

самооцінки підлітка. *Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей* : збірник матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 29–30 квіт. 2014 р. / за заг. ред. О. Кікінежді. Тернопіль : ТНПУ, 2014. С. 270–271.

2. Балинець К.С., Грейліх О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2020. № 6. С. 5-11.
3. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 4. С. 74–79.

ШКІЛЬНІ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ЯК СЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК В ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Славунік В. Г.

Кременчуцький ліцей №30 «Олімп»

імені Н. М. Шевченко

vera.staryk@gmail.com

Білецька М. В.

Кременчуцький ліцей №30 «Олімп»

імені Н. М. Шевченко

margaritabelecka33@gmail.com

Понад три роки Україна перебуває в умовах повномасштабного вторгнення, що вплинуло на всі аспекти життя суспільства, зокрема на психологічний стан дітей і підлітків, які постійно перебувають під впливом стресових факторів. Тривога та напруга призводять до зниження соціальної активності, а також до труднощів у комунікації та взаємодії з оточенням. Ці обставини суттєво позначилися на здатності підлітків до комунікації: відчуття ізоляції, зниження мотивації до взаємодії, зростання тривожності та соціальної невпевненості стали наслідками таких змін. Важливим кроком для подолання негативного впливу на комунікативні навички підлітків є створення шкільних груп підтримки. Такі

групи допомагатимуть учням адаптуватися до нових умов, формувати довірчі стосунки, а також розвивають навички співпраці та взаємодії. Важливо, щоб увага до організації таких груп була пріоритетною в умовах війни, коли потреба у постійній підтримці та професійному супроводі підлітків є надзвичайно актуальною. Актуальність зазначеної проблеми зумовлює необхідність її глибокого наукового дослідження.

Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення ролі шкільних груп підтримки у розвитку комунікативних навичок підлітків в умовах війни. Відповідно до мети було визначено завдання дослідження: 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми вивчення комунікативних навичок особистості, зокрема підліткового віку в науковій літературі та впливу війни на їх розвиток; 2) дібрати й описати методики дослідження комунікативних навичок в учнів підліткового віку; 3) проаналізувати результати емпіричного дослідження комунікативних та організаторських схильностей, схильності до емпатії, навичок активного слухання, соціальної креативності підлітків; 4) розробити програму розвитку комунікативних навичок через шкільні групи підтримки в умовах війни та перевірити її ефективність.

Комунікативні навички являють собою сукупність вмінь, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію шляхом обміну інформацією, емоціями та ідеями. Як підкреслює Е. Фром, потреба у взаєминах є базовою для людини, а здатність ефективно спілкуватися дозволяє задовольняти цю потребу, будуючи підтримуючі стосунки [7]. За визначенням Ю. Данилевич, комунікативні навички забезпечують контакт, підтримку діалогу, аргументацію власної думки, емоційне включення та захист особистих меж [2]. Аналіз літератури дозволив виділити чотири ключові навички, що сприяють ефективній взаємодії: асертивність, емпатію, активне слухання та соціальну креативність. В. Мойсеєнко трактує асертивність як здатність впевнено захищати свої права з повагою до інших [5]. Д. Голман робить акцент на емпатії як ключовій складовій емоційного інтелекту, що дає особистості можливість підтримувати довіру у стосунках і соціальну

згуртованість, особливо в кризових ситуаціях [8]. Активне слухання, за Т. Лоан, є основою розуміння і конструктивної взаємодії, а також сприяє розвитку критичного мислення [10]. Соціальна креативність, на думку П. Мейджер, дозволяє адаптувати поведінкові стратегії до складних ситуацій, що особливо важливо в умовах стресу [11].

Підлітковий вік – це етап інтенсивного психосоціального розвитку, що характеризується фізичними, емоційними та соціальними змінами. Згідно з віковою періодизацією В. Квін, цей період охоплює вік від 12 до 18 років і відіграє важливу роль у формуванні особистісної ідентичності [6]. На думку В. Кузьменко та Г. Міської, підлітковий вік становить особливу цінність для дослідження комунікативних здібностей, адже саме в цей період відзначається підвищена чутливість до формування навичок спілкування [3]. В умовах військової агресії особливо загострюється потреба у відчутті безпеки, що, у свою чергу, призводить до порушення комунікативних навичок, формування недовіри та зменшення інтересу до нових соціальних контактів. Шкільні групи підтримки відіграють значну роль у формуванні комунікативних навичок підлітків. Вони сприяють зростанню впевненості у спілкуванні, розвитку здатності до взаємодії та емпатії.

На емпіричному етапі дослідження відбулося оцінювання ефективності шкільних груп підтримки у розвитку комунікативних навичок підлітків під час війни. Для цього використовувався комплексний діагностичний інструментарій, що включав чотири методики: «Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-1) В. Синявського і Б. Федоришина; анкета «Виявлення схильності до емпатії» І. Юсупова; тест «Чи вмієте ви слухати?»; «Виявлення соціальної креативності» К. Мушіро та А. Бернуссі [1; 4; 9].

Емпірична вибірка на етапі констатувального експерименту складалася з 32 респондентів, десять з яких вимушено покинули свої домівки. Усі респонденти є учнями Кременчуцького ліцею №30 «Олімп» імені Н. М. Шевченко. Було виявлено, що респонденти мають значні труднощі у встановленні соціальних

контактів, зокрема через низький рівень комунікативних та організаторських схильностей і недостатньо розвинені навички активного слухання. Емпатія на нормальному рівні. Більшість респондентів використовують стандартні і прямолінійні стратегії спілкування, що обмежує їх здатність адаптуватися до нових чи складних соціальних ситуацій і підкреслює важливість розвитку більш гнучких і креативних комунікаційних підходів.

У рамках дослідження була створена шкільна група підтримки, до якої увійшли 16 підлітків з найнижчими результатами за такими показниками констатувального експерименту: низький рівень або рівень нижче середнього комунікативних і організаторських схильностей, низький або нормальний рівень емпатії, середній рівень або рівень нижче середнього активного слухання та обмежена варіативність соціальної креативності. До групи увійшли п'ять підлітків, які вимушено покинули свої домівки через війну, але їхня участь не була основним критерієм відбору.

Програма шкільної групи підтримки була орієнтована на розвиток комунікативних і організаторських здібностей, навичок активного слухання, емпатії та соціальної креативності. Ефективність програми перевірялася повторною діагностикою та порівнянням результатів до і після її реалізації: показники високого рівня комунікативних схильностей зросли до 6%; середнього рівня – з 6% до 38%; показники рівня нижче середнього зросли з 50% до 56%, натомість повністю зник низький рівень; кількість респондентів з високим рівнем організаторських схильностей збільшилась до 12%, з середнім рівнем з 6% до 50%, показники рівня нижче середнього знизилися з 56% до 38%, повністю зникли показники низького рівня; показники високого рівня емпатії зросли до 6%, нормального рівня з 12% до 69%; показники низького рівня знизилися з 88% до 25%; відбулося покращення рівня соціальної креативності підлітків – учасники почали частіше використовувати нестандартні підходи у взаємодії з іншими людьми, стали ініціативнішими, пропонуючи конструктивні рішення та власні ідеї для втілення. Позитивний вплив програми на комунікативні навички підлітків

був підтверджений статистично за допомогою t-критерія Стьюдента.

Участь у шкільній групі підтримки мала значний позитивний вплив на розвиток комунікативних навичок підлітків, зокрема в умовах війни. Це підкреслює потенціал шкільних груп підтримки як ефективного інструменту для подолання негативних психосоціальних наслідків війни, особливо в аспекті комунікації, що є важливою складовою процесу адаптації та відновлення після травмуючих подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ». Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ». URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/> (дата звернення: 20.10.2024).
2. Данилевич Ю. О. Комунікативні навички та комунікативна компетентність, їх роль у здобутті освіти і формування комунікативних навичок упродовж професійної діяльності. *Медсестринство*. 2023. № 2. С. 56–65. URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2023.2.14330> (дата звернення: 11.11.2024).
3. Кузьменко В. У., Міськова Г. А. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. С. 95–102.
4. Лозниця В. С. Психологія менеджменту: теорія і практика : навч. посіб. Київ : ТОВ УВПК ЕксОб, 2000. 512 с.
5. Мойсеєнко В. В. Структурно-функціональні складові асертивності як механізму вибору стратегії статусної поведінки. *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, № 2. С. 139–150.
6. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
7. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 280 с.
8. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. *Bloomsbury*.1999. P.330.

9. Mouchiroud C., Bernoussi A. An empirical study of the construct validity of social creativity. *Learning and Individual Differences*. 2008. Vol. 18, no. 4. P. 372–380. URL: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2007.11.008> (date of access: 11.09.2024).
10. Tran Thi Thuy Loan, Pham Thi Kim Tuoi, Ho Thi Minh Hoa. Significance of Listening Skills in Enhancing the Communication Skills. *International Journal of English Language Studies*. 2024. Vol. 6, no. 2. P. 194–196. URL: <https://doi.org/10.32996/ijels.2024.6.2.28> (date of access: 25.10.2024).
11. Van der Zanden P., Meijer P., Beghetto R. A review study about creativity in adolescence: Where is the social context?. *Thinking Skills and Creativity*. 2020. 38. 100702. 10.1016/j.tsc.2020.1007

МАЙНДФУЛНЕС ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Назарук Н. В.

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
natalia.nazaruk@pnu.edu.ua*

Слепко С. Ю.

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
sofiia.slepko.22@pnu.edu.ua*

В умовах війни, коли кожен день несе біль втрат, коли руйнується життєво необхідна інфраструктура, коли трансформується звичне коло соціальної підтримки, людина вимушена свідомо шукати нові рішення та способи для збереження власного психічного здоров'я. Тривала боротьба з важкими воєнними втратами виснажує емоційно-вольову сферу особистості та потребує