

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та
невизначеності

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу, групи ДМП-Пс24мг

спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Катерина ПОНОМАРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Олександр БАЖЕНОВ

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Василь КРОТЮК

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувачка кафедри

к.психол.н., доц. Наталія КУЧЕРЕНКО
«___» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Пономаренко Катерина Анатоліївна
(ім'я, прізвище студента)

1. Тема «Психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності»

керівник роботи Баженов Олександр Володимирович, ст. викладач
затверджений наказом по університету від «06» жовтня 2025 р. № №4801-5/3664

2. Строк подання студентом роботи 28 листопада 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити: провести аналіз теоретичних засад дослідження психологічних чинників ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності; визначити психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків; емпірично дослідити психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності; розробити психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи
1	Провести аналіз теоретичних засад дослідження психологічних чинників ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.
2	Визначити психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків.
3	Емпірично дослідити психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.
4	Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.
5	Оформлення дипломної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту.

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 р.

Студент

(підпис)

К.А. Пономаренко

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

О.В. Баженов

(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 92 сторінки, 5 рисунки, 6 таблиць, 28 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження – комунікативна поведінка підлітків в умовах стресу та невизначеності.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що забезпечують ефективність комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.

Мета дослідження – визначити, описати та емпірично дослідити психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.

Основні задачі дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних засад дослідження психологічних чинників ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності
2. Визначити психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків
3. Емпірично дослідити психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності
4. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників для формування в учнів навичок ефективного спілкування, емоційної саморегуляції та стресостійкості. На основі отриманих даних можуть бути розроблені тренінгові програми розвитку асертивності, навичок активного слухання, подолання комунікативних бар'єрів.

Ключові слова: підлітки, комунікативна компетентність, ефективна взаємодія, асертивність, адаптивність, емоційна саморегуляція, труднощі у контактах, стрес, невизначеність, соціальна взаємодія.

ABSTRACT

The thesis contains: 92 pages, 5 figures, 6 tables, 28 used literature sources, appendices.

The object of the study is the communicative behavior of adolescents in conditions of stress and uncertainty.

The subject of the study is psychological factors that ensure the effectiveness of communication of adolescents in conditions of stress and uncertainty.

The purpose of the study is to identify, describe and empirically investigate the psychological factors of effective communication of adolescents in conditions of stress and uncertainty.

The main objectives of the study:

1. To analyze the theoretical foundations of the study of psychological factors of effective communication of adolescents in conditions of stress and uncertainty
2. To identify the psychological features of the communicative behavior of adolescents
3. To empirically investigate the psychological factors of effective communication of adolescents in conditions of stress and uncertainty
4. To develop psychological recommendations for increasing the effectiveness of communication of adolescents in conditions of stress and uncertainty

The practical significance lies in the possibility of using the results of the study in the practice of school psychologists, teachers, social workers to form effective communication skills, emotional self-regulation and stress resistance in students. Based on the data obtained, training programs can be developed to develop assertiveness, active listening skills, and overcoming communicative barriers.

Keywords: adolescents, communicative competence, effective interaction, assertiveness, adaptability, emotional self-regulation, difficulties in contacts, stress, uncertainty, social interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних чинників ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності	11
1.1. Поняття, сутність та структура ефективної комунікації у психології.....	11
1.2. Психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків.....	15
1.3. Вплив стресу та невизначеності на ефективність комунікації підлітків.....	19
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	22
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.....	25
2.1. Організація та етапи дослідження	25
2.2. Методики та психодіагностичні інструменти дослідження	27
2.3. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	31
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	60
РОЗДІЛ 3. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності	64
3.1. Теоретико-методологічні засади щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності	64
3.2. Рекомендації щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності	66
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	72
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ характеризується високою динамічністю, непередбачуваністю та соціальною напруженістю. Постійні зміни, воєнні події, інформаційні перевантаження й соціальна нестабільність створюють атмосферу підвищеного стресу та невизначеності, яка суттєво впливає на психічний стан і поведінку людини. Особливо вразливою до цих впливів є підліткова вікова група, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистості, становлення соціальної ідентичності, розвиток самосвідомості та навичок міжособистісного спілкування.

У підлітковому віці спілкування виступає центральним механізмом соціалізації. Через комунікацію підліток засвоює соціальні норми, навчається виражати власну позицію, будувати взаємини з однолітками й дорослими, долати конфліктні ситуації. Ефективна комунікація стає важливою умовою емоційного благополуччя, самооцінки, успішної інтеграції у соціальне середовище. Проте у стані стресу та невизначеності ця здатність може порушуватися: підлітки демонструють підвищену тривожність, уникання контактів, емоційну закритість або агресивність, що ускладнює міжособистісну взаємодію.

У сучасній психологічній науці особливу увагу приділяють вивченню комунікативної компетентності підлітків, досліджуючи її структуру, розвиток і вплив на соціальну адаптацію. Значний внесок у дослідження цієї теми зробили такі науковці, як Олександр Бодальов, Лариса Орбан-Лембрик та Віталій Кан-Калик. Питання емоційної саморегуляції підлітків активно вивчають Девід Гоулман та Олена Власова, приділяючи увагу механізмам контролю емоцій, стресостійкості та психологічного благополуччя. Аспекти асертивності, як прояву впевненої та конструктивної поведінки, досліджували Аарон Лазарус та Рональд Альберті, наголошуючи на розвитку навичок самоствердження без агресії та маніпуляції. Питання адаптивності підлітків у ситуаціях стресу та

невизначеності розглядають Клер Грей і Тетяна Титаренко, зосереджуючи увагу на психологічних механізмах подолання напруження та ефективної взаємодії в складних обставинах.

Попри численні дослідження, взаємозв'язок між комунікативними, емоційними та поведінковими характеристиками підлітків і їхніми реакціями на стресові та невизначені ситуації досі залишається недостатньо вивченим. Саме ця прогалина підкреслює актуальність обраної теми, оскільки розуміння комплексного впливу психологічних чинників на ефективність комунікації підлітків дозволяє розробляти більш цілеспрямовані корекційні та розвивальні програми.

Актуальність дослідження також зумовлена потребою у психологічній підтримці підлітків у реаліях сьогодення. Зміни у системі освіти, тривожні новини, загрози безпеці, соціальні втрати й інформаційний тиск створюють ситуації, у яких підлітки мають навчитися не лише долати емоційну напругу, а й зберігати здатність до конструктивного спілкування, співпраці та взаєморозуміння. Визначення чинників, що сприяють або перешкоджають ефективній комунікації в таких умовах, має важливе значення для практичної психології, педагогіки та соціальної роботи.

Об'єкт дослідження – комунікативна поведінка підлітків в умовах стресу та невизначеності.

Предмет дослідження – психологічні чинники, що забезпечують ефективність комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.

Мета дослідження – визначити, описати та емпірично дослідити психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних засад дослідження психологічних чинників ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності
2. Визначити психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків

3. Емпірично дослідити психологічні чинники ефективної комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності

4. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що ефективність комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності визначається комплексом психологічних чинників - зокрема рівнем асертивності, адаптивності, емоційної стабільності, комунікативних і організаторських умінь, а також характером емоційних реакцій на невизначеність (тривога, уникання, пошук підтримки).

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел;
- емпіричні: тест КОС-2 для підлітків, методика В. В. Бойка «Труднощі встановлення контактів», тест ASA-33, шкала реакцій на невизначеність (URS);
- математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, порівняльні методи.

Характеристика вибірки: В дослідженні прийняли участь 45 осіб, учні КЗ «Миколаївський ліцей» у віці від 12 до 15 років, серед них - 36 дівчаток та 9 юнаків.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні взаємозв'язків між комунікативною ефективністю, асертивністю, труднощами у встановленні контактів та емоційними реакціями на невизначеність у підлітковому віці, що дозволяє уточнити психологічну структуру чинників, які визначають якість спілкування у стресових ситуаціях.

Теоретичне значення полягає у поглибленні уявлень про психологічні механізми ефективної комунікації підлітків у контексті стресу й невизначеності, а також у систематизації наукових підходів до проблеми комунікативної компетентності.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у практиці шкільних психологів, педагогів, соціальних

працівників для формування в учнів навичок ефективного спілкування, емоційної саморегуляції та стресостійкості. На основі отриманих даних можуть бути розроблені тренінгові програми розвитку асертивності, навичок активного слухання, подолання комунікативних бар'єрів.

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (28 найменувань), 5 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 92 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття, сутність та структура ефективної комунікації у психології

Комунікація в психологічному розумінні - це не просто механічний обмін інформацією чи передача фактів, а багатосаровий, динамічний процес, який охоплює взаємодію на когнітивному, емоційному та соціальному рівнях. Вона включає не лише вербальні, а й невербальні аспекти, такі як міміка, жести, інтонація, темп мовлення, а також тонкощі соціальної поведінки - здатність підлаштовуватися під контекст, враховувати очікування і потреби інших. Для підлітка, що переживає період активного розвитку особистості та соціальної самостійності, комунікація є фундаментальним механізмом соціалізації [20]. Через взаємодію з батьками, однолітками, педагогами та іншими дорослими він отримує перші моделі поведінки, навчається розпізнавати соціальні норми, оцінювати власні можливості і розвивати стратегічні навички адаптації до різних соціальних ситуацій [5; 12].

Комунікація виконує одночасно кілька функцій. По-перше, вона є засобом передачі знань та інформації, що дозволяє підлітку орієнтуватися у соціальному середовищі. По-друге, вона слугує механізмом формування соціальної ідентичності: через спілкування дитина вчиться визначати свої межі, роль у групі та способи вираження власних потреб. По-третє, комунікація виступає засобом розвитку внутрішніх ресурсів особистості: під час взаємодії формується емоційна чутливість, здатність до самоконтролю, навички вирішення конфліктів і адаптивної поведінки. Саме ці внутрішні процеси роблять комунікацію підлітка не просто технічним обміном інформацією, а складною психологічною діяльністю, результатом якої стає комунікативна компетентність [13].

Ефективна комунікація підлітка характеризується досягненням трьох взаємопов'язаних рівнів результатів. Перший - когнітивний: це розуміння сенсу повідомлення та його точна інтерпретація [3]. Підліток має вміти не лише передавати інформацію, а й оцінювати її адекватність, логічність та відповідність контексту. Другий рівень - інтерактивний: узгодження дій, позицій та очікувань співрозмовників, що забезпечує взаємоповагу, довіру і спільне прийняття рішень. Третій - емоційний: підтримка позитивного психологічного клімату, формування атмосфери безпеки, відкритості та готовності до спільної діяльності [16]. Навіть найточніше повідомлення може бути неефективним, якщо воно ігнорує психологічний стан співрозмовника або провокує негативну реакцію. Наприклад, підліток може грамотно викласти свої аргументи, але якщо він робить це в агресивному тоні або демонструє зверхність, ефект комунікації значно знижується [15].

Структура комунікації багатовимірною і включає когнітивний, інтерактивний та перцептивний аспекти. Когнітивний компонент передбачає здатність логічно структурувати висловлювання, обирати адекватні слова та невербальні сигнали, прогнозувати реакції співрозмовника та враховувати контекст ситуації. Наприклад, підліток, обговорюючи з друзями план проєкту, повинен розуміти, які аргументи будуть переконливими для кожного учасника, і підлаштовувати свою мову під їхній стиль мислення. Інтерактивний аспект стосується безпосередньої організації взаємодії: правильне чергування ролей у діалозі, регулювання темпу спілкування, узгодження дій, підтримка конструктивного розвитку бесіди [20]. Підліток, який не вміє регулювати темп і чергування ролей, часто перериває інших або нав'язує свої думки, що веде до конфліктів. Перцептивний рівень включає розпізнавання емоцій, мотивів, намірів та установок іншого, а також коригування власної поведінки відповідно до цих сигналів [22]. Недостатній розвиток цього рівня часто призводить до непорозумінь: підліток може сприймати нейтральний тон як агресивний або неправильно трактувати жести іншого.

Зворотний зв'язок - ключовий механізм взаєморегуляції в комунікації. Це не просто реакція на слова співрозмовника, а активна корекція повідомлення, уточнення сенсу та балансування емоційного фону [17]. У підлітковому віці навички конструктивного зворотного зв'язку є критично важливими, оскільки вони дозволяють навчитися слухати, реагувати без агресії, пом'якшувати власні емоційні сплески та підтримувати взаємодію навіть у конфліктних ситуаціях [26]. Наприклад, під час групового обговорення в класі підліток, який вміє висловити зворотний зв'язок конструктивно, допомагає колегам краще зрозуміти його позицію та підтримує позитивний емоційний клімат.

Емоційний інтелект визначає якість комунікації та соціальної адаптації підлітка. Він включає усвідомлення власних емоцій, розуміння їхніх причин та наслідків, здатність регулювати емоційні реакції та адекватно реагувати на емоційний стан співрозмовника [22; 23]. У підлітковому віці, коли емоційна лабільність підвищена, високий рівень емоційного інтелекту дозволяє уникати непотрібних конфліктів, підтримувати конструктивний діалог та зберігати позитивну атмосферу у групі [16]. Натомість недостатній розвиток емоційного інтелекту призводить до того, що підліток може сприймати нейтральні сигнали як загрозу, що стимулює захисну або агресивну поведінку та соціальне уникання.

Асертивність - ще один важливий компонент. Вона дозволяє підлітку чітко висловлювати власні потреби, відстоювати свою позицію без порушення прав інших, уникати маніпуляцій та агресивного тиску [17], а також вирішувати конфлікти конструктивно. Недостатній рівень асертивності проявляється або у пасивності, коли підліток уникає висловлювати власну думку, або у надмірній агресивності та прагненні домінувати [27]. В обох випадках порушується ефективність комунікації та погіршуються соціальні зв'язки.

Соціальна чутливість доповнює ці навички. Вона включає здатність помічати емоційні та поведінкові сигнали інших людей, розуміти мотиви та передбачати реакції співрозмовників. Підлітки з високим рівнем соціальної чутливості швидше формують довірчі відносини, проявляють емпатію та

адекватно реагують на критику [19]. У разі низької соціальної чутливості навіть дрібні сигнали можуть викликати перебільшену негативну реакцію, ізоляцію або конфлікти.

Формування комунікативної компетентності відбувається під впливом сімейного середовища та шкільного мікроклімату [5; 9]. Стиль взаємодії батьків, рівень відкритості у вираженні емоцій, спосіб вирішення конфліктів і підтримка автономії дитини створюють первинні моделі поведінки. Школа, у свою чергу, дає можливість отримати практичний соціальний досвід, навчитися працювати в групі, координувати інтереси колективу, взаємодіяти з різними соціальними ролями та брати на себе відповідальність. Поєднання цих факторів визначає рівень розвитку когнітивних, емоційних і поведінкових навичок комунікації та формує адаптивні або дезадаптивні стратегії взаємодії.

Практичне значення розвитку комунікативної компетентності підлітка важко переоцінити [2; 10]. Воно включає створення сприятливих умов для навчання та соціалізації, формування навичок конструктивного діалогу, здатності до колективної роботи, врегулювання конфліктів і розвитку емоційної саморегуляції [28]. Тренінги, рольові ігри, групові проєкти, вправи на активне слухання, «я-повідомлення», відпрацювання технік зворотного зв'язку та розпізнавання невербальних сигналів допомагають підліткам інтегрувати набуті знання в реальне життя. Найефективнішими є програми, що поєднують індивідуальну роботу над саморегуляцією та групові вправи для розвитку соціальних навичок, оскільки вони створюють умови для практичного засвоєння та закріплення навичок у природних соціальних ситуаціях.

Таким чином, комунікативна компетентність підлітка - це результат складної взаємодії внутрішніх ресурсів особистості, впливу сім'ї та школи, а також практичного тренування у реальному житті [8; 13]. Високий рівень комунікативної ефективності передбачає гармонійне поєднання когнітивної чіткості, емоційної зрілості, асертивності, соціальної чутливості, здатності до саморегуляції та адаптації до стресових і непередбачуваних ситуацій. Розуміння цього складного, багатовимірного процесу є критично важливим для

психологічної практики, освітньої діяльності та розробки спеціальних програм соціально-емоційного розвитку, спрямованих на формування адаптивної, конструктивної та стійкої комунікації у підлітковому віці. Освоєння цих навичок закладає основу для подальшого особистісного та професійного розвитку, розвитку самостійності та здатності ефективно взаємодіяти у різних соціальних контекстах.

1.2. Психологічні особливості комунікативної поведінки підлітків

Підлітковий період традиційно визначається як один із найскладніших і найдинамічніших етапів розвитку особистості, який поєднує глибокі зміни в усіх сферах життя - фізичній, психологічній, соціальній та емоційній. Це час, коли фізичний розвиток і дорослішання відбуваються швидкими темпами, проте внутрішній світ підлітка переживає не менше драматичні трансформації. Формується самосвідомість: підлітки починають активно усвідомлювати себе як окрему особистість, порівнювати себе з іншими, переосмислювати роль родини, друзів та школи у своєму житті, пробують різні соціальні ролі та експериментують із власною поведінкою. Мислення стає більш гнучким і багатовимірним: підліток здатний розглядати ситуації з кількох точок зору, прогнозувати наслідки дій, усвідомлювати соціальні та моральні норми [3; 6]. Водночас когнітивні здобутки поєднуються з недостатньо розвиненою емоційною регуляцією, що призводить до суперечливих реакцій, різких перепадів настрою, конфліктності у спілкуванні та непередбачуваних реакцій на соціальні сигнали [22; 23].

Підліток одночасно прагне автономії та незалежності, але водночас залишається емоційно залежним від оцінки оточення. Цей подвійний механізм - внутрішнє бажання самоствердження та потреба в схваленні - створює високий рівень внутрішнього напруження та психологічного дискомфорту [19]. З огляду на це, комунікативна поведінка підлітка є складним балансом між прагненням висловити себе і страхом бути неправильно зрозумілим або відкинутим [1; 8].

Природне прагнення до самовираження є важливим чинником формування комунікативної поведінки. Підлітки активно експериментують із мовними формами, тембром голосу, жестикуляцією, мімікою, зовнішнім виглядом, підбирають власну манеру висловлювати думки, щоб відчувати себе зрозумілими та прийнятими в соціальному колі. Водночас їхні реакції часто бувають надмірно емоційними, інтенсивними і швидкоплинними через високий рівень внутрішньої тривожності та вразливості. Нейтральні слова або невдалі жести можуть сприйматися як критика чи неприязнь, що провокує емоційні зриви, конфлікти чи ізоляцію. Ця підвищена чутливість до соціальних сигналів водночас розвиває емпатію та соціальну інтуїцію, формує здатність до глибокого розуміння настроїв інших, але створює високий ризик частих непорозумінь і психологічного дискомфорту [22].

Емоційна лабільність у цей період є нормальним проявом розвитку, що пов'язаний із гормональними змінами, інтенсивним пізнавальним навантаженням, стресовими подіями в родині або школі [18; 20]. Підлітки можуть демонструвати різкі коливання настрою - від захоплення та ентузіазму до апатії, роздратування чи замкненості. Такі стани часто пов'язані з внутрішніми конфліктами, страхом бути відкинутим, сумнівами щодо власної цінності або соціальної прийнятності [19]. Відповідно, деякі підлітки намагаються уникати комунікації, дистанціюються, вдаються до пасивної поведінки або навпаки, демонструють агресію. Такі прояви зовні можуть виглядати як «проблемна поведінка», проте з психологічної точки зору вони є індикаторами внутрішнього напруження та спроби знайти безпечні стратегії взаємодії [1; 9].

Потреба у соціальному схваленні та відчутті власної значущості стає критичною. Ровесники відіграють центральну роль у житті підлітка: дружба, спільні інтереси, участь у групових проектах або клубних активностях визначають рівень самоповаги та впевненості [2; 5]. Будь-яке непорозуміння або конфлікт із друзями може сприйматися як серйозна загроза соціальній стабільності, тоді як підтримка, схвалення і позитивна взаємодія зміцнюють

відчуття власної цінності та стимулюють соціальну активність. У процесі взаємодії з ровесниками підлітки вчаться слухати інших, аргументовано відстоювати власну позицію, брати на себе відповідальність за слова та дії, домовлятися і розвивати навички емпатії та соціальної гнучкості [1; 9]. Ці навички закладають фундамент для подальшої соціальної компетентності та успішної інтеграції у різні соціальні середовища.

Асертивність у цей період є особливо важливим компонентом комунікаційної компетентності. Вона дозволяє підліткам відкрито висловлювати думки, почуття та потреби, не порушуючи прав інших, і водночас уникати маніпуляцій або агресивного тиску [10; 17]. Підлітки з низьким рівнем асертивності або пасивні, не наважуються висловлювати власну думку, або надмірно агресивні, намагаючись компенсувати невпевненість. Асертивність формує здатність конструктивно вирішувати конфлікти, відстоювати власні переконання та будувати рівноправні стосунки у навчанні, сім'ї та колективі [8]. Вона є критичним інструментом розвитку самоповаги, емоційної стабільності та ефективної взаємодії [2].

Сім'я виступає базовим середовищем формування комунікативної компетентності. Стабільність, відкритість, взаємна повага, готовність до обговорення емоційних станів створюють безпечний простір, у якому підліток може пробувати різні способи спілкування, обговорювати переживання і формувати адаптивні стратегії взаємодії. Навпаки, конфліктні, суперечливі або надмірно контрольовані сімейні умови підвищують тривожність, формують психологічні бар'єри і впливають на вибір поведінкових стратегій у школі та серед ровесників [2; 15].

Соціальна нестабільність, економічні труднощі, непередбачувані події, інформаційна перевантаженість та інтенсивний потік новин також є додатковими стресогенними чинниками [11; 14]. Підлітки реагують на них різними способами: одні шукають опору у сім'ї або друзях, інші - дистанціюються, уникають контактів або проявляють агресію [15; 19]. Стрес виснажує когнітивні ресурси, знижує здатність до концентрації, погіршує

розпізнавання емоційних сигналів і призводить до помилкових оцінок поведінки інших, що ускладнює соціальну адаптацію [22; 23].

Цифрове середовище додає додаткову складність. Соціальні мережі, месенджери, онлайн-спільноти відкривають можливості для самовираження та підтримки соціальних контактів, але одночасно створюють ризики підвищеної тривожності, постійного порівняння себе з іншими та залежності від лайків і реакцій. Підлітки вчаться контролювати імпульсивні реакції у мережі, відокремлювати конструктивну критику від негативного впливу, балансувати між онлайн- і офлайн-спілкуванням [1; 6].

Участь у групових проєктах, волонтерських ініціативах, творчих заняттях, спортивних командах стимулює розвиток комунікативних навичок. Підлітки вчаться слухати інших, домовлятися, аргументовано відстоювати позицію, контролювати емоції, конструктивно вирішувати конфлікти, проявляти емпатію та соціальну гнучкість. Подолання непорозумінь, взаємопідтримка та спільна діяльність формують внутрішню стійкість, впевненість у власних силах і відчуття соціальної компетентності [8; 15].

Комунікативна поведінка підлітка є результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних факторів [1; 3]. Вона часто непередбачувана і суперечлива, але відображає процес дорослішання, пошук ідентичності та баланс між автономією і потребою у схваленні [19; 22]. Створення безпечного, підтримувального середовища, розвиток асертивності, емоційної стабільності, соціальної чутливості та гнучкості дозволяє перетворити комунікацію на потужний інструмент самопізнання, розвитку міжособистісних навичок та побудови здорових стосунків [8]. Це забезпечує підліткам не лише соціальну адаптацію, а й внутрішню гармонію, впевненість у власних силах і здатність до ефективної взаємодії у різних життєвих контекстах [6; 15].

1.3. Вплив стресу та невизначеності на ефективність комунікації підлітків

У сучасному світі, де суспільство постійно перебуває у стані змін і нестабільності, підлітки особливо вразливі до впливу зовнішніх чинників. Для них будь-яка непередбачувана ситуація - від економічних коливань і соціальної напруженості до політичної невизначеності чи конфліктів у сім'ї - може перетворитися на постійний джерело стресу [24]. Підлітковий вік сам по собі є періодом інтенсивного фізіологічного, психологічного і соціального розвитку, а поєднання внутрішніх трансформацій із зовнішніми стресовими факторами часто призводить до суттєвих змін у комунікативній поведінці [16; 20]. Молоді люди опиняються в ситуації, коли треба швидко адаптуватися до нових умов, оцінювати себе і своє місце в колективі, будувати стосунки на основі обмеженого досвіду, що може викликати напруженість, непорозуміння і внутрішній конфлікт [1; 2].

Стрес у підлітків проявляється на різних рівнях. Він не обмежується реакцією на конкретні події, а включає внутрішнє переживання невпевненості та страху перед майбутнім [15; 18]. У стані хронічного стресу підлітки часто погано концентруються, швидко втомлюються, важко контролюють увагу і мислення, допускають помилки у сприйнятті інформації, нерідко реагують на власні суб'єктивні інтерпретації подій, а не на реальні сигнали. Це призводить до того, що навіть звичайна розмова може викликати непорозуміння, а найменші дрібниці стають джерелом конфлікту [6; 13]. Підліток може сприймати нейтральні слова як образу, випадковий жест - як критику, а схвалення - як надзвичайно важливе підтвердження власної цінності. Через це комунікація стає надзвичайно чутливою і складною, а зовні її прояви часто сприймаються дорослими як проблемна поведінка.

Емоційна сфера підлітка за умов нестабільності також дуже вразлива. Зростає тривожність, підвищується підозрілість, з'являються раптові і різкі перепади настрою [15; 22]. Під впливом стресу емоції стають інтенсивнішими,

менш передбачуваними і більш виразними. Підліток може надмірно реагувати на найменший подразник, гостро сприймати критику, відмовлятися від спілкування, аби уникнути дискомфорту, або, навпаки, демонструвати надмірну активність і прагнення привернути увагу. Це пов'язано з тим, що внутрішньо він намагається відновити контроль над власними відчуттями та ситуацією. Такі стратегії поведінки виглядають як агресивність, відчуженість або демонстративна активність, хоча насправді вони є проявами захисних механізмів та спроби впоратися з емоційним навантаженням [2; 27].

Невизначеність сучасного життя значною мірою впливає на соціальну поведінку підлітків. Молоді люди тільки починають формувати навички планування, вибору життєвих траєкторій та оцінки власних можливостей, тому будь-які непередбачувані обставини стають серйозним джерелом тривоги. Часто з'являється потреба або в опорі на авторитетних дорослих та ровесників, або у відстороненні від соціальної взаємодії. Перший тип реакції сприяє отриманню зворотного зв'язку та допомагає орієнтуватися у подіях, проте водночас може формувати надмірну залежність від оцінки інших. Другий тип - уникання та дистанціювання - знижує рівень соціальної взаємодії, сприяє відчуттю ізоляції і може формувати внутрішні бар'єри для подальшої комунікації [2; 24].

Стрес і невизначеність проявляються також у поведінкових реакціях. Підлітки можуть демонструвати імпульсивність: перебивати співрозмовників, говорити голосно чи різко, висловлювати думки в емоційно неприйнятній формі [1; 10]. Інші проявляють пасивність, небажання обговорювати, ухиляються від участі в дискусіях, що зовні виглядає як байдужість. Такі прояви створюють додаткові труднощі у взаємодії з однолітками, батьками чи педагогами, оскільки здаються непослідовними і незрозумілими [8; 9].

Велике значення для комунікаційних навичок підлітка має соціальна підтримка, особливо з боку родини. Якщо сім'я забезпечує стабільність, безпечну атмосферу та можливість відкрито висловлювати переживання, підліток має внутрішній ресурс для подолання стресу, здатний зберігати спокій

і більш ефективно взаємодіяти з оточенням. Відсутність підтримки або конфліктні взаємини, навпаки, підсилюють вразливість, будь-яка дрібниця стає джерелом загрози, а прості слова можуть викликати бурхливу емоційну реакцію [2; 15].

Особливість підліткового віку полягає у формуванні самооцінки, соціальної ідентичності та уявлення про власну роль у світі. Будь-яка нестабільність, внутрішня чи зовнішня, безпосередньо впливає на здатність висловлювати думки, контролювати емоції та слухати інших. Потреба у визнанні, прагнення до автономії та водночас страх перед неприйняттям створюють внутрішній конфлікт, який у поєднанні зі стресом значно ускладнює комунікацію. У ситуаціях невизначеності цей конфлікт загострюється: підлітку важко зберігати рівновагу, що відображається у поведінкових стратегіях і взаємодії з оточенням [16; 20].

Зміни у комунікації, які виникають під впливом стресу і невизначеності, мають когнітивні, емоційні та поведінкові причини. Порушення концентрації ускладнює сприйняття інформації, емоційна вразливість посилює конфлікти, а непослідовні дії знижують ефективність діалогу [21; 23]. У навчальній діяльності це проявляється у зниженні активності на уроках, небажанні брати участь у групових завданнях та труднощах із усним висловлюванням. У особистому житті прояви включають конфлікти з ровесниками, непорозуміння з батьками, емоційні зриви, відчуття самотності навіть у присутності оточення [6; 13].

У сучасних умовах цифрового середовища підлітки додатково стикаються з новими викликами. Соціальні мережі та месенджери формують постійний емоційний тиск: прагнення бути прийнятим, порівняння себе з іншими, залежність від лайків та оцінки інших людей [15; 16]. Це підсилює тривожність, формує спотворене сприйняття власної соціальної ролі та ускладнює розвиток реальних комунікативних навичок. Важливим стає навчання емпатії, здатності аналізувати емоції інших, розвиток асертивності - уміння висловлювати власні потреби без порушення прав інших, саморегуляції і контролю над

імпульсивними реакціями, гнучкості та адаптивності до непередбачуваних обставин [17; 10].

Комплексне формування цих навичок дозволяє підліткам не лише долати стрес і невизначеність, але й активно будувати продуктивні стосунки, розвивати емоційний інтелект, приймати рішення і розуміти власні потреби та потреби оточення. Стрес і невизначеність, хоч і створюють труднощі, одночасно відкривають простір для розвитку внутрішніх ресурсів, стійкості, самопізнання та формування здорових моделей комунікації, які залишаються базою для подальшої соціальної адаптації та особистісного зростання [6; 9]. Поступове накопичення досвіду дозволяє підлітку навчитися знаходити баланс між самостійністю та потребою у соціальних зв'язках, реагувати на зміни більш впевнено, будувати стосунки на принципах довіри і взаємоповаги, уникати конфліктів та ефективно взаємодіяти з оточенням у будь-яких життєвих ситуаціях [1; 10].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз теоретичних підходів до проблеми комунікативної ефективності у підлітковому віці дає змогу побачити, що процес спілкування в цьому періоді має складну психологічну природу та формується під впливом багатьох взаємопов'язаних чинників. Підліткове спілкування не можна розглядати лише як обмін інформацією, адже воно виконує значно ширшу функцію: стає засобом самовираження, способом утвердження власної позиції, простором емоційного розвантаження та каналом соціального навчання. У цей час відбувається активна перебудова когнітивної сфери, посилюється здатність до рефлексії, з'являється інтерес до оцінки власних слів і дій, а також до реакцій інших людей. Усе це впливає на те, як підліток будує комунікацію та які труднощі при цьому виникають.

Одним із ключових висновків є те, що ефективність взаємодії значною мірою залежить від сформованості емоційного інтелекту. Підлітки з кращим

умінням розпізнавати й пояснювати власні переживання та емоції інших рідше потрапляють у конфліктні ситуації, легше знаходять спільну мову, демонструють більше терпимості до різних точок зору. Важливою складовою стає й рівень саморегуляції, адже недостатня стійкість емоційної сфери призводить до імпульсивності, образливості та гострого реагування на будь-які зауваження, що значно ускладнює діалог.

Не менш важливим чинником є асертивність, яка визначає здатність підлітка впевнено, але водночас коректно відстоювати власну думку. У тих випадках, коли асертивність недостатньо розвинена, підлітки або уникають висловлення своєї позиції, або навпаки - вдаються до надмірної різкості й агресії, що руйнує стосунки та створює додаткові бар'єри. Сформована асертивність забезпечує баланс між збереженням власної гідності та повагою до співрозмовника, сприяючи продуктивному та зрілому спілкуванню.

Підлітковий вік також вирізняється підвищеною соціальною чутливістю, що може бути як ресурсом, так і джерелом труднощів. З одного боку, вона допомагає краще розуміти інших, відчувати настрій групи, вловлювати нюанси невербальної поведінки. З іншого - надмірна залежність від оцінок, страх виглядати «не таким», боязнь осуду часто стають причиною внутрішніх бар'єрів: обмеження ініціативності, уникання відкритих висловлювань, надмірного самоконтролю чи навпаки - демонстративної поведінки, спрямованої на здобуття визнання.

Окрему роль відіграє вплив стресу та невизначеності. Коли емоційне напруження зростає, комунікативна поведінка стає менш передбачуваною. Підліток може втрачати здатність конструктивно слухати, помітно швидше втомлюватися, гостро реагувати на будь-які суперечності або проявляти замкнутість. Таким чином, не лише особистісні якості, а й зовнішні умови визначають ефективність взаємодії. У складних життєвих ситуаціях комунікація часто стає першою сферою, де проявляються труднощі, пов'язані зі стресом, тривожністю чи невпевненістю.

Важливо наголосити, що підліткове спілкування формується не у вакуумі, а в конкретному соціальному контексті. Атмосфера в родині, стиль виховання батьків, підтримка з боку дорослих, організація шкільного середовища, особливості групових взаємин - усе це створює умови, які або сприяють розвитку комунікативної зрілості, або, навпаки, посилюють труднощі. Там, де підліток отримує досвід прийняття, довіри й поваги, у нього з'являється готовність будувати відкриті взаємини з іншими. Якщо ж середовище наповнене критикою, непослідовністю чи емоційною холодністю, формується недовіра, що ускладнює комунікацію в будь-якому соціальному колі.

Отже, результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що ефективна комунікація підлітків залежить від поєднання внутрішніх особливостей особистості та умов соціального середовища. Розвиток асертивності, емоційного інтелекту, саморегуляції, адекватної самооцінки, а також здатність долати комунікативні бар'єри є ключовими передумовами успішної взаємодії. У свою чергу, стрес і невизначеність можуть виступати чинниками ризику, погіршуючи якість спілкування, посилюючи емоційні реакції та провокуючи конфлікти. Саме тому вивчення психологічних механізмів комунікативної поведінки в підлітковому віці має не лише теоретичну, а й важливу практичну цінність, оскільки дає можливість створювати програми підтримки, спрямовані на формування зрілих і гармонійних навичок взаємодії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Організація та етапи дослідження

Емпіричне дослідження було проведене на вибірці, що складалася з 45 підлітків віком від 12 до 15 років, які навчаються у КЗ «Миколаївський ліцей». До вибірки увійшли 36 дівчат і 9 юнаків, що забезпечує репрезентативне відображення гендерного складу учнів середнього шкільного віку.

Підлітки, залучені до дослідження, характеризуються різними рівнями навчальної успішності, соціальної активності та комунікативної включеності в шкільне життя. Це дозволяє охопити широку варіативність проявів комунікативної поведінки, що є важливим для аналізу психологічних чинників ефективного спілкування в умовах стресу та невизначеності.

Соціально-демографічні характеристики вибірки:

- віковий діапазон: 12-15 років;
- середній вік: 13,8 року;
- стать: 80% дівчат і 20% юнаків;
- освітній статус: учні 6-9 класів загальноосвітніх шкіл;
- соціальне середовище: підлітки з різних типів сімей (повних, неповних, багатодітних), які представляють різні рівні соціальної активності - від лідерів учнівського самоврядування до менш комунікативно відкритих учасників колективу.

Підлітковий вік обрано як найбільш сенситивний період розвитку соціальних навичок і становлення комунікативної компетентності. Саме в цей час формується здатність до емоційної саморегуляції, асертивної поведінки, ефективною взаємодії з однолітками та дорослими. Крім того, підлітки є однією з вікових груп, які найгостріше реагують на зовнішні стресові впливи,

невизначеність і соціальні зміни, тому вони становлять релевантну групу для дослідження зазначеної проблематики.

Вибірка сформована таким чином, щоб забезпечити різноманітність соціального досвіду учасників і збалансованість за ключовими психологічними показниками. Це дає змогу отримати валідні та надійні результати, що відображають реальні закономірності комунікаційної поведінки підлітків у стресогенних умовах.

Процедура дослідження передбачала послідовне проведення етапів, спрямованих на вивчення рівня розвитку комунікативних умінь, асертивності та психологічних реакцій підлітків у ситуаціях невизначеності. У процесі роботи використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, які забезпечили об'єктивність і надійність отриманих результатів.

На першому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також сформульовано робочі гіпотези. Було здійснено добір психодіагностичних методик, адекватних віковим особливостям респондентів - учнів підліткового віку.

На другому етапі здійснювалося практичне дослідження із використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення досліджуваних психологічних характеристик

Дослідження проводилося у формі групового тестування у класних приміщеннях, під час якого учасникам надавалися однакові умови - тиша, достатній час для заповнення опитувальників (приблизно 40-45 хвилин) та детальна інструкція.

Перед початком кожного тестування підліткам пояснювалося значення дослідження, важливість щирих відповідей і гарантія анонімності. Всі опитувальники заповнювалися індивідуально, без зовнішнього контролю або оцінювання.

Третій етап полягає в обробці та аналізі результатів. Після збору даних було проведено кількісну та якісну обробку результатів: для кожної методики підраховувалися первинні бали відповідно до ключів; результати переводилися

у стандартизовані показники (рівні); здійснювалося порівняння результатів між учасниками з метою виявлення тенденцій і закономірностей у розвитку комунікативної компетентності та адаптивності підлітків.

Заключний етап полягав у інтерпретації емпіричних результатів відповідно до поставлених гіпотез і завдань дослідження. Було здійснено порівняльний аналіз показників різних методик, що дало змогу простежити взаємозв'язки між: рівнем асертивності та труднощами встановлення контактів; особливостями реакцій на невизначеність і комунікативною поведінкою; здатністю адаптуватися та стресостійкістю. Результати інтерпретувалися у контексті вікових особливостей підлітків, їхнього соціального середовища та індивідуальних відмінностей у спілкуванні.

Таким чином, процедура дослідження була побудована логічно, послідовно та науково обґрунтовано. Вона забезпечила достовірність емпіричних даних, що дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні особливості підлітків, їхні комунікативні труднощі, рівень асертивності та стратегії реагування на невизначеність.

2.2. Методики та психодіагностичні інструменти дослідження

Методика КОС-2 (Комунікативні та організаторські здібності) є одним із найпоширеніших інструментів для вивчення особливостей соціальної взаємодії, здатності до спілкування, організації спільної діяльності та лідерської поведінки у підлітковому віці. Вона спрямована на виявлення того, як особистість орієнтується в соціальних ситуаціях, чи вміє встановлювати контакт, проявляти ініціативу, підтримувати ефективну комунікацію, а також наскільки здатна організовувати інших для досягнення спільної мети. Тест КОС-2 складається з 40 тверджень, які описують типові ситуації спілкування та взаємодії з людьми. Відповіді фіксуються за принципом вибору - “так”, “іноді”, “ні”, що дозволяє кількісно виміряти рівень сформованості двох основних параметрів: комунікативні здібності (уміння налагоджувати контакт, вести

діалог, вислуховувати інших, проявляти емпатію, доброзичливість, відкритість, а також адекватно реагувати на емоції співрозмовників) та організаторські (лідерські) здібності - схильність брати на себе відповідальність у групі, здатність координувати діяльність інших, ухвалювати рішення, планувати спільну роботу, мотивувати учасників колективу до дії.

У контексті даного дослідження тест КОС-2 був застосований для оцінки індивідуальних відмінностей у комунікативній поведінці підлітків, що перебувають у ситуаціях стресу чи невизначеності. Методика допомагає виявити, наскільки ефективно підлітки встановлюють контакти з оточенням, як вони поведуться в конфліктних або напружених умовах, чи мають схильність до лідерства, а також у який спосіб адаптуються до соціальних вимог.

Методика КОС-2 має високу діагностичну цінність, оскільки дає можливість не лише оцінити рівень комунікативного розвитку підлітка, а й простежити внутрішні психологічні чинники, що впливають на його соціальну ефективність. Зокрема, результати дозволяють встановити, як комунікативна гнучкість, асертивність чи тривожність можуть посилювати або, навпаки, обмежувати здатність ефективно діяти у міжособистісних стосунках у складних, невизначених умовах.

Отже, тест КОС-2 у межах дослідження став базовим інструментом для визначення індивідуальних комунікативних і лідерських характеристик, що формують фундамент ефективної соціальної взаємодії підлітків у ситуаціях стресу. Його результати послугували важливим підґрунтям для подальшого аналізу взаємозв'язку між комунікативними вміннями, емоційною стурбованістю та адаптивністю до невизначеності.

Надалі застосована методика Бойка «Труднощі встановлення контактів. Бар'єри взаємодії». Методика, розроблена В. В. Бойком, є одним із провідних психодіагностичних інструментів для виявлення внутрішніх бар'єрів спілкування, які заважають особистості ефективно взаємодіяти з оточенням. Вона дозволяє глибше зрозуміти психологічні чинники, що утруднюють

встановлення контактів, прояв соціальної ініціативи, здатність до відкритості та довіри в комунікації.

Особливу актуальність ця методика має у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування соціальної ідентичності, зростає значення оцінки з боку однолітків і дорослих, а отже - підвищується вразливість до критики, страху відторгнення чи непорозуміння.

Основна мета методики полягає у виявленні соціально-психологічних бар'єрів, які перешкоджають встановленню конструктивних контактів у міжособистісному спілкуванні. Вона допомагає оцінити, наскільки підліток здатен налагоджувати комунікацію, як реагує на емоційний тиск, конфлікти або ситуації невизначеності.

Отримані результати дозволяють психологу побачити ті аспекти внутрішнього світу особистості, які впливають на її соціальну активність - наприклад, емоційну замкненість, підвищену тривожність або недовіру до інших.

Методика містить ряд тверджень, що відображають типові ситуації міжособистісного спілкування. Відповідаючи на них, підліток оцінює власні реакції на соціальні контакти, виявляє схильність уникати відкритої комунікації або, навпаки, демонструє готовність до взаємодії.

Методика В. В. Бойка має високу практичну цінність, адже дозволяє психологу: діагностувати психологічні чинники неуспішності спілкування, визначити напрями розвитку комунікативної компетентності, побачити емоційні механізми самозахисту, що формуються у підлітковому віці, окреслити індивідуальні стратегії подолання комунікативних бар'єрів.

В умовах дослідження комунікації підлітків у ситуаціях стресу та невизначеності ця методика є особливо корисною, оскільки дозволяє виявити, як саме внутрішні переживання (тривога, страх, замкненість) впливають на зовнішню поведінку у процесі взаємодії з іншими.

Таким чином, методика В. В. Бойка виступає не лише діагностичним, а й розвивальним інструментом, що допомагає глибше зрозуміти структуру

труднощів у міжособистісному спілкуванні. Вона дозволяє визначити потенціал підлітка до соціального зростання, рівень його внутрішньої відкритості та психологічну готовність до конструктивної взаємодії в умовах стресу й невизначеності

Наступна методика ASA-33. Ця методика призначена для комплексної оцінки рівня асертивності підлітка - здатності впевнено і відкрито виражати власні думки, почуття та права, одночасно поважаючи права інших людей. Тест дозволяє виявити, як підліток взаємодіє у соціальних ситуаціях, особливо у конфліктних або напружених, і який стиль спілкування переважає у його поведінці.

ASA-33 містить 33 твердження, що описують типові ситуації взаємодії підлітка з оточенням. Підліток оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його власній поведінці або схильності діяти у запропонованій ситуації (зазвичай за 5-бальною шкалою).

Кожна відповідь оцінюється певною кількістю балів. Підраховуються загальний бал асертивності та бали за окремими аспектами: самовираження, захист власних прав, здатність керувати конфліктом. Високі бали свідчать про розвинену асертивність, середні - про часткову асертивність, низькі - про схильність до пасивності чи агресії.

Методика широко використовується психологами в школах, центрах розвитку та реабілітації для: виявлення проблем у соціальній поведінці підлітків; планування тренінгів та програм розвитку асертивності; підготовки рекомендацій для формування ефективних комунікативних навичок.

Наступна методика – тест URS (Шкала реакцій на невизначеність). Методика URS призначена для оцінки психологічних реакцій підлітка у ситуаціях невизначеності, коли відсутня чітка інформація або прогнозованість подій. Тест дозволяє виявити, як підліток реагує на невизначені обставини та наскільки здатний ефективно адаптуватися до змін.

Основні компоненти оцінки:

- емоційна стурбованість (характеризується підвищеною тривожністю, страхом, нервозністю або внутрішнім напруженням у невизначених ситуаціях. Показує рівень емоційної реактивності та чутливості підлітка до відсутності прогнозованості. Підвищена стурбованість може свідчити про труднощі у саморегуляції та низьку стресостійкість);

- уникання (відображає схильність відкладати рішення або уникати невизначених ситуацій. Підліток може ігнорувати проблему, відмовлятися від активних дій або шукати способи відкласти зустріч із невідомим. Часте уникання свідчить про низьку готовність до самостійного вирішення складних життєвих ситуацій);

- пошук підтримки (включає звернення до інших людей (батьків, друзів, педагогів) за допомогою чи порадою в умовах невизначеності. Показує здатність підлітка залучати соціальні ресурси для подолання стресу та прийняття рішень. Помірний пошук підтримки є ознакою адаптивної поведінки; надмірний — залежності від оточення.

- адаптивність (відображає уміння залишатися спокійним, конструктивно діяти та приймати рішення навіть у нестабільних чи непередбачуваних умовах. Високий рівень адаптивності свідчить про ефективну саморегуляцію, стресостійкість і готовність до змін)

Методика використовується у школах, психологічних центрах та програмах розвитку підлітків для: виявлення психологічних труднощів у реагуванні на невизначеність; планування тренінгів із розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції; розробки рекомендацій для підлітків та батьків щодо підвищення адаптивності у повсякденних ситуаціях.

2.3. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Комунікативні особливості підлітків, що були досліджені за методикою КОС-2, відображають їхню здатність встановлювати контакт із оточенням, підтримувати розмову, розуміти емоційні сигнали інших людей та ефективно

взаємодіяти у різних соціальних ситуаціях. Аналіз результатів дослідження дав змогу виокремити чотири рівні сформованості комунікативних навичок та глибше зрозуміти, як ці вміння позначаються на самопочутті підлітків, їхній навчальній активності, дружніх стосунках і поведінці у групі.

Наочно це зображено на рис. 2.1.

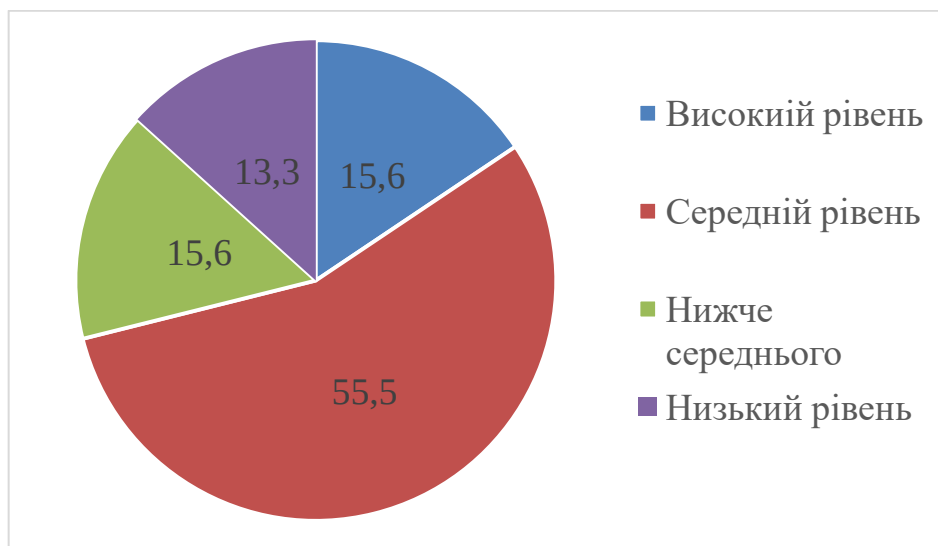


Рис. 2.1. Рівень комунікативних умінь (у %)

Найменшу групу - 6 підлітків, тобто 13,3% становлять респонденти з низьким рівнем комунікативних умінь. Для них спілкування є радше викликом, ніж природною частиною повсякденності. Найчастіше такі учні вагаються під час знайомств, надають перевагу знайомому колу людей і уникають ситуацій, де треба швидко реагувати чи висловлювати власну позицію. Інколи вони губляться у розмові, не завжди помічають зміну настрою в інших, можуть надто буквально розуміти слова співрозмовника або занадто довго обдумувати відповідь. У шкільному середовищі це проявляється у небажанні виступати перед класом, труднощах у групових завданнях, відчутті скутості під час нових знайомств. У результаті підліток може здаватися відстороненим, хоча часто за цим стоїть не байдужість, а тривога та невпевненість у власних соціальних навичках. Учні цієї групи особливо потребують м'якої підтримки, середовища

без критики та вправ, спрямованих на поступове формування соціальної сміливості.

Наступну групу становлять 7 підлітків, тобто 15,6% у яких виявлено рівень комунікативних умінь нижче середнього. Їм знайоме хвилювання під час нових контактів, але воно вже не є настільки паралізуючим, як у попередньої групи. Такі підлітки вміють дружити, можуть підтримувати розмову, але нерідко вагаються, коли потрібно заговорити першими або висловити власну думку перед ширшою аудиторією. Їхня соціальна активність помітно зростає в комфортних умовах - поруч з друзями або добре знайомими дорослими. Але варто змінитися ситуації, як з'являється невпевненість: вони можуть говорити занадто тихо, скорочувати відповіді, уникати дискусій. Часто ці підлітки турбуються, як їх сприймуть інші, тому ретельно добирають слова, що інколи уповільнює темп комунікації. Це група з великим потенціалом: за належної підтримки вони швидко набувають упевненості й можуть успішно розвивати комунікативну компетентність.

Найчисельнішим є кількість підлітків із середнім рівнем комунікації - 25 осіб, тобто 55,5%. Їхні соціальні навички сформовані на рівні, типовому для цього вікового періоду. Вони мають коло друзів, легко взаємодіють у знайомих умовах, здатні підтримати діалог, зрозуміти настрій співрозмовника та конструктивно реагувати на конфлікт. У групових видах діяльності такі підлітки часто стають «посередниками»: вони вміють вислухати, зважити позиції інших, запропонувати компроміс. Водночас у ситуаціях, де потрібна ініціативність або швидке прийняття рішення, вони можуть на мить розгубитися чи уникнути першості. Їм буває складно одразу влитися у новий колектив, але після короткого періоду адаптації вони встановлюють контакти без значних труднощів. Ця група демонструє стабільність комунікативної сфери та потребує лише точкової підтримки - наприклад, формування навичок асертивності або подолання страху оцінювання.

Окрему, найменшу за чисельністю, але найяскравішу групу становлять підлітки з високим рівнем комунікативних навичок - 7 осіб, тобто 15,6%. Це

учні, яким легко знаходити спільну мову з різними людьми — як з однолітками, так і з дорослими. Вони чутливо реагують на емоційні сигнали, природно беруть на себе роль неформальних лідерів, можуть підтримати інших, згладити конфліктну ситуацію або, навпаки, надихнути групу на спільні дії. Їхня комунікація гнучка: вони добре розуміють контекст, легко підлаштовуються під співрозмовника, вміють бути переконливими та коректними одночасно. У навчальному процесі такі підлітки часто є ініціаторами проєктів, учасниками дебатів, ведучими групових презентацій. Їхня активність сприяє формуванню доброзичливої атмосфери у колективі.

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що більшість підлітків мають достатній рівень комунікативної компетентності для ефективної взаємодії в соціальному середовищі, однак структура вибірки вказує на значну різноманітність цього показника. Вона може бути зумовлена як індивідуальними особливостями темпераменту та самооцінки, так і досвідом ранніх соціальних контактів, стилем спілкування в сім'ї, шкільним середовищем чи наявністю психологічної підтримки. Водночас наявність групи з низьким рівнем комунікативних навичок підкреслює потребу у цілеспрямованій роботі, спрямованій на розвиток упевненості, соціальної сміливості та здатності розпізнавати емоції інших. Підлітки із середнім та високим рівнями становлять ресурс для групи: саме вони можуть демонструвати моделі ефективної взаємодії, сприяти формуванню підтримувального середовища та зменшенню соціальної напруги у колективі.

Організаційні здібності підлітків є важливим показником їхньої здатності брати відповідальність, планувати діяльність, координувати дії у групі та ефективно розподіляти ресурси - як власні, так і колективні. Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити чотири рівні сформованості організаційних навичок та визначити, як саме ці вміння проявляються у навчальному середовищі та міжособистісній взаємодії.

Наочно це зображено на рис. 2.2.

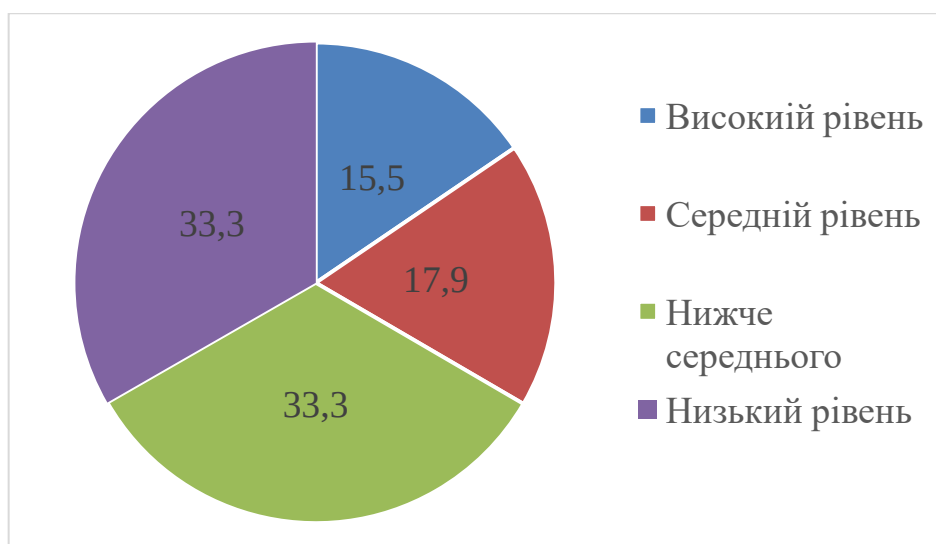


Рис. 2.2. Рівень організаційних здібностей (у %)

Група підлітків із низьким рівнем організаційних здібностей - 15 осіб, що становить 33,3%. Для цих учнів організація діяльності часто пов'язана з відчуттям невпевненості або внутрішнього тиску. Вони рідко беруть на себе роль ініціаторів, уникають ситуацій, де потрібно координувати інших чи пропонувати власні ідеї. Під час виконання групових проєктів такі підлітки надають перевагу пасивній ролі: їм легше виконати чітко визначене завдання, ніж самостійно спланувати порядок дій. Часто вони сумніваються у власних рішеннях, тому бояться помилитися або взяти на себе відповідальність за результат. У практичній діяльності це проявляється у труднощах із розподілом часу, невмінням оцінити обсяг роботи або своєчасно організувати колектив. Це не свідчить про небажання брати участь у справах - радше про відсутність сформованих навичок планування та страх бути критикованими у разі невдачі. Таким підліткам важливо надавати зрозумілі алгоритми дій, підтримувати кожен крок і створювати безпечні можливості для поступового набуття управлінського досвіду.

Так само чисельною є група підлітків із рівнем організаційних умінь нижче середнього - 15 учнів, що становить 33,3%. Їх можна вважати тими, хто перебуває на перехідному етапі між пасивною позицією та більш упевненою участю в груповій діяльності. Вони здатні висувати ідеї, іноді навіть

пропонують свою допомогу в організації невеликих завдань, але роблять це обережно, остерігаючись великих ризиків або ситуацій, де від них очікується повноцінне керівництво. Такі підлітки охоче долучаються до командної роботи, уміють підтримувати інших, проте складні або нові завдання викликають у них хвилювання та сумніви щодо власних можливостей. Їхні організаторські навички ще нестабільні: у знайомих умовах вони можуть проявити себе достатньо впевнено, а в нових - розгубитися. Саме ця група має потенціал швидко розвиватися за умови правильно підібраних педагогічних і тренінгових методів, зокрема тих, що пов'язані з розвитком самостійності та відповідальності.

Менш чисельною, але дуже показовою є група підлітків із середнім рівнем організаційних здібностей - 8 осіб, що становить 17,9%. Їхні навички відповідають віковим нормам: вони можуть брати на себе роль лідера в знайомому середовищі, здатні планувати хід роботи, контролювати проміжні етапи та координувати дії однолітків. У межах малих груп такі учні почуваються досить упевнено, спираючись на попередній досвід і підтримку з боку товаришів. Водночас при зустрічі з новими або масштабнішими завданнями вони можуть проявляти нерішучість: їм потрібен час для адаптації, аналізу ситуації та пошуку оптимального способу дії. Їхня організаторська поведінка характеризується послідовністю, відповідальністю, здатністю до прогнозування, хоча інколи вони уникають різких рішень, які потребують швидкої реакції. Це група з добре сформованим потенціалом для подальшого розвитку управлінських компетентностей.

Найменшу, але найбільш виразну групу становлять підлітки з високим рівнем організаційних умінь - 7 осіб, що становить 15,5%. Це ті учні, які сприймають організаційну діяльність як природний процес. Вони без труднощів координують групи, швидко приймають рішення, уміють розподіляти обов'язки та стежити за тим, щоб усі етапи роботи були виконані вчасно. Їхня впевненість відчувається під час спільних проєктів, а ініціативність стає своєрідним стимулом для інших. Завдяки вмінню

аналізувати ситуацію та бачити цілісну картину вони здатні ефективно керувати командою й підтримувати робочу атмосферу. Такі підлітки нерідко стають неформальними лідерами, які можуть надихнути групу і спрямувати її на успіх. Їхні ідеї зазвичай сприймаються однокласниками як конструктивні, а стиль взаємодії - як справедливий та дружній.

Узагальнюючи, можна зазначити, що структура організаційних здібностей у вибірці є неоднорідною: переважання низького та нижчого середнього рівнів указує на потребу у формуванні навичок планування, відповідальності та ініціативності в значної частини підлітків. Водночас групи із середнім та високим рівнями демонструють готовність до організаторської діяльності та можуть виступати позитивними моделями поведінки для інших. Розвиток організаційних здібностей у підлітковому віці має велике значення, адже саме в цьому періоді закладаються основи майбутньої самостійності, професійної спрямованості та здатності приймати рішення у складних життєвих ситуаціях.

Методика Бойка «Труднощі встановлення контактів» дає змогу системно виявити і класифікувати бар'єри міжособистісної взаємодії: схильність до уникнення, страхи, дефіцит емпатії та комунікативні недоліки, які перешкоджають ефективному налагодженню стосунків. Результати дослідження дозволяють не лише порахувати частки учнів за рівнем проблемності, а й поглиблено інтерпретувати механізми виникнення труднощів, їхній функціональний вплив та напрями цілеспрямованого втручання.

Кількісний аналіз показав, що підлітки розподіляються за інтенсивністю труднощів у комунікації досить неоднорідно. Близько 35 % учнів відзначаються помірними труднощами: у цих підлітків спостерігаються ситуативні перешкоди у спілкуванні, які особливо загострюються під впливом стресових ситуацій, нових умов або необхідності брати участь у незнайомих активностях. Приблизно чверть респондентів, або 25 %, демонструє виражені бар'єри у комунікації. У цій групі проблеми є стійкими та багатовимірними, що суттєво

обмежує ініціативу підлітків і їхню участь у колективних завданнях, а також може впливати на рівень довіри до оточення та готовність до взаємодії. Водночас близько 40 % підлітків показують низький рівень труднощів, що свідчить про достатню комунікативну гнучкість та здатність ефективно адаптуватися у більшості повсякденних соціальних ситуацій. Такий розподіл підкреслює різницю в рівнях розвитку комунікативних навичок серед підлітків і демонструє потребу в адресній психологічній підтримці для тих, хто має виражені та помірні труднощі.

Наочно це зображено на рис. 2.3.

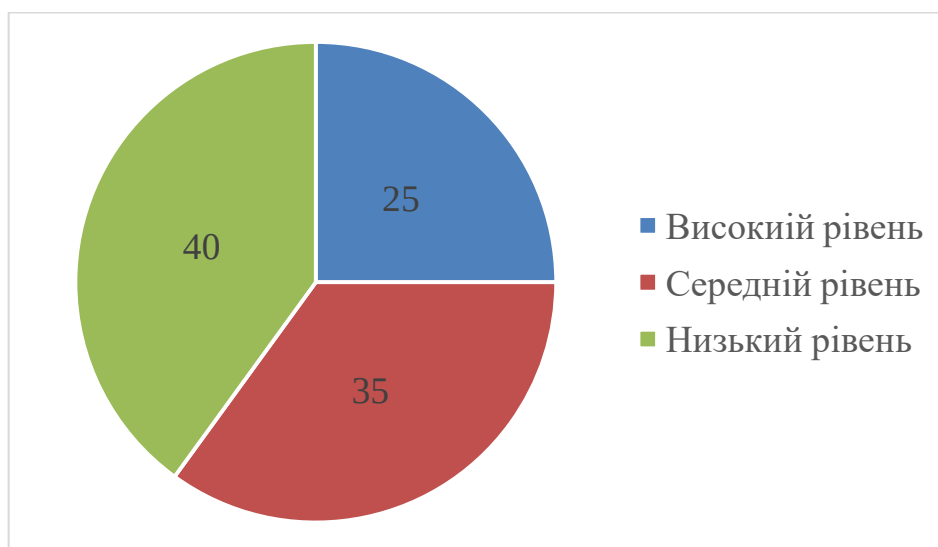


Рис. 2.3. Рівень труднощів встановлення контактів (у %)

Цей розподіл вказує на те, що близько 60 % вибірки в тій чи іншій мірі потребують підтримки: частина - епізодичної (помірні труднощі), частина - системної і тривалої (виражені бар'єри). Така пропорція обґрунтовує потребу в комплексних превентивних і корекційних заходах у шкільному середовищі.

Аналіз поведінкових та суб'єктивних проявів підлітків дозволяє виділити типові патерни труднощів у спілкуванні для різних підгруп. У групі підлітків з помірними труднощами, які складають приблизно 35 % вибірки, спостерігаються певні характерні поведінкові особливості. Зокрема, вони нерідко виявляють нерішучість при вступі в розмову, часті паузи або обмежені

відповіді у незнайомих групах, а також схильність очікувати уточнень від співрозмовника, щоб правильно зрозуміти хід бесіди. Основними тригерами таких труднощів стають стресові події, як-от іспити, конфлікти або перехід у новий клас, а також ситуації, коли на них звертають підвищену увагу дорослі. Через це підлітки тимчасово знижують свою активність у групових заходах, проте в цій категорії зберігається значний потенціал для нормалізації комунікації за умов своєчасної підтримки та сприятливого середовища. Такі прояви свідчать про потребу у м'якому коригуванні та стимулюванні соціальної активності, що допомагає молодій людині відновлювати впевненість у власних комунікативних здібностях.

У підгрупі підлітків з вираженими бар'єрами, яка складає приблизно 25 % вибірки, можна спостерігати системні труднощі у спілкуванні, що проявляються у певних характерних рисах поведінки. Такі підлітки часто уникають будь-яких проявів ініціативи, обмежують вербальне вираження власних думок і емоцій, відмовляються брати на себе відповідальність у ролях або групових завданнях. Водночас вони демонструють виражену сором'язливість, тривожність або ознаки напруженості у взаємодії з іншими. Ці труднощі супроводжуються внутрішніми переживаннями страху відторгнення та соціальної ізоляції, що іноді проявляється у конфліктній поведінці - через захисну агресію або прагнення «замкнутися» та дистанціюватися. Як наслідок, така поведінка обмежує соціальні можливості підлітків, знижує успішність у колективних завданнях і підвищує ризик формування стійких негативних установок щодо спілкування та взаємодії з оточенням.

У той же час до групи підлітків із низьким рівнем труднощів, яка складає близько 40 % вибірки, належать ті, хто демонструє достатню комунікативну гнучкість і ефективність у більшості повсякденних соціальних ситуацій. Вони вільно взаємодіють із ровесниками та дорослими, легко проявляють ініціативу та адаптуються до змін у соціальному середовищі. Такі підлітки мають стійкі навички активного слухання, здатність коректно висловлювати власні думки та адекватно реагувати на емоційні сигнали оточення. Завдяки цим якостям вони

легше долають труднощі у колективних завданнях, формують позитивні взаємини та швидше відновлюють психологічний комфорт після стресових ситуацій.

Аналіз отриманих даних дозволяє виділити основні бар'єри, що ускладнюють комунікацію підлітків, а також зрозуміти механізми їх виникнення та прояви. Однією з найпоширеніших причин є побоювання негативної оцінки з боку ровесників. Підлітки, які очікують осуду або глузування, автоматично активізують захисні стратегії - вони уникають проявів ініціативи, підлаштовуються під думку групи і обмежують власну вербальну активність. Це проявляється у мовчанні під час обговорень, погодженні з думкою більшості «щоб не виділятися» та униканні публічних виступів. Така поведінка знижує ефективність соціальної взаємодії і поступово формує внутрішній дискомфорт, який може посилюватися при повторних ситуаціях оцінки чи критики.

Іншою поширеною причиною є низький рівень емпатії, тобто обмежена здатність розпізнавати емоції інших людей. Підлітки з таким дефіцитом часто мають труднощі у встановленні емоційного контакту, що може призводити до непорозумінь і конфліктів. В їхніх діалогах спостерігаються поверхневі реакції, неможливість підтримати співрозмовника у складних ситуаціях, а іноді - неправильне тлумачення невербальних сигналів, що викликає дискомфорт у взаємодії і відчуття емоційної відчуженості з обох сторін.

Емоційна нестійкість у конфліктних або стресових ситуаціях також виступає важливим бар'єром. Підлітки можуть проявляти інтенсивні реакції, такі як тривога або гнів, що заважають їм адекватно оцінювати ситуацію. В результаті вони реагують або імпульсивно, ескалуючи конфлікт, або навпаки - відступають у себе, уникаючи подальшої взаємодії. Подібні стани ускладнюють встановлення стабільних стосунків, перешкоджають формуванню довіри й відкритості у спілкуванні та створюють додаткові перешкоди для соціалізації.

Кореляційний аналіз та спостереження показують, що інтенсивність цих бар'єрів безпосередньо пов'язана з внутрішніми ресурсами підлітка. Зокрема,

низька самооцінка підвищує ймовірність уникання взаємодій і сприйняття будь-якої критики як загрози. Недостатні навички саморегуляції, у свою чергу, підсилюють фізіологічну реактивність: тремтіння голосу, почервоніння обличчя, прискорене серцебиття. Це ускладнює контроль над власною поведінкою й перешкоджає адекватному реагуванню у спілкуванні. Саме через ці взаємозв'язки стає очевидним, що навчальні чи тренінгові інтервенції, які зосереджуються лише на розвитку вербальних навичок, без одночасної роботи над емоційною регуляцією та самооцінкою, часто не дають очікуваного ефекту.

Труднощі у встановленні контактів мають суттєвий вплив на освітній процес і соціалізацію. Підлітки, які стикаються з цими бар'єрами, демонструють зниження активності під час групових проєктів і дискусій, уникають ролей із відповідальністю, що обмежує їхні можливості для розвитку лідерських якостей, і ризикують потрапити у замкнене коло: уникання взаємодій призводить до зниження успішності, а це, у свою чергу, погіршує самооцінку та підсилює страх спілкування. Тому для подолання цих труднощів необхідно поєднувати роботу з комунікативними навичками, розвиток емоційної стабільності та формування адекватної самооцінки, що дозволяє підліткам більш впевнено взаємодіяти в колективі та ефективно брати участь у різних соціальних і навчальних активностях.

Методика Бойка виявила, що суттєва частина підлітків відчуває перешкоди у встановленні контактів: близько 35 % мають помірні, а 25 % - виражені труднощі. Головні бар'єри - страх негативної оцінки, дефіцит емпатії та емоційна нестійкість - тісно пов'язані з самооцінкою та навичками саморегуляції. Для підвищення соціальної адаптивності необхідна комплексна програма, що поєднує індивідуальну роботу над емоційною регуляцією та переконаннями, групові тренінги з соціальних навичок і системні зміни в шкільному середовищі.

ASA-33 рівень асертивності підлітка. Аналіз рівня асертивності серед підлітків показав, що група з високим рівнем включає 7 осіб, які вільно висловлюють власну думку та легко вступають у конструктивний діалог з

оточуючими. Вони демонструють здатність захищати свої позиції, не порушуючи прав інших, і відчувають впевненість у спілкуванні навіть у нових або складних ситуаціях. До групи з середнім рівнем належать 28 підлітків, які потребують певної підтримки у відстоюванні власної точки зору. Для них важливо тренувати навички «Я-висловлювань» та вчитися чітко формулювати власні потреби, щоб почуватися впевнено у спілкуванні з ровесниками та дорослими. Та 10 осіб показали низький рівень асертивності: їм складно самовиражатися та встановлювати контакти, вони часто демонструють соціальну пасивність і уникають активної участі в групових обговореннях або діяльності. Така поведінка вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці та розвитку навичок ефективного спілкування і самоствердження.

Наочно це зображено на рис. 2.4.

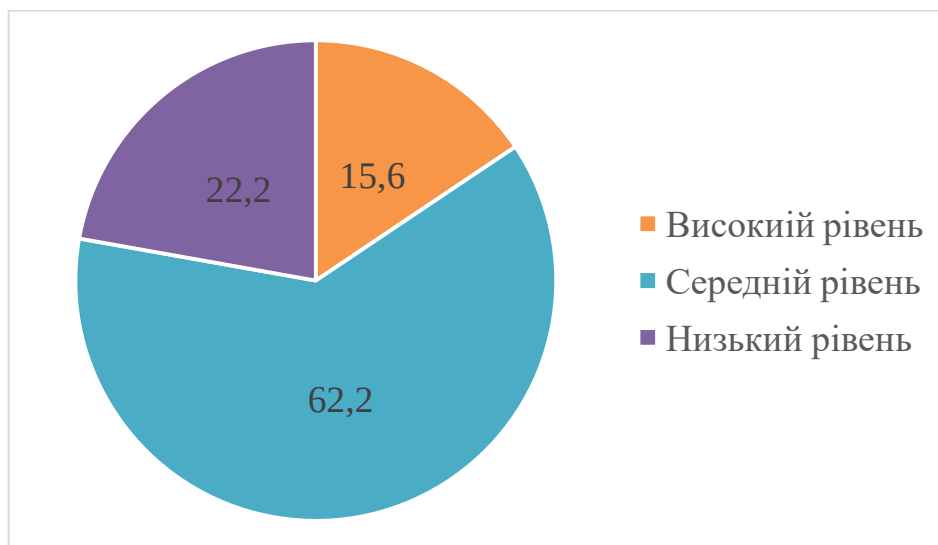


Рис. 2.4. Рівень асертивності (у %)

Особливості рівня асертивності підлітків (за ASA-33).

Асертивність розуміється як здатність відстоювати власні права, висловлювати думки і почуття відкрито та відповідально, при цьому поважаючи права інших. Вона включає когнітивні (усвідомлення власних потреб і меж), поведінкові (вербальні й невербальні навички комунікації) і емоційні (самоповага, контроль над емоційними реакціями) компоненти.

Оцінювання за методикою ASA-33 у вибірці показало поділ на три групи: високий рівень (7 підлітків - 15,9 %), середній рівень (28 підлітків - 63,6 %) і низький рівень (10 підлітків - 22,7 %). Нижче подано детальний аналіз кожної групи, можливі причини такої диференціації та практичні рекомендації.

Характеристика групи з високим рівнем асертивності (7 підлітків; 15,9 %) полягає в наступному. Підлітки цієї групи вміють чітко формулювати власну позицію, використовують «я-повідомлення», не переходять на особистісні характеристики співрозмовника. Вони витримують зоровий контакт, тримають спокійний тон голосу, доречно застосовують жести для підкреслення думки.

Емоційна регуляція. Здатні контролювати хвилювання у складних розмовах, швидко відновлюються після конфліктів або соціальних помилок. Мають навички пом'якшення емоційної напруги (усвідомлене дихання, самоусвідомлення).

Соціальні наслідки. Частіше виступають ініціаторами дискусій та колективних справ, виконують координуючі ролі, сприяють конструктивному клімату. Їхні поведінкові моделі стимулюють активність у групі та полегшують вирішення конфліктів.

Психологічні передумови. Висока самооцінка, позитивний досвід міжособистісної взаємодії, наявність підтримки значущих дорослих і ровесників. Часто мають певний запас навичок соціальної адаптації, що формувався поступово через успішні соціальні епізоди.

Характеристика групи зі середнім рівнем асертивності (28 підлітків; 63,6 %)

Поведінкові ознаки. Ці підлітки здатні висловити думку, але зазвичай роблять це в безпечному або знайомому контексті. Вони інколи використовують асертивні конструкції, проте не завжди роблять це послідовно; у конфліктних ситуаціях можуть демонструвати ухиляння або епізодичну агресію.

Емоційна регуляція. Помірний рівень самоконтролю: у стабільних умовах поведінка адекватна, в стресі - зростає рівень занепокоєння, можливі перебої у вербальній виразності (запинки, невиразні відповіді).

Мотиваційні чинники. Потребують зовнішнього підтвердження, схильні орієнтуватись на оцінку групи. Мають потенціал до розвитку асертивності за умови систематичного тренінгу й позитивного зворотного зв'язку.

Практична оцінка. Це найчисельніша група, тому робота з нею дає найбільший масовий ефект: невеликі, регулярні інтервенції (рольові ігри, вправи на «я-повідомлення», поступове підвищення складності виступів) дозволяють підвищити рівень асертивності значної частини вибірки.

Характеристика групи з низьким рівнем асертивності (10 підлітків; 22,7 %)

Поведінкові ознаки. Ці підлітки уникають висловлювання власної позиції, часто погоджуються з більшістю, відмовляються від ініціативи. Вербальні відповіді можуть бути розмитими або мінімальними; невербальна поведінка характеризується униканням зорового контакту, закритими жестами.

Емоційні реакції. Посилена тривожність у соціальних ситуаціях, страх негативної оцінки, фізіологічні прояви напруги (серцебиття, тремор голосу, почервоніння). Наявні самообмежувальні переконання типу «мені не вистачить слів», «я зроблю помилку» тощо.

Соціальні ризики. Без підтримки така тенденція може поглиблювати соціальну ізоляцію, знижувати участь у навчальній і позашкільній діяльності, посилювати залежність від «комфортних» соціальних ситуацій та зменшувати можливості самореалізації.

Можливі причини. Негативний попередній досвід спілкування (насмішки, відторгнення), недостатній рівень навичок емоційної регуляції, низька самооцінка, надмірна орієнтація на оцінку інших.

Формування та підтримка асертивності у підлітків визначається кількома ключовими механізмами, які взаємопов'язані та впливають на рівень здатності висловлювати власну позицію. Перш за все, це самооцінка та внутрішні

переконання. Коли підліток впевнений у своїх здібностях і відчуває наявність внутрішніх ресурсів, він більш сміливо і відкрито висловлює свою точку зору. Навпаки, низька самооцінка стимулює ухиляння від вираження власної думки, утримування від участі в обговореннях та прагнення залишатися непомітним у групі.

Другим важливим механізмом є навички емоційної регуляції. Вміння розпізнавати власні емоції та контролювати рівень внутрішньої напруги дозволяє підлітку зберігати спокій у стресових або конфліктних ситуаціях, що підвищує впевненість під час спілкування та зменшує ризик імпульсивних реакцій. Поступове оволодіння цими навичками формує стійку асертивну поведінку, яка поєднує здатність відстоювати власні права та повагу до прав інших.

Не менш значущим фактором є соціальний досвід. Послідовні успішні взаємодії у школі, групових проєктах, клубах або позашкільних заходах закріплюють модель асертивної поведінки, формуючи позитивні очікування щодо результатів спілкування. Навпаки, травмуючі або негативні епізоди, де підліток відчуває відторгнення або критику, можуть стимулювати модель уникання, що з часом закріплює пасивність у спілкуванні.

Велику роль відіграє також груповий контекст та соціальні норми. Середовище, в якому цінується відкритість, взаємопідтримка та конструктивний зворотний зв'язок, стимулює прояви асертивності, дозволяючи підлітку експериментувати з різними формами самовираження та навчатися враховувати думку інших. У той же час конкурентне, критичне або неприйнятне оточення пригнічує асертивні прояви, змушує обмежувати власну активність і знижує готовність висловлювати власні погляди.

Таким чином, розвиток асертивності у підлітків є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів, навичок емоційної регуляції, накопиченого соціального досвіду та особливостей соціального середовища, що формує як потенціал для впевненого спілкування, так і фактори ризику для його пригнічення.

Результати ASA-33 показують, що більшість підлітків (63,6 %) має середній рівень асертивності, тобто потенціал для розвитку навичок відкритого й відповідального самовираження. Приблизно 22,7 % потребують цілеспрямованої корекційної роботи, спрямованої на підвищення самооцінки та емоційної стабільності, а 15,9 % демонструють стійкі асертивні навички, які можна використовувати як ресурс у груповій роботі. Системний підхід - комбінування індивідуальної роботи, групових тренінгів і підтримки з боку дорослих - є найбільш ефективним для формування стійкої та адекватної асертивної поведінки у підлітків.

Застосування опитувальника URS дало можливість проаналізувати реакцію на невизначеність. Загальний аналіз показників зображено на рис. 2.5.

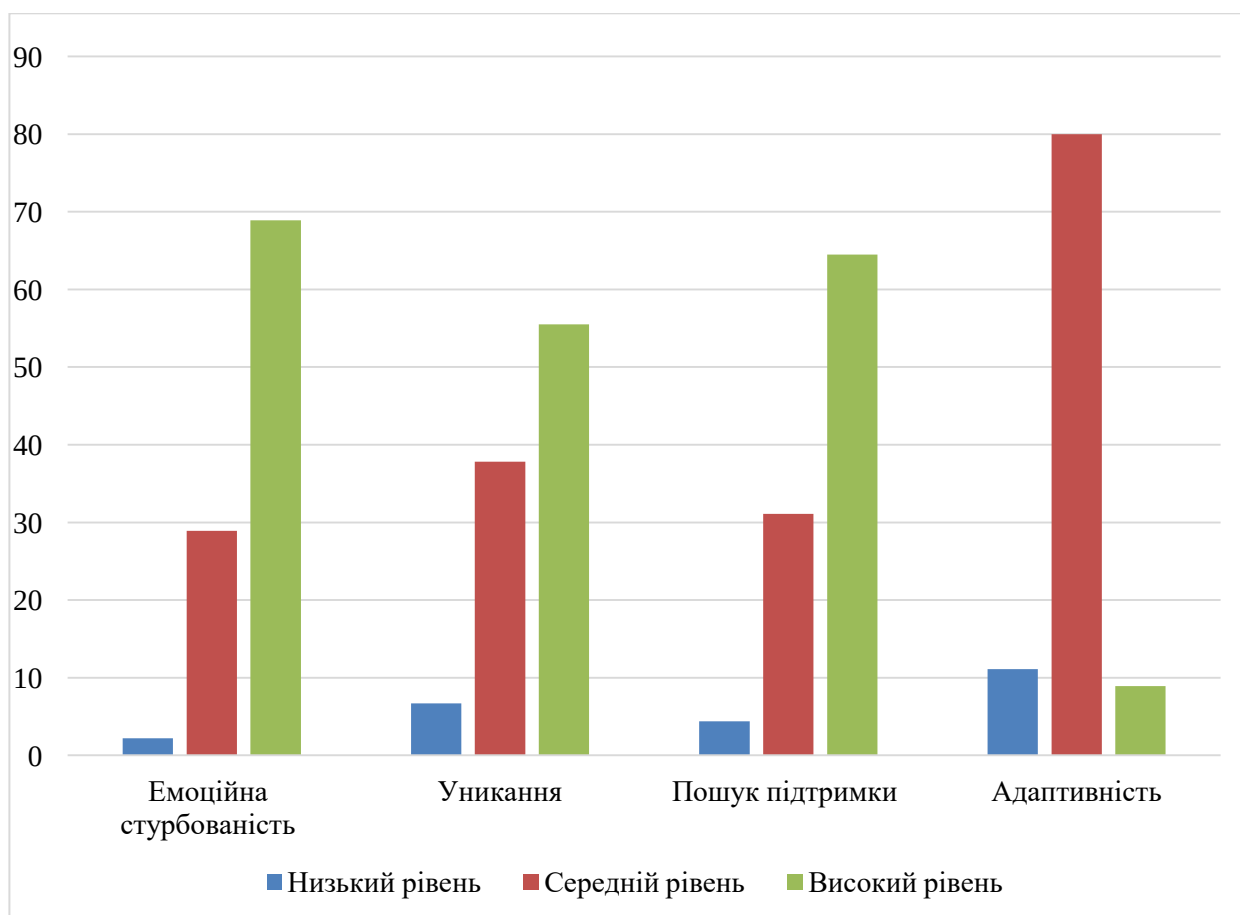


Рис. 2.5. Результати щодо методики URS (у %)

Розглянемо отримані результати більш детально.

Емоційна стурбованість як характеристика емоційної сфери підлітків відображає рівень внутрішнього напруження, схильність до переживання тривоги, непевності та страху перед новими або непередбачуваними ситуаціями. Оцінювання за шкалою дозволило виокремити три рівні прояву цієї якості та зрозуміти, яким чином вона впливає на соціальну й навчальну активність підлітків.

Найчисельнішу групу становлять учні з високим рівнем емоційної стурбованості - 31 підліток, що становить 68,9%. Для них характерно постійне або часте відчуття внутрішнього хвилювання, особливо у ситуаціях, де недостатньо інформації або важко передбачити результат. Такі підлітки гостро реагують на зміни: нові правила, нові вчителі, раптові завдання чи групові активності здатні викликати відчутний дискомфорт. Вони часто наперед «програють» можливі негативні сценарії та можуть перебільшувати ризики. У повсякденних взаємодіях це проявляється в обережності, сором'язливості, униканні зайвої уваги. Водночас, за умови підтримки з боку значущих дорослих та навичок саморегуляції, ці переживання поступово зменшуються: допомагають дихальні вправи, короткі паузи для «перезавантаження», проговорювання тривожних думок із довіреною людиною. Підлітки цієї групи потребують системного розвитку навичок подолання стресу, адже саме високий рівень тривожності може впливати на успішність, ініціативність та якість соціальних контактів.

Другу за чисельністю групу становлять 13 підлітків, що становить 28,9% із середнім рівнем емоційної стурбованості. Їхня реактивність не виходить за межі норми для вікового періоду: вони можуть відчувати хвилювання перед відповідальними подіями, однак здебільшого успішно мобілізуються та справляються із завданнями. Наприклад, підготовка до контрольної роботи, публічний виступ або участь у новій діяльності викликає певне напруження, але воно не паралізує, а скоріше стимулює до зібраності. Такі підлітки демонструють здатність утримувати емоційний баланс, поступово відновлюватись після стресових ситуацій і загалом добре адаптуватися до змін.

Це група, у якої є потенціал для зміцнення емоційної стійкості шляхом тренування самоконтролю, розвитку усвідомленості та опанування базових технік релаксації.

Найменшою є група, до якої увійшов лише 1 підліток, що становить 2,2% з низьким рівнем емоційної стурбованості. Такі учні зазвичай спокійно реагують на невизначеність і здатні плавно адаптуватися до нових умов. Вони менше схильні до катастрофізації, не зациклюються на можливих помилках і рідко переживають через дрібні невдачі. Це дає їм змогу активно включатися в різні види діяльності, брати участь у нових проєктах, швидко знаходити контакт з однолітками. Низький рівень внутрішнього напруження створює природну основу для впевненого прийняття рішень та ефективної взаємодії в різних соціальних середовищах.

Узагальнюючи результати, можна сказати, що переважання високого рівня емоційної стурбованості серед респондентів свідчить про загальну тенденцію до підвищеної чутливості й напруги у ситуаціях невизначеності. Для підлітків це характерно, адже саме в цьому віці формується здатність управляти власними переживаннями. Проте така картина підкреслює потребу у психологічній підтримці, спрямованій на розвиток навичок саморегуляції, зміцнення відчуття безпеки та зменшення впливу тривожних думок на повсякденну поведінку. Водночас середній і низький рівні, представлені меншою частиною вибірки, демонструють потенціал для позитивного моделювання емоційно стійкої поведінки у групі.

Уникання як особливість поведінкової реакції підлітків відображає міру готовності вступати в нові, невизначені або незнайомі ситуації, а також схильність відкладати рішення чи уникати відповідальності в моменти, коли потрібно діяти. Оцінювання цього показника дало змогу виокремити три рівні та простежити, як різний ступінь уникання впливає на активність, самостійність та включеність підлітків у навчальне й соціальне життя.

Найчисельнішою виявилася група зі середнім рівнем уникання - 25 підлітків, що становить 55,5%. Їхня поведінка загалом збалансована: у

ситуаціях, які викликають невпевненість або потребують додаткових зусиль, вони можуть деякий час вагатися чи відкладати рішення, проте зазвичай усе ж переходять до дії. Для них характерні епізодичні сумніви - наприклад, перед проєктною роботою, виступом чи участю в новому заході, - але ці сумніви не стають перешкодою. Такі підлітки поступово мобілізуються, знаходять внутрішні ресурси та здатні подолати початкове небажання. За умови підтримки та роз'яснення очікуваних результатів вони добре адаптуються до нових вимог. У них є значний потенціал для розвитку рішучості та самостійності, особливо через поступове підвищення рівня складності завдань і формування позитивного досвіду подолання невизначеності.

Друга за кількістю - група з високим рівнем уникання, до якої увійшли 17 підлітків, що становить 37,8%. Представники цієї категорії помітно чутливі до ситуацій, де не все зрозуміло або важко передбачити результат. Їм властиво відкладати справи, зволікати з рішенням або шукати способи уникнути участі в нових видах діяльності. Наприклад, вони можуть відмовлятися долучатися до незнайомої групової активності, уникати нестандартних навчальних завдань чи неохоче брати відповідальність у командних проєктах. Часто уникання не є ознакою лінощів, а виникає на тлі невпевненості, побоювань зробити помилку або отримати негативну оцінку. Для таких підлітків особливо важливо створити підтримувальне середовище й допомогти опанувати навички поступового подолання страхів. Маленькі кроки, чіткі інструкції та можливість спробувати щось без тиску значно знижують рівень уникання та поступово формують більш активну поведінкову позицію.

Найменшою є група з низьким рівнем уникання - 3 підлітки, що становить 6,7%. Ці учні відзначаються готовністю пробувати нове, навіть якщо умови не до кінця зрозумілі. Вони швидко адаптуються до змін, охоче долучаються до нових проєктів і рідко відкладають рішення на потім. Схильність діяти, а не уникати, допомагає їм набувати досвіду, розширювати соціальні контакти та підвищувати власну впевненість. Така позиція часто сприяє

лідерству, ініціативності та більшій відкритості у взаємодії з однолітками й дорослими.

Узагальнення результатів показує, що уникання як поведінкова стратегія найбільш часто проявляється на середньому рівні, що є природною реакцією для підліткового віку, коли внутрішня невпевненість поєднується з поступовим набуттям досвіду. Водночас значна частка учнів із високим рівнем уникання вказує на потребу в системній роботі, спрямованій на розвиток рішучості, формування навичок прийняття рішень та зниження впливу страхів, пов'язаних із невизначеністю. Наявність групи з низьким рівнем уникання створює позитивний ресурс для моделювання активної поведінки в колективі, оскільки такі учні демонструють конструктивні приклади взаємодії з новими викликами.

Пошук підтримки як особливість поведінки підлітків відображає готовність звертатися до значущих дорослих чи ровесників у ситуаціях, коли виникає невизначеність, сумніви або потреба у додатковому ресурсі. Аналіз результатів дав можливість простежити, як по-різному ця стратегія проявляється залежно від рівня сформованості навичок самостійності та внутрішньої впевненості.

Найбільшою виявилась група учнів із високим рівнем пошуку підтримки - 29 підлітків, що становить 64,5%. Для них характерна активна потреба у зовнішньому підкріпленні, особливо якщо ситуація нова, незвична або пов'язана з підвищеною відповідальністю. Такі підлітки охоче звертаються за порадою до батьків, учителів чи друзів, часто уточнюють інструкції, перепитують деталі або прагнуть отримати підтвердження правильності своїх дій. У навчальних ситуаціях вони можуть потребувати додаткового пояснення, аби впевнено розпочати завдання; у соціальних - орієнтуються на реакцію близького оточення, що допомагає їм зняти напруження. Переважно це не свідчить про невпевненість у широкому сенсі, радше про прагнення зменшити ризики й почуватися психологічно захищеними. Разом із тим, для формування більшої самостійності важливо поступово заохочувати цих учнів брати на себе

ініціативу та робити маленькі кроки без обов'язкового «зовнішнього підтвердження».

Середню позицію займає група з помірним рівнем пошуку підтримки - 14 підлітків, що становить 31,1%. Їхня поведінка вирізняється гнучкістю: вони вміють звернутися по допомогу, коли справді не вистачає інформації або досвіду, але також здатні виконати частину завдань самостійно. Наприклад, учень може спочатку запитати про спосіб розв'язання задачі, але потім виконати її власними силами; або попросити поради щодо участі в проєкті, але далі діяти впевнено та ініціативно. Такі підлітки демонструють здоровий баланс між залежністю та самостійністю, а їхній рівень пошуку підтримки відповідає природним віковим потребам. Потенціал розвитку цієї групи пов'язаний із зміцненням внутрішньої опори, щоб вони ще впевненіше покладалися на власні рішення.

Найменшою за кількістю є група з низьким рівнем пошуку підтримки - 2 підлітки, що становить 4,4%. Ці учні переважно покладаються на власні сили, схильні самостійно розв'язувати складні чи нові завдання та рідко звертаються по допомогу. За необхідності вони охоче обирають індивідуальний шлях, намагаючись не обтяжувати інших своїми труднощами. Така автономність може бути корисною для розвитку самостійності, однак інколи створює ризик емоційного перенавантаження, оскільки не всі ситуації потребують «героїчного» подолання. Для цих підлітків важливо навчитися сприймати пошук допомоги як природну частину взаємодії, а не як ознаку слабкості.

Узагальнюючи результати, можна сказати, що переважання високого рівня пошуку підтримки свідчить про типовий для підлітків запит на «опору» у світі, який часто здається складним і непередбачуваним. При цьому наявність груп із середнім і низьким рівнями демонструє різноманітність стратегій адаптації: від орієнтації на соціальну підтримку до самостійного опрацювання викликів. Така різниця підкреслює важливість гнучкого підходу в роботі з підлітками, адже кожен із них потребує власної міри підтримки та простору для самостійності.

Адаптивність як риса емоційно-поведінкової сфери підлітків відображає їхню здатність зберігати внутрішню рівновагу та знаходити робочі рішення у ситуаціях, де бракує чіткості, передбачуваності чи сталого алгоритму дій. Це важлива характеристика, оскільки підлітковий період супроводжується значною кількістю змін, і саме вміння гнучко реагувати на них впливає на успішність навчання, якість соціальних контактів та загальний рівень психологічного комфорту. Отримані дані дозволили виокремити три рівні прояву адаптивності та описати специфіку поведінки підлітків у кожній групі.

Найменшою за чисельністю є група учнів із високим рівнем адаптивності, до якої увійшло 4 підлітки, що становить 8,9%. Для них характерне вміння впевнено входити в нові обставини без значного внутрішнього опору. Такі учні здебільшого не розгублюються, якщо раптом змінюється звичний порядок уроку або з'являється завдання, що потребує імпровізації.

Зовнішні зміни вони сприймають як природну частину повсякденного життя, а не як загрозу. Наприклад, коли вчитель несподівано пропонує інший формат роботи або нові правила групової активності, ці підлітки швидко орієнтуються і спокійно включаються в процес. Їхня реакція збалансована, без паніки чи надмірних емоційних коливань. Саме ця здатність до гнучкого пристосування є ресурсом, який сприяє формуванню лідерських якостей та високого рівня самостійності.

Найбільш представницькою є група зі середнім рівнем адаптивності - 36 підлітків, що становить 80%. Це учні, які загалом можуть справлятися зі змінами, однак потребують певного часу, щоб зрозуміти нові умови та знайти оптимальний спосіб дій. Їхнє реагування більш обережне, інколи схоже на короткочасну розгубленість, але ця фаза, як правило, нетривала. Наприклад, зіткнувшись із новим незрозумілим завданням, такий підліток може спершу спробувати знайти додаткову інформацію, уточнити деталі або уважно придивитися до інших, перш ніж почати діяти.

У ситуаціях, де потрібно швидко перебудуватися, вони не завжди демонструють упевненість, але поступово знаходять внутрішню опору та

повертаються до продуктивності. Це природний для підлітків рівень адаптивності, який свідчить про те, що механізми емоційної саморегуляції в них ще формується. Такі учні мають потенціал для розвитку гнучкості через поступове ускладнення завдань і створення умов, де невизначеність не сприймається як небезпека.

Група з низьким рівнем адаптивності нараховує 5 підлітків, що становить 11,1%. Для них невизначені ситуації або різкі зміни викликають значне напруження, а інколи й блокують активність. Вони важче переходять до дій, якщо не мають чіткого плану або точного розуміння того, що від них очікується.

Наприклад, при зміні графіка занять, нових умовах проєкту чи завдання зі зміненою інструкцією такі учні можуть надовго «застигати», боячись помилитися або зробити щось неправильно. Часто вони намагаються уникнути ситуацій, де потрібно швидко реагувати, і схильні відкладати рішення, доки не отримають повної ясності. Це не свідчить про низькі здібності, а радше про підвищену чутливість до хаотичних чи непередбачуваних умов. Поступове формування стратегії «малих кроків» та навчання базовим навичкам саморегуляції може суттєво зменшити рівень їхнього внутрішнього напруження.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що переважання середнього рівня адаптивності вказує на типову картину для підліткового віку - більшість учнів потребують часу та підтримуючого середовища, щоб упевнено діяти в умовах невизначеності.

Наявність двох контрастних груп - високої та низької адаптивності - підкреслює важливість диференційованого підходу: одним підліткам потрібно підтримувати природну гнучкість і давати більше простору для самостійних рішень, іншим - пропонувати структуровану допомогу й поступово розширювати рамки допустимих змін. Такий підхід сприяє загальному зміцненню емоційної стійкості та формуванню впевненості у взаємодії з динамічним світом.

Надалі проведемо загальний кореляційний аналіз між показниками комунікації та іншими проведеними методиками. Результати зображені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз між показниками комунікації та іншими проведеними методиками

Показники додаткових методик	Комунікація	Організація / Лідерство
Рівень труднощів у контактах	-0,50	-0,33
Рівень асертивності	0,55	0,40
Емоційна стурбованість	-0,35	-0,41
Уникання	-0,35	-0,31
Пошук підтримки	0,25	0,22
Адаптивність	0,53	0,44

Аналіз взаємозв'язків між рівнем комунікації підлітків та іншими психологічними характеристиками дає можливість побачити, які внутрішні та поведінкові чинники найбільше впливають на здатність взаємодіяти з оточенням. Нижче представлено коментування кожної кореляції з рівнем комунікації з урахуванням сили зв'язку та реального змістового наповнення показників.

1. Рівень труднощів у контактах - $r = -0,50$ (сильний негативний зв'язок). Цей показник демонструє виразну обернену залежність: чим більше труднощів у встановленні контактів має підліток, тим нижчий його рівень комунікації.

Йдеться не лише про сором'язливість. До цього індикатора входять побоювання негативної оцінки, обмеженість ініціативи, невпевненість у тому, як правильно взаємодіяти з іншими. Підлітки, які відчувають труднощі в комунікації, часто уникають перших кроків у взаємодії, рідше підходять

знайомитися чи пропонувати ідеї, частіше очікують, що ініціатива має йти від інших.

Такий тип поведінки поступово формує «коло ізоляції»: чим менше контактів - тим менше впевненості, а зменшення впевненості ще більше гальмує соціальну активність.

Саме тому зв'язок досить сильний: цей показник відображає не випадкові, а системні труднощі, які суттєво підточують комунікацію.

2. Рівень асертивності - $r = +0,55$ (сильний позитивний зв'язок). Це один із найпомітніших і найстабільніших зв'язків у всьому наборі даних. Підлітки з високою комунікативністю виявляються значно більш асертивними, тобто здатними чітко, спокійно та конструктивно заявляти про свої наміри, переконання й кордони.

Такий зв'язок є логічним: асертивність створює внутрішній стрижень для спілкування - можливість не розгубитися, коли потрібно висловити думку, відстояти себе чи запропонувати рішення. У підлітковому віці, коли соціальні групи дуже чутливі до статусу й впливу, саме асертивна поведінка допомагає будувати рівноправні контакти без агресії або пасивності.

Можна припустити, що асертивні підлітки менше бояться зробити помилку, їм властиво спиратися на власну позицію, а не лише на реакцію оточення. Саме тому вони почуваються впевненіше у розмовах, у групових обговореннях, у ситуаціях вирішення конфліктів.

Іншими словами, асертивність - це внутрішня опора, яка істотно підсилює комунікацію. Тому не дивно, що показник має одну з найбільших кореляцій у таблиці.

3. Адаптивність - $r = + 0,53$ (сильний позитивний зв'язок). Другий найбільш значущий показник - здатність підлітка гнучко реагувати на зміни, підлаштовуватися під нові ситуації й швидко орієнтуватися у соціальному контексті.

Зв'язок майже такий же сильний, як з асертивністю, і це підкреслює важливу річ: комунікативність - це не лише про слова, а й про здатність

відчувати ситуацію. Адаптивні підлітки краще помічають нюанси поведінки інших, зміну настроїв у групі, правила спільноти. Це дає їм можливість змінювати тон, форму звернення або спосіб взаємодії залежно від того, з ким і про що вони говорять.

Такий підліток у конфліктній ситуації не «застигає», а шукає шлях до розв'язання; у новій компанії він не губиться, а поступово включається в розмову. Це допомагає йому швидше налагоджувати стосунки, уникати непотрібних напружень та впевненіше почуватися в колективі.

Сильний зв'язок між адаптивністю та комунікацією показує, що комунікація - це насамперед вміння орієнтуватися в людях, а не просто набір мовних навичок.

4. Емоційна стурбованість - $r = - 0,35$ (помірний негативний зв'язок). Тут спостерігається помітна, але не така сильна залежність, як у попередніх показниках. Емоційна стурбованість включає переживання тривоги, напруження, внутрішнього неспокою перед взаємодією або в процесі спілкування.

Такі емоції часто заважають підлітку бути зосередженим на розмові, адекватно оцінювати реакцію співрозмовника, добирати слова чи відповідати швидко. Тривога може створювати враження внутрішньої «скованості», зменшувати впевненість і провокувати небажання вступати у контакт.

Водночас кореляція не надто висока - це означає, що частина підлітків може залишатися комунікативно активною попри переживання тривожності. У таких випадках на перший план виходять навички саморегуляції або сильна соціальна мотивація.

5. Уникання - $r = - 0,35$ (помірний негативний зв'язок). Цей показник також формує помірну обернену залежність. Підлітки, схильні уникати контактів або напружених ситуацій, природно мають менше можливостей для розвитку комунікативних навичок.

Уникання найчастіше проявляється як стратегія «краще промовчу», «не буду втручатися», «не хочу привертати увагу». Це не обов'язково страх - іноді це втома, недовіра або небажання вступати в соціальні конфлікти.

Хоча зв'язок помірний, він свідчить: комунікація частково залежить від готовності підлітка входити у взаємодію, а уникання зменшує кількість шансів для цього.

6. Пошук підтримки - $r = + 0,25$ (слабкий позитивний зв'язок). Зв'язок є, але він відносно невеликої сили. Трохи більш комунікативні підлітки дещо частіше звертаються по допомогу, можуть відкритіше висловлювати свої переживання або шукати поради.

Проте цей механізм не є ключовим. Деякі підлітки добре комунікують у групових ситуаціях, але рідко шукають підтримки - наприклад, через прагнення до самостійності або небажання демонструвати слабкість. Тому коефіцієнт кореляції невисокий.

Значення цього показника швидше вказує на загальну відкритість у взаємодії, але не визначає комунікативність як базову навичку.

Отримані значення кореляцій дозволяють побачити цілісну картину. Найбільший вплив на рівень комунікації мають асертивність, адаптивність та труднощі у контактах - саме вони формують ядро комунікативних можливостей підлітків. Помірні зв'язки з емоційною стурбованістю та униканням пояснюють емоційно-поведінкові бар'єри, що можуть заважати взаємодії. А слабкий позитивний зв'язок із пошуком підтримки вказує на другорядну роль цього показника в структурі комунікативних умінь.

Організація та лідерство в підлітковому віці - це не лише вміння розподілити завдання чи керувати групою. Це комплекс як поведінкових, так і внутрішніх характеристик: здатність орієнтуватися в ситуаціях, брати на себе відповідальність, приймати рішення, мотивувати інших. Кореляційний аналіз показників інших проведених методик з рівнем організації та лідерства дає змогу з'ясувати, які саме психологічні якості підсилюють або, навпаки, послаблюють організаційні здібності.

1. Адаптивність $r = 0,44$ - помірний позитивний зв'язок. Найтісніший позитивний зв'язок організація виявляє саме з адаптивністю. Це означає, що підлітки, які вміють підлаштовуватись під нові умови, впевненіше беруть на себе роль лідера та краще справляються з координацією групових дій.

Помірна кореляція свідчить про те, що гнучкість мислення і здатність реагувати на несподівані ситуації суттєво підтримують організаційні вміння, хоча не визначають їх повністю. Такі учні, як правило, не розгублюються у складних умовах, можуть швидко знайти альтернативне рішення та спрямувати групу в потрібному напрямі.

2. Рівень асертивності $r = 0,40$ - помірний позитивний зв'язок. Асертивність також демонструє помірний зв'язок із організаційністю. Це означає, що підлітки, які вміють чітко висловлювати свою думку, поважаючи водночас інших, частіше проявляють лідерські задатки.

Однак ця залежність не є провідною: асертивність скоріше створює комунікативну основу для лідерства та дає можливість висунути ідею, запропонувати план, домовитися з однолітками. Водночас самі ці навички ще не гарантують високого рівня організації, але помітно його підтримують.

3. Емоційна стурбованість $r = - 0,41$ - помірний негативний зв'язок. Найпомітніший негативний зв'язок організаційні здібності мають з емоційною стурбованістю. Це означає, що підвищена тривожність, внутрішня напруга, схильність хвилюватися можуть заважати підлітку брати на себе координацію групи.

Помірна кореляція свідчить про те, що хоча тривожність не руйнує лідерство повністю, вона часто ускладнює процес ухвалення рішень, знижує ініціативність і послаблює впевненість у власних діях. Такі підлітки можуть мати потенціал до організації, але хвилювання нерідко стримує їх від активного прояву.

4. Рівень труднощів у контактах $r = - 0,33$ - помірний негативний зв'язок. Здатність організовувати групову роботу природно пов'язана з умінням

налагоджувати комунікацію. Тому невисокий, але помірно негативний зв'язок між труднощами в контактах та організаційністю виглядає логічним.

Учні, яким складно ініціювати спілкування або підтримувати контакт, зазвичай менш охоче беруть на себе роль координатора. Ці труднощі не роблять лідерство неможливим, але створюють додаткові бар'єри: знижується впевненість, виникає страх неправильної реакції оточення, складніше об'єднати команду.

5. Уникання $r = -0,31$ - помірний негативний зв'язок. Показник уникання також демонструє помірний негативний зв'язок з організаційними здібностями. Підлітки, які схильні уникати активної взаємодії, нових завдань чи відповідальності, рідше погоджуються координувати групу.

Навіть помірний рівень уникання може проявлятися у небажанні брати на себе роль лідера, відкладенні рішень, мінімізації участі в організаційних процесах. Такі учні часто воліють залишатися «в тіні», навіть якщо мають необхідні навички.

6. Пошук підтримки $r = 0,22$ - слабкий позитивний зв'язок. Зв'язок між організаційними здібностями та схильністю шукати підтримку найбільш слабкий. Це означає, що потреба в опорі на інших майже не впливає на лідерські навички.

Цей показник лише трохи підсилює організацію: ті, хто вміє звернутися по допомогу чи пораду, іноді ефективніше ведуть групу, адже не бояться делегувати чи консультуватися. Проте цей вплив мінімальний і не визначає рівень організаційності.

У структурі організаційно-лідерських здібностей найбільше значення мають адаптивність, асертивність і рівень емоційної стійкості. Саме ці показники формують основу для впевненого керування групою та здатності брати відповідальність.

Негативні прояви - труднощі у контактах, уникання і високий рівень емоційної напруги - не руйнують лідерських якостей повністю, але помітно стримують їх розвиток.

Таким чином, організаційні здібності підлітків формуються під впливом як комунікативних, так і емоційно-вольових характеристик, і саме баланс цих складових визначає реальні можливості підлітка виступати лідером у групі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження підтвердило, що ключовими чинниками ефективної комунікації підлітків є асертивність, адаптивність, рівень емоційної стурбованості та наявність бар'єрів взаємодії. Високий рівень асертивності дозволяє підліткам відкрито висловлювати власні думки та почуття, відстоювати свої права без агресії і підтримувати конструктивний діалог. Адаптивність забезпечує здатність залишатися спокійними та продуктивними в умовах невизначеності або стресу, швидко підлаштовуватися під зміни і знаходити оптимальні способи взаємодії.

Одночасно, значний рівень емоційної стурбованості та схильність до уникання обмежують можливості підлітка у встановленні контактів і підтриманні ефективної комунікації, створюючи внутрішнє напруження та соціальні бар'єри.

Підлітки, які поєднують високу асертивність і адаптивність із соціальною відкритістю, демонструють стійку здатність до ефективної взаємодії навіть у складних або непередбачуваних ситуаціях. Вони вміють координувати групову діяльність, брати участь у дискусіях, підтримувати дружні відносини та конструктивно вирішувати конфлікти, що робить їх комунікаційно компетентними в різноманітних соціальних умовах.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що ефективна комунікація підлітків у стресових та невизначених умовах формується як складна багаторівнева система, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Дослідження підтвердило, що рівень розвитку комунікативних здібностей, асертивності, здатності до встановлення контактів та організаційних навичок значною мірою визначає соціальну

адаптацію підлітка та його здатність ефективно взаємодіяти в різних соціальних контекстах.

Виявлено, що переважна більшість учнів демонструє середній або високий рівень розвитку комунікативних компетентностей, що характеризується умінням аргументовано висловлювати власну позицію, підтримувати конструктивний діалог, слухати співрозмовника та демонструвати гнучкість у міжособистісних контактах. Разом із тим, дослідження виявило певну групу підлітків із низьким рівнем асертивності, емоційної регуляції та труднощами у встановленні контактів, що проявляється у небажанні вступати у соціальну взаємодію, схильності до конфліктів або уникання спілкування у стресових ситуаціях.

Кореляційний та системний аналіз показав, що ефективність комунікації безпосередньо залежить від інтеграції когнітивних умінь, емоційної саморегуляції, рівня самооцінки та здатності до адаптивного реагування на соціальні та ситуаційні виклики. Підлітки з високою асертивністю та стабільною емоційною регуляцією здатні ефективно будувати взаємодію навіть у умовах конфліктів або невизначеності, демонструючи стійкість до стресу та здатність до конструктивного вирішення суперечок. У той же час відсутність цих навичок підвищує ризик соціальної ізоляції, конфліктності та труднощів у розвитку міжособистісних зв'язків.

Результати дослідження підтверджують, що для підлітків критично важливо поєднувати розвиток когнітивних і соціально-емоційних компонентів комунікативної компетентності. Особливо значущими є: тренування асертивності, формування емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки та розвиток навичок активного слухання й конструктивного вирішення конфліктів. Комплексний підхід, що включає індивідуальні консультації, групові тренінги та інтерактивні практики, створює умови для формування стійких психологічних ресурсів, які забезпечують підліткам здатність адаптуватися, взаємодіяти та ефективно функціонувати у складних соціальних та емоційних ситуаціях.

Отже, отримані дані підкреслюють необхідність системного підходу до розвитку комунікативних компетентностей підлітків, що враховує не лише навчальні або поведінкові аспекти, а й внутрішні психологічні ресурси, мотиваційні фактори та емоційно-волеві здібності. Такий підхід дозволяє не лише підвищити ефективність комунікації, а й сприяє формуванню стійкої соціальної адаптації, самовпевненості та готовності до взаємодії в умовах стресу та невизначеності, що є важливим чинником психологічного благополуччя підлітків.

У ході аналізу було встановлено, що комунікація та організація мають схожу структуру зв'язків із низкою психологічних показників, а найбільш виражені коефіцієнти кореляції припадають на ті характеристики, які безпосередньо стосуються емоційної стабільності та особистісної активності.

Так, найсильніший взаємозв'язок для обох показників спостерігається з рівнем асертивності, де комунікація $r = 0,55$ та організація $r = 0,40$. Це свідчить про те, що вміння впевнено й коректно висловлювати власну позицію суттєво підтримує як здатність ефективно спілкуватися, так і вміння координувати інших. Підлітки з вищою асертивністю легше домовляються, беруть на себе ініціативу і здатні впливати на групові процеси.

Другим важливим показником стала адаптивність, де комунікація $r = 0,53$ та організація $r = 0,44$. Помітний позитивний зв'язок означає, що гнучкість поведінки та готовність підлаштовуватись під змінні умови сприяють розвитку впевненого спілкування і водночас формують основу лідерського потенціалу.

Окремо варто відзначити негативні кореляції між рівнем труднощів у контактах та іншими аспектами комунікативної та організаційної поведінки. Так, рівень труднощів у контактах показав помірний негативний зв'язок із комунікаційною ефективністю ($r = -0,35$) та здатністю до організації групової роботи ($r = -0,41$). Це свідчить, що підвищені труднощі у встановленні контактів зменшують якість спілкування та ускладнюють участь підлітка у групових завданнях, оскільки внутрішні бар'єри у взаємодії обмежують ініціативність і впевненість. Помірний негативний зв'язок між труднощами у

контактах та організаційними навичками ($r = -0,33$) виглядає логічним, адже здатність ефективно організовувати групову роботу безпосередньо пов'язана з умінням налагоджувати комунікацію та підтримувати взаємодію з іншими членами колективу.

Таким чином, комунікативні та організаційні навички найбільше зміцнюються за рахунок асертивності й адаптивності, тоді як рівень труднощів у контактах виступає фактором, що їх послаблює.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СТРЕСУ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Теоретико-методологічні засади щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності

У підлітковому віці комунікація стає однією з ключових сфер розвитку, саме через спілкування підліток вчиться себе презентувати, налагоджувати взаємини, вирішувати конфлікти та будувати власну соціальну ідентичність. Проте у ситуаціях стресу або невизначеності ця сфера часто виявляється вразливою, оскільки потребує одночасної мобілізації емоційних, поведінкових і когнітивних ресурсів. У цьому контексті особливе значення мають три взаємопов'язані характеристики: рівень труднощів у контактах, асертивність та адаптивність, які разом формують основу комунікативної ефективності підлітка [1; 20].

Першим важливим компонентом є рівень труднощів у контактах, який відображає, наскільки легко або важко підліткові встановлювати нові соціальні зв'язки, підтримувати розмову, розгортати взаємодію чи долати початковий бар'єр у спілкуванні.

Високі труднощі зазвичай поєднуються з невпевненістю, побоюванням негативної оцінки та підвищеною чутливістю до реакцій оточення. У стресових умовах такі труднощі посилюються, оскільки невизначеність збільшує тривожність, а тривожність, своєю чергою, ще більше ускладнює ініціацію контакту [14; 16].

Другим важливим показником є асертивність, тобто здатність відкрито та спокійно висловлювати власну думку, при цьому не порушуючи меж іншої людини. Асертивність працює як внутрішній стабілізатор, вона допомагає тримати контакт навіть тоді, коли ситуація напружена або вимоги не зовсім зрозумілі. Підлітки з вищим рівнем асертивності легше домовляються, рідше

уникають спілкування, можуть ініціювати діалог і відстоювати власні потреби конструктивно, не переходячи до агресії чи пасивності. Саме тому асертивність часто виступає провідним чинником, що безпосередньо підсилює комунікацію в умовах стресу [6; 17].

Третім компонентом є адаптивність, що відображає гнучкість поведінки та здатність підлітка перебудовуватися відповідно до змінних вимог середовища. У ситуаціях невизначеності адаптивність стає ключовим механізмом, який дозволяє швидко орієнтуватися, знижувати емоційне напруження та обирати найбільш доречну стратегію взаємодії. Чим вищий рівень адаптивності, тим легше підліткові змінювати стиль спілкування відповідно до контексту, що позитивно впливає на здатність підтримувати контакт навіть у складних умовах [19; 22].

Ці три показники не існують окремо, вони формують взаємопов'язані елементи однієї системи, в центрі якої є комунікація. Зменшення труднощів у контактах полегшує прояв асертивності, також асертивність підвищує впевненість, яка, своєю чергою, сприяє гнучкішій адаптації в нових ситуаціях. Адаптивність допомагає підліткові залишатися відкритим до взаємодії навіть тоді, коли ситуація непередбачувана або емоційно складна [8; 23].

У стресових або невизначених ситуаціях взаємозв'язки між адаптивністю, асертивністю та труднощами у контактах підлітків стають особливо помітними. Якщо адаптивність підлітка низька, він частіше відчуває складнощі у встановленні контактів, важко долає соціальні бар'єри, що ускладнює спілкування з оточенням.

Знижена асертивність ускладнює відкрите та спокійне вираження власної думки, роблячи спілкування надто залежним від настрою, зовнішніх оцінок або реакції інших людей. Високий рівень труднощів у контактах може блокувати процес взаємодії, зменшуючи гнучкість поведінки підлітка та впевненість у власних силах [11; 15].

Натомість, коли ці характеристики розвиваються гармонійно, підліток отримує внутрішній ресурс для більш ефективного подолання стресу та

невизначеності. Високий рівень адаптивності, поєднаний із достатньою асертивністю та низьким рівнем труднощів у контактах, дозволяє вибудовувати зрілішу, більш стабільну та продуктивну модель комунікації, де підліток може впевнено взаємодіяти з іншими, адекватно реагувати на складні соціальні ситуації та підтримувати конструктивні міжособистісні відносини [9; 13].

3.2. Рекомендації щодо підвищення ефективності комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності

Виявлені кореляційні зв'язки між комунікацією підлітків, рівнем труднощів у контактах, асертивністю та адаптивністю створюють ґрунтовне підґрунтя для формування практичних рекомендацій. Дані показують, що саме ця тріада це труднощі у контактах, асертивність та адаптивність, що найбільш відчутно впливає на те, як підліток поводить себе у стресових умовах і як вибудовує свою поведінку у ситуаціях невизначеності.

Підлітковий вік сам по собі є періодом інтенсивних внутрішніх змін, а додатковими стресовими навантаженнями є воєнні події, нестабільність, зміна звичних умов, що значно підсилюють вразливість цієї вікової групи.

Саме тому підхід до роботи має охоплювати всі компоненти, що формують комунікативну ефективність, це здатність вступати у контакт, уміння відкрито і впевнено висловлюватися, а також гнучкість у нових або непередбачуваних обставинах.

У ході проведеного аналізу проявилася досить чітка картина того, як окремі психологічні характеристики впливають на комунікативну поведінку підлітків. Передусім, помітно, що виражені труднощі у встановленні контактів фактично замикають підлітка всередині себе, тобто спілкування починає викликати зайву напругу, з'являється внутрішній бар'єр, який ускладнює навіть прості соціальні взаємодії. У таких випадках будь-який контакт сприймається як потенційно небезпечний, що формує емоційні блоки та підсилює уникання.

Окрему роль відіграє асертивність. Коли вона недостатньо сформована, підліток поводить у спілкуванні невпевнено, часто орієнтуючись не на власні потреби, а на реакції інших. Через це його комунікація стає нестабільною, наприклад сьогодні він говорить упевнено, а завтра - мовчить, бо боїться осуду чи негативної оцінки. Таке коливання підвищує ризик пасивно-уникаючої поведінки й заважає будувати рівноправні стосунки.

Не менш значущим є рівень адаптивності. Коли вона низька, підлітку важко швидко перебудуватися, знайти інший спосіб взаємодії або змінити стратегію, якщо ситуація вимагає цього. Унаслідок цього будь-яка непередбачуваність це нова група, нове правило, зміна звичного середовища - може «вибити з колії» і спровокувати нерішучість або відхід від контакту. Так втрачається можливість використовувати комунікацію як ресурс для подолання труднощів, і натомість формується звичка уникати всього незрозумілого.

Усі ці складові в комплексі демонструють, що ефективність комунікації підлітка тісно пов'язана не лише з умінням говорити чи слухати, а й з його внутрішньою стійкістю, здатністю регулювати власні емоції та гнучко реагувати на життєві обставини.

У стресових ситуаціях ці взаємозв'язки проявляються ще виразніше, адже підліток із низькою гнучкістю швидко замикається в собі й уникає будь-яких нових контактів. Недостатня впевненість у власних силах робить взаємодію з іншими емоційно напруженою та сприйнятою як потенційно небезпечною. З огляду на це психологічна підтримка має бути спрямована на м'яке зміцнення внутрішньої стійкості, створення відчуття безпеки у спілкуванні та розвиток конструктивних способів взаємодії з оточенням.

Спираючись на отримані дані, було обрано структуру тренінгової програми, що складається з трьох взаємопов'язаних компонентів і максимально враховує реальні запити підлітків у сучасних умовах.

Структура тренінгових занять представлена в Табл. 3.1., 3.2., 3.3.

Таблиця 3.1

Тренінг 1. Розвиток комунікативної адаптивності в умовах стресу та невизначеності

Мета тренінгу	Завдання тренінгу	Структура тренінгу	Етапи	Очікувані результати
Сприяти формуванню в підлітків уміння орієнтуватися в нестабільних соціальних ситуаціях, зберігати внутрішню рівновагу і не втрачати здатність до конструктивного спілкування навіть за підвищеного напруження.	1. Допомогти учасникам помітити, які саме стресові фактори найбільше впливають на їхню поведінку у взаємодії. 2. Навчити простим прийомам емоційної саморегуляції. 3. Розширити набір поведінкових стратегій, що дозволяють не «випадати» з контакту. 4. Сформувати відчуття внутрішньої опори та впевненості у своїх комунікативних можливостях.	Група: 10-14 учасників Тривалість : 1 година 40 хвилин Заняття включає психоосвітні блоки, практичні вправи на усвідомлення станів та короткі техніки релаксації, ситуаційні завдання з варіантами вибору поведінки, обговорення в малих групах.	1. становлення психологічної безпеки , тобто легкі інтерактивні вправи, знайомство та налаштування на роботу 2. Виявлення індивідуальних реакцій на стрес ,це невеликі опитувальні вправи та обговорення типових складних ситуацій у спілкуванні 3. Освоєння технік саморегуляції , таких як дихальні вправи, вправи на заземлення, короткі паузи для відновлення. 4. Тренування гнучкості у спілкуванні - моделювання ситуацій, де звична реакція	Учасники легше справляються зі стресовими обставинами, швидше перемикаються з напруги на конструктив, менше уникають взаємодії та проявляють більшу впевненість у змінених або непередбачуваних умовах.

			«не працює», пошук альтернативних способів поведінки. 5. Підбиття підсумків - рефлексія, що допомагає залишатися в контакті без втрати контролю.	
--	--	--	---	--

Таблиця 3.2

Тренінг 2. Формування асертивної поведінки як ресурсу стабільної комунікації

Мета тренінгу	Завдання тренінгу	Структура тренінгу	Етапи	Очікувані результати
Навчити підлітків упевнено й спокійно висловлювати власну думку, зберігаючи повагу до себе та до співрозмовника, та зменшити залежність їхньої комунікації від настрою чи зовнішнього тиску.	1. Пояснити різницю між пасивною, агресивною та асертивною позиціями. 2. Відпрацювати навички побудови рівного, чіткого та доброзичливого висловлювання. 3. Навчити захищати межі без конфліктів. 4. Допомогти подолати страх оцінки та	Група: 8-12 учасників Тривалість : 1 година 30 хвилин Заняття включає рольові вправи, роботу з внутрішнім діалогом, розбір реальних ситуацій учасників, техніки	1. бговорення стилів поведінки, а саме збір прикладів із життя та аналіз звичних способів реагування. 2. Навчання асертивним формулюванням, а саме практика «Я-висловлювання», аргументоване пояснення власної позиції.	Підлітки стають більш впевненими у діалозі, краще контролюють емоції, перестають уникати висловлення власних потреб та легше будують рівноправні контакти.

	соціального осуду.	подолання сором'язливості та невпевненості. Вправи проводяться послідовно — від теорії до практики.	3. Рольові ігри, такі як моделювання типових соціальних та побутових ситуацій. 4. Подолання страху негативної оцінки, тобто робота з внутрішніми переконаннями та техніки зниження тривожності 5. ефлексивне завершення, а саме висновки про те, як асертивність підтримує стабільність і зрілість комунікації.	
--	--------------------	---	---	--

Таблиця 3.3

Тренінг 3. Подолання труднощів у контактах та розвиток відкритості у спілкуванні

Мета тренінгу	Завдання тренінгу	Структура тренінгу	Етапи	Очікувані результати
Зменшити емоційну закритість, страх помилок і уникання у взаємодії, а також	1. Знизити вплив сором'язливості та внутрішніх бар'єрів на поведінку. 2. Навчити технікам встановлення	Група: 12-16 учасників Тривалість: 1 година 45 хвилин	1. Створення атмосфери взаємної підтримки, а саме легкі вправи для зняття напруги та налаштування	Підлітки легше вступають у контакт, менше бояться нових знайомств,

допомогти підліткам поступово формувати відкритішу, природнішу та безпечну модель комунікації.	першого контакту. 3. Відпрацювати навички підтримання діалогу. 4. Покращити здатність розуміти іншого та реагувати на його емоції адекватно та без перенавантаження.	Заняття базується на іграх на довіру, парній взаємодії, групових вправах на відкритість та прийняття, а також елементів психодрами.	на відкритість. 2. Практика коротких соціальних контактів, тобто робота в парах: початок розмови, уточнення, підтримання діалогу. 3. Подолання внутрішніх бар'єрів, а саме вправи на усвідомлення тілесних затисків та обговорення того, що заважає залишатися в контакті. 4. Розвиток емпатійної комунікації, тобто тренування активного слухання та розуміння емоцій іншого. 5. Підсумкова рефлексія, а саме обговорення змін у власному самопочутті та поведінці під час спілкування.	кризові моменти не призводять до уникнення спілкування, а загальна комунікативна впевненість зростає.
---	---	--	---	--

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Аналіз проведеного дослідження показав, що ефективність комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності визначається взаємодією трьох ключових характеристик. Перш за все, рівень труднощів у контактах впливає на здатність підлітка встановлювати нові соціальні зв'язки, підтримувати розмову та будувати взаємодію. Високий рівень труднощів зумовлює внутрішні бар'єри, підвищену тривожність та схильність до уникання спілкування.

Другим важливим чинником є асертивність. Підлітки з достатнім рівнем асертивності можуть впевнено висловлювати власну думку, не порушуючи меж інших, підтримувати контакт у напружених ситуаціях та відстоювати свої потреби конструктивно. Низька асертивність, навпаки, робить комунікацію залежною від реакцій оточення, підвищує ризик пасивно-уникаючої поведінки та створює нестабільність у взаємодії.

Третім компонентом є адаптивність, що визначає гнучкість поведінки та здатність підлітка перебудовуватися під змінні умови. Висока адаптивність дозволяє швидко обирати адекватні стратегії спілкування навіть у непередбачуваних ситуаціях, знижує емоційне напруження та підтримує конструктивну взаємодію. У підлітків із низькою адаптивністю складно змінити звичну поведінку або знайти альтернативні способи реагування, що посилює уникання та замкнутість.

Отримані дані показали, що ці три характеристики утворюють єдину систему. Зниження труднощів у контактах сприяє прояву асертивності, асертивність підвищує впевненість, яка, у свою чергу, підтримує гнучкість поведінки та здатність адаптуватися. У стресових або невизначених умовах цей взаємозв'язок стає особливо очевидним. Підліток із низькою адаптивністю швидко замикається та уникає контактів, недостатня впевненість у собі робить будь-яку взаємодію емоційно небезпечною, а високий рівень труднощів блокує комунікацію та знижує ефективність взаємодії.

У зв'язку з цим тренінги, що були проведені на основі отриманих даних, мають на меті створити комплексну систему підтримки підлітків у формуванні

внутрішньої стійкості та розвитку ефективних комунікативних навичок. Перший тренінг спрямований на розвиток комунікативної адаптивності, навчання управлінню власними емоціями та здатності підтримувати контакт у стресових ситуаціях. Другий тренінг зосереджений на формуванні асертивної поведінки, що дозволяє підліткам упевнено висловлювати думки, захищати особисті межі та знижувати залежність від оцінки оточення. Третій тренінг має на меті допомогти подолати труднощі у контактах, розвивати відкритість та емпатію у взаємодії, зменшувати страх помилок та уникання спілкування.

Реалізація цих тренінгів дозволяє підліткам отримати комплексний ресурс для ефективної комунікації, підвищити впевненість у власних силах, навчитися гнучко реагувати на зміни та стабільно взаємодіяти з оточенням. Таким чином, запропонована програма тренінгової роботи є науково обґрунтованим підходом до підвищення комунікативної компетентності підлітків у сучасних умовах стресу та невизначеності і забезпечує розвиток когнітивних, емоційних та соціальних навичок, необхідних для успішної соціальної адаптації.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження показало, що ефективність комунікації підлітків в умовах стресу та невизначеності визначається поєднанням внутрішніх особистісних характеристик та впливом зовнішнього соціального середовища. Аналіз теоретичних підходів дозволив встановити, що комунікація у підлітковому віці є складним процесом, який охоплює не тільки обмін інформацією, а й самовираження, формування соціальної ідентичності, розвиток емоційної саморегуляції та навичок вирішення конфліктів. У цей період відбувається активна перебудова когнітивних і емоційних процесів, зростає здатність до рефлексії та усвідомленого аналізу власних дій і реакцій оточення.

Емпіричне дослідження підтвердило, що ключовими чинниками ефективної комунікації є рівень труднощів у контактах, асертивність та адаптивність. Підлітки, які мають низький рівень труднощів у контактах, здатні легко встановлювати нові соціальні зв'язки, підтримувати розмову та долати бар'єри у взаємодії. Високий рівень асертивності забезпечує впевнене та конструктивне вираження власної позиції, дозволяє захищати особисті межі та підтримувати контакт навіть у напружених ситуаціях. Адаптивність формує гнучкість поведінки, дозволяє швидко орієнтуватися у нових або непередбачуваних обставинах, вибирати адекватні стратегії спілкування та знижувати вплив емоційного напруження на взаємодію. Підлітки з низьким рівнем цих характеристик частіше уникають контактів, відчують внутрішню напруженість та демонструють нестійку комунікативну поведінку.

Встановлено, що ефективна комунікація формується як комплексна система, де взаємодіють когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Підлітки, які поєднують високу асертивність і адаптивність із соціальною відкритістю, демонструють здатність стабільно взаємодіяти навіть у складних або непередбачуваних умовах. Вони легко координують групову діяльність, підтримують дружні відносини, конструктивно вирішують конфлікти та

ефективно адаптуються до змінних обставин. На противагу, недостатній розвиток цих якостей підвищує ризик соціальної ізоляції, конфліктності та ускладнює процес встановлення контактів.

На основі отриманих даних були розроблені психологічні рекомендації та тренінгові програми, які передбачають розвиток внутрішньої стійкості, формування асертивної поведінки, підвищення адаптивності та подолання труднощів у контактах. Перший тренінг спрямований на розвиток комунікативної адаптивності та навчання управлінню власними емоціями у стресових ситуаціях. Другий тренінг орієнтований на формування асертивної поведінки, що допомагає підліткам впевнено висловлювати власну думку, зберігати особисті межі та знижувати залежність від оцінки оточення. Третій тренінг має на меті подолання труднощів у контактах, розвиток відкритості та емпатії у спілкуванні, зменшення страху помилок та уникання взаємодії. Реалізація цих тренінгів створює комплексний ресурс для розвитку комунікативних навичок, зміцнення впевненості в собі та формування здатності гнучко реагувати на зміни.

Таким чином, всі завдання дослідження були виконані. Теоретичний аналіз дозволив розкрити психологічну природу підліткової комунікації, емпіричне дослідження визначило основні чинники ефективності взаємодії, а розроблені практичні рекомендації та тренінгові програми створюють умови для формування стійкої комунікативної компетентності підлітків в умовах стресу та невизначеності. Отримані результати мають важливе значення для психологічної підтримки та розвитку соціально-комунікативних навичок підлітків, сприяють їхньому успішному функціонуванню в різноманітних соціальних контекстах та підвищують психологічне благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва Г. М. Психологія спілкування : навч. посіб. / Г. М. Андрєєва. Київ : Академвидав, 2021. 312 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : теорія і практика / О. Ф. Бондаренко. Харків : Основа, 2018. 284 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. / М. Й. Варій. Львів : Світ, 2019. 560 с.
4. Воляннюк Н. Ю. Основи психодіагностики : навч. посіб. / Н. Ю. Воляннюк. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 268 с.
5. Гончаренко С. У. Психологічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного часу / С. У. Гончаренко. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 164 с.
6. Жданова І. О. Практична психологія в освіті : сучасні виклики та рішення / І. О. Жданова. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 240 с.
7. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. / Л. М. Карамушка. Київ : КНЕУ, 2019. 384 с.
8. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. / С. Д. Максименко. Київ : КМ Академія, 2020. 448 с.
9. Панок В. Г., Кондратенко Л. О. Психологічна служба в закладах освіти : метод. посіб. / В. Г. Панок, Л. О. Кондратенко. Київ : УЦППСР, 2021. 192 с.
10. Савчин М. В. Професійне становлення психолога : компетентнісний підхід / М. В. Савчин. Івано-Франківськ : Плай, 2022. 320 с.
11. Чепелєва Н. В. Психологічне консультування : теорія і практика / Н. В. Чепелєва. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.
12. Юрченко В. І. Методики психологічної діагностики у практиці шкільного психолога / В. І. Юрченко. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 212 с.

13. Khukhlaieva O. V. Psychological Assistance to Adolescents in Crisis Situations / O. V. Khukhlaieva. Kyiv : KM Academia, 2020. 198 p.
14. Tytarenko T. M. Psychology of the Life Course of Personality / T. M. Tytarenko. Київ : Либідь, 2021. 304 p.
15. Donchenko O. Psychological Resilience in Youth During War Conditions / O. Donchenko. Kyiv, 2023. 142 p.
16. Vlasova O. Emotional Development of Adolescents in Conditions of Social Change / O. Vlasova // Ukrainian Psychological Review. 2021.
17. Alberti R., Emmons M. Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships / R. Alberti, M. Emmons. Impact Publishers, 2020. 366 p.
18. Carleton R. N. Into the Unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty / R. N. Carleton // Journal of Anxiety Disorders. 2016.
19. Compas B. E., Jaser S. S., Bettis A. H. et al. Coping, Emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence / B. E. Compas et al. // Psychological Science. 2017.
20. Crone E. A. The Adolescent Brain: Changes in Learning, Decision Making and Social Relations / E. A. Crone. New York : Routledge, 2020. 256 p.
21. Evans G. W. Child Development and the Physical Environment / G. W. Evans // Annual Review of Psychology. 2019.
22. Goleman D. Emotional Intelligence / D. Goleman. New York : Bantam Books, 2021. 352 p.
23. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects / J. J. Gross // Psychological Inquiry. 2015.
24. Greco V., Roger D. Uncertainty, Stress and Health / V. Greco, D. Roger // Journal of Personality. 2017.
25. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, DC : APA, 2020.

26. Corey G. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 10th ed. / G. Corey. Boston : Cengage Learning, 2021.
27. Neenan M., Dryden W. Cognitive Behavioural Coaching: Distinctive Features / M. Neenan, W. Dryden. London : Routledge, 2020.
28. World Health Organization. Self-Help Plus (SH+): Stress Management for Adults in Humanitarian Settings. Geneva : WHO, 2022.

ДОДАТКИ

Додаток А 1

Таблиця результатів опитування

№	Ко му ні ка ці я	Органі зація / Лідерст во	Рівень асерти вності	Рівень трудно щів у контак тах	Емоційна стурбован ість (тривога, страх, нервозніст ь у невизначе ності	Уникання (бажання уникнути невизначен их ситуацій або відкласти рішення)	Пошук підтримки (звернення по допомогу у невизначен их ситуаціях)	Адаптивніс ть (уміння залишатися спокійним і діяти попри невизначен ість)
1	6	1	97	24	15	10	10	15
2	9	15	84	61	42	27	33	23
3	5	10	73	61	46	26	29	17
4	10	15	118	45	40	24	37	16
5	5	7	45	62	57	32	25	14
6	10	12	106	25	25	22	24	22
7	2	2	29	95	65	36	25	7
8	15	25	94	88	55	37	36	22
9	1	0	52	98	65	33	14	12
10	14	25	151	9	22	16	23	31
11	10	14	87	51	42	24	20	25
12	10	13	77	56	41	27	27	15
13	12	18	86	43	55	21	28	13
14	12	16	120	25	46	24	32	24
15	5	3	36	82	65	38	13	11
16	9	19	98	48	39	21	26	20
17	14	21	111	41	40	23	26	21
18	9	6	82	48	54	30	21	19
19	12	13	84	59	47	27	38	13
20	5	18	80	60	45	28	28	17
21	14	17	111	29	44	26	26	22
22	7	6	137	55	43	38	14	22
23	9	5	88	48	55	24	25	21
24	9	9	89	55	39	21	27	19
25	12	18	71	14	48	24	24	24
26	14	11	55	61	28	12	23	15
27	12	15	106	47	46	24	32	16
28	12	21	112	19	25	15	28	23
29	13	24	91	25	30	17	16	24
30	10	24	79	100	20	8	8	7
31	7	12	77	54	37	24	30	20
32	10	14	83	58	62	28	26	20
33	12	10	147	25	47	20	20	20

34	8	13	76	55	65	24	31	19
35	10	7	98	64	60	21	25	22
36	11	16	83	39	40	26	27	22
37	7	14	88	39	41	24	32	21
38	10	12	97	39	39	24	35	20
39	13	19	100	32	38	19	24	28
40	12	21	82	63	37	24	22	23
41	11	15	73	45	53	34	31	32
42	11	10	78	55	45	31	29	24
43	9	10	90	68	39	22	20	17
44	8	6	69	74	47	18	33	10
45	7	13	68	55	40	20	25	17

Таблиця результатів опитування

№	Вік	Стать	Який у тебе зараз настрій	Чого очікуєш від цього тесту	Як вплинула ситуація в країні на те, як ти комунікуєш з іншими.
1	13	жінка	звичайний	просто цікаво	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
2	14	жінка	гарний	просто цікаво	Суттєво змінила моє спілкування — я більше ціную друзів, підтримку, став уважнішим до інших.
3	15	жінка	звичайний	просто цікаво	Дуже сильно вплинула — моє спілкування повністю змінилося: нові теми, нові люди, інше коло спілкування.
4	13	жінка	звичайний	хочу перевірити свої реакції	Дуже сильно вплинула — моє спілкування повністю змінилося: нові теми, нові люди, інше коло спілкування.
5	12	жінка	дуже гарний	просто цікаво	Майже не вплинула — зміни незначні, іноді просто менше настрою для розмов.
6	12	жінка	звичайний	просто цікаво	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
7	12	жінка	звичайний	просто цікаво	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
8	13	жінка	звичайний	просто цікаво	Суттєво змінила моє спілкування — я більше ціную друзів, підтримку, став уважнішим до інших.
9	12	чоловік	поганий	просто цікаво	Помітно вплинула — спілкування стало спокійнішим, обережнішим, я вибираю, з ким говорити.
10	14	жінка	звичайний	просто цікаво	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
11	15	чоловік	звичайний	просто цікаво	Досить сильно вплинула — частіше уникаю розмов або тем, пов'язаних із ситуацією.
12	12	жінка	звичайний	дізнатися про себе більше	Досить сильно вплинула — частіше уникаю розмов або тем, пов'язаних із ситуацією.
13	14	жінка	звичайний	дізнатися про себе більше	Дуже сильно вплинула — моє спілкування повністю змінилося: нові теми, нові люди, інше коло спілкування.
14	13	жінка	звичайний	просто цікаво	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
15	13	жінка	поганий	просто цікаво	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
16	13	жінка	гарний	просто цікаво	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.
17	13	жінка	гарний	хочу перевірити свої реакції	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.
1	1	жінка	звичайний	хочу	Суттєво змінила моє спілкування — я більше ціную

8	3	оча	йний	перевірити свої реакції	друзів, підтримку, став уважнішим до інших.
1 9	1 4	чол овіч а	звича йний	дізнатися про себе більше	Дуже сильно вплинула — моє спілкування повністю змінилося: нові теми, нові люди, інше коло спілкування.
2 0	1 4	жін оча	гарни й	хочу перевірити свої реакції	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
2 1	1 5	жін оча	дуже гарни й	просто цікаво	Досить сильно вплинула — частіше уникаю розмов або тем, пов'язаних із ситуацією.
2 2	1 5	чол овіч а	поган ий	дізнатися про себе більше	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.
2 3	1 4	чол овіч а	звича йний	просто цікаво	Досить сильно вплинула — частіше уникаю розмов або тем, пов'язаних із ситуацією.
2 4	1 5	жін оча	звича йний	просто цікаво	Суттєво змінила моє спілкування — я більше ціную друзів, підтримку, став уважнішим до інших.
2 5	1 5	жін оча	звича йний	дізнатися про себе більше	Майже не вплинула — зміни незначні, іноді просто менше настрою для розмов.
2 6	1 5	жін оча	звича йний	просто цікаво	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
2 7	1 4	жін оча	звича йний	просто цікаво	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.
2 8	1 3	жін оча	гарни й	дізнатися про себе більше	Суттєво змінила моє спілкування — я більше ціную друзів, підтримку, став уважнішим до інших.
2 9	1 5	жін оча	гарни й	дізнатися про себе більше	Помітно вплинула — спілкування стало спокійнішим, обережнішим, я вибираю, з ким говорити.
3 0	1 4	жін оча	звича йний	дізнатися про себе більше	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.
3 1	1 3	жін оча	звича йний	просто цікаво	Помітно вплинула — спілкування стало спокійнішим, обережнішим, я вибираю, з ким говорити.
3 2	1 4	чол овіч а	гарни й	дізнатися про себе більше	Досить сильно вплинула — частіше уникаю розмов або тем, пов'язаних із ситуацією.
3 3	1 5	жін оча	звича йний	просто цікаво	Дуже сильно вплинула — моє спілкування повністю змінилося: нові теми, нові люди, інше коло спілкування.
3 4	1 5	чол овіч а	звича йний	просто цікаво	Майже не вплинула — зміни незначні, іноді просто менше настрою для розмов.
3 5	1 5	жін оча	звича йний	просто цікаво	Досить сильно вплинула — частіше уникаю розмов або тем, пов'язаних із ситуацією.
3 6	1 5	жін оча	гарни й	дізнатися про себе більше	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.
3 7	1 5	жін оча	звича йний	дізнатися про себе більше	Майже не вплинула — зміни незначні, іноді просто менше настрою для розмов.
3 8	1	жін	звича	хочу	Майже не вплинула — зміни незначні, іноді просто

8	5	оча	йний	перевірити свої реакції	менше настрою для розмов.
3 9	1 4	жін оча	звича йний	дізнатися про себе більше	Помітно вплинула — спілкування стало спокійнішим, обережнішим, я вибираю, з ким говорити.
4 0	1 2	жін оча	звича йний	дізнатися про себе більше	Зовсім не вплинула — я спілкуюся так само, як і раніше.
4 1	1 2	чол овіч а	поган ий	просто цікаво	Дуже сильно вплинула — моє спілкування повністю змінлося: нові теми, нові люди, інше коло спілкування.
4 2	1 3	жін оча	звича йний	дізнатися про себе більше	Досить сильно вплинула — частіше уникаю розмов або тем, пов'язаних із ситуацією.
4 3	1 3	жін оча	звича йний	просто цікаво	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.
4 4	1 4	жін оча	звича йний	просто цікаво	Дуже сильно вплинула — моє спілкування повністю змінлося: нові теми, нові люди, інше коло спілкування.
4 5	1 5	чол овіч а	звича йний	хочу перевірити свої реакції	Трохи вплинула — спілкуюся менше, але залишаюся на зв'язку з близькими друзями.

Тренінг, спрямований на розвиток комунікативної адаптивності в умовах стресу та невизначеності

Мета тренінгу: формування здатності підлітків зберігати внутрішню рівновагу, орієнтуватися у нестабільних соціальних ситуаціях, підтримувати конструктивну взаємодію навіть за підвищеної емоційної напруги та непередбачуваних умов.

Теоретичне обґрунтування програми: у період підліткового розвитку комунікація стає важливим інструментом соціальної самореалізації. Проте саме в цьому віці підвищується чутливість до стресу, що може звужувати гнучкість поведінки й ускладнювати здатність залишатися в контакті. Адаптивні комунікативні навички формуються через усвідомлення власних реакцій, тренування емоційної саморегуляції та розвиток альтернативних стратегій взаємодії. Програма базується на елементах когнітивно-поведінкової терапії, техніках регуляції емоцій, методах майндфулнес і принципах гуманістичної психології.

Цільова аудиторія: підлітки віком 12–15 років, які переживають труднощі у спілкуванні під час стресу, стикаються з невпевненістю, сором'язливістю, імпульсивними реакціями або униканням соціальних контактів.

Кількість занять: 4 заняття (по 1 годині 40 хвилин).

Форма роботи: групова (10-14 учасників).

Методи: групове обговорення, практичні вправи, дихальні техніки, вправи на усвідомлення станів, рольові ситуації, робота в парах, міні-лекції, елементи тілесноорієнтованої практики.

Форма підсумку: індивідуальний план власних стратегій адаптивної комунікації + групова рефлексія змін.

Структура тренінгу:

Заняття 1. Тема: «Комунікація під тиском: що зі мною відбувається?»

Мета: допомогти підліткам усвідомити свої типові реакції на стрес, зрозуміти, як напруга впливає на поведінку у взаємодії, та сформувати безпечну групову атмосферу.

Основні вправи:

1. Знайомство та правила групи. Учасники коротко розповідають про себе та формують спільні правила безпеки й поваги. Це створює основу для відкритості.

2. Вправа «Мій стрес-профіль». Кожен отримує набір тверджень, що описують реакції під тиском (заморожування, агресивність, уникання, надконтроль). Завдання - позначити те, що відгукується найбільше. Обговорення допомагає нормалізувати реакції та побачити різноманітність досвіду.

3. Міні-лекція «Як стрес впливає на комунікацію». Тренер пояснює, що напруга звужує мислення і робить поведінку більш автоматичною, через що зникає гнучкість та зменшується здатність чути співрозмовника.

4. Рефлексія: «Що я помітив у собі?» Учасники діляться усвідомленнями у вільній формі.

Очікуваний результат: учасники краще розуміють власні реакції на стрес та усвідомлюють, як вони впливають на взаємодію з іншими.

Заняття 2. Тема: «Емоційна саморегуляція як основа гнучкого спілкування»

Мета: навчити підлітків базових технік регуляції емоцій, необхідних для збереження контакту у стресових ситуаціях.

Основні вправи:

1. Дихальна техніка «квадрат». Учасники навчаються синхронізувати дихання, вирівнювати стан і знижувати фізіологічне напруження.

2. Вправа на заземлення «5–4–3–2–1». Переключення уваги на відчуття допомагає зменшити імпульсивні реакції та повернути контроль над ситуацією.

3. Міні-відновлення «мікропаузи». Тренер навчає коротким прийомам, які можна застосувати прямо під час спілкування (перефокусування, коротке мовне маркування стану, легка тілесна корекція).

4. Обговорення: як змінюється наша поведінка, коли тіло заспокоюється. Учасники діляться власними відчуттями.

Очікуваний результат: підлітки опановують техніки, які дозволяють утримувати емоційну стабільність і не “випадати” зі спілкування.

Заняття 3. Тема: «Гнучка комунікативна поведінка: що робити, коли звична реакція не працює?»

Мета: навчити учасників знаходити альтернативні стратегії спілкування у складних або конфліктних ситуаціях.

Основні вправи:

1. Аналіз складних ситуацій. Підлітки описують випадки, де їхня типова реакція (замовчування, різкість, уникання) не дала бажаного результату. Група визначає, чому поведінка “забуксувала”.

2. Рольові мінісцени. Два учасники відтворюють ситуацію, але намагаються спробувати нову стратегію: я-висловлювання, уточнення намірів, прохання про паузу, конструктивне окреслення меж.

3. Вправа «Фрази підтримання контакту». Учасники тренуються проговорювати короткі формули, що допомагають залишатися в комунікації:

«Мені треба подумати кілька секунд»,

«Хочу почути точніше»,

«Я відчуваю напругу, але хочу продовжити розмову»,

«Давай уточнимо, щоб уникнути непорозуміння».

4. Групове обговорення: що спрацювало краще і чому.

Очікуваний результат: підлітки формують набір адаптивних стратегій, тренують уміння реагувати більш усвідомлено та гнучко.

Заняття 4. Тема: «Мій стиль комунікативної стійкості»

Мета: інтегрувати опановані навички та сформувати власний індивідуальний план комунікативної адаптивності у стресових ситуаціях.

Основні вправи:

1. Вправа «Мій набір інструментів». Кожен складає перелік технік, які йому найкраще підходять (дихання, я-висловлювання, заземлення, пауза, конструктивне запитання).

2. Розробка «Плану поведінки в складній ситуації». Учасники обирають одну реальну ситуацію і пропрацьовують алгоритм дій: сигнал стресу → техніка регуляції → варіант реакції → фрази, які допомагають утримати контакт.

3. Групова підтримка. Учасники презентують власні стратегії і отримують доброзичливий зворотний зв'язок.

4. Підсумкове коло. Обмін враженнями й емоціями, обговорення того, що кожен бере із собою.

Очікуваний результат: учасники виходять із тренінгу з чітким розумінням власної поведінки, стабільнішими комунікативними навичками та внутрішньою впевненістю у своїх можливостях.

Очікувані результати реалізації програми

Підвищення стресостійкості та здатності до саморегуляції. Розширення спектра адаптивних комунікативних стратегій. Зменшення імпульсивних та унікальних реакцій у спілкуванні. Формування особистої відповідальності за власну поведінку. Покращення якості взаємодії з однолітками та дорослими. Розвиток впевненості в міжособистісних ситуаціях.

Критерії оцінки ефективності

Відстеження динаміки комунікативної адаптивності (за методикою КОС-2).

Зменшення проявів комунікативної напруги за самооцінкою учасників.

Позитивні відгуки про ефективність технік саморегуляції в реальних ситуаціях.

Підвищення впевненості та здатності залишатися в контакті у складних умовах.

Тренінг. Формування асертивної поведінки як ресурсу стабільної комунікації

Мета тренінгу: навчити підлітків упевнено та спокійно висловлювати власну думку, зберігаючи баланс між повагою до себе й до співрозмовника, а також зменшити залежність комунікативної поведінки від зовнішнього тиску чи емоційних коливань.

Теоретичне обґрунтування програми: асертивність розглядається як здатність людини відкрито, чесно й доброзичливо виражати свої почуття та потреби, не порушуючи меж інших. Для підлітків це є критично важливим, адже саме в цьому віці формується самооцінка, навички самопрезентації та вміння протистояти груповому тиску. Тренінг спирається на когнітивно-поведінковий підхід, модель асертивної поведінки А. Сальтера, концепцію особистісних меж та техніку конструктивного «Я-висловлювання», що дозволяє зменшити конфліктність і підвищити ефективність взаємодії.

Цільова аудиторія: підлітки віком 13–15 років, які зазнають труднощів у спілкуванні, часто соромляться висловлювати власну думку, бояться оцінки однолітків, важко відмовляють або схильні до емоційних зривів у конфліктних ситуаціях.

Кількість занять: 1 заняття (1 година 30 хвилин)

Форма роботи: Групова робота (8–12 учасників)

Методи: групова дискусія, аналіз поведінкових моделей, робота в парах, рольові ігри, техніки зниження тривожності, вправи на тілесну впевненість, практика «Я-висловлювання».

Форма підсумку: індивідуальна рефлексія учасників щодо власних змін і готовності застосовувати асертивну поведінку у повсякденній взаємодії.

Структура тренінгу:

Заняття 1. Тема: «Асертивність як навичка зрілої комунікації»

Мета: ознайомити учасників із трьома стилями поведінки, навчити їх

розпізнавати власні реакції та відпрацювати базові форми асертивних висловлювань.

Основні вправи

1. Обговорення стилів поведінки — учасники наводять приклади пасивних, агресивних та асертивних реакцій із власного досвіду, аналізують наслідки кожного стилю та визначають типові моделі, які використовують у спілкуванні.

2. Навчання асертивним формулюванням — робота з технікою «Я-висловлювання», відпрацювання чітких і спокійних формулювань власних почуттів і потреб, аргументування позиції без тиску й виправдань.

3. Рольові ігри — моделювання побутових, шкільних та соціальних ситуацій, у яких підлітки тренують уміння відмовляти, відстоювати особисті межі, висловлювати незгоду та формулювати прохання.

4. Подолання страху негативної оцінки — робота з внутрішніми переконаннями, техніки зниження хвилювання, вправи на стабілізацію дихання та тілесне заспокоєння, обговорення досвіду учасників щодо страху осуду.

5. Рефлексивне завершення — обговорення отриманих навичок, усвідомлення того, як асертивність допомагає зберігати стабільність у спілкуванні, формування особистих висновків і намірів щодо застосування навички.

Очікувані результати: підлітки стають упевненішими у спілкуванні, краще контролюють емоційні реакції, легше висловлюють власні потреби, уникають пасивних або агресивних моделей поведінки, здобувають досвід конструктивного відстоювання меж і вибудовування рівноправних, стабільних комунікативних контактів.

Тренінг «Подолання труднощів у контактах та розвиток відкритості у спілкуванні»

Мета тренінгу: зменшити емоційну закритість, страх помилок і уникання у взаємодії та допомогти підліткам поступово формувати відкритішу, природнішу й безпечну модель комунікації.

Теоретичне обґрунтування програми: труднощі встановлення контакту у підлітковому віці часто пов'язані з підвищеною самокритичністю, побоюванням оцінки та недостатньою впевненістю у власній соціальній компетентності. Подолання цих бар'єрів можливе через поєднання елементів соціально-психологічного тренінгу, технік розвитку відкритості, вправ на довіру та емпатійне слухання. Програма спирається на принципи гуманістичної психології, соціально-комунікативного підходу, концепцію емоційної чутливості та методи психодрами, які допомагають прожити й трансформувати ситуації, що викликають напругу.

Цільова аудиторія: підлітки 12–15 років, які уникають соціальних контактів, відчують невпевненість під час першого знайомства, мають труднощі з підтриманням розмови або швидко закриваються в незнайомих соціальних ситуаціях.

Кількість занять: 1 заняття (1 година 45 хвилин)

Форма роботи: групова робота (12–16 учасників)

Методи: ігри на довіру, парні вправи, групові завдання на відкритість, техніки релаксації, психодраматичні елементи, вправи на розвиток емпатії та активного слухання.

Форма підсумку: колективна та індивідуальна рефлексія щодо змін у поведінці, емоціях і комфорті під час встановлення соціального контакту.

Структура тренінгу:

Заняття 1. Тема: «Відкритість як умова ефективного контакту»

Мета: допомогти підліткам знизити рівень внутрішньої напруги, розвинути

базові навички встановлення та підтримання контакту, а також посилити емпатійність у спілкуванні.

Основні вправи

1. Створення атмосфери взаємної підтримки — використання легких рухових та комунікативних ігор, які знімають напруження та допомагають налаштуватися на відкриту взаємодію.
2. Практика коротких соціальних контактів — робота в парах: учасники тренують початок розмови, ставлення уточнювальних запитань, підтримання діалогу та завершення взаємодії без різкого обриву.
3. Подолання внутрішніх бар'єрів — вправи на усвідомлення тілесних затисків, опрацювання власних відчуттів у момент контакту, обговорення того, що викликає сором'язливість або відчуття небезпеки під час спілкування.
4. Розвиток емпатійної комунікації — тренування активного слухання, відображення почуттів співрозмовника, спроби зрозуміти його емоційний стан без надмірного занурення чи втрати власних меж.
5. Підсумкова рефлексія — обговорення пережитих змін, усвідомлення нових навичок, визначення особистих висновків про те, що допомагає почуватися впевненіше в контакті.

Очікувані результати: підлітки легше вступають у розмову, менше бояться нових знайомств, не уникають спілкування під час напруги чи складних моментів, краще розуміють емоційний стан співрозмовника та загалом демонструють вищий рівень комунікативної впевненості й відкритості.