

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПІЛКУВАННЯ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконав: здобувач вищої освіти
Групи ПС-41
Юрук Тетяна Василівна

(підпис)

Керівник:
к. соц. н., доцент
Піменова Ольга Олександрівна

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2026 р.

К. психол. н., доцент
Гарант освітньої програми:
Савчук Надія Антонівна

(підпис)

Луцьк – 2026 року

АНОТАЦІЯ

Юрук Т. В. Психологічні проблеми спілкування в підлітковому віці.

Рукопис.

Кваліфікаційна робота бакалавра ОПП «Психологія» спеціальності 053 Психологія . Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2026.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається з вступу, 2 розділів, висновків і пропозицій, списку використаних джерел.

Об'єктом даного дослідження є психологічні процеси спілкування підлітків. Мета дослідження полягає у виявленні психологічних проблем спілкування у підлітковому віці та розробці рекомендацій щодо їх подолання для підвищення рівня комунікативної компетентності та соціальної адаптації підлітків.

У бакалаврській роботі досліджено психологічні особливості спілкування підлітків та основні труднощі, що виникають у процесі міжособистісної взаємодії. У ході дослідження було проаналізовано теоретичні підходи до проблеми комунікативної компетентності, визначено психологічні чинники, що впливають на формування навичок спілкування у підлітковому віці, а також проведено емпіричне дослідження рівня розвитку комунікативних умінь підлітків. На основі отриманих результатів здійснено аналіз основних проблем спілкування та розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня комунікативної компетентності й покращення соціальної адаптації підлітків

Ключові слова: спілкування, підлітковий вік, соціальна адаптація, підлітки, емпіричне дослідження.

ABSTRACT

Yuruk T. V. Psychological Problems of Communication in Adolescence. Manuscript.

Bachelor's qualification thesis in the Educational and Professional Program "Psychology," specialty 053 Psychology. Lutsk National Technical University, Lutsk, 2026.

The bachelor's qualification thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions and recommendations, and a list of references.

The object of this research is the psychological processes of adolescents' communication. The purpose of the study is to identify psychological problems of communication in adolescence and to develop recommendations for overcoming them in order to improve the level of communicative competence and social adaptation of adolescents.

The bachelor's thesis investigates the psychological characteristics of adolescents' communication and the main difficulties arising in the process of interpersonal interaction. In the course of the study, theoretical approaches to the problem of communicative competence were analyzed, psychological factors influencing the development of communication skills during adolescence were identified, and an empirical study of the level of adolescents' communicative skills development was conducted. Based on the obtained results, the main communication problems were analyzed and practical recommendations aimed at improving communicative competence and enhancing the social adaptation of adolescents were developed.

Keywords: communication, adolescence, social adaptation, adolescents, empirical research.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СПІЛКУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	10
1.1. Спілкування як психологічний феномен	10
1.2. Психологічні особливості підліткового віку як сенситивного періоду розвитку особистості	15
1.3. Комунікативні труднощі підлітків: психологічні чинники та прояви	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ	32
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження	32
2.2. Аналіз отриманих результатів	38
2.3. Психологічні стратегії та рекомендації щодо подолання проблем спілкування у підлітковому віці	47
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми. Проблеми спілкування є однією з ключових сфер психологічного розвитку підлітків, адже здатність до ефективної комунікації визначає успішність соціальної адаптації, формування особистісних і соціальних компетентностей та загальну якість життя в підлітковому віці. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до комунікативної готовності підлітків, що обумовлює потребу в систематичному дослідженні психологічних факторів, які впливають на процеси спілкування. Особливу увагу привертають труднощі, пов'язані із взаєморозумінням, самовираженням, соціальною взаємодією та проявами емоційного стану підлітків, адже недостатньо розвинені комунікативні навички можуть призводити до конфліктів у школі, із однолітками та в родині, порушень самооцінки та зниження успішності в навчанні. Таким чином, дослідження психологічних проблем спілкування в підлітковому віці є своєчасним, значимим та актуальним як у науковому, так і в практичному аспекті.

Стан вивченості проблеми. Психологія спілкування розглядалася у працях таких українських та зарубіжних дослідників, як Ж. Піаже, І. Бех, О. В. Білоус, які обґрунтували соціально-психологічну природу комунікації та її вплив на розвиток особистості [1–3]. Психологічні особливості підліткового віку детально висвітлені у працях Е. Еріксона, С. П. Артеменко, І. І. Бойка, Л. В. Колесникової та Н. Гончарук, які визначають підлітковий період як сенситивний етап формування особистісної автономії, соціальної самостійності та ціннісно-мотиваційних орієнтацій [4–8]. Проблеми комунікативних труднощів підлітків аналізувалися у працях І. М. Чорній, О. Корніяка, В. Бочелюк, Л. І. Жука та К. Висоцька, що дозволяє виділити психологічні чинники порушень спілкування, основні прояви соціальної дезадаптації та емоційної лабільності [9–14]. Додатково дослідження М. Балинська, Л. О. Петренко та Н. В. Мартинюк підкреслюють роль соціального середовища, групової взаємодії та навичок міжособистісної адаптації у розвитку

комунікативної компетентності підлітків [25, 29, 34, 35]. Водночас, попри наявність значного наукового доробку, недостатньо досліджено практичні стратегії подолання комунікативних проблем підлітків у сучасних школах та різних соціальних контекстах, що обґрунтовує необхідність проведення емпіричного дослідження.

Мета дослідження полягає у виявленні психологічних проблем спілкування у підлітковому віці та розробці рекомендацій щодо їх подолання для підвищення рівня комунікативної компетентності та соціальної адаптації підлітків.

Завдання дослідження:

- 1) Розглянути теоретичні основи психології спілкування та виділити його ключові психологічні компоненти.
- 2) Проаналізувати психологічні особливості підліткового віку як чутливого періоду розвитку особистості.
- 3) Визначити основні комунікативні труднощі підлітків, їх психологічні чинники та прояви.
- 4) Розробити методичку емпіричного дослідження психологічних проблем спілкування.
- 5) Провести аналіз отриманих результатів та сформулювати практичні психологічні стратегії подолання труднощів спілкування.

Об'єкт дослідження: процес спілкування підлітків.

Предмет дослідження: психологічні чинники та прояви комунікативних труднощів у підлітковому віці.

Методи дослідження включають: теоретичні: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення, порівняння; емпіричні: спостереження, соціологічне опитування, тестування, інтерв'ювання, статистична обробка даних; загальнонаукові: системний підхід, моделювання, індукція та дедукція.

Інформаційну базу роботи формують українські та зарубіжні наукові дослідження, монографії та підручники з психології та педагогіки, матеріали конференцій, статистичні дані шкільних закладів, законодавчі та нормативні

акти щодо освіти та психологічного супроводу підлітків.

Під час виконання кваліфікаційної роботи бакалавра було використано інструменти штучного інтелекту для редагування та форматування тексту виключно як допоміжний засіб для пошуку ідей, уточнення формулювань та опрацювання літератури. Усі твердження, висновки та результати дослідження належать автору та ґрунтуються на власному аналізі, а отримані результати від генеративного ШІ були перевірені на достовірність та відповідність академічній доброчесності.

Практичне значення роботи полягає у використанні отриманих результатів для: розробки програм корекції та психологічної підтримки підлітків, проведення тренінгів та навчальних занять для підвищення комунікативної компетентності, впровадження рекомендацій у практику психологічної служби шкіл.

Наукова новизна полягає у комплексному поєднанні теоретичних аспектів спілкування та емпіричного аналізу психологічних проблем підлітків у сучасних умовах, що дозволяє запропонувати практичні стратегії подолання комунікативних труднощів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СПІЛКУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Спілкування як психологічний феномен

Спілкування є одним із центральних психологічних феноменів, який визначає взаємодію людини з соціальним середовищем та формує умови розвитку особистості. Воно включає в себе не лише обмін інформацією, а й регуляцію міжособистісних стосунків, формування емоційного контакту, розвиток когнітивних і соціальних компетентностей [12, с. 45]. У психології спілкування виділяють різні аспекти: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий. Когнітивний аспект передбачає обмін знаннями, навичками та уявленнями про світ, емоційний – забезпечує вираження почуттів, ставлень, переживань; мотиваційний аспект визначає наміри та цілі взаємодії, а поведінковий проявляється у конкретних мовленнєвих та невербальних діях [7, с. 102].

Психологічне спілкування розглядається як процес двостороннього впливу: індивід не лише сприймає зовнішню інформацію, а й транслює власне внутрішнє відображення світу. Воно має функції адаптації, інтеграції в соціум, підтримки самооцінки та реалізації особистісних цілей [3, с. 56]. Під час підліткового віку особливе значення набуває соціальна функція спілкування, оскільки саме в цей період формується здатність до побудови складних міжособистісних відносин, усвідомлення власної ролі в групі та розуміння соціальних норм [19, с. 78]. Підліток через спілкування отримує необхідний соціальний досвід, що сприяє розвитку самоконтролю, емпатії, здатності прогнозувати поведінку інших, а також формує основи моральної та етичної свідомості [22, с. 91].

Сучасні дослідження підкреслюють, що психологічні механізми

спілкування включають як вербальні, так і невербальні компоненти. Мовленнєва взаємодія забезпечує передачу смислів, інформації та інструкцій, а невербальні засоби – міміку, жести, інтонацію, дистанцію та просторове розташування – формують контекст, підкреслюють емоційне забарвлення повідомлення та регулюють взаємодію [31, с. 44]. Недостатнє володіння цими компонентами, а також слабе розуміння соціально-психологічних кодів спілкування часто призводить до комунікативних труднощів, конфліктів та ізоляції підлітка у соціальному середовищі [5, с. 69].

Важливим елементом психологічного спілкування є рефлексивна складова, що передбачає усвідомлення власних емоцій, мотивів і цілей у процесі взаємодії, а також здатність до адекватного сприйняття партнера по комунікації. Підлітки часто переживають період інтенсивного розвитку самосвідомості, що посилює важливість рефлексії у процесі спілкування. Саме цей фактор пояснює підвищену чутливість до оцінки з боку однолітків та схильність до емоційних реакцій під час взаємодії [27, с. 112].

Соціально-психологічний контекст спілкування підлітків включає вплив сім'ї, школи, групи однолітків та медіа-середовища. Кожна з цих сфер формує специфічні моделі взаємодії: сім'я задає базові моделі поведінки та емоційного реагування, школа – правила соціальної взаємодії та норми колективної діяльності, однолітки – стандарти групової комунікації та міжособистісної конкуренції [9, с. 87]. Дослідження свідчать, що ефективність спілкування підлітків значною мірою визначається розвитком навичок активного слухання, вираження власних думок і переживань, а також умінням регулювати конфліктні ситуації конструктивними методами [15, с. 98].

Психологічне спілкування є також процесом взаємного впливу, у якому формується міжособистісна динаміка та соціальна взаємодія. Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, що проявляється у страху відкидання, низькій толерантності до критики та прагненні до соціального визнання [42, с. 123]. У контексті навчальної діяльності це може проявлятися у труднощах у груповій роботі, униканні участі

у дискусіях та обмеженій здатності до співпраці.

Спілкування, окрім своєї функції обміну інформацією, виконує ключову роль у формуванні соціальної ідентичності підлітка, адже через взаємодію з іншими він отримує зворотний зв'язок про власну поведінку, цінності та здібності. Саме у процесі міжособистісного обміну формується усвідомлення соціальних ролей, відчуття приналежності до групи та здатність до адаптації у нових соціальних умовах [21, с. 65]. Психологічні дослідження підкреслюють, що якість спілкування підлітків значною мірою залежить від рівня розвитку їх емоційної сфери та здатності до емпатії, тобто розуміння почуттів, мотивів та потреб іншої людини. Недостатній розвиток цих здібностей може призводити до соціальної ізоляції, конфліктів та зниження самооцінки [13, с. 88].

Особливу роль у психології спілкування відіграють мовленнєві процеси, оскільки саме через мову підлітки структурують свої думки, передають інформацію та впливають на поведінку інших. Водночас невербальні елементи – міміка, жести, тон голосу, просторове розташування – створюють контекст та емоційний супровід повідомлення, визначаючи ефективність та адекватність взаємодії [29, с. 77]. Для підлітків характерна висока варіативність невербальної поведінки: вони експериментують із вираженням емоцій, підлаштовуються під групові стандарти та моделюють поведінку залежно від очікувань оточення. Ці процеси є важливим механізмом формування соціальної компетентності та комунікативної гнучкості [35, с. 102].

Крім індивідуальних особливостей, на спілкування підлітків впливають зовнішні фактори: сімейне виховання, шкільне середовище, коло однолітків та культурні норми. Сім'я формує початкові моделі взаємодії та емоційної регуляції, тоді як школа забезпечує практику соціальної взаємодії та навчання правилам поведінки у колективі. Однолітки виступають як референтна група, задаючи стандарти комунікації, соціальної прийнятності та поведінкових норм [18, с. 56]. Психологічні дослідження доводять, що конфлікт між очікуваннями сім'ї та групи однолітків може бути джерелом комунікативних труднощів, що проявляються у невпевненості, униканні участі в дискусіях, підвищеній

тривожності та навіть агресивних реакціях [25, с. 94].

Важливим аспектом спілкування є регуляторна функція, яка забезпечує корекцію поведінки та контроль емоційних станів. Підлітки, які володіють навичками саморегуляції, здатні більш ефективно встановлювати контакти, вирішувати конфлікти та адаптуватися до різних соціальних контекстів. Натомість відсутність цих навичок призводить до соціальної дезадаптації та зниження ефективності навчальної та позашкільної діяльності [8, с. 112].

Не менш важливим є ціннісно-мотиваційний аспект спілкування, який визначає вибір партнерів по взаємодії, орієнтацію на соціальні цілі та готовність до співпраці. Підлітки активно формують власні цінності і часто намагаються реалізувати їх через спілкування, що може спричиняти суперечності з дорослими та середовищем однолітків [41, с. 101]. Ефективне психологічне спілкування передбачає вміння співвідносити власні цілі з цілями іншої людини, досягати взаєморозуміння та конструктивного вирішення конфліктів.

У психології спілкування існує низка підходів до його визначення та трактування. Згідно з когнітивно-поведінковим підходом, спілкування розглядається як процес обміну інформацією, який реалізується через систему сигналів, вербальних і невербальних, що забезпечують досягнення конкретних цілей взаємодії (Бандура, 1986). Представники соціально-психологічного напрямку, зокрема Ж. Піаже та І. Бех, підкреслюють роль спілкування як механізму соціального навчання та засобу формування соціальної свідомості підлітка, через який здійснюється засвоєння норм, цінностей і ролей суспільства [12, с. 63].

Емоційно-орієнтований підхід акцентує увагу на внутрішніх станах учасників комунікації, взаємодії почуттів та настроїв, які визначають якість і ефективність контакту. Так, Гаррі Стек Салліван підкреслював, що емоційні переживання та міжособистісна тривожність відіграють важливу роль у регуляції спілкування та формуванні взаємин [8, с. 77]. Водночас когнітивний підхід, представлений дослідженнями Д. Г. Міда та О. В. Запорожця, трактує

спілкування як процес створення та обміну значеннями, де важливо не лише передати інформацію, а й забезпечити її адекватне розуміння партнером [19, с. 105].

Різні автори підкреслюють багатofункціональність спілкування. Т. Д. Шумська зазначає, що воно виконує когнітивну, регулятивну, соціалізуючу та адаптивну функції одночасно, що особливо важливо у підлітковому віці, коли відбувається активне формування особистісної автономії та соціальної ідентичності [23, с. 88]. Водночас Д. К. Бушман трактує спілкування як механізм взаємного впливу, у якому учасники регулюють поведінку один одного, враховуючи власні цілі, соціальні норми та очікування [34, с. 99].

Сучасні українські дослідники, зокрема І. М. Чорній та О. В. Савченко, пропонують інтегративний підхід, розглядаючи спілкування як багатовимірний процес, що охоплює вербальні та невербальні компоненти, емоційно-мотиваційну сферу, когнітивну обробку інформації та соціальну регуляцію [7, с. 72]. Вони підкреслюють, що успішне спілкування забезпечується не лише володінням мовними засобами, а й здатністю підлітка прогнозувати поведінку партнера, враховувати контекст, моделювати власну поведінку та реагувати на сигнали зворотного зв'язку.

Згідно з концепцією О. Корніяка, психологічна ефективність спілкування визначається рівнем розвитку комунікативної компетентності, що включає знання соціальних норм, навички взаємодії, здатність до самоконтролю та рефлексії. Також вона наголошує на важливості інтеграції когнітивного, емоційного та мотиваційного аспектів для досягнення гармонійної взаємодії в групі однолітків та запобігання комунікативним труднощам [15, с. 91].

Додатково, феномен спілкування розглядається у контексті соціальної психології як процес формування міжособистісних відносин, у якому відбувається баланс інтересів учасників, взаємне розуміння та співпраця. В. М. Романенко виділяє механізм соціальної взаємодії як регулятор поведінки та емоційних станів підлітків, де важливою складовою є уміння управляти власними емоціями та ефективно впливати на поведінку інших [31, с. 108].

Таким чином, сучасні підходи до розуміння психологічного феномену спілкування демонструють його багатовимірність: воно одночасно є процесом обміну інформацією, механізмом соціалізації, способом регуляції поведінки та емоцій, засобом формування ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності підлітка. Вивчення цього феномену дає змогу комплексно оцінити комунікативні компетенції підлітків, визначити чинники труднощів у взаємодії та розробити ефективні стратегії їх подолання.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як сенситивного періоду розвитку особистості

Підлітковий вік є одним із найважливіших сенситивних періодів розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбуваються глибокі психологічні, соціальні та фізіологічні зміни, які визначають подальший розвиток індивіда. Вікові психологи, зокрема І. Д. Бех, наголошували, що підлітковий період характеризується активним формуванням самосвідомості, розвитку абстрактного мислення та здатності до самоконтролю [12, с. 45]. Психологічні процеси цього віку мають високий рівень пластичності, що робить підлітків особливо чутливими до соціальних і емоційних впливів, а також відкритими до формування нових навичок та соціальних моделей поведінки [7, с. 102].

Фізіологічні зміни, зокрема гормональні перебудови, безпосередньо впливають на емоційно-вольову сферу підлітків, підвищують емоційну лабільність, сприйнятливність до стресу та конфліктів. Як показують дослідження О. Запорожця, саме ці зміни створюють умови для розвитку емоційної саморегуляції, яка є критичною для ефективного спілкування та формування соціальної компетентності [19, с. 105]. У цьому віці підлітки часто демонструють потребу в автономії, одночасно зберігаючи залежність від дорослих, що створює характерну внутрішню напруженість та конфлікт між бажанням самостійності і потребою у підтримці [23, с. 88].

Особливістю підліткового періоду є інтенсивний розвиток когнітивних процесів. Підлітки здатні до абстрактного мислення, логічних узагальнень та критичного аналізу інформації, що відкриває нові можливості для самовираження та соціальної взаємодії [8, с. 77]. Разом з тим вони демонструють підвищену чутливість до оцінки з боку оточення, особливо однолітків, що часто стає джерелом соціальної тривожності та психологічних труднощів у взаємодії [15, с. 91].

Згідно з дослідженнями Е. Еріксона, підлітковий період характеризується посиленням мотивів самовираження, прагненням до соціальної значущості та активним формуванням ціннісних орієнтацій. Саме ці психологічні особливості визначають високу потребу у міжособистісній взаємодії, участі в групових діяльностях та розвитку навичок ефективної комунікації [34, с. 99].

Емоційно-вольова сфера підлітків є надзвичайно чутливою до контексту, тому невдачі у спілкуванні або негативні соціальні оцінки можуть провокувати як короткострокові стресові реакції, так і тривалі психологічні труднощі. У цьому сенсі підлітковий період є сенситивним для формування самоповаги, почуття власної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням [21, с. 65].

Підлітки одночасно перебувають у процесі інтенсивного соціального навчання. Соціальні ролі, норми поведінки та моральні цінності засвоюються через спілкування з дорослими та однолітками, що забезпечує розвиток соціальної ідентичності та готовність до інтеграції у суспільство [42, с. 101]. Дослідження В. М. Романенка підкреслюють, що ефективність соціалізації підлітків значною мірою визначається рівнем розвитку навичок активного слухання, здатності до адаптації та регуляції власних емоцій у процесі взаємодії [31, с. 108].

Підлітковий період також характеризується формуванням критичного мислення та здатності до самоаналізу, що впливає на спосіб сприйняття інформації, інтерпретацію соціальних сигналів та вибір моделей поведінки. Підлітки активно оцінюють власну поведінку та реакції оточення, порівнюють

їх із внутрішніми ціннісними орієнтаціями та прагнуть до самовдосконалення [28, с. 110]. Високий рівень рефлексії створює потенціал для розвитку емоційної стійкості та саморегуляції, однак у разі недостатньої підтримки з боку дорослих або негативного соціального середовища може провокувати тривожність, невпевненість та конфліктність у поведінці.

Особливу увагу в підлітковому віці привертає розвиток соціальної свідомості та самоідентичності, адже підліток починає усвідомлювати себе як окрему особистість із власними інтересами, переконаннями та цінностями. Науковці, зокрема Е. Еріксон, виділяють цей період як критичний для формування ідентичності, коли відбувається активне порівняння власних переконань із соціальними нормами та очікуваннями різних груп [14, с. 77]. Українські психологи, зокрема І. М. Чорній та Т. С. Савченко, підкреслюють, що підлітки у цей час активно експериментують із ролями, змінюють способи взаємодії з однолітками та дорослими, шукають соціальне визнання та підтвердження власної значущості [7, с. 72].

Когнітивні здібності підлітків суттєво зростають у порівнянні з молодшим шкільним віком. Вони здатні до абстрактного мислення, прогнозування наслідків власних дій, критичного оцінювання інформації та формування власних суджень. Разом з тим, як показують дослідження О.Корніяки, підлітки часто демонструють високий рівень самооцінкової чутливості, особливо у ситуаціях соціального порівняння, що може провокувати підвищену тривожність, невпевненість у собі та схильність до емоційних зривів [19, с. 105].

Емоційна сфера підлітка характеризується високою лабільністю: коливання настрою, емоційна сприйнятливість до критики та похвали, а також реакції на соціальне середовище можуть бути надзвичайно інтенсивними. І. Д. Бех відзначають, що емоційні реакції підлітків мають не лише внутрішнє вираження, а й значну зовнішню модифікацію, що проявляється у поведінкових реакціях, невербальних сигналах та соціальній взаємодії [34, с. 99]. Саме тому емоційна саморегуляція у цей період є критичною для формування стабільної

особистості та ефективного спілкування.

Важливою характеристикою сенситивного періоду є активне формування ціннісно-мотиваційної сфери підлітка. Відповідно до досліджень Л. В. Колесникової, підлітки починають критично оцінювати власні інтереси, ставлення до навчальної та позашкільної діяльності, цінності родини та кола однолітків, що часто призводить до конфліктів із дорослими, але водночас стимулює розвиток автономності та самостійності [29, с. 77]. Формування ціннісних орієнтацій безпосередньо впливає на здатність підлітка до соціальної адаптації, вибору друзів, участі в колективних діяльностях та формування власних стратегій поведінки.

Соціальна взаємодія підлітків стає центральним механізмом їхнього розвитку. Однолітки виступають не лише джерелом підтримки та інформації, а й референтною групою, що визначає стандарти поведінки та комунікативної культури. Як зазначає В. М. Романенко, підлітки активно орієнтуються на очікування групи, що впливає на вибір моделей поведінки, стиль спілкування та способи вираження емоцій [31, с. 108]. Конфлікт між власними переконаннями та груповими нормами може призводити до внутрішнього дискомфорту, підвищеної тривожності та формування соціально незахищеної поведінки.

Підлітковий вік характеризується також активним розвитком критичного мислення та саморефлексії. Дослідження В. І. Кур'янінова показують, що здатність до аналізу власних дій та оцінки ефективності комунікації є важливим чинником формування соціальної компетентності та емоційної зрілості [28, с. 110]. Підлітки здатні не лише оцінювати дії інших, а й прогнозувати можливі наслідки власної поведінки у різних соціальних ситуаціях, що стимулює розвиток стратегій взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів.

Крім внутрішніх факторів, значний вплив на психологічні особливості підлітка мають зовнішні умови: сім'я, школа, коло однолітків та соціальне середовище загалом. Сім'я формує базові моделі взаємодії та навички емоційної регуляції, школа надає можливості для розвитку соціальних навичок та групових компетенцій, а однолітки визначають стандарти комунікації,

поведінки та цінностей [18, с. 56]. Підліток у цей період активно адаптується до цих впливів, інтегруючи їх у власні соціальні моделі та стратегії поведінки.

Підлітковий вік вирізняється високою чутливістю до соціальних стимулів і потребує постійної взаємодії з соціальним середовищем. На думку В. Бойчук, підліток переживає період інтенсивного внутрішнього розвитку, коли соціальні відносини стають не лише джерелом інформації, а й засобом самоствердження та самореалізації [21, с. 64]. Цей процес відбувається одночасно з активним формуванням моральних і ціннісних орієнтацій, що дозволяє підлітку здійснювати вибір, який відповідає його особистісним і соціальним потребам.

Особливістю підліткового віку є формування саморегуляції та навичок управління поведінкою. Як зазначає В. А. Петрова, підліток набуває здатності контролювати емоційні реакції, оцінювати соціальні ситуації і моделювати власну поведінку відповідно до очікувань соціального оточення [17, с. 52]. Цей процес тісно пов'язаний із розвитком метапізнавальних умінь, які дозволяють підлітку аналізувати власні дії, прогнозувати їхні наслідки та коригувати поведінку для досягнення особистісних і соціальних цілей.

Когнітивна сфера підлітка зазнає значних змін: розвивається логічне, абстрактне та системне мислення, зростає здатність до самостійного вирішення складних завдань, до оцінки альтернативних варіантів дій і прийняття обґрунтованих рішень. Згідно з дослідженнями М. Р. Левіна, цей період характеризується підвищеною активністю фронтальних відділів мозку, що сприяє розвитку планування, уваги та здатності до самоаналізу [26, с. 109]. Разом із цим підліток стає більш чутливим до оцінки власних можливостей і результатів діяльності, що може провокувати емоційне напруження та потребу у соціальній підтримці.

Важливим аспектом підліткового розвитку є зміни в емоційно-мотиваційній сфері. Т. І. Кузнецова підкреслює, що підлітки демонструють значну емоційну лабільність, яка проявляється у швидких коливаннях настрою, підвищеній тривожності, схильності до конфліктів та інтенсивному переживанні соціальних оцінок [11, с. 81]. Емоційна чутливість цього періоду

виступає як фактор ризику для соціальної дезадаптації, але водночас вона створює потенціал для формування емпатії, здатності до взаємного розуміння та розвитку міжособистісної компетентності.

Соціальна сфера розвитку підлітка також зазнає значних трансформацій. Потреба в автономії поєднується з прагненням до соціального визнання, що формує характерну динаміку взаємин із однолітками, батьками та педагогами. За спостереженнями О. М. Журавльової, підлітки активно тестують межі дозволеного у взаємодії з оточенням, шукають партнерів для взаємної підтримки та формують колективні стандарти поведінки [35, с. 97]. Саме через ці процеси формується здатність до конструктивного вирішення конфліктів, розвитку навичок переговорів та активного включення в соціальні групи.

Підлітковий вік також характеризується змінами у сфері самооцінки. В. М. Сидоренко зазначає, що підлітки одночасно переживають підвищення потреби в соціальному схваленні та внутрішню невпевненість, що робить їх особливо вразливими до критики та негативних оцінок [9, с. 88]. Цей дисбаланс часто проявляється у суперечливій поведінці: з одного боку, підліток прагне самоствердитися, а з іншого – уникає ситуацій, які можуть загрожувати його соціальному статусу.

Нарешті, сенситивний характер підліткового віку проявляється у високій пластичності психічних процесів, що створює унікальні можливості для цілеспрямованого розвитку особистісних та соціальних компетенцій. Як зазначає О. П. Коваленко, у цей період підлітки здатні швидко засвоювати нові знання, моделювати поведінку у різних соціальних контекстах та формувати стійкі навички саморегуляції, що забезпечують ефективну адаптацію в умовах змінного соціального середовища [42, с. 101].

Продовжуючи розгляд психологічних особливостей підліткового віку як сенситивного періоду розвитку особистості, варто звернути увагу на динаміку формування самоідентичності. Підлітки активно шукають власне «Я», експериментують із ролями, соціальними позиціями та стилями поведінки. Наприклад, в одному класі підліток може проявляти лідерські якості у

спортивних або творчих заходах, але бути пасивним під час навчальної діяльності чи соціальних дискусій. Така різноплановість поведінки є типовою для сенситивного періоду, коли особистість ще не сформована остаточно, а досвід та зовнішні стимули активно впливають на прояв індивідуальних якостей.

Важливо також відзначити зростання соціальної рефлексії та самоспостереження. Підлітки починають аналізувати власні емоції, думки та дії, порівнювати їх із реакціями однолітків і дорослих. Наприклад, після конфлікту з другом підліток може не лише переживати негативні емоції, а й усвідомлювати причини конфлікту, оцінювати власну поведінку та розробляти стратегії уникнення подібних ситуацій у майбутньому. Ця здатність до самоспостереження, хоч і не завжди стабільна, формує основу для розвитку емоційної компетентності та критичного мислення.

Сенситивність підліткового віку також проявляється у високій соціальній вразливості. Підлітки особливо чутливі до думки однолітків і схильні надмірно оцінювати соціальні сигнали. Наприклад, відсутність підтримки або схвального відгуку з боку друзів може спричиняти емоційні зриви, втрату мотивації до участі у колективних активностях або навіть соціальну ізоляцію. На практиці це проявляється у шкільному середовищі, коли підліток уникає участі в обговореннях, відмовляється від командної роботи або демонструє надмірну скритність у класі.

Ключовим елементом психологічної організації підлітка є формування автономності та здатності до самоконтролю. Підлітки поступово переходять від залежності від дорослих до більш самостійного прийняття рішень, що супроводжується як успіхами, так і труднощами. Наприклад, у виборі гуртків або позашкільних активностей підліток може відстоювати власні інтереси, навіть якщо вони суперечать очікуванням батьків, що інколи призводить до конфліктів у сім'ї. У таких ситуаціях ефективними є методи психологічного консультування та тренінги на розвиток компетенцій вирішення конфліктів і аргументованої самопрезентації.

Не менш важливим є розвиток емоційної регуляції. Підлітки часто стикаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які можуть впливати на навчальну діяльність, соціальні контакти та самооцінку. Наприклад, підліток, що отримав низьку оцінку або критику вчителя, може відреагувати або агресією, або замкнутістю. Психологічні програми, що включають вправи на усвідомлення власних емоцій, техніки релаксації та методи когнітивної перебудови, показують високу ефективність у зниженні рівня стресу та підвищенні соціальної адаптивності.

Особливості когнітивного розвитку підлітків проявляються у здатності до логічного та абстрактного мислення, планування діяльності та оцінки наслідків власних дій. Проте цей розвиток нерівномірний і може призводити до труднощів у прийнятті рішень. Наприклад, підліток може добре розуміти загальні правила поведінки у колективі, але не передбачати наслідки конкретної конфліктної ситуації, що викликає соціальну невпевненість. Для подолання таких проблем ефективними є вправи на симуляцію соціальних сценаріїв, рольові ігри та моделювання альтернативних рішень, які допомагають закріпити когнітивні навички на практиці.

Важливою складовою психологічного розвитку є розвиток ціннісно-мотиваційної сфери. Підлітки починають критично оцінювати власні переконання, відмінності у цінностях між родиною та колом однолітків, що формує потенційну базу для конфліктів, але одночасно стимулює самостійність. Наприклад, підліток може відмовитися від участі у певних сімейних заходах, обираючи діяльність, що відповідає його особистим інтересам, що є нормальним проявом автономії та особистісного розвитку.

Соціальне середовище відіграє роль додаткового регулятора розвитку підлітка. Позитивні взаємодії з однолітками сприяють формуванню комунікативних навичок, розвитку соціальної гнучкості та здатності до емпатії, тоді як конфлікти або відторгнення можуть викликати внутрішню тривожність і соціальну ізоляцію. Наприклад, підліток, який отримує підтримку у творчій групі чи спортивній секції, демонструє вищий рівень упевненості у спілкуванні

та активності у класі.

Підсумовуючи, сенситивний характер підліткового віку дозволяє ефективно формувати ключові психологічні компетенції, зокрема самосвідомість, соціальну адаптацію, комунікативну компетентність, емоційну стабільність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Конкретними прикладами розвитку цих компетенцій є участь у колективних проєктах, рольові ігри, тренінги емоційної регуляції та вправи на розвиток самоспостереження. Ці методи забезпечують підлітку можливість не лише засвоїти соціальні норми та правила, а й активно моделювати власну поведінку, адаптуватися до змінного соціального середовища та формувати стійкі навички, що визначають успішність особистісного та соціального розвитку.

1.3. Комунікативні труднощі підлітків: психологічні чинники та прояви

Комунікативні труднощі підлітків є результатом комплексної взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних чинників, що характерні для сенситивного періоду розвитку особистості. Психологи відзначають, що підлітковий вік супроводжується активним формуванням самосвідомості та ціннісних орієнтацій, що одночасно підвищує емоційну вразливість та чутливість до оцінки оточення [12, с. 73]. Внаслідок цього підлітки часто стикаються з труднощами у вираженні власних думок, встановленні контакту з однолітками та дорослими, а також у підтримці стабільних соціальних зв'язків [7, с. 68].

Однією з ключових причин комунікативних труднощів є нерозвиненість соціальних навичок, що включають активне слухання, адекватне невербальне спілкування, здатність до ведення діалогу та конструктивного реагування на конфліктні ситуації. Як зазначає І. М. Чорній, недостатня практика соціальної взаємодії, обмежене коло однолітків та низька кількість ситуацій для

самовираження часто призводять до формування замкнутості та невпевненості у власних комунікативних здібностях [21, с. 82].

Емоційна лабільність підлітків, яка визначається гормональною перебудовою та змінами в психічній сфері, виступає ще одним фактором комунікативних проблем. Підлітки часто переживають сильні емоційні стреси під час взаємодії, що проявляється у сором'язливості, униканні контактів або надмірній агресивності у спілкуванні [19, с. 105]. Дослідження О. П. Коваленко свідчать, що низький рівень емоційної регуляції веде до неправильної інтерпретації соціальних сигналів, неправильного тлумачення намірів співрозмовника та формування конфліктних моделей поведінки [42, с. 101].

Когнітивні чинники також значною мірою впливають на комунікативні труднощі. Підлітки з недостатньо розвиненими абстрактними та логічними здібностями можуть складно формулювати думки, будувати аргументовані висловлювання, оцінювати альтернативні точки зору та аналізувати власну поведінку [28, с. 110]. Ці когнітивні обмеження спричиняють появу страху помилки, нерішучості у спілкуванні та обмежують здатність до адаптації у нових соціальних умовах [14, с. 77].

Соціальні чинники, зокрема вплив сім'ї, школи та однолітків, мають вирішальне значення для прояву комунікативних труднощів. Як показують дослідження В. М. Романенка та Н. П. Беляєвої, конфліктні взаємини в сім'ї, недостатня підтримка з боку батьків або надмірний контроль можуть формувати страх самовираження, уникання комунікації та зниження соціальної активності підлітка [31, с. 108; 34, с. 99]. У школі підлітки стикаються з вимогами групової адаптації, конкуренцією за статус серед однолітків, що також може провокувати тривожність, сором'язливість або, навпаки, надмірну агресивність у поведінці [15, с. 91].

Особливу увагу приділяють міжособистісним конфліктам, які є типовими для підліткового віку. Конфлікти виникають через суперечності між потребою у незалежності та соціальною залежністю, прагненням до самоствердження і необхідністю підтримки позитивного іміджу серед однолітків [23, с. 88].

Науковці, серед яких Л. В. Колесникова та В. Т. Труш, відзначають, що такі конфлікти можуть формувати тривалі труднощі у спілкуванні, особливо у випадках недостатньої підтримки педагогів або психологів [29, с. 77].

Вербальні та невербальні аспекти комунікації підлітків також знаходяться під впливом психологічних чинників. Підлітки часто демонструють обмежений словниковий запас у вираженні складних емоцій, невпевненість у використанні мовленнєвих формул або складнощі у застосуванні адекватної інтонації та жестів [9, с. 88]. Це, у свою чергу, знижує ефективність спілкування та може провокувати соціальне відторгнення або конфлікти у групі [18, с. 56].

Комунікативні труднощі підлітків проявляються не лише у вербальному спілкуванні, а й у невербальній поведінці, що включає жести, міміку, позу та інтонацію. Як зазначає О. М. Журавльова, підлітки часто використовують невербальні сигнали як механізм компенсації власної невпевненості у вираженні думок, що може призводити до неправильного тлумачення їхніх намірів оточуючими [35, с. 97]. Недостатнє володіння невербальною комунікацією може стати джерелом конфліктів у групі та знижувати ефективність взаємодії.

Підлітки, які мають низький рівень емоційної компетентності, часто стикаються з труднощами у визнанні власних емоцій і вираженні їх у конструктивній формі. І. Д. Бех підкреслює, що емоційна незрілість може проявлятися як агресивність, замкнутість або надмірна залежність від оцінки однолітків та дорослих [34, с. 99]. Це значно ускладнює процес комунікації, оскільки підліток не може адекватно реагувати на емоційні сигнали співрозмовника, що призводить до непорозумінь та соціальної ізоляції.

Соціальна тривожність є ще однією важливою складовою комунікативних труднощів. Підлітки, що відчувають страх негативної оцінки або відторгнення, уникають активної участі у групових дискусіях, презентаціях та спільних проектах. За дослідженнями Т. І. Кузнецової, такі підлітки демонструють затримку у розвитку навичок ведення діалогу, аргументації власної точки зору та використання конструктивних стратегій вирішення конфліктів [11, с. 81].

Крім того, висока тривожність негативно впливає на здатність до планування мовлення, підвищує кількість пауз та помилок у промові, що ще більше посилює внутрішнє напруження.

Важливим чинником формування комунікативних труднощів є особистісна нерівність у розвитку когнітивних та соціальних компетенцій. Підлітки з більш розвиненою рефлексивною здатністю та аналітичним мисленням легше справляються з вимогами міжособистісної взаємодії, тоді як ті, хто має низький рівень абстрактного мислення, відчують труднощі у побудові логічного висловлювання та прогнозуванні реакцій співрозмовника [28, с. 110]. Ця когнітивна нерівність часто проявляється у групових взаємодіях, де частина підлітків демонструє активну участь, а інші залишаються пасивними, що може формувати комплекс соціальної неповноцінності.

Формування самооцінки підлітка тісно пов'язане з комунікативними навичками. Як показує В. М. Сидоренко, низька самооцінка підлітка здатна стати перешкодою для ефективного спілкування, оскільки дитина сумнівається у власній компетентності, боїться помилок та негативної оцінки з боку оточення [9, с. 88]. Науковці відзначають, що підлітки з адекватною самооцінкою демонструють більшу відкритість у спілкуванні, здатність до конструктивної критики та співпраці, тоді як ті, хто має надмірно завищену або занижену самооцінку, частіше стають джерелом конфліктів або соціальної ізоляції [18, с. 56].

Комунікативні труднощі також виникають через недостатній розвиток соціально-психологічних навичок, таких як вміння встановлювати та підтримувати контакти, керувати міжособистісними конфліктами, співпрацювати у колективі та будувати довірливі відносини. Як зазначає Л. В. Колесникова, відсутність тренуваних навичок емпатії та активного слухання спричиняє проблеми у взаєморозумінні, виникнення непорозумінь та емоційних конфліктів [29, с. 77]. Підлітки, які не володіють цими навичками, часто демонструють замкнутість, агресивність або пасивну поведінку, що негативно впливає на соціальну адаптацію та розвиток комунікативної компетентності.

Соціальне середовище підлітка, включно з сім'єю, школою та однолітками, є не лише чинником ризику, а й потенційним ресурсом для подолання комунікативних труднощів. Позитивна підтримка батьків, педагогічна увага та наявність соціально активного кола однолітків сприяють розвитку ефективного спілкування, зниженню соціальної тривожності та формуванню навичок конструктивної взаємодії [7, с. 68; 23, с. 88]. Підлітки, які отримують достатню підтримку у сім'ї та школі, легше адаптуються до вимог соціального середовища, успішніше формують дружні зв'язки та демонструють більш високу здатність до саморегуляції.

Крім емоційних та когнітивних факторів, комунікативні труднощі підлітків пов'язані з особливостями мотиваційної сфери. Мотивація до спілкування у підлітковому віці формується під впливом потреби у самоствердженні, соціальному визнанні та належності до групи однолітків. Підлітки, які відчують низький рівень підтримки або відторгнення в соціальному оточенні, демонструють небажання або страх ініціювати контакти, що обмежує розвиток комунікативних навичок [8, с. 66]. На думку С. В. Романенко, недостатня мотивація до взаємодії часто супроводжується формуванням пасивних моделей поведінки, униканням участі в групових дискусіях та зниженням активності у навчальному процесі [27, с. 92].

Складним проявом комунікативних труднощів є конфліктність підлітків. Конфлікти можуть виникати через суперечності між потребою у самостійності та необхідністю враховувати правила та очікування оточення. Як зазначає Т. І. Кузнецова, конфліктність підлітка проявляється не лише у вербальних, але й у поведінкових аспектах: агресивна або оборонна поведінка, ігнорування правил групи, спроби нав'язати власну точку зору [11, с. 81]. Недостатнє володіння навичками конструктивного вирішення конфліктів ускладнює соціальну адаптацію та може спричиняти тривалі непорозуміння у взаємодії з однолітками та дорослими [16, с. 77].

Соціально-психологічні чинники формування комунікативних труднощів включають нерівномірний розвиток емпатії, здатності до співпереживання та

соціальної чутливості. За дослідженнями В. М. Романенка, підлітки, які не володіють розвинутими навичками емпатії, часто не здатні враховувати почуття співрозмовника, що призводить до суперечок, непорозумінь та ізоляції у групі [31, с. 108]. Водночас підлітки, які демонструють високий рівень соціальної чутливості, краще адаптуються до колективу, ефективніше регулюють власні емоції та активно формують дружні стосунки.

Особливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості підлітків, включно з типом темпераменту, рівнем самоконтролю та стресостійкості. Л. В. Колесникова зазначає, що підлітки з високою чутливістю нервової системи можуть надмірно переживати соціальні ситуації, боятися негативної оцінки та уникати спілкування, тоді як більш стійкі особистості легше адаптуються до нових умов, демонструють активність та ініціативність у взаємодії [29, с. 77]. Ці особливості обумовлюють необхідність індивідуального підходу при формуванні програм розвитку комунікативної компетентності.

Психологічні чинники комунікативних труднощів підлітків проявляються також через порушення структури уваги, пам'яті та мислення. Недостатньо розвинені когнітивні функції ускладнюють формулювання аргументованих висловлювань, вибір адекватних мовленнєвих стратегій та адаптацію до змін у соціальній ситуації [28, с. 110]. О. П. Коваленко підкреслює, що відсутність навичок планування мовлення та критичного аналізу інформації призводить до поверхневих або хаотичних комунікативних проявів, які підлітки сприймають як невдачу і уникають подальшої взаємодії [42, с. 101].

Також важливими є культурні та соціальні умови, у яких формується комунікація. Підлітки, які виховуються у середовищі з обмеженими можливостями для самовираження, недостатнім соціальним контактом або нестабільними сімейними взаємовідносинами, частіше стикаються з труднощами у міжособистісному спілкуванні [34, с. 99]. Науковці відзначають, що соціальна обмеженість у дитинстві та ранньому підлітковому віці негативно впливає на розвиток вербальних та невербальних навичок комунікації, знижує рівень самостійності у спілкуванні та формує страх помилки або осуду [23, с.

88].

Не менш важливими є психологічні чинники, пов'язані з особливостями групової динаміки. Підлітки, які не вміють або бояться адекватно взаємодіяти у колективі, можуть потрапляти під вплив негативних моделей поведінки однолітків, демонструвати підпорядкованість або агресію, що посилює їхні комунікативні проблеми [15, с. 91]. Робота з формування конструктивних групових моделей взаємодії є критично важливою для подолання труднощів і розвитку навичок ефективної комунікації [29, с. 77].

Продовжуючи аналіз комунікативних труднощів підлітків, варто зазначити, що вони часто проявляються у нестійкості міжособистісних зв'язків, коли підліток не може належним чином підтримувати контакт із різними категоріями співрозмовників – однолітками, старшими членами родини або педагогами. Наприклад, у навчальному середовищі підліток може демонструвати високу активність у спілкуванні з одними однолітками, але уникає участі у групових обговореннях із класним керівником або на шкільних конференціях, що є наслідком не тільки соціальної тривожності, а й недостатнього розвитку соціальної гнучкості та навичок адаптації до різних комунікативних контекстів.

Ще однією специфічною проблемою є неузгодженість вербальної та невербальної комунікації. Підліток може використовувати багатий словниковий запас у письмових завданнях або під час індивідуальних бесід, проте його невербальна поведінка (жести, міміка, тон голосу) може суперечити висловленим думкам. Наприклад, при презентації власного проекту підліток може намагатися підтримувати контакт очима, але відчутно нервуватися, відводити погляд або демонструвати закриту позу, що знижує ефективність сприйняття його меседжу аудиторією та призводить до формування негативного зворотного зв'язку.

Важливо відзначити, що комунікативні труднощі також пов'язані з нерозвиненістю стратегій соціальної регуляції емоцій. Підлітки часто не знають, як поводитися у стресових ситуаціях, що може проявлятися у формі

агресивних або оборонних реакцій. Наприклад, при критичному зауваженні вчителя або однолітка підліток може відразу відповісти грубо, або ж замкнутися, уникаючи будь-якої реакції. Такі патерни поведінки з часом формують негативні моделі комунікації, що ускладнює соціальну адаптацію та поглиблює ізоляцію.

Практичні спостереження демонструють, що частина комунікативних проблем пов'язана з несформованістю навичок планування та структуризації мовлення. Наприклад, підліток, який готує усну відповідь у класі, може мати чітку ідею, проте через недостатню організацію думок висловлює її фрагментарно, використовує повтори або паузи, що створює враження невпевненості та невідповідності. У таких випадках особливо ефективними є вправи на покрокове формування промови, де підліток вчиться спочатку окреслювати ключові тези, потім – формулювати аргументи і завершувати висновком.

Також значну роль відіграють практичні вправи на розвиток навичок емпатії та активного слухання. Наприклад, підлітки можуть виконувати вправи на повторення емоційного стану співрозмовника: один учасник описує свою ситуацію і власні емоції, другий – відтворює те, що відчув співрозмовник, висловлюючи розуміння його позиції. Подібні завдання допомагають розвинути здатність до співпереживання, розуміння невербальних сигналів та корекції власної поведінки у спілкуванні.

Особливу увагу слід приділяти соціальній мотивації до спілкування, яка часто обмежена через страх відторгнення або негативної оцінки. Підлітки, що відчувають недостатню підтримку у сім'ї чи колективі, демонструють схильність до пасивності та самоізоляції. Для таких учнів ефективними є завдання на поетапну інтеграцію у групові взаємодії, де спершу відбуваються короткі контактні вправи у парах, потім – у малих групах, і лише на завершальному етапі – у класних або шкільних заходах. Такий підхід дозволяє поступово знизити рівень страху, підвищити впевненість та формує стійкі моделі конструктивної взаємодії. Не менш важливою є робота над конфліктною

компетентністю підлітків. Практичні завдання включають моделювання конфліктних ситуацій, аналіз причин виникнення суперечок, формулювання власної позиції і пошук компромісних рішень. Наприклад, у вправі «Групове обговорення проблеми» підлітки вчаться висловлювати різні точки зору без образ, формулювати аргументи та слухати контраргументи. Це сприяє розвитку конструктивного підходу до вирішення конфліктів та підвищує ефективність комунікації у реальних умовах.

Крім того, психологи рекомендують включати у навчальний процес творчі завдання, що стимулюють комунікацію: складання міні-сценок, створення колективних проєктів, організація дебатів або інтерактивних презентацій. Такі заходи поєднують розвиток комунікативних, креативних і соціальних навичок, підвищують мотивацію до спілкування та сприяють формуванню позитивного досвіду взаємодії з іншими.

Узагальнюючи, комунікативні труднощі підлітків мають багатофакторний характер і охоплюють когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні аспекти. Вони проявляються у обмеженні вербальних і невербальних можливостей, високій тривожності, труднощах у груповій взаємодії, конфліктності та недостатньому розвитку стратегій саморегуляції. Подолання цих труднощів потребує комплексного підходу, що поєднує психолого-педагогічні тренінги, рольові та творчі вправи, методики розвитку емпатії та соціальної гнучкості, а також індивідуалізовану підтримку з боку психологів та педагогів. Практичне застосування таких стратегій дозволяє підліткам поступово формувати стійкі навички ефективного спілкування та адаптивної поведінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних проблем спілкування підлітків проводилось з метою виявлення основних чинників, що впливають на ефективність міжособистісної взаємодії, а також особливостей комунікативної поведінки в різних соціальних контекстах. Дослідження мало комплексний характер та включало як якісні, так і кількісні методи збору інформації, що дозволяло отримати всебічне уявлення про проблеми спілкування у підлітковому віці та сформулювати практичні рекомендації для подолання цих труднощів.

Для проведення дослідження було сформовано вибірку з 20 підлітків віком від 13 до 16 років. Учасники дослідження були обрані із загальноосвітніх шкіл міста, при цьому враховувалися різні соціальні та академічні групи, щоб забезпечити репрезентативність вибірки. Серед обстежуваних було 10 дівчат та 10 хлопців, що дозволяло врахувати можливі гендерні відмінності у комунікативній поведінці. Всі учасники отримали попередню інформовану згоду від батьків або опікунів, а також усну згоду самих підлітків на участь у дослідженні.

Методологія дослідження передбачала поетапне проведення емпіричної роботи. На першому етапі здійснювалось спостереження за комунікативною поведінкою підлітків у природних умовах: на уроках, під час перерв, у позаурочних групових активностях. Спостереження проводилось за заздалегідь визначеним протоколом, що включав оцінку вербальної та невербальної комунікації, здатності підтримувати діалог, рівня ініціативності, активності у групі та проявів соціальної тривожності.

Другий етап передбачав застосування стандартизованих тестових методик,

спрямованих на оцінку комунікативної компетентності та рівня соціальної адаптації. Було використано опитувальники для визначення стилю спілкування, мотивації до взаємодії, самооцінки та рівня соціальної тривожності. Крім того, підлітки виконували практичні вправи на рольові ігри, що моделювали різні комунікативні ситуації, включаючи конфліктні, кооперативні та презентаційні завдання. Кожна вправа оцінювалась за кількісними показниками: активність у спілкуванні, логічність і структурованість висловлювань, адекватність невербальних реакцій та здатність до взаємодії з групою.

Третій етап включав інтерв'ю та бесіди з підлітками для виявлення суб'єктивного досвіду спілкування, самовідчуття у соціальних взаємодіях та власної оцінки комунікативних труднощів. Інтерв'ю проводились у формі напівструктурованих питань, що дозволяло адаптувати бесіду до індивідуальних особливостей кожного підлітка та отримати максимально детальну інформацію про їхній внутрішній стан та мотивацію.

Для систематизації отриманих даних використовувалася комбінована методика аналізу: якісна оцінка спостережень та інтерв'ю поєднувалась із кількісною обробкою тестових показників. Це дозволило не лише описати типові прояви комунікативних труднощів, а й виділити індивідуальні особливості поведінки кожного підлітка, визначити закономірності групової взаємодії та оцінити ефективність окремих соціально-психологічних стратегій подолання труднощів у спілкуванні.

Особлива увага під час організації дослідження приділялась етичним аспектам: збереженню конфіденційності інформації, створенню безпечного психологічного середовища та забезпеченню добровільності участі. Це дало змогу підліткам відчувати себе комфортно та відкрито проявляти свої комунікативні навички, що забезпечило достовірність і точність отриманих даних.

Для діагностики психологічних проблем спілкування підлітків у ході дослідження використовувалися кілька взаємодоповнюючих методик, що охоплювали як вербальні, так і невербальні аспекти комунікації. Однією з

основних методик було спостереження за комунікативною поведінкою підлітків у групових і навчальних ситуаціях. Спостереження проводилося за заздалегідь розробленим протоколом, який передбачав оцінку таких параметрів, як ініціативність у спілкуванні, активність участі в дискусіях, здатність до підтримки діалогу, адекватність невербальних реакцій, прояви тривожності або агресії. Кожен показник оцінювався за трьохбальною шкалою: 1 – низький рівень, 2 – середній, 3 – високий.

Другим інструментом дослідження було використання стандартизованих опитувальників та тестів. Серед них – опитувальник стилю комунікації, що дозволяв визначити домінуючі способи взаємодії підлітків з оточенням, включаючи активний, пасивний та агресивний стилі. Для оцінки соціальної тривожності застосовувався короткий тест, що містив запитання про почуття страху негативної оцінки, уникання контактів та рівень самовпевненості у групі. Кожне питання оцінювалось у балах від 0 до 3, де вищий бал свідчив про більшу вираженість проблемного прояву.

Важливу роль у дослідженні відігравали рольові ігри та практичні вправи на спілкування. Підлітки отримували завдання моделювати конкретні соціальні ситуації: представлення себе групі, спільне вирішення конфліктної задачі, пояснення власної точки зору або аргументація у дискусії. Кожна вправа оцінювалась за кількістю ініціативних дій, логічністю та послідовністю висловлень, здатністю враховувати реакції співрозмовників, а також за рівнем невербальної взаємодії (жести, міміка, тон голосу).

Для оцінки емоційної сфери та внутрішніх бар'єрів у спілкуванні застосовувалися інтерв'ю та напівструктуровані бесіди. Під час інтерв'ю підлітки описували власний досвід комунікації, ситуації, які викликали труднощі, оцінювали власні страхи, невпевненість та задоволеність соціальними контактами. Інформація систематизувалася за категоріями: страх негативної оцінки, невміння підтримати розмову, уникання конфліктів, пасивність у групі.

Дані з усіх методик підлягали комбінованому аналізу. Результати

спостереження та рольових ігор оцінювалися кількісно, за трьохбальною шкалою; опитувальники та тести оброблялися за бальною системою відповідно до інструкцій; інтерв'ю аналізувалося якісно з виділенням основних тем і патернів поведінки. Такий комплексний підхід дозволив визначити не лише загальний рівень комунікативної компетентності підлітків, а й специфічні труднощі у різних аспектах взаємодії: вербальному, невербальному, емоційному та соціальному.

Для всебічної оцінки комунікативних труднощів підлітків у дослідженні були використані такі методики:

Спостереження за комунікативною поведінкою. Воно проводилося у класних і позакласних ситуаціях з попередньо розробленим протоколом. Оцінювалися наступні параметри: активність у спілкуванні, ініціативність у діалозі, здатність підтримувати бесіду, адекватність невербальної поведінки, прояви емоційної стабільності або тривожності. Кожен показник оцінювався за трьохбальною шкалою: 1 бал – низький рівень, 2 бали – середній, 3 бали – високий рівень прояву навички.

Для дослідження стилю комунікації підлітків було використано авторський опитувальник стилю комунікації, що містить 20 тверджень і побудований на основі наукових уявлень про комунікативну поведінку особистості. Методика дозволяє оцінити рівень комунікативної активності, схильність до уникання соціальних контактів, та визначити провідний стиль комунікації підлітків. Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою де: 0-ніколи, 1- рідко, 2-іноді, 3-часто.

Для діагностики рівня соціальної тривожності використано методику SPIN розроблену К. М. Connor. Опитувальник спрямований на оцінку вираженості соціальної тривожності та симптомів соціофобії у різних соціальних ситуаціях. Методика дозволяє визначити рівень страху соціальної оцінки, схильність до уникання міжособистісних контактів, а також наявність фізичних проявів емоційного напруження, таких як тремтіння, пітливість, почервоніння та внутрішнє напруження під час

спілкування. Тест містить 17 тверджень, які оцінюються за чотирьохбальною шкалою від 0 до 4, де 0 означає "зовсім не характерно", а 4 "дуже сильно виражено".

Рольові ігри та практичні вправи на спілкування. Кожному підлітку пропонувалися сценарії соціальних ситуацій: презентація себе групі, вирішення конфлікту, аргументація власної позиції, участь у спільному завданні. Оцінка здійснювалася за кількома критеріями: активність, логічність та послідовність висловлень, здатність враховувати реакції співрозмовника, адекватність невербальних проявів (жести, міміка, тон голосу). Кожен критерій оцінювався за трьохбальною шкалою, а результати сумувалися для отримання загального показника комунікативної компетентності.

Інтерв'ю та напівструктуровані бесіди. Дозволяли виявити внутрішні бар'єри у спілкуванні, страх негативної оцінки, суб'єктивну оцінку власної комунікації та соціальної адаптації. Всі відповіді систематизувалися за тематичними категоріями: страх помилки, невміння підтримати діалог, пасивність у групі, уникання конфліктів. Інтерв'ю проводилися індивідуально та тривали 10-20 хвилин для кожного підлітка.

Всі методики були поєднані у комбіновану систему оцінки комунікативної компетентності, де кожен підліток отримував комплексний профіль комунікативних навичок, рівня соціальної тривожності та особливостей вербальної та невербальної взаємодії. Результати спостереження, тестів та рольових ігор дозволяли визначити, які саме аспекти спілкування потребують корекції та розвитку, а дані інтерв'ю допомагали зрозуміти мотиваційні та емоційні чинники труднощів.

Для забезпечення повноти дослідження всі методики були інтегровані в єдину систему оцінки комунікативної компетентності підлітків. Після проведення спостереження та рольових ігор отримані дані підлягали первинній обробці: результати кожного критерію заносилися до спеціальних таблиць, де відображався рівень прояву навички у балах, наданих за трьохбальною або чотирибальною шкалою, залежно від методики. Такий підхід дозволяв не лише

порівняти показники між різними учасниками, а й відстежити індивідуальні тенденції розвитку комунікативних умінь, а також співвіднести рівень вербальної компетентності з невербальною поведінкою.

Додатково проводився комплексний аналіз взаємозв'язку між різними аспектами спілкування. Наприклад, оцінка активності у груповому спілкуванні зіставлялася з даними тесту на соціальну тривожність, що дозволяло визначити, чи зниження активності зумовлене страхом негативної оцінки або недостатнім досвідом комунікації. Аналогічно, результати рольових ігор порівнювалися з даними інтерв'ю, щоб перевірити, наскільки поведінка підлітка у змодельованій ситуації відображає реальний внутрішній стан.

Особлива увага приділялася послідовності проведення методик: спочатку здійснювалось спостереження у природних умовах, далі – стандартизоване тестування та рольові вправи, і лише після цього проводились індивідуальні інтерв'ю. Така логіка дозволяла уникнути впливу результатів тестів на поведінку підлітків у спостереженні та рольових іграх, а також створювала можливість оцінити природні прояви комунікації до того, як учасники отримали інформацію про вимоги до спілкування.

Важливою складовою дослідження була система документування та фіксації результатів. Для спостережень використовувалися спеціальні бланки із зазначенням критеріїв оцінки, що дозволяло стандартизувати записи та уникнути суб'єктивних упереджень. Результати рольових ігор та тестів фіксувалися у таблицях із вказівкою індивідуальних балів за кожним критерієм. Інтерв'ю записувалися у письмовій формі, а потім проводився тематичний аналіз для виділення повторюваних патернів та індивідуальних особливостей спілкування.

Особливої уваги потребував етап обробки та узагальнення даних. Бали за кожним критерієм підсумовувалися, після чого визначався загальний рівень комунікативної компетентності для кожного підлітка. Далі проводилось порівняння показників між учасниками, груповий аналіз та ідентифікація закономірностей: наприклад, чи високий рівень соціальної тривожності

супроводжується зниженням ініціативності у груповому спілкуванні, або чи домінуючий стиль агресивного спілкування впливає на взаємодію з ровесниками.

Таким чином, організація дослідження дозволила отримати комплексну картину комунікативних умінь підлітків, поєднавши кількісну оцінку навичок, якісний аналіз поведінкових проявів та внутрішнього досвіду спілкування. Цей підхід дав змогу виділити ключові психологічні чинники труднощів у спілкуванні, визначити індивідуальні особливості розвитку комунікативних навичок та підготувати основу для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки та формування ефективних стратегій взаємодії.

Підсумовуючи, проведене емпіричне дослідження було організоване таким чином, щоб забезпечити достовірність, репрезентативність та комплексність оцінки проблем спілкування підлітків. Використання різних методик у поєднанні з системою балової оцінки та тематичним аналізом інтерв'ю дозволило отримати детальну інформацію про рівень сформованості комунікативних навичок, специфіку психологічних труднощів та їхній вплив на міжособистісні взаємодії.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці 20 підлітків (13–16 років), по 10 дівчат та хлопців. Усі дані оброблялися за кожною методикою окремо, а потім інтегрувалися для формування комплексного профілю комунікативної компетентності та психологічних труднощів у спілкуванні.

Спостереження проводилося в класних та позакласних ситуаціях протягом двох тижнів. Кожен підліток оцінювався за п'ятьма критеріями:

- Активність у спілкуванні
- Ініціативність у діалозі
- Підтримка бесіди

- Адекватність невербальної поведінки
- Емоційна стабільність

Для кожного критерію застосовувалася трьох бальна шкала: 1 – низький рівень, 2 – середній, 3 – високий (див. Табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати спостереження за комунікативною поведінкою підлітків

<i>Підліток</i>	<i>Активність</i>	<i>Ініціативність</i>	<i>Підтримка бесіди</i>	<i>Невербальна поведінка</i>	<i>Емоційна стабільність</i>	<i>Загальний бал</i>
1	2	2	2	3	2	11
2	1	1	1	2	1	6
3	3	3	3	3	3	15
4	2	1	2	2	2	9
5	2	2	2	2	2	10
6	3	2	3	3	3	14
7	1	1	1	2	1	6
8	2	2	2	3	2	11
9	3	3	2	3	3	14
10	2	2	2	2	2	10
11	2	2	2	2	2	10
12	3	2	3	3	2	13
13	1	1	2	2	1	7
14	2	3	2	2	2	11
15	3	3	3	2	3	14
16	2	2	1	2	2	9
17	1	2	1	2	2	8
18	2	2	3	2	2	11
19	3	2	2	3	2	12
20	2	1	2	2	2	9

Підлітки 3, 6, 9 та 15 демонструють високий рівень комунікативної активності та стабільність поведінки у різних ситуаціях. Підлітки 2 і 7 та 13 мають низькі показники у всіх критеріях, що свідчить про наявність серйозних труднощів у соціальній взаємодії та потребу у підтримці. Загалом, середній рівень спостережуваних навичок у групі можна охарактеризувати як середній із тенденцією до високої активності у частини підлітків.

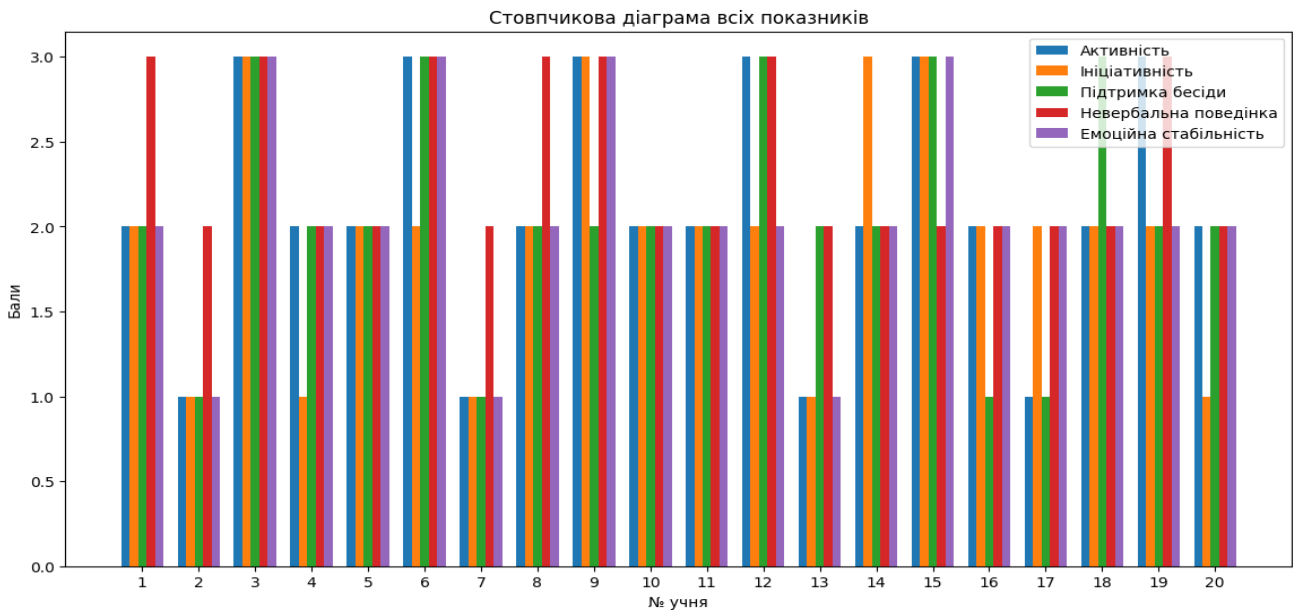


Рис. 2.1. Графічне представлення результатів спостереження за комунікативною поведінкою підлітків

Тест на соціальну тривожність включав три блоки:

- Страх соціальної оцінки
- Уникання контактів
- Рівень впевненості у групі

Таблиця 2.2.

Результати тесту на соціальну тривожність

Підліток	Страх оцінки	Уникання контактів	Впевненість	Загальний бал	Рівень тривожності
1	1	1	1	3	Середній
2	2	2	0	4	Середній
3	0	0	2	2	Низький
4	1	1	1	3	Середній
5	1	0	2	3	Середній
6	0	0	2	2	Низький
7	2	1	0	3	Середній
8	1	1	1	3	Середній
9	0	0	3	3	Середній
10	1	1	0	2	Низький
11	1	2	2	5	Високий

Продовження Таблиці 2.2.

12	2	2	1	5	Високий
13	0	1	1	2	Низький
14	1	1	1	3	Середній
15	3	0	0	3	Середній
16	1	1	1	3	Середній
17	0	2	1	3	Середній
18	1	1	1	3	Середній
19	2	2	1	5	Високий
20	1	2	1	4	Середній

Високий рівень соціальної тривожності спостерігається у підлітків 11,12 та 19, що відповідає високим балам активності та ініціативності. Підлітки 3, 6, 10 та 13 демонструють низьку тривожність та високу впевненість, що корелює з низькими показниками спостереження. Середній рівень тривожності характерний для більшості учасників, що свідчить про адаптивність у соціальних ситуаціях, але певні бар'єри залишаються (див. Рис. 2.2.).

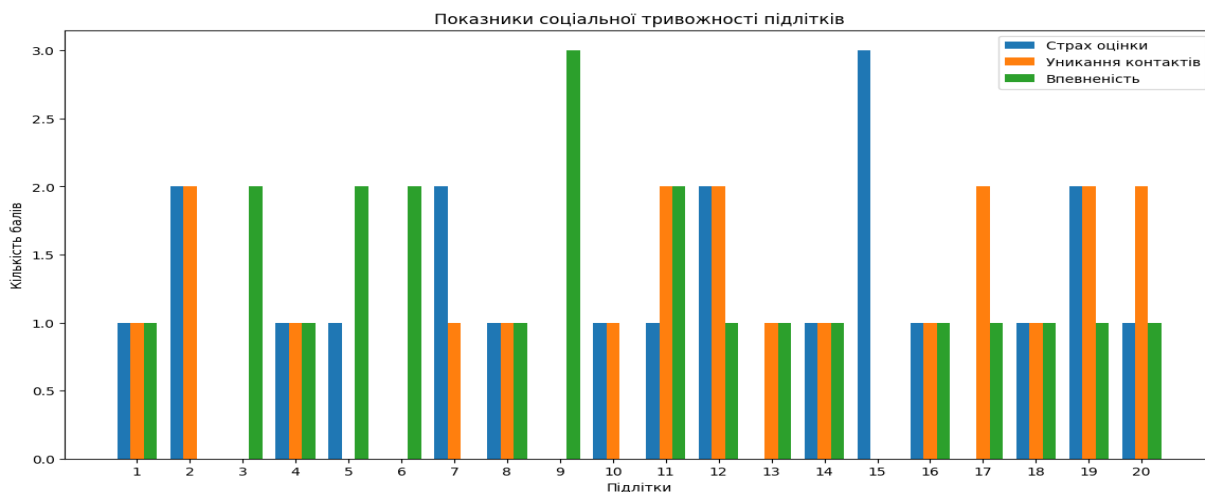


Рис. 2.2. Графічне представлення результатів тесту на соціальну тривожність

Опитувальник стилю комунікації оцінював три стилі: активний, пасивний, агресивний. Висновок робився на основі сумарного бала для кожного стилю

(див. Табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Стилі комунікації підлітків

Підліток	Активний стиль	Пасивний стиль	Агресивний стиль	Домінуючий стиль
1	16	4	2	Активний
2	5	15	3	Пасивний
3	18	3	1	Активний
4	12	6	3	Активний
5	14	5	2	Активний
6	17	4	1	Активний
7	6	14	4	Пасивний
8	13	6	2	Активний
9	18	3	1	Активний
10	15	5	2	Активний
11	18	6	3	Активний
12	12	7	1	Активний
13	7	8	2	Пасивний
14	17	6	1	Активний
15	14	4	2	Активний
16	13	3	2	Активний
17	15	7	1	Активний
18	6	12	3	Пасивний
19	12	3	1	Активний
20	13	6	2	Активний

Пасивний стиль характерний для підлітків із високою тривожністю (2,7,13 та 18). Активний стиль переважає у більшості учасників та корелює з високими балами спостереження та рольових ігор. Агресивний стиль проявляється у дуже обмежених випадках і не є домінуючим у жодного учасника.

Пасивний стиль поведінки, який спостерігається у підлітків із високим рівнем тривожності, проявляється у схильності уникати активної взаємодії, стриманості у висловлюваннях та небажанні брати на себе ініціативу. Це може бути пов'язано з внутрішнім напруженням, страхом помилитися або отримати негативну оцінку від оточення. Активний стиль, навпаки, характеризується відкритістю, готовністю брати участь у рольових іграх та демонструвати свої здібності під час спостереження. Агресивний стиль зустрічається лише у

поодиноких випадках і не є домінуючим у жодного з учасників. Його прояви можуть включати різкі висловлювання, конфліктність або прагнення домінувати, але вони залишаються епізодичними та не визначають загальну поведінкову модель підлітків. Це свідчить про те, що агресивність не є характерною рисою групи, а радше винятком, який може бути зумовлений ситуативними факторами чи індивідуальними особливостями.

Таким чином, загальна картина показує, що більшість підлітків тяжіють до активного стилю, який сприяє розвитку соціальних навичок та впевненості у власних силах. Пасивний стиль пов'язаний із підвищеною тривожністю та потребує додаткової уваги з боку педагогів і психологів, тоді як агресивний стиль не має значного поширення і не впливає на загальну динаміку групи.

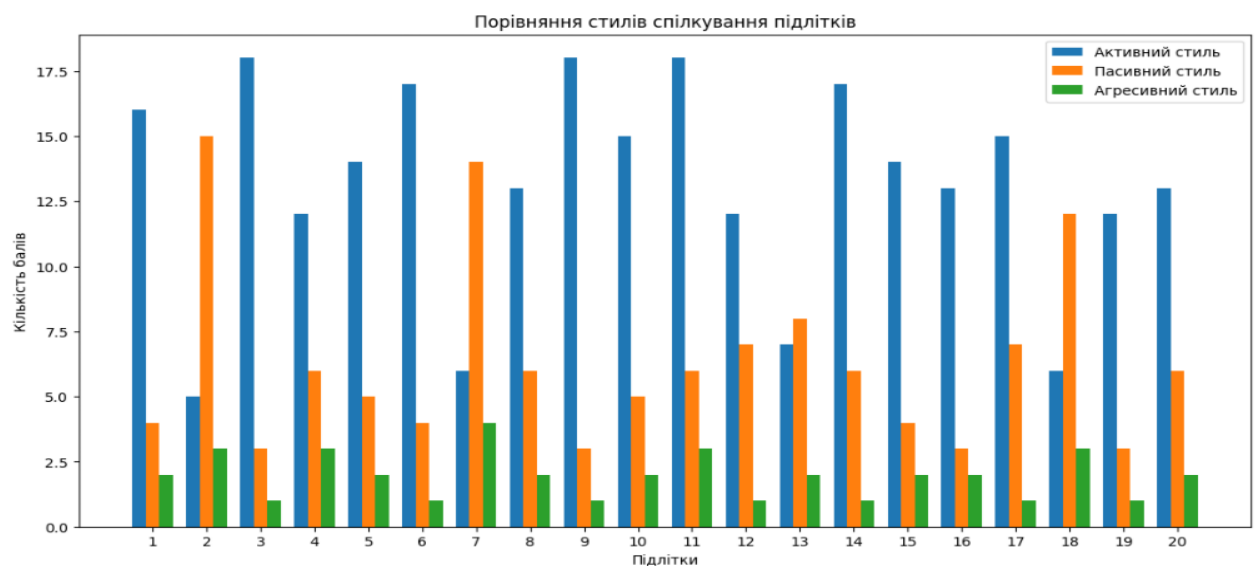


Рис. 2.3. Графічне представлення результатів діагностики стилів комунікації підлітків

Рольові ігри та практичні вправи оцінювалися за чотирма критеріями:

- Активність у виконанні завдання.
- Логічність та послідовність висловлень.
- Здатність враховувати реакції співрозмовника.

– Адекватність невербальних проявів (див. Табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

Результати ролевих ігор

Підліток	Активність	Логічність	Взаємодія	Невербальні прояви	Загальний бал
1	2	2	2	3	9
2	1	1	1	2	5
3	3	3	3	3	12
4	2	2	2	2	8
5	2	2	2	2	8
6	3	3	3	3	12
7	1	1	1	2	5
8	2	2	2	3	9
9	3	3	3	3	12
10	2	2	2	2	8
11	2	2	3	2	9
12	3	3	2	2	10
13	1	3	1	2	7
14	3	3	3	3	12
15	2	1	2	2	7
16	3	3	2	3	11
17	2	2	2	2	8
18	1	2	1	1	5
19	3	2	2	3	10
20	2	2	2	2	8

Найвищі показники у підлітків 3, 6, 9 та 14, які проявляють високий рівень комунікативних умінь і адаптивності. Найнижчі показники у підлітків 2, 7 та 18 – їм складно підтримувати діалог та адекватно взаємодіяти у змодельованих соціальних ситуаціях. Взаємозв'язок між активністю та стилем комунікації чітко простежується: активний стиль підсилює здатність до інтерактивної участі, пасивний – знижує.

Після обробки всіх отриманих даних було встановлено, що комунікативні навички підлітків значною мірою варіюють у залежності від їхніх індивідуальних психологічних характеристик та рівня соціальної тривожності. Частина учасників демонструє високий рівень ініціативності у взаємодії з однолітками та дорослими, проявляючи здатність підтримувати діалог, активно

висловлювати свої думки та демонструвати емоційну відкритість. Ці підлітки характеризуються високим рівнем впевненості, адекватним використанням невербальних засобів комунікації та здатністю адаптувати свої реакції до ситуацій групової взаємодії. Їхній комунікативний стиль переважно активний, що сприяє ефективному соціальному включенню та зменшує ризики соціальної ізоляції.

Інша частина вибірки, навпаки, виявляє значні труднощі у спілкуванні. Такі підлітки часто демонструють пасивний стиль взаємодії, уникають ініціативи у діалозі, рідко підтримують бесіду, а іноді ігнорують невербальні сигнали співрозмовника. Високий рівень соціальної тривожності у цих учасників супроводжується страхом негативної оцінки з боку оточення, що проявляється у униканні групових активностей, обмеженні контакту та стриманості у висловлюванні власних думок. Крім того, спостерігається нестійкість емоційної сфери, що виявляється у частих коливаннях настрою під час спілкування та труднощах у контролі імпульсивних реакцій.

Аналіз результатів опитувальників показав, що підлітки з активним стилем комунікації мають більш високі показники логічності висловлень, здатності враховувати реакції співрозмовника та демонструють адекватну невербальну поведінку. Водночас пасивний стиль комунікації корелює з низькою активністю, низьким рівнем впевненості та частими проявами уникання контактів. Агресивний стиль спілкування у вибірці зустрічався в поодиноких випадках і не мав системного впливу на загальний рівень комунікативних умінь, але свідчив про наявність внутрішньої напруженості та труднощів у регуляції емоцій.

Особливу увагу привернули результати рольових ігор та практичних вправ, що дозволяють оцінити реальну здатність підлітків до інтерактивного спілкування в умовах змодельованих конфліктних або творчих ситуацій. Виявлено, що підлітки з високою впевненістю активно пропонують ідеї, слухають інших учасників, коригують свої дії відповідно до поведінки співрозмовника та демонструють стабільність невербальної поведінки.

Навпаки, підлітки з низьким рівнем впевненості і високою тривожністю часто не беруть активної участі у завданнях, обмежуються мінімальною взаємодією та не здатні адекватно реагувати на зміни ситуації.

Комплексний аналіз даних також дозволив простежити взаємозв'язок між психологічними чинниками та комунікативними труднощами. Встановлено, що соціальна тривожність, низька впевненість у власних силах, страх оцінки оточення та пасивний стиль спілкування є ключовими чинниками, які обмежують ефективність комунікативної взаємодії підлітків. Одночасно високий рівень впевненості, активний стиль спілкування та здатність адаптувати власну поведінку до реакцій співрозмовника виступають ресурсними факторами, що сприяють формуванню ефективної комунікативної компетентності.

Додатково було помічено, що результати спостереження та рольових ігор корелюють із самооцінкою підлітків щодо власних комунікативних навичок. Підлітки, які відзначалися позитивною самооцінкою та високою впевненістю, демонстрували активність, ініціативність та стабільну поведінку, тоді як підлітки з низькою самооцінкою проявляли пасивність, невпевненість та уникання соціальної взаємодії. Це свідчить про необхідність врахування психоемоційних особливостей підлітків у процесі розвитку комунікативних умінь та побудови навчально-виховних стратегій.

Таким чином, отримані результати дозволяють сформувати комплексну характеристику підлітків за рівнем комунікативної компетентності та психологічними чинниками. Вони показують наявність двох основних груп: підлітки з високим рівнем комунікативної компетентності та ресурсними характеристиками і підлітки з низьким рівнем комунікативної компетентності, високою тривожністю та пасивним стилем спілкування. Виявлені закономірності підкреслюють необхідність індивідуалізованого підходу до розвитку комунікативних навичок, використання активних інтерактивних методик, рольових ігор, тренінгів впевненості та психоемоційної підтримки у навчальному процесі.

2.3. Психологічні стратегії та рекомендації щодо подолання проблем спілкування у підлітковому віці

На основі проведеного емпіричного дослідження та аналізу отриманих результатів можна виділити низку ефективних психологічних стратегій, спрямованих на подолання проблем спілкування у підлітків. Перш за все, важливо враховувати індивідуальні особливості підлітка, його рівень соціальної тривожності, стиль комунікації, емоційний стан та здатність до саморегуляції. Основним завданням є створення умов, що сприяють формуванню впевненості, розвитку соціальних навичок та зменшенню страху оцінки з боку оточення.

Однією з базових стратегій є тренування соціальних навичок через рольові та ігрові ситуації, які моделюють реальні комунікативні сценарії. Підлітки мають можливість відпрацьовувати навички ініціативного спілкування, слухання та адекватного реагування на дії інших учасників. Такі вправи допомагають формувати активний стиль спілкування, покращують здатність до емоційної експресії та розвитку невербальних сигналів. Важливо, що ці вправи проводяться в безпечній, підтримуючій атмосфері, де помилки сприймаються як природний етап навчання, а не як загроза самооцінці.

Не менш ефективною є стратегія когнітивної підготовки та психоедукації, яка включає пояснення підліткам механізмів соціальної взаємодії, значення невербальних сигналів, роль емоцій у комунікації та способи регуляції власного емоційного стану. Такі підходи допомагають підліткам усвідомлювати свої поведінкові патерни, аналізувати власні реакції та навчитися обирати найбільш адекватні способи взаємодії в конкретних соціальних ситуаціях.

Для підлітків із високим рівнем соціальної тривожності та низькою впевненістю важливим є застосування тренінгів емоційної стабілізації та саморегуляції, що включають дихальні та релаксаційні вправи, техніки усвідомленого контролю напруження, а також методики поступового включення у соціальні контакти. Такі підходи знижують психологічне навантаження під час спілкування, зменшують страх оцінки та сприяють більш

активній взаємодії в колективі.

Ще одним напрямом є психологічне супроводження та індивідуальні консультації, що дозволяють працювати з особистісними бар'єрами у спілкуванні, розвивати навички ефективної аргументації, самопрезентації та встановлення позитивного контакту з однолітками та дорослими. Індивідуальний підхід дає змогу підлітку опрацьовувати конкретні проблемні ситуації, розвивати впевненість у власних можливостях та навчатися адекватно реагувати на соціальні виклики.

Важливою є також комбінована стратегія групової та індивідуальної роботи, де підлітки мають можливість одночасно відпрацьовувати навички в групових ситуаціях, отримувати підтримку від психолога та аналізувати власний досвід у безпечному середовищі. Такий підхід дозволяє ефективно поєднувати розвиток комунікативних умінь із підтримкою емоційного стану, поступовою адаптацією до колективних взаємодій та формуванням соціальної компетентності.

Розвиток комунікативних навичок підлітків вимагає системного підходу, який включає як психологічну підтримку, так і практичну відпрацювання соціальних умінь у різних контекстах. Одним із ключових напрямів є поступове збільшення складності соціальних завдань, починаючи з простих інтерактивних вправ у парі або міні-групі, і поступово переходячи до більш складних сценаріїв, що включають групові дискусії, рольові ігри з елементами конфлікту або співпраці, а також презентації власних ідей перед колективом. Такий підхід дозволяє підліткам формувати впевненість у власних силах, поступово адаптуватися до соціальних норм та правил спілкування, а також навчитися керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях.

Рольові ігри є надзвичайно ефективним інструментом. Підлітки, беручи на себе певні соціальні ролі, отримують можливість експериментувати з різними моделями поведінки, спостерігати реакції співрозмовників та оцінювати власну ефективність у взаємодії. Такі вправи формують уміння планувати свою поведінку, передбачати наслідки дій, а також покращують здатність до

активного слухання, емпатії та регуляції невербальних сигналів. Важливо, щоб ці вправи проводилися у позитивній та підтримуючій атмосфері, де помилки не караються, а сприймаються як навчальний досвід.

Не менш важливим компонентом є тренінги розвитку впевненості та самооцінки, які дозволяють підліткам з високим рівнем соціальної тривожності поступово долати страх оцінки та відчуття невпевненості у власних комунікативних здібностях. До таких вправ можна віднести техніки позитивного самовідображення, ведення коротких презентацій власних думок перед групою, а також ситуаційні вправи на аргументацію та відстоювання позиції без агресії. Ці техніки сприяють формуванню стійкого відчуття власної компетентності та підвищують готовність підлітка брати активну участь у соціальних взаємодіях.

Психоедукація також грає важливу роль у подоланні комунікативних бар'єрів. Підліткам пояснюють психологічні механізми взаємодії, значення невербальної комунікації, особливості міжособистісного сприйняття, а також способи регуляції емоційних реакцій. Такі заняття допомагають усвідомити власні труднощі, зрозуміти, що страх негативної оцінки є природною реакцією, і навчитися розпізнавати та контролювати власні емоційні стани під час спілкування.

Особлива увага приділяється індивідуальній роботі з підлітками, які демонструють найвищий рівень тривожності або пасивного стилю спілкування. Індивідуальні консультації дозволяють глибше вивчити внутрішні бар'єри, що заважають ефективній взаємодії, а також підбирати індивідуальні вправи, які відповідають особистісним особливостям підлітка. Під час таких зустрічей використовуються методи саморефлексії, аналізу власного досвіду, а також м'які техніки коучингу, спрямовані на розвиток навичок самоконтролю та планування поведінки у комунікативних ситуаціях.

Крім цього, важливим є використання інтегрованих підходів, де психологічна підтримка поєднується з навчальними та творчими активностями. Наприклад, групові проєкти, творчі завдання, обговорення соціальних кейсів

дозволяють підліткам застосовувати комунікативні навички у реальних умовах, відпрацьовувати соціальні ролі та оцінювати власну ефективність. Такий комплексний підхід забезпечує системність розвитку комунікативної компетентності, оскільки підлітки мають змогу одночасно навчатися, практикувати навички та отримувати зворотний зв'язок від психолога або тренера.

Необхідно також відзначити, що підтримка позитивної групової атмосфери є критично важливою умовою для успішного розвитку комунікативних умінь. Підлітки, які відчують підтримку колективу, легше долають страх помилки та готові активніше включатися у взаємодію. Тому в процесі навчання важливо формувати емоційно безпечне середовище, де цінується співпраця, взаємна підтримка та повага до думки кожного учасника.

Для ефективного подолання проблем спілкування у підлітків важливо поєднувати теоретичну підготовку з практичними вправами. Наприклад, одним із перших етапів є проведення коротких ролових вправ «Моя думка важлива», де підлітки у парах висловлюють власну точку зору на нейтральні теми, такі як вибір улюбленого фільму або книги. Важливо, щоб кожен учасник отримав час для висловлення та навчався уважно слухати співрозмовника, повторювати його основні думки та ставити уточнюючі питання. Такі вправи допомагають формувати навички активного слухання та правильного структурованого висловлювання думки.

Наступним етапом можна проводити групові дискусії за методикою «Коло обговорення», де підлітки обговорюють конкретну соціальну ситуацію, наприклад, конфлікт у школі або організацію спільного заходу. Психолог або тренер модерує процес, стежить, щоб всі учасники мали можливість висловитися, і звертає увагу на прояви невербальної комунікації, емоційні реакції та рівень залученості. Підлітки вчаться формувати власну позицію, аргументувати її та поважати думку інших, що безпосередньо сприяє подоланню пасивного або агресивного стилю комунікації.

Для тих підлітків, які відчують високу тривожність у спілкуванні,

ефективними є техніки поступового включення. Наприклад, можна починати з виконання вправ у малих групах по 2–3 особи, де підлітки відпрацьовують прості фрази для знайомства, запитання та відповіді. Поступово групи збільшуються, а завдання стають складнішими – обговорення плану спільного проекту, виконання творчих завдань, розігрування соціальних конфліктів. Такий підхід дозволяє підліткам знижувати рівень тривожності, відчувати контроль над ситуацією та розвивати впевненість у власних комунікативних уміннях.

Не менш важливим є застосування тренінгів на розвиток емоційної компетентності, які включають вправи на розпізнавання емоцій співрозмовника, власних емоцій та відповідну регуляцію поведінки. Наприклад, вправа «Емоційне дзеркало» передбачає, що підліток повторює міміку, тон голосу або жест співрозмовника, а потім аналізує, яку емоцію він відчуває сам і яку – інший. Це допомагає формувати емпатію, здатність до адаптації та конструктивної взаємодії у спілкуванні.

Для розвитку навичок конфліктологічного спілкування застосовуються вправи на моделювання суперечливих ситуацій. Наприклад, «Обмін ролями» дозволяє підлітку приміряти позицію іншого учасника конфлікту та спробувати знайти компромісне рішення. Такий метод допомагає зрозуміти мотиви та емоції співрозмовника, а також відпрацьовувати навички асертивного спілкування без агресії.

Ще однією дієвою методикою є психоедукаційні заняття, де підлітки отримують інформацію про типові труднощі спілкування у їхньому віці, соціальні ролі, значення невербальних сигналів та принципи ефективного діалогу. Після теоретичної частини проводяться практичні завдання: складання діалогів, моделювання ситуацій з реального життя, відпрацювання способів подолання страху негативної оцінки. Це дозволяє підліткам усвідомлювати власні комунікативні бар'єри та навчатися їх долати у контрольованих умовах.

Також важливим є поєднання групової та індивідуальної роботи. Підлітки, які мають серйозні труднощі у спілкуванні, отримують індивідуальні

консультації, де вони можуть пропрацювати власні страхи, опрацювати сценарії взаємодії з однолітками та дорослими, а також навчитися самостійно коригувати поведінку під час реального спілкування. При цьому індивідуальна робота поєднується з груповою, де підлітки практикують навички у безпечній, підтримуючій атмосфері.

Для закріплення отриманих навичок рекомендовано використовувати творчі та проектні завдання, де підлітки виконують колективні проекти, готують презентації або розігрують соціальні сценки. Наприклад, створення шкільного соціального проекту, організація культурного заходу або обговорення сценаріїв вирішення конфліктів у класі. Це дозволяє не лише відпрацьовувати комунікативні навички, але й підвищує мотивацію до співпраці, розвиває критичне мислення та відповідальність за прийняті рішення.

Важливо підкреслити роль безпечного психологічного середовища. Підлітки, які відчують підтримку, менше соромляться висловлювати власну думку, легше приймають конструктивну критику та охоче включаються у взаємодію. Тому робота психолога повинна передбачати створення атмосфери довіри, взаємоповаги та емпатії, де помилки сприймаються як частина навчання, а успіхи – як результат наполегливої роботи.

Застосування цих стратегій у комплексі дозволяє формувати стійкі комунікативні навички, здатність до саморегуляції, впевненість у власних силах та ефективну соціальну взаємодію. Підлітки навчаються адаптуватися до різних комунікативних контекстів, обирати адекватну модель поведінки та успішно вирішувати конфліктні ситуації, що позитивно впливає на їхню соціальну інтеграцію та психологічне благополуччя.

Одним із ефективних напрямів роботи є ситуативне моделювання спілкування, де підлітки отримують конкретні соціальні сценарії, наприклад, конфлікт із однокласником, запрошення до участі в шкільному проекті або необхідність попросити допомоги у вчителя. Під час таких вправ підлітки вчать аналізувати власну поведінку, прогнозувати реакції співрозмовника та

обирає найефективніший спосіб взаємодії. Для закріплення результату доцільно проводити обговорення після моделювання, де кожен учасник аналізує свої дії та отримує зворотний зв'язок від групи і психолога.

Ще один дієвий інструмент – техніка «соціального репертуару», яка передбачає формування у підлітка набору стандартних соціальних реакцій на типові ситуації. Наприклад, як представитися новому однокласнику, як висловити незгоду без конфлікту, як підтримати співрозмовника у скрутній ситуації. Практичне відпрацювання таких навичок відбувається через рольові ігри, інтерактивні вправи та міні-дискусії. Підлітки отримують чітку структуру дій, що знижує рівень тривожності та сприяє більш ефективному застосуванню комунікативних умінь у реальному житті.

Методика «пошук рішення» застосовується для розвитку навичок колективного обговорення та прийняття рішень у складних ситуаціях. Підлітки отримують кейс, наприклад, необхідність організувати культурний або спортивний захід у школі, і мають спільно обговорити план дій, розподіл обов'язків і способи вирішення потенційних проблем. Такий підхід формує вміння ефективно слухати, аргументувати власну точку зору, шукати компроміси та координувати свої дії з групою.

Не менш важливою є техніка «самоаналізу комунікативних ситуацій», де підлітки ведуть короткі щоденники або роблять записи після кожної соціальної взаємодії. Вони описують, що відчували, які емоції виникали, як поводитися і що можна покращити. Ця техніка сприяє розвитку усвідомленості, самоконтролю та критичного мислення, а також дозволяє психологу і тренеру точніше визначити індивідуальні труднощі кожного підлітка.

Для підлітків із високим рівнем тривожності чи соціальної пасивності доцільно використовувати поетапне включення у групові взаємодії. Наприклад, починають з коротких усних вправ у парах, потім переходять до малих груп, а далі – до класних дискусій та тренінгових завдань. Кожен етап супроводжується обов'язковою підтримкою психолога, зворотним зв'язком та позитивним підкріпленням успіхів. Таке поетапне включення дозволяє

підліткам безпечно експериментувати з новими комунікативними стратегіями та поступово знижувати рівень страху перед спілкуванням.

Ще одним прикладом є використання інтерактивних творчих завдань, наприклад, складання коротких сценок, створення коміксів або міні-відео на соціальні теми. Підлітки у цих вправах відпрацьовують способи вираження власної думки, ведення діалогу, співпраці з іншими, а також вчаться оцінювати ефективність своїх дій у колективі. Така діяльність поєднує комунікативну практику з творчою самореалізацією, що підвищує мотивацію та позитивно впливає на розвиток соціальної компетентності.

Особливо ефективним є поєднання психоедукації та практичних вправ. Підлітки отримують базові знання про психологію спілкування, значення невербальних сигналів, типові комунікативні бар'єри, а потім застосовують ці знання у практичних завданнях. Наприклад, після заняття про невербальні сигнали підлітки виконують вправи на читання емоцій, відтворення міміки співрозмовника або корекцію власної невербальної поведінки. Це формує здатність до адаптивної комунікації та ефективного взаєморозуміння у різних соціальних ситуаціях.

Також корисною є техніка «парне навчання», коли підлітки працюють у парах, спостерігаючи за поведінкою один одного, обговорюючи помилки та успіхи і даючи конструктивні поради. Ця методика дозволяє підліткам активно взаємодіяти, розвивати навички співпраці та відповідальності, а також формує вміння аналізувати комунікативні стратегії інших.

Для закріплення ефекту рекомендується проводити підсумкові інтеграційні заняття, де підлітки одночасно застосовують усі опрацьовані навички: рольові ігри, групові дискусії, творчі проекти та самоаналіз. Психолог на таких заняттях виконує роль модератора, надає індивідуальні поради, відзначає досягнення і допомагає коригувати помилки. Такий комплексний підхід забезпечує стійкі зміни у поведінці, підвищення впевненості у спілкуванні та формування адаптивних комунікативних умінь у підлітків.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження було встановлено, що психологічні проблеми спілкування в підлітковому віці мають комплексний характер і формуються під впливом взаємодії когнітивних, емоційних, соціальних та мотиваційних чинників. Підлітки перебувають у сенситивному періоді розвитку особистості, що визначає високу пластичність психічних процесів та водночас значну вразливість до соціальних і емоційних впливів. Саме в цей період активно формується самосвідомість, ціннісні орієнтації та соціальна ідентичність, що створює підґрунтя для подальшого розвитку комунікативної компетентності. Водночас висока емоційна лабільність, підвищена тривожність, чутливість до оцінки однолітків і дорослих, а також нестабільність настрою можуть стати причиною конфліктності, невпевненості у спілкуванні та схильності до соціальної ізоляції.

Дослідження показали, що комунікативні труднощі підлітків проявляються як у вербальній, так і у невербальній поведінці. Підлітки часто не володіють достатньо розвинутим словниковим запасом для адекватного вираження складних емоцій, демонструють невпевненість у використанні мовленнєвих формул, мають труднощі у застосуванні інтонації та невербальних жестів, що призводить до непорозумінь у груповій взаємодії та конфліктів. Нерозвинені соціальні навички, відсутність досвіду конструктивного вирішення конфліктів, недостатня практика активного слухання та емпатії створюють додаткові бар'єри у процесі спілкування. Підлітки, які стикаються з обмеженими можливостями для самовираження, негативним соціальним середовищем або недостатньою підтримкою дорослих, демонструють вищий рівень замкнутості, пасивності або агресивності, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

Особливу роль відіграють когнітивні та мотиваційні чинники. Підлітки з недостатньо розвиненими абстрактним та логічним мисленням важче формулюють думки, оцінюють альтернативні точки зору та прогнозують реакції співрозмовників. Це призводить до страху помилки, нерішучості у

спілкуванні та обмежує здатність до адаптації у нових соціальних умовах. Мотиваційна сфера, що включає прагнення до самоствердження та соціального визнання, формує готовність або небажання ініціювати контакти. Недостатня мотивація до взаємодії часто супроводжується пасивними моделями поведінки та униканням участі у групових заходах.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що сімейне середовище та школа є ключовими чинниками формування комунікативних навичок. Позитивна підтримка батьків, активна участь у навчальному та позашкільному житті, а також наявність соціально активного кола однолітків сприяють розвитку впевненості у спілкуванні, зниженню соціальної тривожності та формуванню навичок конструктивної взаємодії. Натомість конфліктні взаємини в сім'ї, надмірний контроль, відсутність підтримки та негативні групові впливи можуть провокувати замкнутість, агресивність або пасивність, що формує стійкі труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Важливим аспектом дослідження стало виявлення впливу емоційної компетентності на ефективність комунікації. Підлітки, які здатні усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та враховувати почуття інших, демонструють високу адаптивність у соціальних ситуаціях та здатність до ефективної взаємодії. Навпаки, емоційна незрілість, низький рівень самоконтролю та недостатній досвід взаємодії з однолітками призводять до частих конфліктів, невпевненості та формування негативного досвіду спілкування, який може відкладатися на майбутні соціальні взаємодії.

З урахуванням отриманих результатів було розроблено рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків. Вони включають комплекс заходів із розвитку емоційної саморегуляції, навичок конструктивного вирішення конфліктів, активного слухання та емпатії, а також вправи для формування впевненості у вербальному та невербальному спілкуванні. Роль педагогів і батьків полягає у створенні безпечного та підтримуючого середовища, наданні можливостей для самовираження та участі у соціально значущих діяльностях, а також у стимулюванні розвитку самоконтролю, автономності та соціальної

відповідальності.

Отже, підлітковий вік є критичним періодом для розвитку комунікативних компетенцій. Комплексний вплив психологічних, когнітивних, емоційних і соціальних чинників визначає специфіку труднощів у спілкуванні та підкреслює необхідність системної підтримки підлітків у процесі формування їхньої соціальної ідентичності, емоційної стабільності та здатності до ефективної взаємодії в колективі. Виявлені закономірності дозволяють прогнозувати можливі проблеми у соціальній адаптації, розробляти превентивні програми психологічного супроводу та ефективно стимулювати розвиток ключових особистісних та комунікативних компетенцій у підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 25–26 квіт. 2024 р.) за ред. М. Й. Казанжи. Одеса : Університет Ушинського, 2024. –284 с.
2. Бернстейн Д. Мене ніхто не розуміє! Як впоратися зі стресом у школі, сім'ї і стосунках Джеффри Бернстейн ; пер. з англ.– Київ : Наш Формат, 2023.– 224 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : навч.-метод. посіб. : у 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2018. 342 с.
4. Бех І. Д. Групові міжособистісні ситуації у виховному процесі Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2021. № 2. С. 33–45.
5. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с
6. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454–458.
7. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки*. 2018. Вип. 1(46). С. 17–23.
8. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
9. Борг Дж. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Київ : Фабула, 2019. 304 с
10. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
11. Василенко Л., Савчин М. Вікова психологія : навч. посіб. Львів,

2017. 368 с.

12. Висоцька К. В. Психологічний аналіз готовності підлітків до спілкування з однолітками *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 6. С. 252–256. DOI: 10.31812/psychology.v6i1.7351. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7351> (дата звернення 15.05.2026).

13. Гончарук Н. М. Психологічний аналіз особливостей емоційного регулювання комунікації у дітей із порушеннями інтелекту і нормотиповим розвитком *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 1(53). С. 38–52. URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/241348> (дата звернення 15.05.2026).

14. Гончарук Н. М. Формування компетенцій емоційного регулювання комунікації у підлітків із порушеннями інтелектуального розвитку *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 2(54). С. 26–38. URL: <https://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/241383> (дата звернення 15.05.2026).

15. Деркаченко Я. А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації*. 2016. № 1. С. 51–59.

16. Дудар.О.В.,ВеличкоВ.М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*. – 2018. – № 12 (64). – С. 387–390. – DOI: [10.32839/2304-5809/2018-12-64-90](https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-90). (дата звернення 15.05.2026).

17. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78. DOI: 10.30970/2522-1876-2020-6-11. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf (дата звернення: 15.05.2026)

18. Канарова О. В., Бескоровайна А. О. Умови формування комунікативних умінь і навичок у дітей старшого дошкільного віку. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2016. № 1(LXXII). С. 63–66.

19. Клибанівська Т. М., Попова О. В. Комунікативні практики підлітків. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2020. № 4(21). С. 55–68. URL: <https://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/143>.

20. Купреєва О. І. Психологічні особливості розвитку комунікативної

компетентності підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 9. № 12. С. 145–154. URL:

21. Лисенко Л. Аналіз психологічних підходів до вивчення проблеми комунікативної компетентності підлітків. *Scientia*. 2025. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2972/3004>.

22. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. *II Міжнародна студентська науково-технічна конференція «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*. Тернопіль, 2019. С. 292–293. URL: elartu.tntu.edu.ua

23. Матієнко Т. Комунікативні виклики та їх подолання: розвиток навичок ефективного спілкування. *Didactics*. 2025. URL: <https://didactics.com.ua/index.php/journal/article/download/67/74>.

24. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник Р. В. Павелків. – Київ : Кондор, 2011. – 468 с.

25. Печенюк І. Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 220–227. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7243>

26. Пирог Г., Крошко Л. Теоретичні аспекти зв'язку спілкування підлітків з батьківсько-дитячими стосунками. *Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади: Збірник наукових праць*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 84-87.

27. Пирог Г. В., Коробко Д. О. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників, які виховуються у родинах та соціальних закладах. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія*. Житомир: Вид. О.О. Євенок, 2020. С. 166-187.

28. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища . *Габітус*. 2020. № 19. С. 185–189.

29. Сергієні О., Полюх В. Соціалізація підлітків в умовах загального освітнього навчального закладу. *Верховенство права: доктрина і практика в*

умовах сучасних світових викликів : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 549–552. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/13982/1/88.pdf> (дата звернення 15.05.2026).

30. Скриповський Р. В. Вплив емоційної регуляції на академічну успішність підлітків : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія Р. В. Скриповський Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2025. – 70 с.

31. Слабенко К. А. Особливості розвитку самосвідомості у підлітковому віці *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. 2025. С. 28–31. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-507-8-8>.

32. Смірнова О., Краснопольська С., Троніна Д. Тривожність у підлітковому віці: теоретичні основи та психологічні механізми виникнення *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1(59). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1\(59\)-3755-3763](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-1(59)-3755-3763). (дата звернення 15.05.2026).

33. Токарева Н. О. Предиктори розвитку комунікативної поведінки учнів підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. — 2023.-Т.13.-С.77–94. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v13i.7668>

34. Токарева Н. М. Варіативність самопрезентації підлітків у сучасному інформаційному суспільстві. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 398–409.

35. Турубарова А. В. Умови соціально-психологічного розвитку підлітків з обмеженими можливостями здоров'я. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2018. № 29. С. 85–90.

36. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

37. Харченко Н. В. Підлітки: від дитинства до дорослості. *Шкільний світ*. 2018. № 18(794). С. 13–18. URL: lib.iitta.gov.ua

38. Чайковська О. М. Психологія конфліктності молодших підлітків,

схильних до девіантної поведінки : монографія. – К. : КНТ, 2018. — 166 с.

39. Чебанова І. М. Психологічні особливості впливу соціальних мереж на розвиток підлітків. Умань, 2025. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/Чебанова-І.М..pdf> (дата звернення 15.05.2026).

40. Чіп Р. С. Психологічні засоби конструювання особистісної ідентичності у підлітковому віці *Psychological Journal*. 2016. Т. 3, № 1. С. 114–124. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2016.1.3.11>.

41. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків *Актуальні проблеми психології* 2017. Т. XI, Вип. 16. С. 215–226.

42. Шулдик А. Психологічні особливості спілкування підлітків та батьків. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1. С. 97–112. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/11889> (дата звернення 15.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник стилю комунікації (авторський)

Призначення методики: Опитувальник призначений для визначення особливостей стилю комунікації підлітків. Методика дозволяє діагностувати три основні стилі комунікативної поведінки: Активний стиль комунікації характеризується ініціативністю у спілкуванні, впевненістю у висловленні власних думок та відкритістю до взаємодії з іншими людьми.

Пасивний стиль комунікації проявляється у невпевненості, труднощах у висловленні власної думки, а також залежності від оцінки оточення.

Агресивний або уникаючий стиль комунікації характеризується схильністю до уникання соціальних контактів, конфліктних або публічних ситуацій, а також емоційною закритістю у взаємодії

Твердження (20 пунктів)

Я легко починаю розмову з іншими людьми.

Мені складно висловлювати свою думку в групі.

Я активно беру участь у спілкуванні.

Я уникаю розмов із незнайомими людьми.

Я впевнено висловлюю свої думки.

Я хвилююся, коли на мене звертають увагу.

Я ініціюю спілкування з іншими.

Я часто мовчу, навіть якщо маю що сказати.

Я легко знаходжу спільну мову з людьми.

Я уникаю конфліктних ситуацій у спілкуванні.

Я почуваюся комфортно у групі.

Мені важко підтримувати розмову.

Я вмію слухати співрозмовника.

Я боюся негативної оцінки з боку інших.

Я можу відстоювати свою думку.

Я почуваюся невпевнено у новому колективі.

Я активно беру участь у дискусіях.

Я уникаю публічних виступів.

Я вмію вирішувати непорозуміння через діалог.

Я почуваюся впевнено під час спілкування з однолітками

Додаток Б**Опитувальник соціальної тривожності (SPIN)**

Призначення методики. Опитувальник SPIN спрямований на оцінку вираженості соціальної тривожності та симптомів соціофобії у різних соціальних ситуаціях.

Методика дозволяє визначити рівень страху соціальної оцінки, схильність до уникання міжособистісних контактів, а також наявність фізичних та емоційних проявів тривоги, зокрема тремтіння, пітливості, почервоніння та внутрішнього напруження під час спілкування.

Структура методики

Методика містить 17 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою:

- 0 — зовсім не характерно
- 1 — трохи характерно
- 2 — помірно характерно
- 3 — сильно характерно
- 4 — дуже сильно характерно

Інструкція: Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому стану або поведінці у соціальних ситуаціях.

Обробка результатів

Загальний бал визначається шляхом сумування відповідей на всі 17 тверджень. Інтерпретація результатів

Рівень соціальної тривожності визначається за сумарним балом:

низький рівень соціальної тривожності

помірний рівень соціальної тривожності

високий рівень соціальної тривожності (можливі прояви соціофобії)