

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2026 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
на тему “Формування комунікативної компетентності студентів  
засобами соціально-психологічного тренінгу”**

**Спеціальність 053 “Психологія”**

**Гарант освітньої програми**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

\_\_\_\_\_ **Валерія МІЛЯЄВА**

**Виконала**

\_\_\_\_\_ **Вікторія БОРЕЙКО**

**КИЇВ – 2026**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри психології**

кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці**

**Борейко Вікторії**

\_\_\_\_\_  
Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

**Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи “Формування комунікативної компетентності студентів засобами соціально-психологічного тренінгу”**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. №2563“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру 2025.05.25

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про психологічну характеристику соціального розвитку осіб юнацького віку, сутність та структуру комунікативної компетентності, соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативної компетентності.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Теоретичний аналіз формування комунікативної компетентності.
2. Психологічні особливості юнацького віку.
3. Розробка програми соціально-психологічного тренінгу розвитку комунікативної компетентності.
4. Емпіричне дослідження ефективності тренінгу.
5. Практичні рекомендації щодо вдосконалення комунікативної компетентності студентської молоді.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Валерія МІЛЯЄВА

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Вікторія БОРЕЙКО

## РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми формування комунікативної компетентності студентів засобами соціально-психологічного тренінгу. Актуальність теми зумовлена тим, що в юнацькому віці активно формується здатність до міжособистісної взаємодії, самовираження, емпатійного розуміння, конструктивного розв'язання конфліктів і соціальної адаптації.

Висвітлене теоретичне підґрунтя дослідження комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Зокрема, аналізується психологічна характеристика соціального розвитку юнацтва, сутність і структура комунікативної компетентності, а також можливості соціально-психологічного тренінгу як засобу її цілеспрямованого розвитку.

Зроблений висновок про те, що комунікативна компетентність є динамічною характеристикою особистості, яка може розвиватися за умови спеціально організованого психологічного впливу. Соціально-психологічний тренінг визначено як ефективний практичний засіб розвитку навичок активного слухання, емпатії, саморегуляції, асертивності, впевненості у спілкуванні та конструктивної поведінки в міжособистісних ситуаціях.

Описані методи, процедура та вибірка емпіричного дослідження розвитку комунікативної компетентності студентської молоді. У дослідженні взяли участь 30 студентів. Для діагностики використано тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона в адаптації Ю. З. Гільбуха, методику діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера та авторську методику оцінки рівня комунікативної компетентності. Проведений аналіз отриманих результатів. Увагу акцентовано на визначенні початкового рівня комунікативної компетентності респондентів, виявленні труднощів у самовираженні, регуляції поведінки та встановленні ефективної взаємодії.

Окрему увагу приділено розробці програми соціально-психологічного тренінгу комунікативної компетентності для осіб юнацького віку. Програма

містить вправи, спрямовані на розвиток ефективного спілкування, емоційної саморегуляції, емпатії, впевненості, здатності до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів. Результати повторної діагностики засвідчили позитивну динаміку за досліджуваними показниками.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи та підтверджують ефективність соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку комунікативної компетентності студентської молоді. Практичне значення роботи полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми в освітніх закладах, молодіжних центрах і діяльності практичних психологів.

Список літератури налічує 63 джерела. У додатках вміщені тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона в адаптації Ю. З. Гільбуха, методика діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера та авторська методика діагностики рівня комунікативної компетентності осіб юнацького віку.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                               | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....                           | 8  |
| 1.1. Психологічна характеристика соціального розвитку осіб юнацького віку .....                                           | 8  |
| 1.2. Психологічна сутність та структура комунікативної компетентності .....                                               | 16 |
| 1.3 Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативної компетентності .....                                 | 22 |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                               | 26 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ .....                                              | 28 |
| 2.1. Обґрунтування методів та організація дослідження .....                                                               | 28 |
| 2.2. Первинна діагностика рівня розвитку комунікативної компетентності .....                                              | 32 |
| 2.3. Аналіз результатів дослідження .....                                                                                 | 36 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                               | 43 |
| РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДЛЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ..... | 46 |
| 3.1. Методи соціально-психологічного тренінгу комунікативної компетентності .....                                         | 46 |
| 3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу комунікативної компетентності .....                                       | 50 |
| 3.3. Розробка рекомендацій щодо вдосконалення комунікативної компетентності студентської молоді .....                     | 62 |
| Висновки до розділу 3 .....                                                                                               | 66 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                            | 69 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                          | 72 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                             | 79 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Ефективна комунікація є однією з ключових умов успішної соціалізації, професійного становлення та міжособистісної взаємодії. Для юнацького віку, який характеризується активним формуванням світогляду, самооцінки, системи цінностей та соціальних ролей, розвиток комунікативної компетентності має особливе значення. Саме в цей період особистість активно вибудовує соціальні зв'язки, навчається взаєморозумінню, емпатії, умінню вирішувати конфлікти й ефективно висловлювати власні думки.

Попри значну кількість досліджень у сфері комунікативного розвитку (О.В. Добротвор, О.М. Корніяка, О.М. Семенов, Л.М. Дейниченко) проблема формування комунікативної компетентності саме в юнацькому віці залишається недостатньо розкритою у прикладному аспекті. Багато досліджень стосуються комунікативної компетентності в контексті майбутніх фахівців та їх спеціальності, а не самої вікової категорії. Зокрема, мало розроблених та апробованих програм соціально-психологічного тренінгу, які б комплексно сприяли розвитку навичок міжособистісного спілкування, саморозкриття та конструктивної взаємодії в цій віковій групі.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена потребою у створенні ефективних психологічних засобів розвитку комунікативної компетентності в осіб юнацького віку.

**Об'єкт дослідження** – комунікативна компетентність як соціально-психологічне явище.

**Предмет дослідження** – особливості впливу соціально-психологічного тренінгу на розвиток комунікативної компетентності осіб юнацького віку.

**Мета дослідження** – виявити ефективність соціально-психологічного тренінгу як засобу розвитку комунікативної компетентності юнацтва.

**Гіпотеза дослідження** – участь у соціально-психологічному тренінгу сприятиме підвищенню рівня комунікативної компетентності осіб юнацького

віку, зокрема розвитку навичок активного слухання, емпатійного розуміння, саморегуляції та конструктивної поведінки в міжособистісних ситуаціях.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз формування комунікативної компетентності.
2. Визначити психологічні особливості юнацького віку
3. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток комунікативної компетентності.
4. Провести емпіричне дослідження ефективності тренінгу.
5. Проаналізувати й інтерпретувати результати, зробити висновки та сформулювати практичні рекомендації щодо застосування тренінгу.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури; емпіричні: психодіагностичні методики: Тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха), Методика діагностики комунікативного контролю (М. Шнайдер) та авторська методика для оцінки рівня комунікативної компетентності.

**Теоретична значущість дослідження.** Описуються психологічні механізми формування комунікативної компетентності в юнацькому віці, уточнюється роль соціально-психологічного тренінгу як ефективного засобу розвитку комунікативних навичок.

**Практична значущість дослідження.** Розроблена тренінгова програма може бути застосована практичними психологами у навчальних закладах, молодіжних центрах, психологічних службах для розвитку комунікативних навичок юнаків.

**Структура роботи.** Бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 99 сторінок, основний текст – 66 сторінок. Робота містить 9 таблиць, 6 рисунків, 3 додатки. Список використаних джерел налічує 63 найменування, з них 32 – іноземними мовами.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

### **1.1. Психологічна характеристика соціального розвитку осіб юнацького віку**

Згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік охоплює дві послідовні фази, з яких впродовж 15-18 років розгортається рання юність, а з 18 до 21 року триває власне юність [24, с. 214].

Цей період характерний завершенням біологічного дозрівання та послабленням дії біологічного фактору на психіку, також є початковою стадією фізичної зрілості, створюючи сприятливі умови для фізичних та розумових навантажень для юнаків. Поширеним явищем є випередження темпів досягнення фізичної зрілості та повільному формуванню соціальної та особистісної зрілості, тому серед представників ранньої юності часто спостерігаються риси інфантилізму [24, с. 214].

В цілому досягнення фізичної зрілості має позитивний вплив на психіку, самооцінку та життєву активність. Юнаки усвідомлюють свою привабливість, водночас зберігають критичне ставлення до свого зовнішнього вигляду. Негативна оцінка зовнішності породжує комплекс неповноцінності та невпевненість у собі [24, с. 215].

Основними критеріями етапів соціалізації є період фізичного та соціального дозрівання, характер домінуючих форм діяльності та основні агенти соціалізації. Юнацький період у цьому контексті співпадає з закінченням школи та перехід до професійно-трудової діяльності. Пріоритетною формою діяльності продовжує бути освітня, конкуруючи із дозвіллям та спілкуванням. У цей час відбувається вибір фаху, майбутньої кар'єри та життєвого шляху, що сприяє успіху соціалізації та самопізнання. Вплив батьків на цьому етапі поступово зменшується, натомість критичного



значення набуває соціальне мікросередовище та коло друзів, хоча освітні установи й надалі відіграють важливу роль у розвитку [19, с. 338].

Соціальна ситуація розвитку юнаків може розгортатися через три альтернативні (іноді поєднані) статуси – старшокласника, студента чи працюючого [24, с. 215].

Навчання у старших класах має позитивний вплив на психіку, тому що представники раннього юнацького віку знаходяться в середовищі на позиції старших та мають опцію продовжити вибір професії. Працюючі отримують професійний досвід та фінансову незалежність, проте ця діяльність зазвичай є малокваліфікованою, тому не завжди передбачає позитивних надбань психічного розвитку. Оптимальним статусом вважають студентство, де юнаки отримують освіту та опановують навички комунікативної компетентності. Частина представників, у силу високих амбіцій та життєвої активності поєднують навчання в кількох ВНЗ або отримують вищу освіту паралельно працюючи [24, с. 215].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці насамперед визначається необхідністю обрати подальшу освітню траєкторію у закладі вищої освіти або розпочати професійну діяльність, а також окреслити власне місце в соціальній структурі. У зв'язку з цим трансформуються соціальні вимоги та умови їхнього особистісного становлення: від юнаків і дівчат очікується готовність до професійної праці, безперервного саморозвитку, фахової підготовки, сімейного життя та виконання громадянських обов'язків. Для студентської молоді юність постає як період життєвого самовизначення, здобуття вищої освіти, професійної реалізації за обраним фахом і створення власної сім'ї [19, с. 339].

Одночасно з формуванням соціальної зрілості наявна висока гнучкість соціальних ролей – адаптація до людей різних статусів, статі та віку. Юнаки експериментують, накопичують різноманітний комунікативний досвід. Для них важливо займати вагомий статус, перебувати у референтній групі.

Соціалізація досягає етапу інтеграції, де особи намагаються побудувати міжособистісні стосунки з глибокою психологічною близькістю, що найкраще виявляється в дружбі та коханні. Юнаки досягають гетеросоціальності – прагнення до спілкування з людьми обох статей [24, с. 216-217].

У спілкування юнаків і батьків прослідковується позитивна динаміка. Останні визнають поведінкову автономію, що призводить до послаблення конфліктів. Юнаки, у свою чергу, виражають більш лояльне ставлення до батьків. Попри зростання автономії, існує потреба у життєвому досвіді, порад і підтримки від старших. Для формування особистості демократичний стиль ставлення батьків буде найбільш сприятливим [24, с. 217].

Дорослі часто створюють комунікативні бар'єри через брак бажання та часу для діалогів, не закриваючи потреб юнаків у підтримці та увазі до своїх проблем, будучи авторитетними суб'єктами виховного впливу. Юнаки чутливо реагують на клімат у родині та переймають поведінку батьків, як зразок зрілих та послідовних особистостей.

Прагнення до дорослості посилює емансипацію, але емоційна залежність від батьків зберігається. Батьки мають вплив на самооцінку юнаків, тому важливо мати позитивне схвалення та вербальні прояви підтримки від дорослих.

За словами Т.М. Зелінської, юнаки почувають себе спокійно та впевнено при конструктивному стилі відносин у родині. Проте наступність та конфлікт поколінь змушує балансувати у стосунках молодих людей та їхніх батьків. Наступність виражається у питаннях моральних та світоглядних цінностей, а конфлікт поколінь виникає через протилежні погляди, що виникли внаслідок різних соціокультурних умов формування поколінь. Також конфлікти обумовлені різними віковими психічними особливостями [24, с. 218].

## Таблиця 1.1

### Диференціація психічних особливостей юнаків та дорослих

| Дорослі                                                      | Юнаки                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Обережність, що базується на досвіді                         | Авантюризм, ризикованість                                                 |
| Порівняння минулого і сьогодення                             | Актуальне сьогодення і майбутнє                                           |
| Реалізм з нотками скептицизму                                | Ідеалізм та оптимізм                                                      |
| Консервативність, прив'язаність до традицій                  | Ліберальність, схильність до експериментів, новацій                       |
| Прийняття життя, реальності                                  | Критика існуючого, бунтарство                                             |
| Бажання зберегти молодість, страх перед старістю             | Прагнення до дорослості, заперечення старості                             |
| Консервативні погляди на поведінку, яка має відповідати віку | Готовність до порушення поведінкових стереотипів, терпимість до відхилень |

Джерело: Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

Соціальне оточення на рівні мікро- і макросередовища – справляє значний вплив на світосприйняття особистості в юнацькому віці. Родина залишається фундаментальним осередком безпеки та емоційної стабільності. Процес планування майбутнього, зокрема професійної самореалізації, відбувається через діалог із референтними дорослими (батьками, педагогами) та однолітками. Водночас комунікація з однолітками постає як унікальний інструмент обміну досвідом та емоційної підтримки. Саме в цей період мінімізується психологічна залежність від дорослих і формується автономія особистості, що супроводжується переходом від групових форм взаємодії до глибших індивідуальних зв'язків [19, с. 340].

Студенти залишаються вибагливими до якостей викладачів для конструктивної взаємодії з ними. Однак, в умовах професійно спрямованої мотивації та відсутності шкільного патронату, пріоритет зміщується на професійні якості викладача. Загалом юнакам властиво зберігати дистанцію з дорослими, а довірливе спілкування реалізується з ровесниками [24, с. 220].

Для юнацької комунікації характерний егоцентризм, тому що потреба у самовираженні домінує над інтересом до співрозмовника, що може продукувати конфліктні ситуації навіть у дружній комунікації. Водночас дружні стосунки еволюціонують: зростає їх вибірковість, стійкість та, найголовніше, поглиблюється психологічна інтимність. Юнаки стають здатними до сповідальності, саморозкриття та прощення. У ранній юності спостерігається ідеалізація дружби, яка послаблюється при переході на етап власне юності [24, с. 221].

У юнацькому віці стосунки з протилежною статтю, особливо в контексті закоханості, значною мірою опосередковані фантазією. Ці фантазії часто мають гендерну специфіку: романтичну у дівчат та еротичну у хлопців. Загалом, юнацькі мрії про кохання відображають потребу особистості в психологічній близькості, розумінні та тісних емоційних контактах. Характерною рисою цього віку є дисоціація між еротичними мотивами та психологічною близькістю. Дівчата можуть ідеалізувати кохання як виключно платонічне, «чисте». У хлопців розрив між ніжними почуттями та еротичними імпульсами часто пояснюється як швидкими темпами статевого дозрівання, так і тиском стереотипів маскулінності. Інтеграція сексуальності та духовності у єдине почуття відбувається на пізніших етапах юності.

За рівнем інтимності юнацьке кохання перевершує дружбу, оскільки воно синтезує в собі як дружні стосунки, так і потребу у фізіологічній близькості. Поява партнера, хоч і знижує емоційний запал одностатевої дружби, але не нівелює її важливості для представників юнацтва [24, с. 221].

Перші романтичні почуття, попри високу пристрасть та сподівання, часто виявляються нестійкими до життєвих випробувань. Втрата кохання

переживається вкрай болісно через високу емоційну значущість цього почуття. Реакції на романтичну сферу можуть поляризуватися: від невротичної залежності до захисного знецінення або заперечення. В окремих випадках взаємодія з протилежною статтю може набувати характеру «колекціонування» [24, с. 222].

Завершення юнацького періоду характеризується остаточним фізичним формуванням організму та стабілізацією гормонального фону. Цей процес супроводжується досягненням статевої зрілості, що значно актуалізує сексуальну чуттєвість особистості. Юнаки та дівчата починають приділяти підвищену увагу зовнішнім та поведінковим ознакам своєї статі. Розвиток статевої ідентифікації в цей час постає як двосторонній процес: внутрішнього засвоєння статеворольових патернів та їхнього зовнішнього визнання суспільною структурою [19, с. 341].

Важливим атрибутом романтичних стосунків є побачення, які в юнацькому віці мають поліфункціональний характер: спосіб розваги, пошук партнера, набуття сексуального досвіду, засіб соціалізації, підвищення чи збереження соціального статусу, дружнє довірливе спілкування. [24, с. 222].

У юнацькому віці практика романтичних побачень часто супроводжується низкою труднощів, що стосуються комунікативних аспектів. Вони стикаються зі складностями щодо змісту розмови, місця для зустрічей, регулювання оптимального ступеня відкритості, сором'язливості та ризик непорозумінь у сексуальній сфері [24, с. 222].

Комунікативна сфера характеризується діалектичною єдністю двох протилежних векторів: масштабною соціалізацією та поглибленою індивідуалізацією. Екстенсивний шлях розвитку проявляється через «очікування спілкування» – стан постійної готовності до нових контактів та розширення соціальних горизонтів. Це зумовлено інтенсивним психофізіологічним зростанням та когнітивною експансією, що стимулюють інтерес до зовнішнього світу. Паралельно з цим актуалізується потреба у приналежності до групи та емоційній безпеці. Проте водночас виникає

інтенція до самоти: юнаки стають дедалі вибірковішими у стосунках, прагнучи захистити свій внутрішній простір від зовнішніх втручань. Така дистанція виступає необхідним інструментом збереження особистісної ідентичності та самоцінності у процесі взаємодії [19, с. 342].

Ефективним механізмом, що поєднує ці прагнення, виступає юнацька субкультура. Юнацька (молодіжна) субкультура – особливий етикоестетичний пласт, який визначає стиль життя, мислення молодих людей і відрізняється своїми звичаями, нормами та цінностями від уподобань дорослих [24, с. 223].

Юнаки виражають свою індивідуальність через специфічний набір цінностей, смаків у музиці, поведінкових патернів, мовлення, зовнішності. Таким чином молодь диференціюється від старшого покоління та набувають почуття групової спільності.

В Україні існують різноманітні субкультури за ознакою ціннісних орієнтацій, як романтико-ескапістські (хіпі, толкієністи, байкери), гедоністично-розважальні (мажори, рейвери, репери), кримінальні (гопники, урла), анархонігілістичні чи радикально-деструктивні (панки, металісти, сатаністи, скінхеди) [24, с. 223].

Належність до субкультури дозволяє реалізувати певні функції: реалізація почуття приналежності до групи, засіб самовираження, спосіб набуття статусу в середовищі молоді, засіб комунікації та ідентифікації.

Зазначені функції загалом позитивно впливають на формування особистості юнаків, але ідеологія деяких субкультур є деструктивними для суспільних норм та уявлень [24, с. 224].

Як і дружба, кохання є вагомим фактором для особистісного становлення юнаків через глибинну емоційність, сповідальність, довірливість. Дефіцит близьких взаємин переживається вкрай болісно та негативно впливає на рівень самоповаги.

Перерви у спілкуванні сприймаються молодими людьми як можливість рефлексувати. Самотність як хронічний стан провокує почуття ізольованості,

пригнічення, агресію. Базовими причинами та наслідками самотності для представників юнацтва є:

**Таблиця 1.2**

**Причини та наслідки юнацької самотності**

| <b>Причини</b>                  | <b>Наслідки</b>                          |
|---------------------------------|------------------------------------------|
| Низька самооцінка               | Деструктивні емоційні стани              |
| Сором'язливість                 | Пригнічення самооцінки                   |
| Низькі навички комунікації      | Розчарування в міжособистісних стосунках |
| Негативний досвід у спілкуванні | Знецінення близького спілкування         |

Джерело: Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

Причини дефіциту близької комунікації юнаків піддаються корекції, навіть шляхом самовиховання, що зумовлює тимчасовий характер самотності [24, с. 223].

## 1.2. Психологічна сутність та структура комунікативної компетентності

В. В. Москаленко зазначає, що комунікація (від лат. communication – повідомлення, передача) – “це передача інформації від однієї системи до іншої через посередництво спеціальних матеріальних носіїв, сигналів. Комунікація – необхідна передумова функціонування і розвитку всіх соціальних систем, бо вона забезпечує зв’язок між людьми, робить можливим накопичення і передачу соціального досвіду, розподіл праці і організацію сукупної діяльності, управління, трансляцію культури. Зміст і форми комунікації відображають суспільні відносини і історичний досвід людей” [18, с. 403].

Соціальна комунікація базується на використанні знакових систем, зокрема мови, і охоплює взаємодію на різних рівнях: від міжособистісного до міжкультурного. Сутність людського спілкування полягає в обміні повідомленнями, які акумулюють когнітивний, емоційний та ціннісний досвід учасників, а також їхні наміри. При безпосередньому контакті інформаційний обмін є невіддільним від психологічної взаємодії, тому розглядати його ізольовано можна лише теоретично. Проблематика комунікації досліджується з давнини; ще Аристотель у “Риторичі” виокремив тріаду спілкування: адресант (мовець), повідомлення та адресат (слухач) [18, с. 403].

Комунікація є ключовою складовою активності особистості, без якої неможливі її діяльність, пізнання, розвиток та взаємодія з самим собою та навколишнім середовищем. Цей процес відображає взаємодію між людьми. Вчені визнають, що продуктивність пізнавальної та мисленнєвої діяльності, загальна життєздатність людини значною мірою залежать від її готовності та здатності до спілкування, від рівня сформованості комунікативної компетентності [3, с. 22].

Поняття “комунікативна компетентність” було введено Деллом Хаймсом у 1960-х роках для того, щоб підкреслити, що знання граматичних правил не є достатнім для володіння мовою та спілкування. Індивіду потрібно враховувати соціокультурний фактор, гетерогенність мовної спільноти та



варіативності мовної поведінки. Д. Хаймс вважав комунікативну компетентність інтегративним утворенням та підкреслював, що ставлення, цінності, мотивації та особливості використання мови є невід'ємними її складовими: “Нормальна дитина здобуває знання про висловлювання не тільки з граматичної точки зору, але і з точки зору доречності даного висловлювання. Він або вона повинні здобути навички того, коли слід говорити, а коли ні, що говорити, з ким, де і в якому стилі. Тобто, дитина набуває здатності застосовувати цілий репертуар мовленнєвих конструкцій, брати участь у мовленнєвих ситуаціях і оцінювати комунікативну компетентність інших” [15, 45, 48].

Хаймс запропонував ставити такі чотири запитання для всебічного вивчення мови й комунікації:

1. Чи є (і наскільки) щось формально можливим;
2. Чи є (і наскільки) щось здійсненим з огляду на наявні засоби реалізації;
3. Чи є (і наскільки) щось доречним (адекватним, вдалим, успішним) стосовно контексту, у якому воно використовується та оцінюється;
4. Чи є (і наскільки) щось фактично здійснюваним, реально виконуваним, і що передбачає його виконання.

Питання формальної можливості стосується граматичних і культурних правил висловлювання чи іншої комунікативної дії. Як вербальна та невербальна поведінка можуть бути оцінені. Питання здійсненності ґрунтується на психолінгвістичних чинниках, таких як пам'ять, а також інших когнітивних, емоційних і поведінкових обмеженнях. Питання доречності пов'язує комунікативну дію з її соціальним оточенням в конкретній ситуації. А питання фактичного виконання вказує на необхідність емпіричного спостереження певної комунікативної події. Крім того, має фіксуватися ймовірність її появи, оскільки ця ймовірність впливає на якість пов'язаної компетентності [15, 45, 48].

Наступними важливими етапами у розвитку поняття комунікативної компетентності були праці Джона Віманна, а також Шпіцберга та Купача.

Дослідження показує як комунікація використовується у формуванні стосунків та які чинники відіграють роль у соціальних взаємодіях [45, 60, 61, 63].

Центром моделі комунікативної компетентності Джона М. Віманна є управління взаємодією. Мета – розробити теорію комунікативної компетентності, яка була б надійною та могла б пояснювати комунікативну поведінку в конкретній ситуації. У цьому контексті стали очевидними важливість індивідуальних і реляційних цілей, стратегій і мотивацій для їх досягнення, рутин планування, емоцій та когнітивних здібностей. Він розробив модель, що складається з таких п'яти вимірів: “прихильність/підтримка, соціальна розслабленість, емпатія, поведінкова гнучкість і навички управління взаємодією” [45, 63].

Перша основа ґрунтується на підході самопрезентації Гофмана, у якому людину описано як актора, що виконує різні ролі перед різними аудиторіями. Другою основою моделі Віманна був підхід людських стосунків або Т-груп (К. Аргіріс 1962, 1965; А. Бохнер та К. Келлі 1974). Було названо п'ять навичок комунікативної компетентності: емпатія, описовість (спосіб у який надається і отримується зворотний зв'язок), володіння власними почуттями й думками, саморозкриття, поведінкова гнучкість. Третьою основою був підхід соціальних навичок Аргайла (1969), де автор визначав навичку як організовану, скоординовану діяльність щодо об'єкта або ситуації, що включає цілий ланцюг сенсорних, центральних і моторних механізмів [45 с.180].

На основі цих трьох підходів до комунікативної компетентності Віманн (1977) розробив власну модель, яку було протестовано експериментально. Результати показали лінійний зв'язок між управлінням взаємодією та комунікативною компетентністю. Висновок дослідження: “компетентний комунікатор – це той, хто орієнтований на іншого, водночас зберігаючи здатність досягати власних міжособистісних цілей. Така орієнтація на іншого проявляється в емпатії, афіліативності(прагнення до зближення з людьми) та

підтримці, а також у розслабленості під час взаємодії з іншими. Саме ця комунікативна компетентність дозволяє людині дуже реально й практично формувати свою соціальну ідентичність” [45 с. 211].

О. Добровор у своїй праці виділяє три наукових підходи:

Інформаційний підхід – фокусується на вивченні процесу передачі та прийому інформації, характеристиках комунікатора і реципієнта, а також засобах спілкування. Хоча інформаційний підхід дозволяє відтворити схему взаємодії (хто, що, кому передав), він не розкриває внутрішньої природи комунікації та двосторонньої активності учасників.

Лінгвістичний підхід – зосереджується на мовній діяльності людини, розглядаючи мовний акт як основу комунікації та аналізуючи розбіжності між внутрішньою та зовнішньою мовою.

Діяльнісний підхід – розглядає комунікацію як особливий вид діяльності. У визначенні цього підходу комунікативна компетентність виявляється лише в діяльності і забезпечує здатність індивіда до розв’язання проблем, кооперації та цілеспрямованої продуктивної роботи.

Інші дослідники цього підходу виділяли такі визначення комунікації: К. Касторіадіс підкреслював, що комунікація – це процес вплетення індивіда в соціальну мережу, створену іншими. М. Хайдеггер визначав комунікацію як «слухання-один-одного». Ю. Хабермас розглядав дискурс як інструмент розуму, що дозволяє учасникам досягати раціонально вмотивованої згоди [8, с.58].

Л. Ткаченко трактує комунікативну компетентність як здатність індивіда до реалізації різноманітних соціальних ролей та як уміння конструювати комунікативну ситуацію, яка забезпечує адекватне розуміння власних комунікативних дій з боку оточуючих [26, с.583].

І. Бевзюк розглядає її як сукупність комунікативних якостей та здібностей [2, с. 224].

О. Тюття специфікує комунікативну компетентність у контексті педагогічної діяльності, визначаючи її як здатність суб'єкта ефективно

взаємодіяти з іншими учасниками освітнього процесу в ситуаціях як професійного, так і міжособистісного спілкування [27, с. 200].

Згідно з О. Корніякою, структура комунікативної компетентності охоплює низку субординованих компетентностей [13 с. 61]:

- Інформаційна компетентність реалізується через способи та форми коректної передачі повідомлення.
- Мовленнєва компетентність передбачає наявність здатності до експресивного та естетично оформленого мовлення.
- Компетентність соціальної взаємодії забезпечує здатність до встановлення конструктивних стосунків між учасниками комунікації.
- Емпатійна складова включає прояв емпатії та розуміння до співрозмовника.

О. Корніяка розглядає комунікативну компетентність як інтегративний елемент базової компетентності фахівця, підкреслюючи її високу значущість. Ця компетентність, поряд зі спеціальними знаннями та практичним досвідом, є необхідною передумовою для успішного виконання комплексних професійних завдань в умовах динамічних міжособистісних взаємин і взаємодій та необхідності постійного налагодження контактів [13 с. 60].

О. Семенов наголошує, що оволодіння комунікативною компетентністю справляє значний вплив на формування позитивного професійного іміджу, забезпечуючи ефективну самопрезентацію спеціаліста, що, своєю чергою, оптимізує процес вирішення професійних завдань. [22 с. 266]

Комунікативна компетентність є критично важливою якістю для студента вищого навчального закладу та майбутнього професіонала, оскільки вона втілюється у комплексі ціннісних установок, умінь вербальної та невербальної комунікації, що дає змогу індивіду ефективно вибудовувати взаємозв'язки зі співрозмовниками та спільно розв'язувати поточні завдання. Для розвитку цієї компетентності можуть бути використані різні активні освітні методи, включаючи ділові ігри, тренінгові програми, а також впровадження інформаційно-комунікаційних технологій [5 с. 73].

### **1.3 Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку комунікативної компетентності**

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є активним груповим методом, ключовою метою якого є вдосконалення та розвиток уявлень, навичок і знань у сфері міжособистісної взаємодії. Іншими словами, СПТ виступає як інструмент підвищення комунікативної компетентності [10, с. 209].

Методика соціально-психологічного тренінгу була започаткована у 50-ті роки XX століття у Німеччині (Лейпцігський та Йєнський університети) під науковим керівництвом М. Форверга. Його концептуальною основою послуговували рольові ігри з включенням елементів драматизації. На підставі своїх емпіричних досліджень М. Форверг сформулював висновок про високу ефективність СПТ для підвищення інтерперсональної компетентності. Цей ефект досягається через інтеріоризацію модифікованих особистісних настановлень та їх подальший трансфер у контекст професійної діяльності [10, с. 209].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) загалом спрямований на: особистісний розвиток, формування ефективних комунікативних умінь, володіння навичками ділового та неформального спілкування, створення самовпевненості та зниження рівня тривожності у комунікації, прищеплення стійкої мотивації до саморозвитку [12, с. 88].

Як додаткові та підкріплюючі техніки можуть використовуватися: психомалюнок, психогімнастика, музична терапія, ведення щоденника, читання спеціалізованої літератури тощо. Кожен із цих прийомів має унікальну специфіку застосування та впливу на учасників, що дозволяє повноцінно реалізувати програму тренінгу.

Практична реалізація соціально-психологічного тренінгу як цілісної навчальної форми дає можливість учасникам групи не лише сформувати навички глибинного самопізнання, пізнання та розуміння інших, оволодіти повним інструментарієм комунікативних умінь і моделювати бажані патерни

поведінки та комунікації. Вона також надає унікальну можливість апробувати та відпрацювати ці навички у безпечному та контрольованому тренінговому середовищі, отримуючи зворотний зв'язок, що є критично важливим для повноти засвоєння набутого досвіду [12, с. 88].

Основними цільовими установками тренінгу комунікативної компетентності є: формування базових уявлень про комунікативний процес; опанування теоретичних знань у сфері міжособистісної взаємодії; розвиток комунікативних здібностей та навичок учасників; стимулювання здатності до адекватної соціальної перцепції і аналізу групової динаміки; активізація психологічного потенціалу для реалізації соціально-перцептивних та комунікативних здібностей; а також корекція та індивідуалізація соціально-психологічних стратегій для досягнення ефективного спілкування [7, с. 22].

Формування комунікативних якостей та сприяння особистісному зростанню досягається завдяки психологічній специфіці організаційних аспектів тренінгу, що включає дотримання таких принципів: довірливий стиль взаємодії, звертання «на ти» та «за ім'ям» без урахування ієрархічного статусу; персоніфікація висловлювань через використання «Я-висловлювань»; спілкування за принципом «тут і тепер»; конфіденційність обговорень у групі та акцентування уваги на емоціях; активна залученість усіх членів у групову роботу; повага до того, хто висловлюється; безоцінне ставлення до інших учасників; та прийняття себе та оточуючих безумовно. [7, с. 22].

Психологічний тренінг комунікативності являє собою цілеспрямовану психологічну дію, що ґрунтується на активних методах групової роботи. У процесі тренінгу доцільним є застосування широкого спектра методів, таких як: групова дискусія, рольова гра, психогімнастичні та релаксаційні вправи, особистісні опитувальники, проєктивні техніки [7, с. 22].

Згідно з позицією І. Черезової, розвиток комунікативної компетентності індивіда є багатоаспектним процесом, що відбувається у ході становлення особистості та живиться різними джерелами, зокрема: міжособистісна взаємодія з оточуючими; вивчення культурної спадщини (оволодіння

соціально-комунікативними нормами та контекстом); спостереження за спілкуванням інших осіб без безпосередньої участі в діалозі; проведення уявних діалогів з гіпотетичним опонентом; а також залучення до різноманітних тренінгових програм та рольових ігор [30, с. 107].

Комунікативна компетентність формується та вдосконалюється в процесі міжособистісної комунікації, яка спрямована на досягнення визначеної мети. Якість її формування, а також системи вмінь, що її конституують, детермінується складом партнерів по спілкуванню, тематичною глибиною та обсягом обговорюваних питань.

Крім того, критично важливим для формування є застосування культурологічного підходу, який сприяє засвоєнню загальнолюдської та національної культури, а також усвідомленню культурних потреб та інтересів індивіда [22, с. 268].

Серед ключових комунікативних компонентів, що можуть бути цілеспрямовано розвинені, зокрема, в ході ділових ігор, слід виокремити: точність відтворення позиції співрозмовника, змістовність діалогу, логічність та послідовність аргументації власної позиції, доказовість та коректність формулювань, лаконічність викладу думок щодо ігрової проблематики, чистота та виразність мовленнєвого апарату [22, с. 269].

Активні групові методи навчання, зокрема різноманітні тренінги, є доречними інструментами для розвитку комунікативних здібностей і професійних компетенцій. Тренінг варто розглядати як комплексний вид практичної діяльності, що інтегрує різноманітні завдання та вправи, надаючи можливість визначити приховані здібності, оцінити власний потенціал, ефективно працювати в колективі, аргументовано відстоювати власну позицію щодо обговорюваного питання, активізувати широкий спектр комунікативних форм та відпрацювати стратегії подолання труднощів, що виникають у процесі спілкування [30 с. 107].

Для формування структурних компонентів комунікативної компетентності активно застосовуються інформаційно-комунікаційні

технології (ІКТ), включаючи відеолекції, відеоконференції, віртуальні круглі столи тощо. При цьому використовуються ресурси мережі Інтернет та відповідне програмне забезпечення. Специфіка формування комунікативної компетентності у студентів залежить від змістового наповнення, завдань та проблематики, що відповідають їхній обраній спеціальності [14 с. 13].

Дослідники зазначають, що інтеграція ІКТ у навчальний процес призвела до виникнення нової форми комунікації – електронної, яка характеризується використанням цифрових засобів для передачі/отримання інформації та взаємодії. Мобільні телефони, планшети та персональні комп'ютери, функціонують як комунікативний канал, забезпечуючи інформаційну взаємодію між учасниками освітнього процесу. Водночас, взаємодія між студентами та викладачами зберігає свою ключову роль і реалізується через постійний зворотний зв'язок, спільну роботу з обробки інформації та відтворення навчального матеріалу, а також демонстрацію набутих умінь та здібностей [5 с. 73].



## Висновки до розділу 1

Теоретичне дослідження дозволило комплексно розглянути психологічні засади формування комунікативної компетентності в юнацькому віці, визначити структуру цього феномену та виокремити ключові чинники, що впливають на його становлення. Юнацький період є специфічним етапом онтогенезу, який характеризується завершенням біологічного дозрівання та інтенсивною соціалізацією особистості. Соціальна ситуація розвитку в цей час визначається переходом від шкільного навчання до фахової підготовки або професійної діяльності, що ставить завдання щодо самовизначення, вибору життєвого шляху та адаптації до нових соціальних ролей. Юність постає як сензитивний період для розвитку комунікативних здібностей, оскільки саме в цей час потреба у глибокому міжособистісному спілкуванні стає домінуючою, а взаємодія з однолітками та дорослими трансформується у складну систему обміну ціннісними орієнтаціями та досвідом.

Комунікація в юнацькому віці виконує не лише інформативну, а й потужну детермінуючу функцію у процесі самопізнання. Важливу роль у цьому контексті відіграють юнацькі субкультури, які, з одного боку, забезпечують відчуття приналежності до референтної групи, а з іншого – можуть містити деструктивні елементи, що впливають на формування особистості. Особлива увага приділена таким формам міжособистісної взаємодії, як дружба та кохання, які є критичними для розвитку емоційного інтелекту та здатності до емпатії. Водночас виявлено, що дефіцит якісного спілкування або невідповідність реальних контактів очікуванням особистості призводить до виникнення почуття самотності, яке в юнацькому віці сприймається вкрай болісно і може стати перешкодою для успішної соціальної інтеграції.

Комунікативна компетентність розглядається як складна, багаторівнева характеристика індивіда. Вона не зводиться лише до сукупності мовленнєвих навичок, а є цілісним утворенням, що включає когнітивний, емоційний та

поведінковий компоненти. Когнітивний аспект передбачає знання соціальних норм та психології взаємодії; емоційний – здатність до саморегуляції, адекватну самооцінку та сприйняття позиції іншої людини; поведінковий – безпосереднє володіння техніками конструктивного діалогу та стратегіями розв’язання конфліктних ситуацій. Для студентської молоді високий рівень такої компетентності є запорукою не лише успішного навчання, а й майбутньої професійної конкурентоспроможності.

Соціально-психологічний тренінг визначено як один із найбільш дієвих інструментів, що дозволяє в безпечних умовах моделювати складні ситуації спілкування, відпрацьовувати навички переконання та отримувати зворотній зв’язок від учасників групи. Окремим вектором теоретичного аналізу став вплив цифровізації на структуру комунікації. Встановлено, що стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) призвів до виникнення електронної форми комунікації, яка суттєво розширює інформаційне поле студента, але водночас потребує формування специфічних умінь віртуальної взаємодії. Використання відеоконференцій, віртуальних круглих столів та інших цифрових інструментів у навчальному процесі вимагає від юнаків і дівчат особливої гнучкості та здатності зберігати ефективність діалогу в умовах відсутності безпосереднього візуального контакту.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

### **2.1. Обґрунтування методів та організація дослідження**

У сучасному суспільстві, що характеризується високою інтенсивністю соціальних взаємодій, швидкими темпами змін та зростанням ролі комунікації в усіх сферах життєдіяльності, проблема розвитку комунікативної компетентності особистості набуває особливої актуальності. Саме у юнацькому віці відбувається активне формування навичок міжособистісної взаємодії, здатності до ефективного спілкування, розуміння інших людей та адекватного самовираження. Комунікативна компетентність виступає важливою умовою успішної соціалізації, професійного становлення та особистісного розвитку молодшої людини.

Комунікативна компетентність розглядається як інтегративне утворення, що включає систему знань про спілкування, сформовані комунікативні вміння та навички, а також особистісні якості, які забезпечують ефективну взаємодію з оточуючими. Її розвиток у юнацькому віці пов'язаний із розширенням соціального досвіду, ускладненням структури міжособистісних стосунків та зростанням потреби у самореалізації через спілкування. Недостатній рівень сформованості комунікативної компетентності може призводити до труднощів у взаємодії, конфліктів, соціальної ізоляції та зниження самооцінки.

Важливим завданням психологічного дослідження є підбір валідних і надійних методів діагностики, які дозволяють комплексно оцінити рівень розвитку комунікативної компетентності, виявити її структурні компоненти та визначити фактори, що впливають на її формування. У межах даного дослідження було використано поєднання теоретичних та емпіричних методів, що забезпечило цілісність і наукову обґрунтованість отриманих результатів.

До теоретичних методів належали аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Їх використання

дозволило визначити сутність поняття комунікативної компетентності, її структуру, функції та особливості розвитку у юнацькому віці. Теоретичний аналіз також став підґрунтям для обґрунтованого вибору психодіагностичного інструментарію та побудови програми емпіричного дослідження.

Емпіричні методи дослідження були представлені психодіагностичними методиками, які дозволяють отримати об'єктивні та кількісно вимірювані показники рівня розвитку комунікативної компетентності. Вибір саме стандартизованих опитувальників зумовлений їхньою валідністю, надійністю та можливістю порівняння результатів між різними респондентами.

Тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха) був обраний з огляду на його спрямованість на діагностику практичних аспектів комунікативної компетентності. Дана методика дозволяє оцінити рівень сформованості навичок встановлення контактів, адекватність поведінки у різних комунікативних ситуаціях, уміння підтримувати розмову, проявляти ініціативу у спілкуванні, а також ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Тест містить перелік ситуацій або тверджень, що відображають різні аспекти комунікативної діяльності, на які респондент обирає варіанти відповідей відповідно до власної поведінки. Результати обробляються за кількісними показниками, що дає змогу визначити рівень сформованості комунікативних умінь (низький, середній або високий). Використання цього тесту забезпечує можливість оцінити реальні комунікативні дії особистості у типових соціальних ситуаціях, що є важливим показником загального рівня її комунікативної компетентності. (Додаток А).

Крім того, у дослідженні було використано методику діагностики комунікативного контролю (М. Шнайдер), яка спрямована на визначення рівня саморегуляції поведінки у процесі спілкування. Дана методика дозволяє оцінити здатність особистості контролювати власні емоції, поведінку та висловлювання залежно від ситуації взаємодії. Високий рівень комунікативного контролю свідчить про гнучкість у спілкуванні, вміння адаптуватися до різних соціальних ситуацій, тоді як низький рівень може

вказувати на імпульсивність або недостатню здатність до саморегуляції. Опитувальник складається з ряду тверджень, на які респондент дає відповіді за визначеною шкалою, що дозволяє отримати кількісну оцінку досліджуваного показника (Додаток Б).

З метою більш глибокого аналізу рівня комунікативної компетентності було розроблено авторську методику, яка включає як закриті, так і відкриті питання. Вона спрямована на виявлення індивідуальних особливостей спілкування, труднощів у міжособистісній взаємодії, рівня впевненості у комунікативних ситуаціях, а також здатності до емпатії та самопрезентації. Використання авторського інструментарію дозволило врахувати специфіку досліджуваної вибірки та отримати більш розгорнуту інформацію про рівень сформованості комунікативної компетентності (Додаток В).

Поєднання кількох методик у межах одного дослідження забезпечує принцип методичної тріангуляції, що підвищує достовірність отриманих результатів. Кожна з обраних методик спрямована на вивчення окремих аспектів комунікативної компетентності, а їх сукупність дозволяє сформувати цілісне уявлення про рівень її розвитку. Такий підхід також дає можливість виявити взаємозв'язки між різними компонентами комунікативної компетентності, що є важливим для подальшого аналізу та інтерпретації результатів.

Вибірку дослідження склали 30 студентів віком від 18 до 21 років. Добір респондентів здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, зокрема забезпеченням інформованої згоди учасників. Дослідження проводилося на базі Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Процедура дослідження передбачала кілька етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми та підібрано психодіагностичний інструментарій. На другому етапі проводилося первинне діагностування рівня розвитку комунікативної компетентності респондентів. На третьому етапі було впроваджено тренінгову програму, спрямовану на розвиток

комунікативних навичок, саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії. Після завершення тренінгу було проведено повторну діагностику з метою визначення динаміки досліджуваних показників.

Отримані дані були піддані кількісному та якісному аналізу. Кількісний аналіз передбачав визначення рівневих показників та порівняння результатів до і після тренінгу. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих результатів, виявлення типових особливостей комунікативної поведінки та оцінку ефективності тренінгової програми.

Таким чином, організація дослідження базувалася на комплексному підході, що поєднував використання стандартизованих психодіагностичних методик та авторського інструментарію. Це забезпечило можливість всебічного аналізу розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку та оцінки ефективності психологічного тренінгу.

## 2.2. Первинна діагностика рівня розвитку комунікативної компетентності

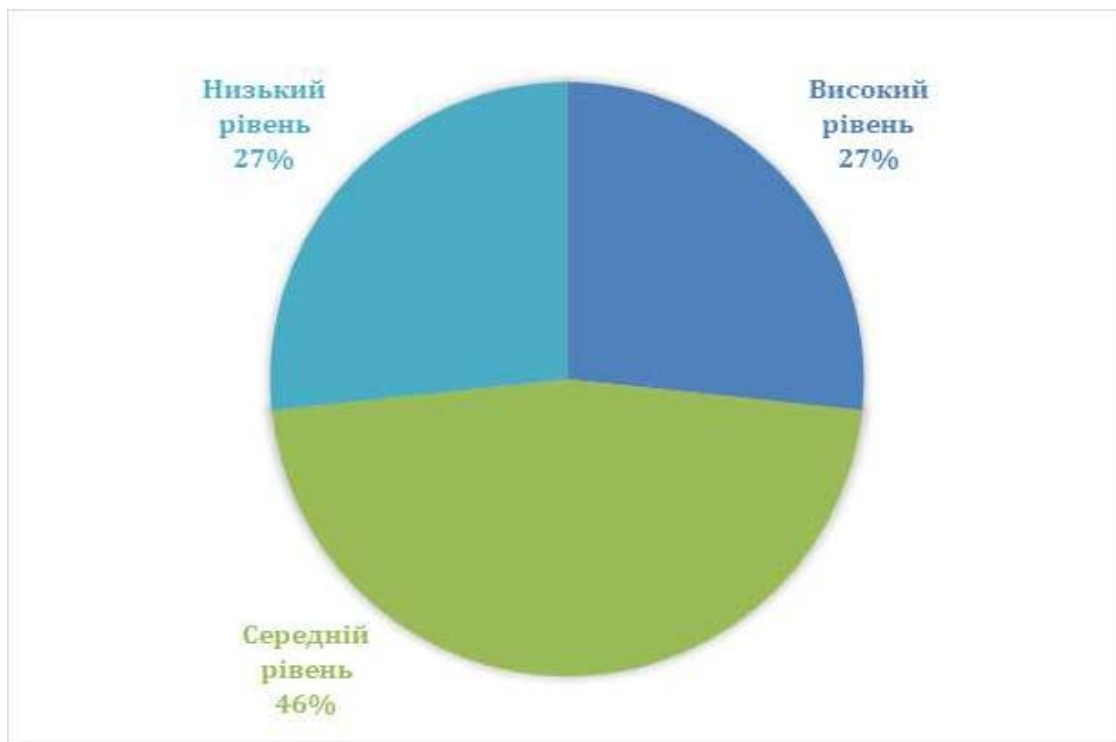
Діагностичний етап дослідження був спрямований на визначення початкового рівня розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити різні структурні компоненти комунікативної компетентності: поведінковий, регулятивний та емоційно-особистісний.

Першим етапом діагностики стало проведення тесту «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха). Результати дослідження показали, що значна частина респондентів має середній рівень розвитку комунікативних умінь. Це свідчить про наявність базових навичок спілкування, однак у багатьох студентів спостерігалися труднощі у підтриманні розмови, прояві ініціативи та впевненому відстоюванні власної позиції.

**Таблиця 2.1**

### Результати діагностики комунікативних умінь респондентів до тренінгової програми

| № | Рівень   | Кількість осіб | %  |
|---|----------|----------------|----|
| 1 | Високий  | 8              | 27 |
| 2 | Середній | 14             | 46 |
| 3 | Низький  | 8              | 27 |



**Рис. 2.1. Рівні сформованості комунікативних умінь респондентів до тренінгової програми**

Отримані результати свідчать про те, що лише незначна частина досліджуваних володіє високим рівнем сформованості комунікативних умінь. Водночас майже третина респондентів має низький рівень, що проявляється у труднощах встановлення контактів, невпевненості у спілкуванні та недостатній гнучкості поведінки у соціальних ситуаціях.

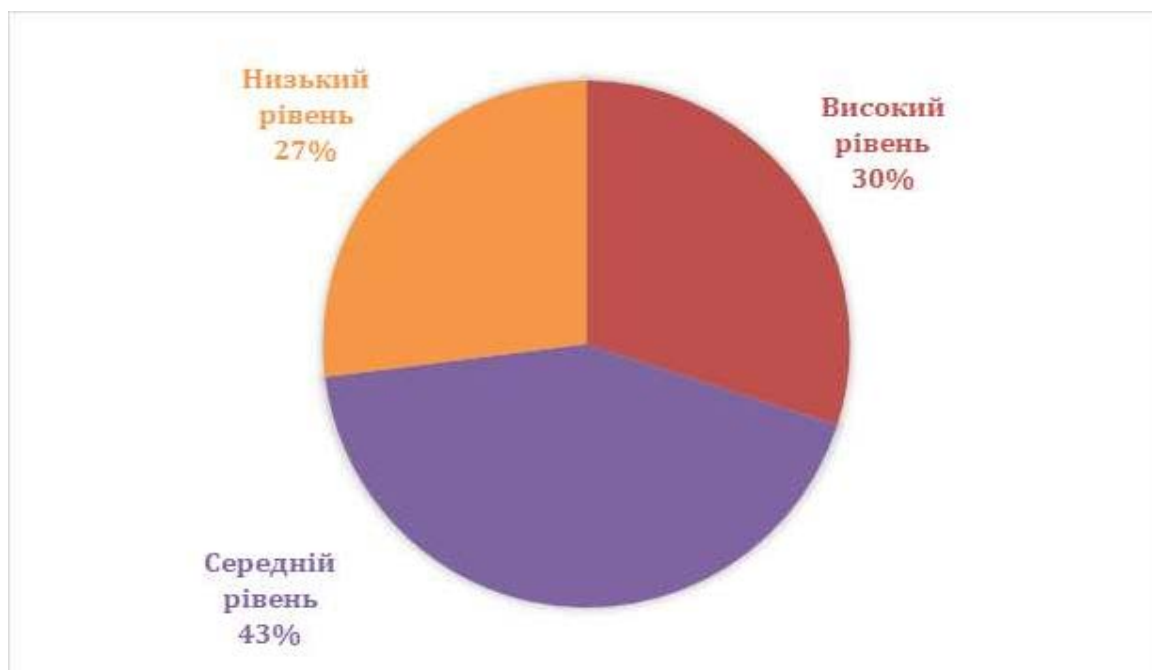
Другим етапом стало застосування методики діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера.

**Таблиця 2.2**

**Результати діагностики комунікативного контролю до тренінгової програми**

| № | Рівень   | Кількість осіб | %  |
|---|----------|----------------|----|
| 1 | Високий  | 9              | 30 |
| 2 | Середній | 13             | 43 |
| 3 | Низький  | 8              | 27 |





**Рис. 2.2. Рівні комунікативного контролю респондентів до тренінгової програми**

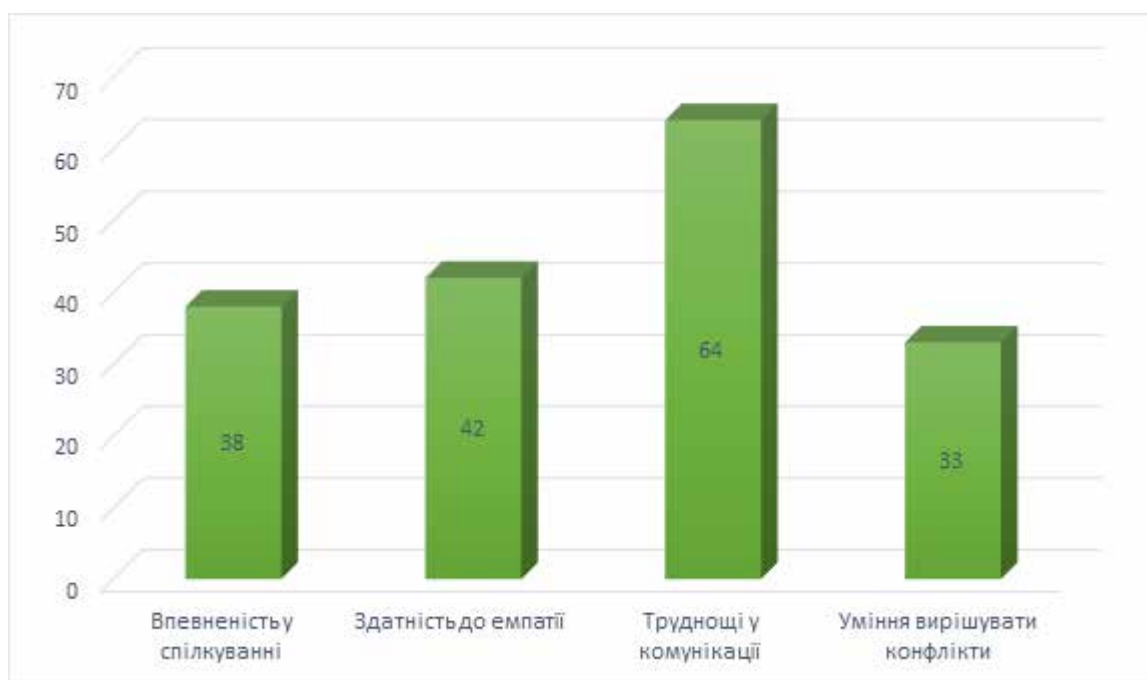
Результати свідчать про те, що значна частина респондентів характеризується середнім або низьким рівнем комунікативного контролю. Це проявляється у недостатній здатності регулювати власну поведінку та емоційні реакції під час взаємодії з іншими людьми. У деяких студентів спостерігалася імпульсивність, труднощі адаптації до нових соціальних ситуацій та невміння враховувати особливості співрозмовника.

З метою більш глибокого аналізу особливостей комунікативної поведінки було використано авторський опитувальник.

**Таблиця 2.3**

**Результати авторського опитувальника до тренінгової програми**

| № | Показник                    | %  |
|---|-----------------------------|----|
| 1 | Впевненість у спілкуванні   | 38 |
| 2 | Здатність до емпатії        | 42 |
| 3 | Труднощі у комунікації      | 64 |
| 4 | Уміння вирішувати конфлікти | 33 |



**Рисунок 2.3. Показники комунікативної компетентності респондентів за результатами авторського опитувальника до тренінгової програми**

Аналіз результатів авторської методики показав, що значна кількість респондентів відчуває труднощі у процесі міжособистісної взаємодії. Зокрема, студенти зазначали невпевненість під час спілкування з малознайомими людьми, труднощі у висловленні власної думки та побоювання негативної

оцінки з боку оточення. Водночас недостатньо сформованими виявилися навички конструктивного вирішення конфліктів та емоційного розуміння співрозмовника.

Отже, результати констатувального етапу дослідження свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Виявлені труднощі стали підґрунтям для розробки та впровадження психологічної тренінгової програми.

### 2.3. Аналіз результатів дослідження

Для забезпечення глибокого та об'єктивного аналізу рівня розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку у дослідженні було застосовано комплекс психодіагностичних методик, результати яких порівнювалися до та після впровадження психологічної тренінгової програми. Такий підхід дозволив не лише зафіксувати наявний рівень сформованості комунікативних умінь, але й простежити динаміку змін під впливом цілеспрямованого психологічного впливу.

Загалом отримані результати свідчать про наявність позитивних змін у розвитку комунікативної компетентності респондентів, що проявляється як на рівні поведінкових проявів, так і на рівні особистісних характеристик. Це підтверджує доцільність використання тренінгових форм роботи у процесі формування комунікативних навичок у юнацькому віці.

Першим етапом аналізу стало вивчення рівня сформованості комунікативних умінь за допомогою тесту «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха). Отримані результати дозволили визначити розподіл респондентів за рівнями (високий, середній, низький) до та після проведення тренінгової програми, а також оцінити динаміку розвитку їхніх комунікативних навичок.

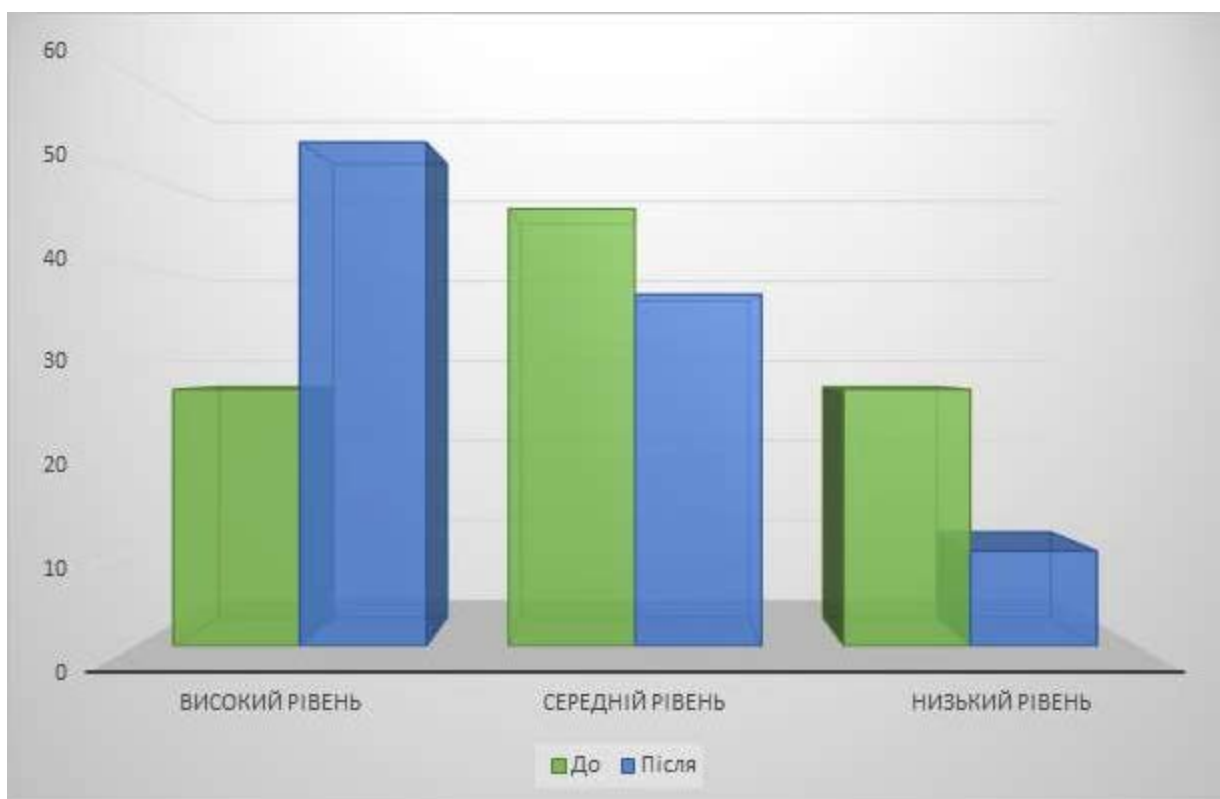
**Таблиця 2.4**

**Результати рівня сформованості комунікативних умінь у респондентів до та після впровадження тренінгової програми**

| № | Рівень   | До тренінгу (%) | Після тренінгу (%) | Зміна (%) |
|---|----------|-----------------|--------------------|-----------|
| 1 | Високий  | 27              | 53                 | +26       |
| 2 | Середній | 46              | 37                 | -9        |
| 3 | Низький  | 27              | 10                 | -17       |

Аналізуючи наведені дані, слід зазначити, що до початку тренінгової програми переважна частина учасників демонструвала середній та низький рівень комунікативних умінь. Це вказує на недостатній рівень сформованості навичок ефективного спілкування, труднощі у дотриманні компетентних реакцій.

Після проведення тренінгу спостерігається суттєве збільшення частки осіб із високим рівнем комунікативних умінь (з 27% до 53%). Це свідчить про позитивні зміни у здатності до ефективної взаємодії, вміння відстояти свої кордони без агресії, розвитку компетентно реагувати на критику. Зменшення частки респондентів із низьким рівнем (до 10%) підтверджує, що тренінг сприяв подоланню базових комунікативних труднощів.



**Рисунок 2.4. Динаміка рівнів сформованості комунікативних умінь у респондентів до та після тренінгу**

Другим етапом аналізу стало дослідження рівня комунікативного контролю за методикою М. Шнайдера, що дозволяє оцінити здатність особистості до саморегуляції у процесі спілкування.

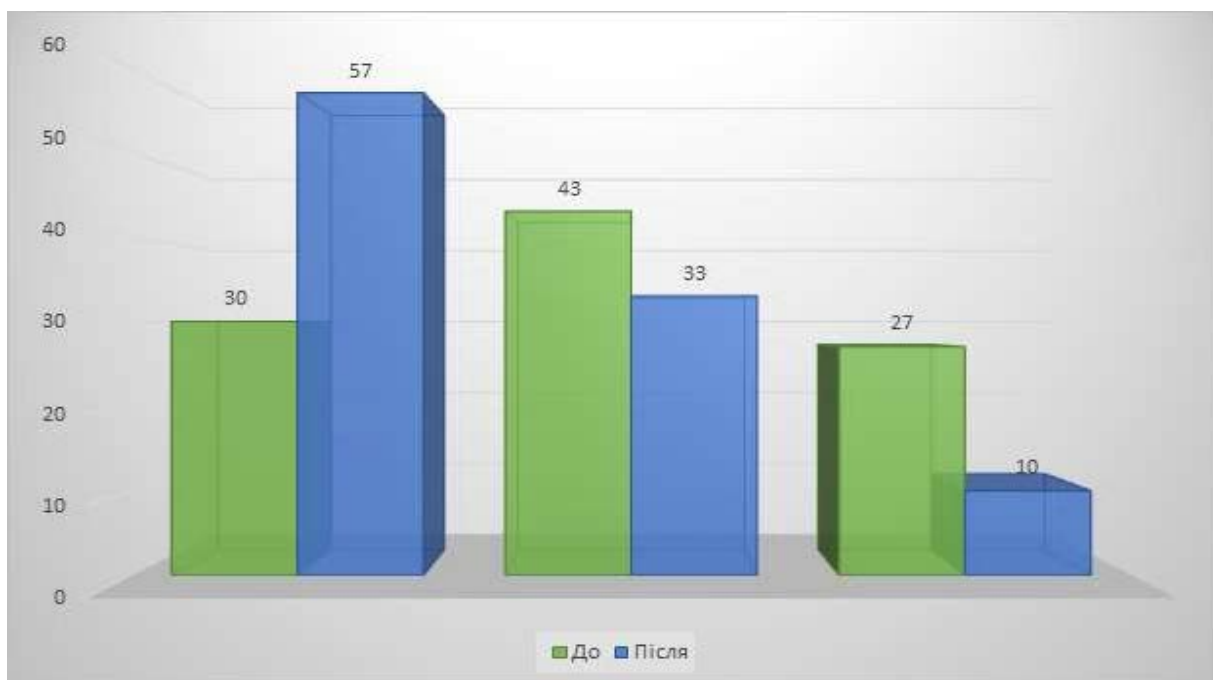
**Таблиця 2.5**

**Результати діагностики комунікативного контролю респондентів до та після тренінгу**

| <b>№</b> | <b>Рівень</b> | <b>До тренінгу (%)</b> | <b>Після тренінгу (%)</b> | <b>Зміна (%)</b> |
|----------|---------------|------------------------|---------------------------|------------------|
| 1        | Високий       | 30                     | 57                        | +27              |
| 2        | Середній      | 43                     | 33                        | -10              |
| 3        | Низький       | 27                     | 10                        | -17              |

Отримані результати свідчать, що до участі у тренінгу значна частина респондентів мала середній або низький рівень комунікативного контролю, що проявлялося у труднощах регуляції поведінки, імпульсивності або недостатній гнучкості у взаємодії. Після тренінгу відбулося істотне зростання частки учасників із високим рівнем комунікативного контролю (до 57%), що вказує на розвиток здатності усвідомлено керувати власною поведінкою у різних комунікативних ситуаціях.

Це також свідчить про формування важливих соціально-психологічних навичок, таких як самоконтроль, емоційна регуляція, адаптивність та врахування особливостей співрозмовника. Зменшення кількості респондентів із низьким рівнем підтверджує ефективність тренінгової програми у розвитку регулятивного компоненту комунікативної компетентності.



**Рис. 2.5. Динаміка рівнів комунікативного контролю респондентів до та після тренінгу**

Особливе значення для дослідження мав авторський опитувальник, який дозволив виявити суб'єктивні аспекти комунікативної компетентності, зокрема рівень впевненості у спілкуванні, емпатійність, труднощі у взаємодії та здатність до вирішення конфліктів.

**Таблиця 2.6**

**Результати авторського опитувальника до та після тренінгу**

| № | Показник                  | До тренінгу (%) | Після тренінгу (%) | Зміна (%) |
|---|---------------------------|-----------------|--------------------|-----------|
| 1 | Впевненість у спілкуванні | 38              | 71                 | +33       |

|   |                             |    |    |     |
|---|-----------------------------|----|----|-----|
| 2 | Здатність до емпатії        | 42 | 68 | +26 |
| 3 | Труднощі у комунікації      | 64 | 29 | -35 |
| 4 | Уміння вирішувати конфлікти | 33 | 62 | +29 |

Результати свідчать про суттєві позитивні зміни у суб'єктивному сприйнятті комунікативної діяльності. Зокрема, значне зростання впевненості у спілкуванні (на 33%) вказує на зниження внутрішніх бар'єрів, страху оцінювання та комунікативної невпевненості. Підвищення рівня емпатії свідчить про розвиток здатності розуміти емоційний стан інших людей, що є важливим компонентом ефективного спілкування.

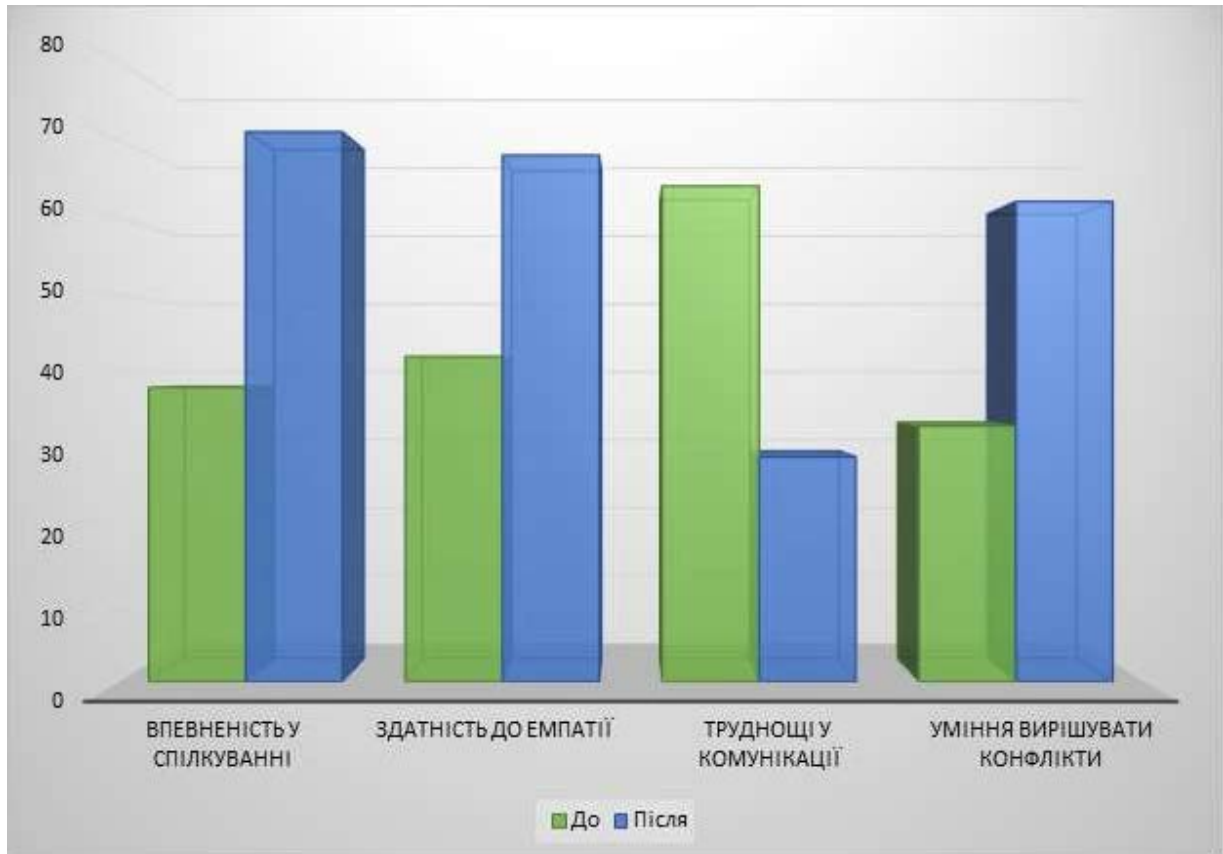
Особливо важливим є зниження труднощів у комунікації (на 35%), що демонструє формування більш адаптивних моделей поведінки та здатності до конструктивної взаємодії. Зростання вміння вирішувати конфлікти свідчить



про розвиток соціальної зрілості, навичок переговорів та здатності до пошуку компромісів.

**Рисунок 2.6. Динаміка показників комунікативної компетентності за результатами авторського опитувальника**

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження,



доцільно наголосити, що впроваджена тренінгова програма мала комплексний і системний вплив на розвиток комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Виявлені позитивні зміни охоплюють усі ключові структурні компоненти цього феномену – когнітивний, поведінковий та емоційно-особистісний. Зокрема, учасники дослідження продемонстрували не лише розширення знань про ефективне спілкування та його закономірності, але й здобули практичні навички їх застосування у різноманітних соціальних ситуаціях, що є особливо важливим у контексті їхньої соціалізації та майбутнього професійного становлення.

Позитивна динаміка, зафіксована за результатами дослідження, свідчить про суттєві якісні зміни у сфері міжособистісної взаємодії. Зокрема,

спостерігається підвищення рівня комунікативних умінь, що проявляється у адекватності поведінки у різних комунікативних ситуаціях, уміння підтримувати розмову, проявляти ініціативу у спілкуванні, а також ефективно взаємодіяти з оточуючими. Водночас зростання рівня комунікативного контролю вказує на формування здатності до саморегуляції, усвідомленого управління власною поведінкою та адаптації до різних соціальних умов взаємодії.

Особливо значущими є зміни в емоційній сфері, які проявляються у розвитку емпатії, підвищенні рівня впевненості у спілкуванні та зниженні внутрішніх комунікативних бар'єрів. Учасники дослідження стали більш відкритими до взаємодії, здатними до розуміння емоційного стану інших людей та більш толерантними у процесі спілкування. Це сприяло зниженню рівня комунікативних труднощів, які до початку дослідження проявлялися у невпевненості, сором'язливості, труднощах встановлення контактів та униканні складних комунікативних ситуацій.

Важливим результатом також є покращення навичок конструктивного вирішення конфліктів. Після проходження тренінгу учасники продемонстрували більшу здатність до пошуку компромісів, ведення діалогу, аргументованого відстоювання власної позиції без порушення психологічного комфорту співрозмовника. Це свідчить про розвиток соціальної зрілості та формування ефективних стратегій міжособистісної взаємодії.

Слід підкреслити, що отримані результати мають узгоджений характер: позитивна динаміка простежується як за об'єктивними показниками, отриманими за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, так і за суб'єктивними оцінками самих респондентів. Така узгодженість підвищує достовірність результатів дослідження та підтверджує ефективність використаного методичного інструментарію.

На основі проведеного аналізу можна обґрунтовано стверджувати, що висунута гіпотеза дослідження повністю підтверджується: цілеспрямований психологічний тренінг є ефективним засобом розвитку комунікативної

компетентності осіб юнацького віку. Його вплив проявляється у формуванні не лише окремих комунікативних умінь, але й у загальному підвищенні рівня соціальної адаптованості, емоційної стабільності та впевненості у міжособистісній взаємодії.

Результати емпіричного дослідження мають важливе теоретичне та практичне значення. З одного боку, вони підтверджують наукові уявлення про можливість цілеспрямованого розвитку комунікативної компетентності у юнацькому віці, а з іншого – відкривають перспективи для впровадження подібних тренінгових програм у практику роботи закладів освіти. Отримані дані можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки програм розвитку комунікативних навичок, профілактики міжособистісних конфліктів та підвищення ефективності соціальної взаємодії молоді.

Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових пошуків у напрямі вивчення умов і факторів розвитку комунікативної компетентності, зокрема дослідження її взаємозв'язку з самооцінкою, емоційним інтелектом, рівнем тривожності та особливостями соціального середовища. Це дозволить поглибити розуміння механізмів формування ефективної комунікативної поведінки та підвищити результативність психологічних інтервенцій у роботі з молоддю.

## Висновки до розділу 2

У другому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи представлено результати емпіричного дослідження розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку. У межах дослідження обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, проведено констатувальний і формувальний етапи експерименту, а також проаналізовано зміни в показниках комунікативної компетентності до та після впровадження психологічної тренінгової програми.

На початковому етапі визначено методологічні засади дослідження та дібрано комплекс діагностичних інструментів, що дали змогу охарактеризувати рівень розвитку комунікативної компетентності студентської молоді. Застосування тесту «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона в адаптації Ю. З. Гільбуха дозволило оцінити практичні навички спілкування, методика М. Шнайдера дала змогу визначити рівень комунікативного контролю, а авторський опитувальник поглибив аналіз суб'єктивних труднощів у міжособистісній взаємодії, впевненості у спілкуванні та здатності до емпатії.

Результати констатувального етапу показали, що в значній частини респондентів комунікативна компетентність перебувала на середньому або низькому рівні. Студенти часто стикалися з труднощами під час встановлення нових контактів, не завжди впевнено поводитися в ситуаціях міжособистісної взаємодії, мали проблеми із самовираженням і конструктивним розв'язанням конфліктів. У частини респондентів також виявлено недостатній рівень комунікативного контролю, що проявлялося в імпульсивності, емоційній нестійкості та недостатній гнучкості поведінки у спілкуванні.

Дані авторського опитувальника підтвердили наявність виражених труднощів у сфері міжособистісної взаємодії. Значна кількість студентів зазначала невпевненість у власних комунікативних можливостях, страх негативного оцінювання, труднощі з відкритим висловленням власної позиції

та недостатню готовність до ефективного розв'язання конфліктних ситуацій. Окремо простежувався знижений рівень емпатії в частини респондентів, що ускладнювало розуміння емоційного стану співрозмовника та побудову гармонійної взаємодії.

Отримані результати підтвердили актуальність проблеми розвитку комунікативної компетентності в юнацькому віці. Вони засвідчили потребу в цілеспрямованій психологічній роботі, спрямованій на формування навичок ефективного спілкування, розвиток саморегуляції, підвищення впевненості у взаємодії та покращення соціально-психологічної адаптації студентської молоді.

З метою покращення досліджуваних показників розроблено й апробовано психологічну тренінгову програму. Її зміст був спрямований на розвиток комунікативних умінь, формування впевненості у спілкуванні, удосконалення навичок активного слухання, емпатії, конструктивної взаємодії та ефективного вирішення конфліктів. Програма охоплювала вправи на самопізнання, подолання комунікативних бар'єрів, розвиток міжособистісної взаємодії та вдосконалення саморегуляції у процесі спілкування.

Повторна діагностика після завершення формувального етапу засвідчила позитивну динаміку за всіма досліджуваними показниками. За результатами тесту «Комунікативні вміння» зросла кількість респондентів із високим рівнем сформованості комунікативних навичок і зменшилася частка осіб із низьким рівнем. Це свідчить про підвищення здатності студентів до ефективної взаємодії, упевненої поведінки у спілкуванні та якісного встановлення міжособистісних контактів.

Позитивні зміни простежуються також за результатами методики М. Шнайдера. У респондентів підвищився рівень комунікативного контролю, що проявилось в більшій гнучкості поведінки, здатності регулювати власні емоції та враховувати особливості конкретної ситуації взаємодії. Після участі в тренінговій програмі студенти демонстрували більшу стриманість, толерантність і адаптивність у міжособистісному спілкуванні.

Особливо показовими є результати авторської методики. Після проходження тренінгу в студентів підвищився рівень впевненості у спілкуванні, покращилися показники емпатії та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Водночас знизився рівень комунікативних труднощів, що вказує на часткове подолання внутрішніх бар'єрів, страху оцінювання та невпевненості у взаємодії з іншими людьми.

Загалом результати дослідження дають підстави стверджувати, що впроваджена тренінгова програма позитивно вплинула на основні компоненти комунікативної компетентності: когнітивний, поведінковий та емоційно-особистісний. Учасники дослідження продемонстрували покращення не лише окремих комунікативних умінь, а й загального рівня соціальної адаптивності, емоційної стабільності та готовності до ефективної міжособистісної взаємодії.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про ефективність цілеспрямованого психологічного тренінгу як засобу розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Виявлена позитивна динаміка доводить доцільність використання тренінгових програм у практичній діяльності психологів закладів вищої освіти для розвитку комунікативних навичок, профілактики труднощів міжособистісної взаємодії та підвищення рівня психологічної адаптації студентської молоді.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання розробленої тренінгової програми в роботі практичних психологів, кураторів академічних груп і викладачів закладів вищої освіти. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення програм психологічного супроводу студентської молоді, спрямованих на розвиток ефективного спілкування, емоційного інтелекту та соціальної компетентності.

### **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДЛЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

#### **3.1. Методи соціально-психологічного тренінгу комунікативної компетентності**

У сучасних умовах розвитку суспільства, що характеризується високим рівнем соціальної взаємодії, мобільністю та інформаційною насиченістю, комунікативна компетентність виступає однією з ключових умов успішної соціалізації особистості. Особливої значущості вона набуває у юнацькому віці, коли відбувається активне формування системи міжособистісних відносин, становлення особистісної ідентичності та розширення соціального досвіду. Водночас саме у цей період нерідко спостерігаються труднощі у спілкуванні, невпевненість, недостатній рівень розвитку навичок конструктивної взаємодії, що зумовлює необхідність цілеспрямованого психологічного впливу.

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку комунікативної компетентності є соціально-психологічний тренінг, який поєднує у собі навчальні, розвивальні та корекційні можливості. Тренінг розглядається як спеціально організована форма групової роботи, спрямована на формування та вдосконалення комунікативних умінь, розвиток особистісних якостей, що забезпечують ефективне спілкування, а також на корекцію неефективних моделей поведінки у взаємодії.

Особливістю соціально-психологічного тренінгу є його інтерактивний характер, що передбачає активну участь кожного учасника у процесі навчання. На відміну від традиційних форм навчання, де домінує передача знань, тренінг орієнтований на набуття досвіду через діяльність, взаємодію, рефлексію та отримання зворотного зв'язку. Це дозволяє створити умови для глибокого засвоєння матеріалу та формування стійких поведінкових навичок.

Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу комунікативної компетентності ґрунтується на поєднанні різних психологічних підходів. Зокрема, когнітивно-поведінковий підхід забезпечує

усвідомлення власних установок, переконань та стереотипів, що впливають на процес спілкування, а також їх корекцію. Гуманістичний підхід орієнтований на розвиток особистісного потенціалу, формування позитивного самоствавлення, прийняття себе та інших. Діяльнісний підхід передбачає формування комунікативних умінь через активну участь у практичних вправах і моделювання реальних ситуацій спілкування.

У межах тренінгу було використано комплекс методів, які забезпечують цілісний розвиток усіх компонентів комунікативної компетентності.

Одним із провідних методів виступає групова дискусія, яка створює умови для обміну думками, розвитку навичок аргументації, формування вміння слухати та чути співрозмовника. У процесі дискусії учасники навчаються висловлювати власну позицію, відстоювати її без конфліктів, поважати альтернативні точки зору. Така форма роботи сприяє розвитку критичного мислення, толерантності та відкритості до соціальної взаємодії.

Важливе місце у тренінгу займають рольові ігри, які дозволяють відтворювати типові життєві ситуації спілкування. Учасники мають можливість «програти» різні комунікативні ролі, що сприяє розширенню поведінкового репертуару. Рольові ігри дозволяють відпрацювати навички ведення діалогу, вирішення конфліктів, публічного виступу, самопрезентації. Особливо цінним є те, що учасники можуть безпечно експериментувати з новими моделями поведінки та одразу отримувати зворотний зв'язок.

Не менш важливими є вправи на розвиток емпатії, які спрямовані на формування здатності розуміти внутрішній стан іншої людини, співпереживати та адекватно реагувати на її емоції. Такі вправи включають аналіз ситуацій, «входження в роль» іншого, обговорення почуттів і переживань. Розвиток емпатії є ключовим фактором побудови довірливих і гармонійних міжособистісних відносин.

Значну увагу у тренінгу приділено психогімнастичним вправам, які спрямовані на розвиток невербальної комунікації та емоційної саморегуляції. Вони допомагають учасникам краще усвідомлювати власні емоційні стани,



розпізнавати невербальні сигнали інших людей, знижувати рівень напруги та підвищувати впевненість у собі. Використання рухових, мімічних та тілесно-орієнтованих вправ сприяє активізації емоційної сфери та формуванню цілісного досвіду спілкування.

Окрему групу методів становлять вправи на розвиток навичок самопрезентації. У сучасному соціальному середовищі вміння презентувати себе, свої ідеї та досягнення є важливою складовою комунікативної компетентності. Учасники тренінгу навчаються чітко формулювати думки, впевнено виступати перед аудиторією, використовувати вербальні та невербальні засоби впливу.

Важливим компонентом тренінгової роботи є рефлексія, яка супроводжує виконання кожної вправи. Рефлексивні обговорення дозволяють учасникам усвідомити власний досвід, проаналізувати свою поведінку, визначити сильні сторони та зони для розвитку. Саме рефлексія забезпечує перенесення отриманого досвіду у реальне життя та сприяє формуванню навичок самоспостереження і саморегуляції.

Суттєвою умовою ефективності тренінгу є створення сприятливої психологічної атмосфери, що базується на принципах довіри, відкритості, добровільності та взаємоповаги. Така атмосфера сприяє активному включенню учасників у роботу, знижує рівень тривожності та дозволяє вільно виражати свої думки й почуття.

Метою розробленої тренінгової програми є розвиток комунікативної компетентності осіб юнацького віку шляхом формування ефективних навичок спілкування, розвитку емпатії, саморегуляції та впевненості у міжособистісній взаємодії.

Основними завданнями тренінгу є формування знань про процес спілкування, розвиток навичок ефективної комунікації, навчання конструктивному вирішенню конфліктів, розвиток емоційної чутливості та підвищення рівня самоконтролю.

У тренінгу взяли участь 30 студентів віком від 18 до 21 років. Заняття проводилися у формі групової роботи протягом чотирьох днів по півтори години щодня. Така інтенсивність дозволила забезпечити цілісність тренінгового процесу, поступове ускладнення завдань та закріплення отриманих навичок.

Кожне заняття мало чітку структуру, яка включала вступ (налаштування на роботу), основну частину (виконання вправ, міні-лекції, дискусії), рефлексію та завершення із вправами на релаксацію. Такий підхід сприяв організованості процесу, підтриманню уваги учасників та створенню відчуття психологічної безпеки.

Таким чином, використання соціально-психологічного тренінгу як методу розвитку комунікативної компетентності є науково обґрунтованим і ефективним. Він дозволяє забезпечити не лише засвоєння теоретичних знань, але й формування практичних умінь, необхідних для успішної соціальної взаємодії, що є особливо важливим у юнацькому віці як етапі активного особистісного та соціального становлення.

### 3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу комунікативної компетентності

У межах емпіричної частини дослідження було розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Тренінгова програма була побудована з урахуванням вікових особливостей юнаків, їхньої потреби у міжособистісній взаємодії та соціальному визнанні. Вона передбачала поєднання теоретичних знань і практичних вправ, що забезпечують формування ефективних комунікативних умінь, розвиток емпатії, саморегуляції та впевненості у спілкуванні.

Програма тренінгу включає чотири заняття, які проводилися у груповому форматі протягом тижня. Кожне заняття мало чітко визначену мету, логічну структуру та включало вступну, основну і завершальну частини. Загальна тривалість кожного заняття становила 1,5 години.

**Таблиця 3.1**

#### Програма соціально-психологічного тренінгу комунікативної компетентності

| Дата   | Час             | Тема                                     | Зміст                                                                                                                                                                                     |
|--------|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 1 | 16:00–<br>17:30 | «Знайомство та<br>основи<br>комунікації» | Вправа «Знайомство», правила тренінгу, вправа «Очікування», міні-лекція «Основні положення комунікативної компетентності», вправа «Самооцінка комунікативних навичок», вправа «Рефлексія» |
| День 2 | 16:00–<br>17:30 | «Комунікативна<br>компетентність»        | Міні-лекція; вправа «Комунікативно-компетентна особистість», Вправа «Бар'єри у спілкуванні», Вправа «Зіпсований телефон»                                                                  |

## Продовження таблиці 3.1

| Дата   | Час             | Тема                              | Зміст                                                                                                |
|--------|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| День 3 | 16:00–<br>17:30 | «Навички ефективного спілкування» | Вправа «Цивілізована суперечка», Вправа «Я-повідомлення», вправа «Реклама»                           |
| День 4 | 16:00–<br>17:30 | «Саморегуляція та підсумок»       | Вправа «Контраст», Вправа «Дихання 4-4-4», Вправа «Рефлексія», Вправа «Шерінг», вправа «Компліменти» |

## День 1. Тема: «Знайомство та основи комунікації»

Перше заняття мало на меті створення безпечного психологічного простору, встановлення довірливих взаємин у групі та первинне усвідомлення учасниками власних комунікативних особливостей.

Заняття розпочалося з привітання та вступного слова, у якому було окреслено мету тренінгу та його значення для розвитку особистості. Було наголошено на важливості відкритості, активності та взаємної поваги під час роботи.

## 1. Вправа «Знайомство» («Якби я був...»)

Метою вправи було створення довірливої атмосфери у групі, зниження емоційної напруги та стимулювання саморозкриття учасників. Кожному учаснику запропоновано по черзі назвати своє ім'я та завершити метафоричну фразу: «Якби я був(ла) явищем природи, то я був(ла) б...», пояснивши, що важливо обрати такий образ, який найбільше відображає внутрішній стан або риси характеру. Для полегшення виконання завдання тренер першим продемонстрував приклад, що сприяло зниженню тривожності та активізації групи. У процесі виконання вправи учасники використовували асоціативне мислення, намагалися знайти символічні відповідності між собою та природними явищами, що сприяло глибшому самопізнанню. Після завершення вправи ініційовано обговорення, у ході якого учасники ділилися

своїми відчуттями, зазначали, чи було їм легко говорити про себе, та відзначали, що метафорична форма відповіді допомогла їм почуватися більш розкуто. Вправа сприяла формуванню відкритості, довіри та позитивного емоційного фону.

## 2. Ознайомлення з правилами

Тренер разом з учасниками обговорив правила роботи, акцентуючи увагу на довірі, повазі та добровільності.

## 3. Вправа «Очікування»

Метою вправи було виявлення запитів учасників та підвищення їхньої мотивації до участі у тренінгу. Тренер запропонував кожному учаснику висловити свої очікування від занять, орієнтуючись на власні потреби та труднощі у спілкуванні. Учасники по черзі озвучували свої думки, серед яких найчастіше звучали бажання навчитися впевнено висловлюватися, подолати страх спілкування та покращити взаємодію з іншими. Тренер уважно вислуховував кожного, узагальнював відповіді та підкреслював, що більшість очікувань співпадає з метою тренінгу. Це сприяло формуванню довіри до процесу та відчуття значущості власної участі.

## 4. Міні-лекція «Основні положення комунікативної компетентності»

Комунікація є основою людського життя, тому що саме через спілкування люди передають інформацію, домовляються, навчаються, будують стосунки й розуміють одне одного. Комунікація охоплює не тільки слова, а й інтонацію, жести, міміку, поведінку, вміння слухати та реагувати на співрозмовника. Тому спілкування не можна зводити лише до передачі повідомлення від однієї людини до іншої. У реальному житті воно завжди пов'язане з емоціями, намірами, соціальними ролями та конкретною ситуацією [3, 18].

Комунікація потрібна не лише для обміну інформацією. Вона допомагає людині входити в суспільство, засвоювати соціальний досвід, брати участь у спільній діяльності, висловлювати власну позицію та розуміти позицію інших. Через комунікацію передаються знання, норми поведінки, цінності й культура.

Тому рівень розвитку людини значною мірою залежить від того, наскільки вона здатна ефективно спілкуватися з іншими. У поданому матеріалі комунікація розглядається як необхідна умова функціонування соціальних систем і як важлива складова розвитку особистості [3, 18].

Комунікативна компетентність – це здатність людини ефективно спілкуватися в різних життєвих ситуаціях. Вона передбачає не тільки знання мови, граматики чи правил побудови речень. Людина може говорити граматично правильно, але водночас невдало спілкуватися, якщо не враховує ситуацію, співрозмовника, тон розмови або соціальний контекст. Наприклад, одні й ті самі слова можуть звучати нормально в розмові з другом, але недоречно в офіційному листі, під час виступу або розмови з викладачем [15, 45, 48].

Саме цю думку підкреслював Делл Хаймс, який увів поняття комунікативної компетентності. Він вважав, що для успішного спілкування потрібно знати не тільки те, як правильно побудувати висловлювання, а й коли говорити, з ким говорити, про що говорити, у якому стилі та коли краще промовчати. Отже, комунікативно компетентна людина розуміє правила мовлення в конкретному середовищі. Вона вміє добирати слова відповідно до ситуації й оцінювати, чи буде її повідомлення зрозумілим, доречним і прийнятним для інших [15, 45, 48].

Хаймс пропонував оцінювати комунікацію за кількома важливими питаннями. По-перше, чи є висловлювання формально можливим, тобто чи відповідає воно мовним і культурним правилам. По-друге, чи може людина реально його здійснити з огляду на свої знання, пам'ять, емоційний стан і поведінкові можливості. По-третє, чи є це висловлювання доречним у конкретній ситуації. По-четверте, чи справді така комунікативна дія виконується в реальному житті. Якщо пояснити простіше, комунікативна компетентність відповідає на питання: чи правильно я це сказав, чи зміг я це сказати, чи доречно я це сказав і чи так справді говорять у подібних ситуаціях [15, 45, 48].

Важливим у вивченні комунікативної компетентності є те, що вона стосується не тільки окремої людини, а й її взаємодії з іншими. Джон Віманн розглядав компетентного комунікатора як людину, яка вміє досягати власних цілей, але при цьому орієнтується на співрозмовника. Така людина не тисне на інших, не ігнорує їхні почуття й не зосереджується тільки на собі. Вона вміє підтримувати контакт, слухати, проявляти емпатію, бути гнучкою та керувати перебігом розмови [45, 60, 61, 63].

До важливих рис комунікативно компетентної людини належать емпатія, соціальна розслабленість, підтримка, поведінкова гнучкість і вміння керувати взаємодією. Емпатія означає здатність розуміти емоції й стан іншої людини. Соціальна розслабленість допомагає не боятися спілкування й почуватися впевненіше в групі. Підтримка проявляється в доброзичливому ставленні до співрозмовника. Поведінкова гнучкість означає здатність змінювати стиль поведінки залежно від ситуації. А управління взаємодією передбачає вміння почати розмову, підтримати її, не перебивати, ставити запитання, завершувати спілкування без напруження [2, 13].

#### 5. Вправа «Самооцінка комунікативних навичок»

Метою вправи було формування усвідомлення власного рівня комунікативної компетентності. Тренер запропонував учасникам уявити шкалу у вигляді драбини та визначити своє місце на ній залежно від рівня розвитку комунікативних навичок. Після індивідуального визначення учасники обговорювали свої позиції, пояснювали причини вибору та ділилися труднощами. Більшість учасників оцінили себе на середньому рівні, що свідчило про часткову сформованість комунікативних умінь та наявність потреби у їх розвитку.

#### 6. Вправа «Рефлексія»

Мета: пригадати все, що група робила упродовж тренінгового заняття, висловити свої міркування, почуття стосовно того, що відбувалося, сказати, що сподобалося найбільше, що нового дізналися тощо.

Орієнтовні питання для обговорення: з ким вам було найлегше спілкуватися сьогодні? хто сьогодні дійсно розумів ваші переживання і щиро співчував вам? хто з членів групи допоміг вам сьогодні в скрутну хвилину (наприклад, Ви випробовували якусь емоційну незручність, а він врятував вас, змінивши тему розмови, перемкнувши увагу інших на себе та ін.)? хто сьогодні вас образив словом, поглядом, вчинком?

## День 2. Тема: «Комунікативна компетентність»

Друге заняття було спрямоване на поглиблення розуміння сутності комунікативної компетентності та її структури.

### 1. Міні-лекція «Структура комунікативної компетентності»

Міні-лекція була спрямована на формування у студентів цілісного уявлення про структуру комунікативної компетентності як складного багатокомпонентного утворення. На початку тренер звернувся до учасників із запитанням: «Як ви думаєте, що означає бути комунікативно компетентною людиною?», що дозволило активізувати попередній досвід учасників та залучити їх до обговорення. Після висловлення думок тренер узагальнив відповіді та перейшов до пояснення теоретичного матеріалу.

Комунікативну компетентність можна розглядати з різних наукових підходів. Інформаційний підхід звертає увагу на те, як передається й приймається інформація: хто говорить, що саме повідомляє, кому і за допомогою яких засобів. Цей підхід корисний, але він не пояснює повністю, що відбувається між людьми під час реального спілкування. Лінгвістичний підхід зосереджується на мові, мовленні та мовних актах. Він допомагає зрозуміти, як людина формулює думку й перетворює її на висловлювання. Діяльнісний підхід розглядає комунікацію як вид діяльності, тобто як спосіб розв'язання проблем, співпраці та досягнення спільної мети [8, 13, 26, 27].

Структура комунікативної компетентності включає кілька складників. Інформаційна компетентність пов'язана з умінням чітко й коректно передавати повідомлення. Мовленнєва компетентність означає здатність



висловлювати думки зрозуміло, виразно й доречно. Компетентність соціальної взаємодії допомагає будувати конструктивні стосунки з іншими людьми. Емпатійна складова забезпечує розуміння співрозмовника, уважність до його емоцій і готовність враховувати його позицію [8, 13].

Для юнацького віку розвиток комунікативної компетентності має особливе значення. У цей період людина активно спілкується з однолітками, навчається відстоювати власну думку, входить у нові соціальні групи, готується до професійного життя. Уміння говорити, слухати, аргументувати, домовлятися й реагувати на критику впливає на навчання, дружбу, самооцінку та майбутню професійну реалізацію. Наприклад, студент або старшокласник із розвиненою комунікативною компетентністю легше працює в команді, краще презентує свої ідеї, впевненіше проходить співбесіди й ефективніше вирішує конфлікти [19, 24].

Комунікативна компетентність формується поступово. Її можна розвивати через дискусії, тренінги, рольові й ділові ігри, групові завдання, публічні виступи, аналіз життєвих ситуацій, роботу з цифровими засобами комунікації. Важливо не тільки говорити, а й учитися слухати. Часто проблеми у спілкуванні виникають не тому, що люди не мають що сказати, а тому, що вони не чують одне одного, перебивають, неправильно тлумачать емоції або не враховують контекст.[22, 30].

Отже, комунікативна компетентність – це комплексна здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими. Вона поєднує знання мови, уміння добирати доречний стиль спілкування, емоційну чутливість, соціальну гнучкість і здатність до співпраці. Для молоді ця компетентність є однією з базових, оскільки вона впливає на навчання, стосунки, самопрезентацію та майбутню професійну діяльність. Людина, яка вміє спілкуватися, краще розуміє інших і має більше можливостей бути зрозумілою самій.

У ході лекції тренер наводив приклади з повсякденного життя, що дозволило учасникам краще усвідомити значення кожного компонента. Зокрема, було розглянуто ситуації, коли людина має знання про спілкування,

але не вміє їх застосовувати, або ж добре володіє навичками, але не контролює емоції, що призводить до конфліктів.

## 2. Вправа «Комунікативно-компетентна особистість»

Метою вправи було формування уявлення про характеристики ефективного комунікатора. Учасники об'єднувалися у підгрупи, де отримували завдання описати або зобразити людину, яка вміє ефективно спілкуватися. У процесі роботи учасники активно дискутували, аналізували власний досвід та узгоджували спільну позицію. Під час презентацій групи називали такі якості, як впевненість, відкритість, емпатійність, вміння слухати та поважати співрозмовника. Обговорення дозволило узагальнити ці характеристики та усвідомити їх значущість.

## 3. Вправа «Бар'єри у спілкуванні»

Метою вправи було виявлення факторів, що ускладнюють комунікацію. Тренер запропонував учасникам визначити, які саме труднощі виникають у процесі спілкування. Учасники називали страх помилки, невпевненість, негативний досвід, сором'язливість. У процесі обговорення було проаналізовано причини виникнення цих бар'єрів та їх вплив на поведінку. Вправа сприяла усвідомленню власних труднощів і готовності до їх подолання.

## 4. Вправа «Зіпсований телефон»

Метою вправи було продемонструвати спотворення інформації у процесі передачі. Учасники по черзі передавали повідомлення один одному пошепки, після чого останній озвучував отриману інформацію. Порівняння початкового та кінцевого варіантів викликало активне обговорення та дозволило усвідомити важливість точності у спілкуванні.

## День 3. Тема: «Навички ефективного спілкування»

Цей день був максимально практичним і спрямованим на формування конкретних комунікативних навичок.

## 1. Вправа «Цивілізована суперечка»

Метою вправи було формування навичок конструктивного ведення діалогу. Учасники працювали в парах, де обговорювали суперечливу тему, використовуючи техніки активного слухання. Вони мали спочатку перефразувати думку співрозмовника, уточнити її, а вже потім висловити власну позицію. У процесі вправи учасники навчалися контролювати емоції та уникати конфліктної поведінки.

## 2. Вправа «Я-повідомлення»

Метою вправи було формування навичок екологічного висловлювання почуттів. Учасники вчилися формулювати свої емоції без звинувачень, використовуючи конструкцію «Я відчуваю..., коли..., і мені хотілося б...». У процесі виконання вправи учасники зазначали, що така форма спілкування знижує напруження та сприяє кращому взаєморозумінню.

## 3. Вправа «Реклама»

Метою вправи було підвищення самооцінки та розвиток позитивного ставлення до інших. Учасники описували один одного у формі позитивної характеристики, не називаючи імені. Вправа сприяла формуванню підтримки у групі та позитивного емоційного клімату.

## День 4. Тема: «Саморегуляція та підсумок»

Останній день був спрямований на емоційну регуляцію та підбиття підсумків.

## 1. Вправа «Контраст»

Метою вправи було формування навичок емоційної саморегуляції. Учасники по черзі напружували та розслабляли м'язи, зосереджуючись на відчуттях. Це дозволило їм краще усвідомити свій фізичний та емоційний стан.

## 2. Вправа «Дихання 4-4-4»

Метою вправи було зниження тривожності. Учасники виконували ритмічне дихання, що сприяло заспокоєнню та концентрації.

## 3. Вправа «Рефлексія»

Метою було узагальнення отриманого досвіду. Учасники аналізували свої зміни, нові знання та навички.

#### 4. Вправа «Шерінг»

Учасники відкрито ділилися враженнями, що сприяло емоційному завершенню роботи.

#### 5. Вправа «Компліменти»

Метою вправи було підвищення самооцінки та формування позитивної атмосфери. Учасники висловлювали один одному приємні слова, що сприяло згуртуванню групи.

Проведений соціально-психологічний тренінг розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку продемонстрував високу ефективність у формуванні навичок міжособистісної взаємодії, підвищенні рівня комунікативної культури та розвитку емоційно-особистісних якостей, необхідних для ефективного спілкування. Учасники тренінгу отримали можливість усвідомити власні особливості комунікативної поведінки, опанувати практичні інструменти, спрямовані на покращення якості взаємодії з оточуючими, розвиток емпатії, впевненості та здатності до саморегуляції у процесі спілкування.

На початковому етапі дослідження було встановлено, що значна частина учасників характеризується середнім або низьким рівнем сформованості комунікативної компетентності. Це проявлялося у труднощах встановлення контакту, невпевненості у висловленні власної думки, недостатньому розвитку навичок активного слухання та схильності до уникнення складних комунікативних ситуацій. Дані психодіагностичних методик, а також результати первинної рефлексії учасників засвідчили наявність внутрішніх бар'єрів у спілкуванні, зокрема страху негативної оцінки, невміння аргументовано відстоювати власну позицію та труднощів у розумінні емоційного стану співрозмовника. У цьому контексті особливо важливим завданням тренінгової програми стало створення безпечного, підтримуючого

середовища, у якому учасники могли б відкрито взаємодіяти, експериментувати з новими моделями поведінки та отримувати зворотний зв'язок.

Зміст тренінгу було структуровано відповідно до психологічної логіки розвитку комунікативної компетентності: від усвідомлення власних комунікативних особливостей – до формування конкретних практичних навичок ефективної взаємодії. На кожному етапі учасники активно залучалися до виконання вправ, участі у групових обговореннях та рефлексії власного досвіду. Використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри, групові дискусії, вправи на самопрезентацію та розвиток емпатії, сприяло формуванню нових моделей поведінки та розширенню комунікативного досвіду.

Особливо ефективними виявилися вправи, спрямовані на розвиток активного слухання, оскільки вони дозволили учасникам усвідомити значущість розуміння співрозмовника як основи продуктивної взаємодії. Водночас вправи на самопрезентацію та отримання зворотного зв'язку сприяли підвищенню самооцінки та впевненості у власних комунікативних можливостях. Значну роль відіграли також техніки емоційної саморегуляції, які допомогли учасникам краще контролювати власні емоції у складних ситуаціях спілкування.

Зміни, зафіксовані у післятренінговій діагностиці, свідчать про позитивну динаміку у розвитку комунікативної компетентності. Зокрема, спостерігалось підвищення рівня комунікативної культури, зростання здатності до самоконтролю у спілкуванні, розвиток емпатії та зниження рівня комунікативних труднощів. Учасники стали більш відкритими, впевненими у взаємодії, навчились краще розуміти інших та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.

Якісні результати, отримані в процесі обговорень і рефлексивних вправ, засвідчили підвищення рівня групової згуртованості, розвиток навичок підтримки та співпраці, а також готовність учасників застосовувати набуті

знання і вміння у повсякденному житті. Вони відзначали, що стали більш уважними до співрозмовника, навчилися контролювати свої реакції та впевненіше почуваються у процесі спілкування.

Таким чином, результати проведеного тренінгу підтвердили гіпотезу дослідження про те, що цілеспрямований соціально-психологічний вплив є ефективним засобом розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Реалізація тренінгової програми сприяє формуванню ключових комунікативних умінь, розвитку емоційної чутливості та підвищенню рівня соціальної адаптованості молоді.

Отже, запропонована програма соціально-психологічного тренінгу може бути рекомендована для впровадження у закладах освіти як ефективний інструмент розвитку комунікативної компетентності, профілактики міжособистісних труднощів та сприяння гармонійному особистісному розвитку юнаків в умовах сучасного соціального середовища.

### **3.3. Розробка рекомендацій щодо вдосконалення комунікативної компетентності студентської молоді**

У контексті сучасних соціокультурних змін, інтенсифікації міжособистісних контактів та зростання ролі комунікації у професійній діяльності особливої актуальності набуває проблема розвитку комунікативної компетентності студентської молоді. Результати проведеного дослідження засвідчили, що навіть за наявності достатнього рівня теоретичних знань студенти нерідко відчують труднощі у практичній реалізації комунікативних умінь: невпевненість у спілкуванні, недостатній розвиток навичок активного слухання, труднощі у вираженні власної позиції, низький рівень емпатії та комунікативного контролю. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки комплексної системи рекомендацій, спрямованих на вдосконалення комунікативної компетентності як важливої складової особистісного та професійного розвитку студентів.

Насамперед, доцільно звернути увагу на організацію освітнього процесу як одного з провідних середовищ формування комунікативних навичок. Рекомендується систематично впроваджувати інтерактивні методи навчання, які передбачають активну участь студентів у процесі взаємодії. До таких методів належать групові дискусії, дебати, кейс-методи, рольові та ділові ігри, мозкові штурми, проєктна діяльність. Вони сприяють розвитку здатності аргументовано висловлювати власну думку, слухати інших, враховувати альтернативні точки зору та досягати спільних рішень. Важливо, щоб викладач виступав не лише джерелом знань, а й фасилітатором комунікації, який підтримує відкритий діалог і заохочує студентів до активності.

Однією з ключових рекомендацій є цілеспрямований розвиток навичок активного слухання. Студентам варто практикувати техніки перефразування («Як я вас зрозумів...»), уточнення («Чи правильно я розумію, що...»), резюмування («Отже, головна думка полягає в тому, що...»), а також невербальні прояви уваги – зоровий контакт, відкриту позу, кивання. Регулярне використання цих технік у навчальному процесі та повсякденному

спілкуванні сприятиме покращенню взаєморозуміння та зниженню кількості комунікативних бар'єрів.

Важливим напрямом є розвиток емоційної компетентності як складової комунікативної. Рекомендується впроваджувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій та їх регуляцію, а також розвиток емпатії. Зокрема, ефективними є ведення щоденника емоцій, аналіз власних реакцій у різних комунікативних ситуаціях, виконання вправ на «входження в позицію іншого». Це дозволяє студентам краще розуміти не лише себе, а й співрозмовника, що значно підвищує якість взаємодії.

Необхідним є також формування навичок асертивної поведінки. Студентам рекомендується опановувати вміння чітко й коректно висловлювати свої думки, відстоювати власну позицію без агресії та маніпуляцій, використовувати «Я-повідомлення» («Я відчуваю...», «Мені важливо...»), уникати звинувачень і узагальнень. Практика асертивного спілкування сприяє підвищенню впевненості у собі та зниженню рівня конфліктності у міжособистісних відносинах.

Особливу увагу слід приділити подоланню комунікативних бар'єрів, зокрема страху публічних виступів, невпевненості у власних можливостях, сором'язливості. У цьому контексті ефективними є регулярні тренування публічних виступів, участь у презентаціях, студентських конференціях, дебатах. Рекомендується також використовувати відеозапис виступів із подальшим аналізом, що дозволяє усвідомити сильні та слабкі сторони комунікативної поведінки.

Важливою рекомендацією є розвиток навичок самопрезентації. Студентам доцільно навчитися чітко, логічно та впевнено представляти себе, свої ідеї, досягнення. Для цього можуть використовуватися спеціальні вправи, спрямовані на формування позитивного образу «Я», розвиток вербальної та невербальної виразності, вміння адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації спілкування.



Не менш значущим є вдосконалення культури мовлення. Рекомендується працювати над розширенням словникового запасу, формуванням чіткості та логічності висловлювань, розвитком навичок аргументації. Доцільним є систематичне читання наукової та художньої літератури, участь у дискусіях, написання есе та виступи перед аудиторією.

Окремим напрямом виступає розвиток комунікативного контролю. Студентам варто навчитися регулювати власну поведінку відповідно до ситуації спілкування, враховувати соціальні норми та очікування, контролювати емоційні прояви. Для цього доцільно використовувати вправи на самоспостереження, аналіз власних комунікативних реакцій, а також отримання зворотного зв'язку від оточення.

Суттєвим ресурсом розвитку комунікативної компетентності є участь у позааудиторній діяльності. Рекомендується залучати студентів до роботи у студентських організаціях, волонтерських проєктах, клубах за інтересами, що сприяє розширенню соціального досвіду, формуванню навичок командної роботи та відповідальності.

Особливо ефективним засобом розвитку комунікативної компетентності є соціально-психологічні тренінги. Рекомендується впроваджувати такі тренінги на регулярній основі, оскільки вони дозволяють поєднати теоретичні знання з практичним досвідом, забезпечують безпечне середовище для відпрацювання нових моделей поведінки та сприяють закріпленню навичок.

Доцільно також рекомендувати студентам здійснювати самостійну роботу над розвитком комунікативної компетентності. Це може включати самоаналіз комунікативних ситуацій, постановку особистих цілей у сфері спілкування, використання спеціальної літератури, онлайн-курсів, участь у тренінгах і майстер-класах.

Важливою умовою ефективності зазначених рекомендацій є їх систематичність та комплексність. Лише поєднання різних підходів(освітніх, психологічних та особистісно-орієнтованих) забезпечує стійкий розвиток комунікативної компетентності.

Таким чином, вдосконалення комунікативної компетентності студентської молоді є багатовимірним процесом, що потребує цілеспрямованої роботи як з боку освітніх інституцій, так і з боку самих студентів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме формуванню соціально зрілої, впевненої, відкритої до взаємодії особистості, здатної ефективно функціонувати у сучасному комунікативному просторі та досягати успіху у професійній діяльності.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи було здійснено розробку, змістове наповнення та теоретико-практичне обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток комунікативної компетентності осіб юнацького віку, а також визначено практичні рекомендації щодо її вдосконалення у студентської молоді. Реалізація цього етапу дослідження дозволила не лише конкретизувати механізми формування комунікативних умінь, а й продемонструвати можливості їх цілеспрямованого розвитку в умовах організованого психологічного впливу.

У процесі теоретичного аналізу та практичної апробації було встановлено, що соціально-психологічний тренінг виступає однією з найбільш ефективних форм розвитку комунікативної компетентності, оскільки поєднує в собі навчальний, розвивальний та корекційний потенціал. Його ефективність зумовлена інтерактивним характером взаємодії, активною позицією учасників, можливістю отримання безпосереднього зворотного зв'язку та створенням умов для рефлексії власної поведінки. Особливістю тренінгу є те, що він дозволяє моделювати реальні ситуації міжособистісної взаємодії та відпрацьовувати нові стратегії поведінки у безпечному середовищі.

Розроблена тренінгова програма була побудована з урахуванням вікових особливостей юнацького періоду та сучасних вимог до розвитку комунікативної компетентності. Її структура відображає логіку поетапного формування комунікативних умінь: від встановлення контакту, розвитку довіри та саморефлексії — до опанування конкретних технік ефективного спілкування, асертивної поведінки та емоційної саморегуляції. Така послідовність забезпечує поступове включення учасників у тренінговий процес, зниження психологічних бар'єрів та підвищення рівня їхньої активності.

Зміст тренінгової програми включав різноманітні інтерактивні методи та форми роботи, зокрема вправи на самопрезентацію, розвиток навичок

активного слухання, емпатії, конструктивного ведення діалогу, використання «Я-повідомлень», подолання комунікативних бар'єрів, а також техніки емоційної саморегуляції. Важливим елементом програми стало поєднання міні-лекцій із практичними вправами, що забезпечило інтеграцію теоретичних знань та їх практичного застосування. Такий підхід сприяв не лише засвоєнню нової інформації, а й формуванню стійких комунікативних навичок.

Аналіз проведених занять показав, що систематичне використання групових форм роботи, рольових ігор, дискусій, рефлексивних технік та вправ на саморозкриття сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості. Учасники поступово ставали більш відкритими до взаємодії, підвищувався рівень їхньої комунікативної активності, зростала впевненість у собі, формувалася здатність до конструктивного висловлення власної думки та врахування позиції співрозмовника. Водночас спостерігалось зниження рівня тривожності у спілкуванні, подолання страху оцінювання та зменшення проявів комунікативних бар'єрів.

Особливе значення у процесі реалізації тренінгової програми мало створення сприятливого психологічного клімату в групі. Атмосфера довіри, підтримки та прийняття сприяла формуванню безпечного простору для самовираження, що, у свою чергу, підвищувало ефективність навчання. Важливу роль відігравала також позиція тренера як фасилітатора групового процесу, який забезпечував активне залучення учасників, підтримував позитивну взаємодію та сприяв розвитку рефлексії.

У межах розділу було також розроблено систему практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення комунікативної компетентності студентської молоді. Вони мають комплексний характер і охоплюють як організаційно-педагогічний, так і індивідуально-психологічний рівні. Зокрема, доцільним є впровадження у навчальний процес інтерактивних методів навчання, тренінгових занять, групових форм роботи, що стимулюють розвиток комунікативних умінь. На індивідуальному рівні важливим є

розвиток емоційного інтелекту, формування асертивної поведінки, удосконалення навичок самопрезентації, рефлексії та саморегуляції.

Окрім цього, встановлено, що ефективність розвитку комунікативної компетентності значною мірою залежить від систематичності впливу та поєднання різних форм роботи. Разові заходи мають обмежений ефект, тоді як цілеспрямовані програми, що включають тренінгові заняття, індивідуальну роботу та самотійну практику, забезпечують більш стійкі результати.

Таким чином, результати третього розділу дозволяють стверджувати, що соціально-психологічний тренінг є ефективним, науково обґрунтованим та практично доцільним засобом розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Розроблена програма має універсальний характер і може бути адаптована до різних освітніх умов, що розширює можливості її використання.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх застосування у діяльності практичних психологів, викладачів, кураторів академічних груп та соціальних педагогів з метою підвищення рівня комунікативної культури студентів, розвитку їхньої соціальної компетентності та забезпечення успішної соціалізації. Крім того, запропонована програма може бути використана як основа для подальших наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення методів розвитку комунікативної компетентності в умовах сучасного інформаційного суспільства.

## ВИСНОВКИ

Під час виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи, спрямованої на формування комунікативної компетентності студентів засобами соціально-психологічного тренінгу, було визначено комплекс завдань і узагальнено отримані результати.

Теоретичний аналіз наукових підходів дав змогу визначити комунікативну компетентність як складне інтегративне утворення, що охоплює знання про норми й умови спілкування, уміння будувати конструктивну взаємодію, здатність до емпатії, саморегуляції, активного слухання, аргументованого висловлення власної позиції та розв'язання міжособистісних труднощів. Комунікативна компетентність не обмежується мовленнєвими навичками, оскільки передбачає також емоційно-особистісну готовність до взаємодії, здатність враховувати позицію співрозмовника й адаптувати власну поведінку до конкретної ситуації спілкування.

Аналіз психологічних особливостей юнацького віку показав, що цей період є сприятливим для розвитку комунікативної компетентності. У юності активно формуються самосвідомість, самооцінка, система цінностей, соціальні ролі та потреба у психологічно значущому спілкуванні. Для студентської молоді особливо важливими стають вміння налагоджувати контакти, підтримувати міжособистісні зв'язки, конструктивно висловлювати власну думку, долати комунікативну невпевненість і взаємодіяти в різних соціальних ситуаціях. Водночас саме в цьому віці можуть загострюватися труднощі у спілкуванні, пов'язані з невпевненістю, страхом негативної оцінки, недостатнім рівнем самоконтролю та браком досвіду конструктивного вирішення конфліктів.

У роботі обґрунтовано доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як практичного засобу розвитку комунікативної компетентності. Тренінгова форма роботи є ефективною тому, що поєднує теоретичне інформування, практичне відпрацювання навичок, групову взаємодію, рефлексію та отримання зворотного зв'язку. Розроблена програма

соціально-психологічного тренінгу була спрямована на розвиток активного слухання, емпатійного розуміння, емоційної саморегуляції, асертивності, упевненості у спілкуванні, здатності до співпраці та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Емпіричне дослідження дозволило визначити початковий рівень розвитку комунікативної компетентності студентської молоді та простежити його зміну після впровадження тренінгової програми. У дослідженні взяли участь 30 студентів. Для діагностики було використано тест «Комунікативні вміння» Л. Міхельсона в адаптації Ю. З. Гільбуха, методику діагностики комунікативного контролю М. Шнайдера та авторську методику оцінки рівня комунікативної компетентності. Первинна діагностика виявила, що значна частина респондентів мала середній або низький рівень розвитку окремих компонентів комунікативної компетентності, зокрема труднощі у самовираженні, регуляції поведінки, встановленні ефективної взаємодії та розв'язанні конфліктів. Після проведення тренінгу було зафіксовано позитивну динаміку: зросла частка студентів із високим рівнем комунікативних умінь і комунікативного контролю, а показники труднощів у спілкуванні знизилися. Зокрема, за методикою комунікативного контролю частка респондентів із високим рівнем після тренінгу зросла до 57%, що свідчить про розвиток самоконтролю, емоційної регуляції та гнучкості у взаємодії.

На основі результатів дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо вдосконалення комунікативної компетентності студентської молоді. Вони передбачають систематичне використання тренінгових занять, вправ на розвиток активного слухання, емпатії, асертивної поведінки, навичок самопрезентації, групової взаємодії та конструктивного розв'язання конфліктів. Доцільним є впровадження таких програм у діяльність закладів освіти, психологічних служб, молодіжних центрів і студентських організацій, оскільки вони сприяють не лише розвитку комунікативних умінь,

а й підвищенню соціальної адаптованості, упевненості та особистісної зрілості студентів.

Виконання поставлених завдань дозволило підтвердити гіпотезу – соціально-психологічний тренінг є дієвим засобом розвитку комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Позитивна динаміка після його впровадження засвідчує, що спеціально організована групова робота допомагає студентам краще усвідомлювати власні комунікативні труднощі, розвивати навички ефективної взаємодії, підвищувати рівень саморегуляції та впевненіше діяти в міжособистісних ситуаціях. Отримані результати мають практичне значення і можуть бути використані для подальшого вдосконалення програм психологічного супроводу студентської молоді.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєв М. В., Полякова Г. А., Романова Н. Ф. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти : навч.-метод. посіб. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
2. Бєвзюк І. М., Ширяєва Л. М. Професійна комунікативна компетентність майбутнього прокурора : навч. посіб. Київ : Алерта, 2014. 224 с.
3. Букреєва І. Толерантність як світоглядна компонента виховання учнівської молоді / І. Букреєва, О. Ченцов. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. 2016. № 2 (17). С. 21–25.
4. Ващенко І. В., Карамушка Т. В., Катасанов О. М., Шостя І. В., Омелянюк С. М. Концепти «компетентність особистості» та «інтраперсональний конфлікт» в соціальних мережах: соціально-психологічний аспект. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. № 3 (44), т. 2. С. 50–57.
5. Гладких Г. В., Шаров С. В. Напрями формування комунікативної компетентності студентів. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 11. С. 70–74.
6. Гусак Л. Є., Смалько Л. Є. Формування комунікативної компетентності майбутніх учителів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2023. Вип. 91. С. 72–75.
7. Дейниченко Л. М. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів засобами соціально-психологічного тренінгу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 4 (2). С. 20–25.

8. Добротвор О. В. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. Педагогічний процес: теорія і практика. 2013. Вип. 3. С. 56–62.
9. Завацька Н. Є., Смирнова О. О. Розвиток адаптаційного потенціалу та комунікативної компетентності молоді у кризовому суспільстві. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 30 листопада – 1 грудня 2017 р. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. С. 103–104.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ–Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2019. 209 с.
11. Кадолба Т. С. Психологічний супровід розвитку комунікативної компетентності у студентів закладів вищої освіти. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2021.
12. Кочаровський М. С. Основи соціально-психологічного тренінгу. Психолого-педагогічний практикум. Київ : Дірект Лайн, 2024. Ч. 5. С. 87–92.
13. Корніяка О. М. Вивчення розвитку комунікативної компетентності студентів. Психолінгвістика : зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД», 2009. Вип. 3. С. 60–69.
14. Краєвська О. Д. Формування комунікативної компетентності майбутніх менеджерів-аграріїв у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Краєвська Ольга Дмитрівна ; Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2015. 25 с.
15. Крикун Ю. В. Communicative competence and will to power. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Філософія. Культурологія. 2019. № 1 (29). С. 49–54.

- 16.Логвінов Є. Комунікативний тренінг як технологія формування іншомовної комунікативної компетенції студентів. Актуальні питання гуманітарних наук. 2024. Вип. 72, т. 2. С. 295–300.
- 17.Мащак С. О. Комунікативна компетентність особистості як соціально-психологічна проблема. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 10. С. 435–444.
- 18.Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
- 19.Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2012. № 17. С. 337–346.
- 20.Приходько В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. 2005. Вип. 19, ч. 1. С. 182–188.
- 21.Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності : методичні рекомендації. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с. ISBN 978-617-8016-60-9.
- 22.Семеног О. М. Формування комунікативної компетентності майбутніх економістів: аксіологічний підхід. Педагогіка вищої та середньої школи. 2013. Вип. 38. С. 266–270.
- 23.Семенова Л. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетентності майбутнього педагога. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 3 (37). С. 413–421.
- 24.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 25.Терещенко К. Тренінг розвитку комунікативного потенціалу в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 2 (32). С. 96–107. DOI: 10.31108/2.2024.2.32.8.

- 26.Ткаченко Л. Комунікативна компетенція студентів – запорука професійного успіху. Лінгвометодичні концепції викладання іноземних мов у немовних вищих навчальних закладах України : зб. наук. ст. учасників Всеукр. наук.-практ. конференції, м. Київ, 23–24 грудня 2003 р. Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2003. 583 с.
- 27.Тюптя О. Комунікативна компетентність особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник. Київ : Контекст, 2000. С. 200–207.
- 28.Федорчук В. М., Волощук М. Б. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетентності в інклюзивному освітньому середовищі. Інклюзія і суспільство. 2022. Вип. 1. С. 63–68.
- 29.Хомич Л. О. Аксиологічні основи професійної підготовки майбутнього вчителя. Аксиологічний підхід – основа формування цілісності особистості майбутнього педагога : монографія / за заг. ред. Л. О. Хомич. Київ ; Ніжин : Вид-ць ПП Лисенко М. М., 2010. С. 7–22.
- 30.Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014. № 1. С. 103–107.
- 31.Ященко Е. М. Комунікативний тренінг як інноваційна форма розвитку комунікативної культури студентів в контексті освітньої діяльності. Вища освіта у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. 2019. С. 404–409.
- 32.American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, DC : American Psychological Association, 2020.
- 33.Anderson J. A. Communication Theory: Epistemological Foundations. New York : Guilford Press, 1996. 259 p.
- 34.Argyle M. Social Interaction. London : Routledge, 2017. 296 p.
- 35.Bachman L. F. Fundamental Considerations in Language Testing. Oxford : Oxford University Press, 1990.

36. Byram M. Teaching and Assessing Intercultural Communicative Competence. Clevedon : Multilingual Matters, 1997.
37. Canale M., Swain M. Theoretical bases of communicative approaches to second language teaching and testing. *Applied Linguistics*. 1980. Vol. 1, № 1. P. 1–47.
38. Celce-Murcia M., Dörnyei Z., Thurrell S. Communicative competence: A pedagogically motivated model with content specifications. *Issues in Applied Linguistics*. 1995. Vol. 6, № 2. P. 5–35. DOI: 10.5070/L462005216.
39. DeVito J. A. The Interpersonal Communication Book. 15th ed. New York : Pearson, 2019. 432 p.
40. Dörnyei Z., Scott M. L. Communication strategies in a second language: Definitions and taxonomies. *Language Learning*. 1997. Vol. 47, № 1. P. 173–210.
41. European Commission. Key Competences for Lifelong Learning. Brussels, 2018.
42. Goldstein A. P., Sprafkin R. P., Gershaw N. J., Klein P. Skillstreaming the Adolescent: A Structured Learning Approach to Teaching Prosocial Skills. Champaign, IL : Research Press, 1980. 220 p.
43. Goleman D. Emotional Intelligence. Updated ed. New York : Bantam Books, 2020. 352 p.
44. Greene J. O., Burleson B. R. Handbook of Communication and Social Interaction Skills. New York : 2003, Lawrence Erlbaum Associates. 600 p.
45. Handbook of Communication Competence / edited by Gert Rickheit, Hans Strohner. 2008. 538 p.
46. Hargie O. Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice. 6th ed. London : Routledge, 2016.
47. Hargie O. The Handbook of Communication Skills. 4th ed. London : Routledge, 2019.
48. Hymes D. H. On Communicative Competence. In J. B. Pride, J. Holmes (Eds.), *Sociolinguistics: Selected Readings*. 1972. P. 269–293.

49. Knapp M. L., Daly J. A. *The SAGE Handbook of Interpersonal Communication*. Thousand Oaks : Sage, 2011. 790 p.
50. Leung C. Convivial communication: recontextualizing communicative competence. *International Journal of Applied Linguistics*. 2005. Vol. 15, № 2. P. 119–144.
51. Littlejohn S. W., Foss K. A. *Theories of Human Communication*. 11th ed. Long Grove : Waveland Press, 2017. 448 p.
52. Miller K., Barbour J. B., Woo D. *Organizational Communication: Approaches and Processes*. 8th ed. Boston : Cengage, 2024. 328 p.
53. Reith-Hall E., Montgomery P. Communication skills training for improving the communicative abilities of student social workers: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*. 2023. Vol. 19, № 1. DOI: 10.1002/cl2.1309.
54. Riggio R. E. Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 51, № 3. P. 649–660.
55. Rubin R. B. Assessing speaking and listening competence at the college level: The communication competency assessment instrument. *Communication Education*. 1982. Vol. 31, № 1. P. 9–18.
56. Rubin R. B. The validity of the communication competency assessment instrument. *Communication Monographs*. 1985. Vol. 52, № 2. P. 173–185.
57. Sancassiani F., Pintus E., Holte A., Paulus P., Moro M. F., Cossu G., Angermeyer M. C., Carta M. G., Lindert J. Enhancing the emotional and social skills of the youth to promote their wellbeing and positive development: A systematic review of universal school-based randomized controlled trials. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 2015. Vol. 11. P. 21–40.
58. Savignon S. J. *Communicative Competence: Theory and Classroom Practice*. 2nd ed. New York : McGraw-Hill, 1997. 287 p.
59. Spence S. H. Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*. 2003. Vol. 8, № 2. P. 84–96.

60. Spitzberg B. H., Cupach W. R. Handbook of Interpersonal Competence Research. New York : Springer Verlag, 1989.
61. Spitzberg B. H., Cupach W. R. Interpersonal Communication Competence. Beverly Hills, CA : Sage Publications, 1984. 247 p.
62. Widdowson H. G. Teaching Language as Communication. Oxford : Oxford University Press, 1978.
63. Wiemann J. M. Explication and test of a model of communicative competence. Human Communication Research. 1977. Vol. 3. P. 195–213.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсон, адаптація Ю. З. Гільбуха)

Спрямований на визначення рівня комунікативної компетентності та якості сформованих основних комунікативних умінь.

Інструкція. Прочитайте опис кожної ситуації. Виберіть один варіант поведінки, найбільш характерний для вас.

1. Хтось говорить Вам: «Мені здається, що ви чудова людина».

Ви завжди в подібних ситуація відповідаєте:

- а) «Ну що Ви, Я звичайна людина»;
- б) з посмішкою: «Спасибі. Я дійсно людина видатна»;
- в) «Дякую»;
- г) нічого не говорите і при цьому червонієте.

2. Хто-небудь робить вчинок, який, на Вашу думку, є чудовим.

У таких випадках ви зазвичай:

- а) робите вигляд, що вам байдуже, і при цьому говорите: «Нормально!»;
- б) говорите: «Це було чудово, але я бачив результати цікавіші»;
- в) нічого не говорите;
- г) стверджуєте: «Я можу зробити набагато краще»;
- д) запевняєте: «Це дійсно чудово!».

3. Ви займаєтеся справою, яка вам подобається, і думаєте, що у вас виходить дуже добре, але хтось говорить: «Мені це не подобається!». Зазвичай, у таких випадках ви відповідаєте:

- а) «Ви нічого не розумієте!»;
- б) «Я все ж таки думаю, що це заслуговує гарної оцінки!»;
- в) «Ви маєте рацію», хоча насправді не згодні з цим;
- г) «Я вважаю, що це вищий рівень, ви не розумієтеся на цьому!»;
- д) відчуваєте себе скривдженим і нічого не відповідаєте.



4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а умали, що принесли його, і хтось каже: «Ви такий безтолковий. Ви забули б і свою голову, якби вона не була б прикріплена до плечей».

Зазвичай ви у відповідь говорите:

- а) «У всякому разі я толковіше за вас!»;
- б) «Так, ви маєте рацію, я іноді вед себе як тюхтій»;
- в) «Якщо хтось і безтолковий, то це ви»;
- г) «У всіх є недоліки, я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось».

5. Хтось, з ким ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це вас засмутило, причому ця людина не дає жодних пояснень щодо свого запізнення. Зазвичай ви відповідь говорите:

- а) «Я засмучений тим, що ви змусили мене стільки чекати»;
- б) «Я все думав, коли ви прийдете»;
- в) «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати на вас»;
- г) нічого не говорю цій людині.

6. Вам потрібно, щоб хтось допоміг вам. Зазвичай у таких випадках:

- а) ви нікого ні про що не просите;
- б) говорите: «Ви повинні це зробити для мене»;
- в) говорите: «Чи не могли б ви для мене зробити одну річ?», після цього пояснюєте суть справи;
- г) злегка натякаєте, що вам потрібна допомога від цієї людини;
- д) говорите: «Я дуже хочу, щоб ви зробили це для мене».

7. Ви знаєте, що хтось засмучений. Зазвичай у таких ситуаціях ви:

- а) говорите: «Ви виглядаєте засмученим. Чи можу я вам допомогти?»;
- б) знаходячись поряд з цією людиною, не заводите розмови про її стан;
- в) говорите: «У вас якісь неприємності?»;
- г) нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою;
- д) сміючись, говорите: «Ви просто як дитина!»

8. Ви відчуваєте себе пригніченим, а хтось каже: «Ви виглядаєте засмученим». Зазвичай у таких ситуаціях ви:
- а) качаєте головою і ніяк не реагуєте;
  - б) говорите: «Це не ваша справа»;
  - в) говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за турботу»;
  - г) говорите: «Дрібниці»;
  - д) говорите: «Я засмучений, залиште мене наодинці».
9. Хтось засуджує вас за помилку, зроблену іншими. У таких випадках ви зазвичай говорите:
- а) «Ви з глузду з'їхали»;
  - б) «Це не моя провина. Цю помилку зробив хтось інший»;
  - в) «Я не думаю, що це моя провина»;
  - г) «Залиште мене в спокої, ви не знаєте, що говорите»;
  - д) приймаєте чужу провину і нічого не говорите.
10. Хто-небудь просить зробити щось, але ви не розумієте, навіщо це потрібно. Зазвичай у таких випадках:
- а) говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити»;
  - б) виконуєте прохання і нічого не говорите;
  - в) говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити»;
  - г) перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, навіщо це треба зробити»;
  - д) говорите: «Якщо ви цього хочете...», після чого виконуєте прохання.
11. Хтось говорить вам, що, на його думку, те, що ви зробили, чудово. У таких випадках ви зазвичай говорите:
- а) «Так, я зазвичай роблю це краще, ніж більшість інших людей»;
  - б) «Ні, це не було настільки здорово»;
  - в) «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх»;
  - г) «Спасибі»;
  - д) ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.
12. Дехто був дуже уважний до вас. Зазвичай у таких випадках:

- а) говорите: «Ви дуже увалені до мене»;
- б) дієте так, ніби ця людина не була така уважна до вас, а ви кажете: «Дякую»;
- в) говорите: «Ви поводитися щодо мене цілком нормально, я заслуговую більшого»;
- г) ігноруєте цей факт і нічого не говорите;
- д) говорите: «Ви були до мене недостатньо уважні».

13. Ви розмовляєте з другом дуже голосно, та хтось прохає: «Вибачте, але ви поведіться дуже шумно». У таких випадках ви зазвичай:

- а) негайно зупиняєте бесіду;
- б) говорите: «Якщо вам не подобається, забирайтеся звідси»;
- в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого розмовляєте приглушеним голосом;
- г) говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду з другом;
- д) говорите: «Усе в порядку» і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і хтось стає попереду вас. Зазвичай ви в таких випадках:

- а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поведуться дуже нервово»;
- б) говорите: «Станьте у хвіст черги»;
- в) нічого не говорите;
- г) говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»;
- д) говорите: «Я зайняв чергу раніше вас. Будь ласка, станьте в кінець черги».

15. Хтось робить що-небудь таке, що вам не подобається і викликає у вас сильне роздратування. Зазвичай у таких випадках:

- а) вигукнете: «Ви бовдур, я ненавиджу вас!»;
- б) говорите: «Послухайте, не зліть мене! Мені не подобається те, що ви робите»;
- в) дієте так, щоб перешкодити діям, які викликали роздратування, але нічого не говорите;
- г) говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь»;
- д) ігноруєте цю подію і нічого не говорите цій особі.

16. У когось є щось таке, що хотілося б мати і вам. Зазвичай ви в таких випадках:

- а) говорите цій людині, щоб вона віддала вам цю річ;
- б) утримуєтеся від прохань;
- в) відбираєте цю річ;
- г) говорите цій людині, що ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите у неї;
- д) розмірковуєте про цей предмет, але не просите покористуватися ним.

17. Хтось запитує, чи може він отримати у вас певний предмет для тимчасового користування, але оскільки це новий предмет, вам не хочеться його позичати. У таких випадках ви зазвичай говорите:

- а) «Ні, я щойно дістав його і не хочу з ним розлучатися; можливо, колись потім»;
- б) «Взагалі я не хотів би його віддавати, але ви можете скористатися ним»;
- в) «Ні, купуйте свій!»;
- г) позичите цей предмет у супереч своєму небажання;
- д) «Ви з глузду з'їхали».

18. Якісь люди ведуть розмову про хобі, яке подобається і вам, і ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках ви зазвичай:

- а) не говорите нічого.;
- б) втручаєтесь у бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому занятті;
- в) підходите ближче до групи і при нагоді вступаєте в розмову;
- г) підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на вас увагу;
- д) втручаєтесь у бесіду і зразу починаєте говорити про те, як сильно вам подобається це заняття.

19. Ви займаєтесь своїм хобі, а хтось запитує: «Що ви робите?» Зазвичай ви:

- а) говорите: «О, це дрібниця» або «Так, нічого особливого»;
- б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий(та)?»;
- в) продовжуєте працювати мовчки;

г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;

д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите людину, що спіткнулась і падає. У таких випадках:

а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивитеся під ноги?»;

б) говорите: «У вас усе в порядку? Може, я зможу вам допомогти?»;

в) запитуєте: «Що трапилося?»;

г) говорите: «Це все вибоїни у тротуарі винні»;

д) ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви вдарилися об полицю і набили гулю. Хтось запитує: «З вами все гаразд?»

Зазвичай ви говорите:

а) «У мене все добре. Залиште мене в спокої!»;

б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;

в) «Займайтесь своєю справою!»;

г) «Так, я забився спасибі за увагу»;

д) «Дрібниці».

22. Ви припустилися помилки, але вину за неї покладено на когось іншого.

Зазвичай ви в таких випадках говорите:

а) нічого не говорите;

б) підтверджуєте: «Це їхня помилка!»;

в) «Цю помилку допустив я!»;

г) «Я не думаю, що це зробила ця людина»;

д) «Така їхня гірка доля».

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

а) йдете геть від цієї людини, нічого не кажучи;

б) заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити;

в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;

г) у свою чергу ображаєте цю людину;

д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що вона вам сказала, що вона не повня цього робити знову.

24. Вас часто перебивають, коли ви говорите. Зазвичай, у таких випадках:

- а) говорите: «Вибачте, але я хотів закінчити свій вислів»;
- б) говорите: «Так не можна! Я можу продовжити?»;
- в) перебиваєте самі цю людину, продовжуючи свою розповідь;
- г) нічого не кажете, дозволяючи тому, хто перебив вас, продовжувати у свою чергу ображаєте цю людину;
- д) говорите: «Замовкніть, ви мені заважаєте!».

25. Хтось попросив вас зробити щось, що заважає здійсненню ваших планів.

У цьому випадку ви зазвичай говорите:

- а) «У мене були інші плани, але я допоможу вам»;
- б) «У жодному разі, пошукайте когось ще!»;
- в) «Добре, я зроблю, що ви хочете»;
- г) «Залиште мене в спокої»;
- д) «Я зараз зайнята(тий). Можливо пізніше».

26. Ви бачите когось, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

- а) радісно вітаєте цю людину і йдете їй назустріч;
- б) підходите до цієї людини, навіть якщо є присутні, та починаєте з нею розмову;
- в) підходите до цієї людини і чекаєте, доки вона заговорить з вами;
- г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати їй про свої успіхи;
- д) нічого не говорите цій людині.

27. Дехто, кого ви раніше не зустрічали, зупиняється і вітає вас вигуком: «Привіт!» У таких випадках ви зазвичай:

- а) кажете: «Що вам треба?»;
- б) не говорите нічого;
- в) говорите: «Залиште мене в спокої»;
- г) виголошуєте: «Привіт!», представляєтеся та просите представитися цю людину у свою чергу;
- д) киваєте головою, вимовляєте: «Привіт!» і проходите повз.

Обробка результатів.

Щоб визначити вашу позицію в спілкуванні (залежну, компетентну або агресивну), необхідно підрахувати кількість відповідей по кожній шкалі (кількість збігів за шкалою дорівнює кількості балів по ній):

1. Залежна позиція в спілкуванні:

1 (а, г), 2 (а, в), 3 (в, д), 4 (б, д), 5 (г), 6 (а, г), 7 (б, г), 8 (а, г), 9 (д), 10 (б, д), 11 (б, д), 12 (б, г), 13 (а, г), 14 (а, в), 15 (в, д), 16 (б, д), 17 (г), 18 (а, г), 19 (а, в), 20 (г, д), 21 (б), 22 (а), 23 (а, в), 24 (г), 25 (в), 26 (в, д), 27 (б, д).

Компетентна позиція в спілкуванні:

1 (б, в), 2 (д), 3 (б), 4 (г), 5 (а, б), 6 (в, д), 7 (а, в), 8 (в), 9 (б, в), 10 (г), 11 (г), 12 (а), 13 (в), 14 (д), 15 (б), 16 (г), 17 (а, б), 18 (в), 19 (д), 20 (б, в), 21 (г, д), 22 (в, г), 23 (д), 24 (а, б), 25 (а, д), 26 (а, б), 27 (а, г).

Агресивна позиція в спілкуванні:

1 (д), 2 (б, г), 3 (а, г), 4 (а, в), 5 (в, д), 6 (б), 7 (д), 8 (б, д), 9 (а, г), 10 (а, в), 11 (а, в), 12 (в, д), 13 (б, д), 14 (б, г), 15 (а, г), 16 (а, в), 17 (д, в), 18 (б, д), 19 (б, г), 20 (а), 21 (а, в), 22 (б, д), 23 (б, г), 24 (в, д), 25 (б, г), 26 (г), 27 (в).

За кількістю компетентних реакцій (шкала 2) визначається рівень компетентності в спілкуванні за шкалою: 21-27 балів - високий рівень; 19-20 балів - вище середнього; 15-18 балів - середній рівень; 12-14 балів - нижче середнього; 0-11 балів - низький рівень.

**Додаток Б****Методика діагностики комунікативного контролю (М. Шнайдер)**

**Призначення.** Методика призначена для вивчення рівня комунікативного контролю. Згідно з М. Шнайдером, люди з високим комунікативним контролем постійно слідкують за собою, добре обізнані, як поводитись, управляють своїми емоційними виявленнями. Разом з тим вони відчують значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять непередбачуваних ситуацій. Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як занадто прямолінійні та нав'язливі.

**Інструкція.** Уважно прочитайте 10 висловлювань, які відображають реакції на деякі ситуації спілкування. Кожне з них оцініть як правильне (П) або неправильне (Н) стосовно себе, поставивши поряд з кожним пунктом відповідну букву.

**Опитувальник**

1. Мені здається важким наслідувати іншим людям.
2. Я міг би покривлятися, щоб звернути увагу оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям інколи здається, що мої переживання більш глибокі, ніж це є насправді.
5. В компанії я рідко опиняюсь в центрі уваги
6. В різних ситуаціях у спілкуванні з іншими людьми я часто поводжусь по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому щиро упевнений.
8. Щоб досягти успіхів у справах та у відносинах з людьми, я часто буваю саме таким, яким мене хочуть бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не терплю.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

**Обробка та інтерпретація**



По одному балу нараховується за відповідь „Н” на запитання 1, 5, 7 і за відповідь „П” на всі інші запитання. Підраховується сума балів.

0-3 – низький комунікативний контроль; висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка може мало змінюватись в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

4-6 балів – середній комунікативний контроль; у спілкуванні щирий, щиро ставиться до інших, але стриманий в емоційних виявленнях, співвідносить свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

7-10 балів – високий комунікативний контроль; постійно слідкує за собою, управляє виявленням своїх емоцій.

**Додаток В****Авторська методика діагностики рівня комунікативної  
компетентності осіб юнацького віку**

Авторська методика була розроблена з метою комплексної діагностики рівня сформованості комунікативної компетентності осіб юнацького віку. Її створення ґрунтується на сучасних наукових підходах до розуміння комунікативної компетентності як інтегративної характеристики особистості, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та регулятивний компоненти. Методика спрямована на виявлення особливостей міжособистісної взаємодії, рівня розвитку комунікативних умінь, емпатійності, здатності до самоконтролю у спілкуванні та ефективності поведінки у різних соціальних ситуаціях.

Метою методики є визначення загального рівня комунікативної компетентності та її основних складових. Відповідно до поставленої мети передбачалося вирішення таких завдань: оцінка рівня комунікативних знань і уявлень про процес спілкування; визначення здатності до емпатії та розуміння емоційного стану інших людей; виявлення рівня розвитку практичних комунікативних умінь; дослідження здатності до саморегуляції та контролю власних емоцій у процесі взаємодії.

Методика являє собою опитувальник, що складається з 15 тверджень, які відображають різні аспекти комунікативної діяльності особистості. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п'ятибальною шкалою залежно від ступеня його відповідності власній поведінці: від «зовсім не про мене» до «повністю про мене». Такий підхід дозволяє отримати кількісну оцінку рівня розвитку комунікативної компетентності та здійснити її подальший якісний аналіз.

Інструкція для респондентів передбачає ознайомлення з твердженнями та вибір одного з варіантів відповіді, що найбільш точно відображає їхню поведінку у спілкуванні. Наголошується на необхідності щирості відповідей

та відсутності правильних або неправильних варіантів, що сприяє підвищенню достовірності отриманих результатів.

Опитувальник включає такі твердження:

1. Я легко вступаю в розмову з новими людьми.
2. Мені важливо зрозуміти почуття співрозмовника.
3. Я вмію чітко та зрозуміло висловлювати свої думки.
4. У конфліктних ситуаціях я намагаюся знайти компроміс.
5. Мені складно підтримувати розмову з іншими людьми.
6. Я уважно слухаю співрозмовника, не перебиваючи його.
7. Я відчуваю емоційний стан інших людей.
8. Я вмію контролювати свої емоції під час спілкування.
9. Мені важко виступати перед аудиторією.
10. Я легко знаходжу спільну мову з різними людьми.
11. Я вмію аргументовано відстоювати свою точку зору.
12. Я часто уникаю спілкування з іншими людьми.
13. Я намагаюся зрозуміти позицію співрозмовника.
14. Я почуваюся впевнено під час спілкування.
15. Я здатний(на) вирішувати конфлікти конструктивним шляхом.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загальної суми балів за всіма твердженнями. При цьому твердження з негативним змістом (№ 5, 9, 12) оцінюються за зворотною шкалою. Максимально можлива кількість балів становить 75, мінімальна — 15.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до визначених рівнів сформованості комунікативної компетентності. Низький рівень (15–35 балів) свідчить про недостатній розвиток комунікативних умінь, труднощі у встановленні контактів, низький рівень емпатії та невпевненість у спілкуванні. Середній рівень (36–55 балів) характеризується наявністю базових комунікативних навичок, які, однак, є нестійкими та залежать від ситуації. Високий рівень (56–75 балів) відображає сформованість комунікативної

компетентності, здатність до ефективної взаємодії, розвинену емпатійність та вміння конструктивно вирішувати конфлікти.

Перевагами даної методики є її простота у використанні, можливість швидкої діагностики, комплексний підхід до оцінки комунікативної компетентності та адаптованість до юнацького віку. Водночас слід враховувати, що методика базується на самооцінці респондентів, що може зумовлювати певну суб'єктивність результатів. У зв'язку з цим доцільним є її використання у поєднанні з іншими психодіагностичними методами.

Таким чином, запропонована авторська методика є ефективним інструментом для дослідження рівня комунікативної компетентності осіб юнацького віку та може бути використана як у наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності психологів і педагогів.