

Завдання – визначити емоцію та пояснити, за якими ознаками її розпізнали.

5. Вправа «Інтонація»

Мета: Розвивати виразність мовлення.

Інструкція. Учасники вимовляють одну й ту саму фразу з різними емоціями (радість, злість, сум, здивування). **Приклад фрази:** «Я прийшов сьогодні»

Обговорення: Як змінюється зміст залежно від інтонації?

6. Рефлексія

Інструкція. Учасники діляться враженнями: **Що було найскладнішим? Що нового дізналися про спілкування?**

Заняття 5

Тема: Я серед інших (взаємодія і довіра)

Мета: Формувати навички взаємодії, довіри та ефективної комунікації.

1. Вправа «Плутанина»

Мета: Розвивати командну взаємодію.

Інструкція: Учасники стають у коло, заплющують очі, беруться за руки навмання. Завдання – розплутатися, не відпускаючи рук.

2. Вправа «Вишикуйтесь за ознакою»

Мета: Розвивати співпрацю.

Інструкція: Учасники повинні стати в ряд за певною ознакою (наприклад, за кольором очей, днем народження), не використовуючи слів.

3. Вправа «Коло довіри»

Мета: Розвивати довіру.

Інструкція: Один учасник стає в центр кола, розслабляється і повільно падає, інші обережно підтримують його і повертають у вихідне положення. Після – обговорення почуттів.

4. Вправа «Дебати»

Мета: Розвивати аргументацію.

Інструкція: Група ділиться на дві команди, які обговорюють задану тему (наприклад, «Чи корисні соціальні мережі?»).

Кожна команда висловлює аргументи.

5. Вправа «Подарунок»

Мета: Розвивати позитивне ставлення.

Інструкція: Потрібно казати приємні слова іншому.

6. Вправа «Я хотів би, щоб про мене казали...»

Мета: Формувати самооцінку.

Інструкція: Учасники завершують фразу: «Я хотів би, щоб про мене казали, що я...»

Обговорення: Чому саме ці якості важливі?

7. Підсумкова рефлексія

Мета: Підвести підсумки всієї програми.

Інструкція. Учасники відповідають:

- Що було найціннішим?
- Що ви заберете з собою?