

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА  
Факультет психології та соціальної роботи  
Кафедра соціальної психології

## **Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Психологічні особливості спілкування підлітків в  
умовах дистанційного навчання»

«Psychological features of adolescent communication in  
distance learning conditions»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»  
Шульган Каріна Миколаївна

Керівник Гудімова А.Х. доктор філософії зі  
спеціальності 053 Психологія, доцент кафедри  
соціальної психології

Рецензент Кременчуцька М. К. к.психол.наук,  
професор, професор кафедри диференціальної та  
спеціальної психології

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Завідувач кафедри  
Кононенко О.І.

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК  
протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_ 202\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

Кононенко О.І.

(підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Феномен спілкування в психологічній науці.....	6
1.2. Особливості спілкування у підлітковому віці.....	12
1.3. Психологічні особливості спілкування в контексті дистанційного навчання.....	16
Висновки до першого розділу .....	21
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....</b>	<b>23</b>
2.1. Організація та обґрунтування методів емпіричного дослідження.....	23
2.2. Специфіка особливостей спілкування між підлітками та їх соціально - психологічної адаптації в умовах дистанційного навчання.....	34
2.3. Рекомендації щодо покращення комунікації підлітків в умовах дистанційного навчання.....	43
Висновки до другого розділу .....	46
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Психологічні особливості спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання є актуальними для дослідження сьогодення, оскільки проблема ефективного обміну інформацією між людьми, можливості досягнення взаєморозуміння в контактах між ними завжди була і досі залишається однією з найважливіших для психологічної науки. Спілкування разом з діяльністю є однією з основних форм перетворюючої діяльності людини. Підлітковий вік може бути важким для багатьох сімей. Молоді люди можуть розвинути ідеї, цінності та переконання, які відрізняються від ідей їхніх батьків. Це частина нормального процесу руху до незалежності.

Спілкування в підлітковому віці зазнає істотних якісних змін порівняно зі спілкуванням молодших школярів. Спілкування з однолітками має першочергове значення. Молодші підлітки спілкуються з друзями, активно контролюють норми, цілі і засоби соціальної поведінки, формують критерії оцінки себе та інших, активно і самостійно займаються самоосвітою.

За допомогою конкретних знань можна вирішувати складні проблеми та конфлікти, що виникають у дітей підліткового віку. Актуальність теми полягає в тому, що вивчення специфіки та психологічних особливостей спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання є також значущим і у віковій психології. Дана робота присвячена вивченню специфіки та особливостей спілкування підлітків з однолітками. Поглиблене вивчення даної теми необхідне для отримання нових знань і пошуку нетрадиційних способів вирішення конфліктних ситуацій між підлітками та дорослими, а також між підлітками та однолітками.

Аналіз робіт багатьох авторів показує, що дослідження проблеми психологічних особливостей спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання має велике теоретико-практичне значення (Лалак Н. В., Лященко І.П., Помиткіна Л.В., Величенко Л.К., Саннікова О.П., Кучманіч І.М.).

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання.

**Об'єкт** – спілкування, як провідний вид діяльності особистості.

**Предмет** – психологічні особливості спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання .

Для досягнення поставленої мети необхідно було вирішити такі **завдання:**

1. На основі аналізу теоретичних робіт зарубіжних та вітчизняних вчених визначити погляди на актуальне питання психологічних особливостей спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості підліткового спілкування в умовах дистанційного навчання

3. Визначити психологічні особливості спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання.

4. Сформулювати рекомендації щодо покращення комунікації підлітків в умовах дистанційного навчання.

**Методи.** Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс методів:

теоретичні – системно-структурний і метод наукового пошуку першоджерел;

емпіричні – метод наукового спостереження, бесіда, психодіагностичний метод; методи математичної статистики.

Психодіагностичний метод містив комплекс наступних методик: оцінка діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, опитувальник В. Ф. Ряховського для визначення рівня комунікабельності, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, методика «Потреба в спілкуванні» Ю.М. Орлова, методика діагностики «перешкод» в становленні емоційних контактів В.В. Бойко.

**Організація і база проведення емпіричної роботи:** Дослідження проводилося за допомогою Google Forms на базі Одеського ліцею № 59 Одеської міської ради. Загальна вибірка дослідження представлена 22 учнями 6 класу та 15 учнями 7 класу.

**Практичне значення.** Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження можуть бути використані під час підготовки до лекційних занять, до практичних та семінарських занять з психологічних дисциплін, під час написання наукових тез, складання посібників та в іншій науковій діяльності та практичній діяльності психолога, розробці та укладанні методичних рекомендацій, проведення тренінгів.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують шість підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаної літератури. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 50 сторінках. Робота містить чотири рисунки та дві таблиці. Список використаної літератури нараховує 40 найменувань, з них вісім іноземною мовою.

# **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

## **1.1. Феномен спілкування в психологічній науці**

Спілкування має вирішальне значення для формування психіки, її розвитку та становлення інтелектуальної і культурної поведінки. Завдяки спілкуванню з психологічно розвиненими людьми та широкому спектру можливостей навчання людина набуває всіх вищих когнітивних здібностей та якостей. Саме через активне спілкування з розвиненими індивідами людина розвиває свою особистість [13].

Якщо людина від народження позбавлена можливості спілкуватися з іншими, вона не стане цивілізованим, культурно і морально розвиненим громадянином, а приречена залишатися змішаною дитиною, анатомічно і фізіологічно близькою до людини. Особливе значення для психічного розвитку дітей має спілкування з дорослими на ранніх етапах онтогенезу. У цей період діти набувають майже всіх людських, психічних і поведінкових якостей через спілкування. Це пов'язано з тим, що вона позбавлена здатності до самоосвіти і саморозвитку до початку навчання в школі, а точніше до підліткового віку [8].

Розвиток психіки дитини починається зі спілкування. Це перша соціальна активність в онтогенезі, завдяки якій немовля отримує інформацію, необхідну для онтогенезу [5].

У спілкуванні дитина набуває базового життєвого досвіду, спочатку через пряме наслідування (компенсаторне навчання), а потім через словесні інструкції (вивчення мови). Носіями цього досвіду для дитини є партнери по спілкуванню, і цей досвід не може бути набутий інакше, як через спілкування з ними. Інтенсивність спілкування, його зміст, цілі та різноманітність засобів

є найважливішими факторами, що визначають власне розвиток дитини. Спілкування, як було описано вище, відіграє важливу роль у розвитку різних аспектів людської психології та поведінки.

Наприклад, ділове спілкування формує і розвиває компетентність людини, слугує засобом набуття знань і навичок [11]. Воно також покращує здатність людини взаємодіяти з іншими людьми та розвиває необхідні ділові й організаторські навички. Особистісне спілкування дає можливість формувати особистість людини, набувати певних рис характеру, інтересів, звичок і нахилів, засвоювати норми і форми моральної поведінки, ставити життєві цілі та обирати засоби для їх реалізації.

Спілкування різноманітне за своїм змістом, метою і засобами, але виконує певну функцію в духовному розвитку особистості. Наприклад, матеріальне спілкування уможливорює засвоєння матеріальних і духовних об'єктів культури, необхідних для нормальної життєдіяльності, і слугує умовою розвитку особистості [16].

Когнітивна комунікація виступає безпосередньо як фактор інтелектуального розвитку, даючи змогу індивідам, що спілкуються, обмінюватися і взаємозбагачуватися знаннями. Умовне спілкування створює стан готовності до навчання і формує установки, необхідні для оптимізації інших видів спілкування. Таким чином, спілкування опосередковано сприяє інтелектуальному та особистісному розвитку людини. Спілкування спрямоване на вивчення всіх взаємозв'язків між різними соціальними суб'єктами, такими як індивіди, соціальні групи та соціальні верстви суспільства. На соціальному рівні комунікація є необхідною умовою для передачі соціального досвіду та культурної спадщини від одного покоління до іншого [2]. У типових соціальних ситуаціях спілкування визначає організацію спільної діяльності людей. У вузькому психологічному сенсі під спілкуванням розуміють процес і результат встановлення контакту між

людьми та взаємодії між суб'єктами за допомогою різних знакових систем.

Спілкування розглядається як складний, багатогранний процес, що виникає з потреби у спільній діяльності та встановлює і розвиває контакт між людьми, включаючи обмін інформацією, вироблення спільних стратегій взаємодії та взаємне визнання і розуміння [4]. Ці три характеристики змісту прийнято вважати аспектами спілкування. Передача інформації вважається комунікативним аспектом комунікації, взаємодія - інтерактивним аспектом комунікації, а взаєморозуміння і сприйняття - перцептивним аспектом комунікації [10].

Ключовими словами для розуміння природи комунікації є контакт, спілкування, взаємодія, обмін і способи згуртування. Словом, яке найточніше описує спілкування як соціально-психологічний феномен, є слово «контакт», або «зіткнення».

Контакт між людьми здійснюється за допомогою мови і мовлення. Мова є основним засобом спілкування. Її можна розглядати як об'єктивацію людської свідомості за допомогою системи символів.

Найважливішими елементами мови є паралінгвістичні засоби передачі інформації. До них відносяться гучність мови, темп, особливості вимови звуків, тон голосу, жести, міміка і поза. Набір паралінгвістичних засобів, пов'язаних з комунікацією, визначає її контекст. Паралінгвістичні засоби можуть підтверджувати або спростовувати зміст сказаного або навпаки. Розбіжності між сказаним і тим, що виражається паралінгвістичними засобами, слід розглядати як фактор неповної комунікації [7].

Будь-який контакт передбачає зворотний зв'язок. Так, наприклад, якщо двоє людей, які знають один одного, зустрічаються випадково, комунікація встановлюється, навіть якщо вони щойно познайомилися. Однак, якщо одна людина помічає іншу, а інша - ні, то контакту не було, а отже, і комунікації

не відбулося. Контакт також може відбуватися лише на рівні мовних засобів. Так буває, наприклад, коли двоє незнайомих людей зацікавлено дивляться один на одного [3].

У комунікації розрізняють такі аспекти, як зміст, мета і засоби. Зміст – це інформація, яка передається від одного організму до іншого в міжособистісному контакті. Змістом комунікації може бути інформація про внутрішні мотивації та емоційні стани організму. Люди обмінюються один з одним інформацією, яка становить знання про світ, багатий життєвий досвід, знання, вміння, прийоми і навички. Людська комунікація є міждисциплінарною, а її внутрішні механізми дуже різноманітні [15].

Мета комунікації – це те, заради чого люди займаються цим видом діяльності. Для людей метою спілкування є можливість передавати об'єктивні знання про світ, виховувати і навчати, координувати раціональну поведінку в спільній діяльності, встановлювати і з'ясувати особисті та ділові стосунки.

Для людини метою спілкування є задоволення найрізноманітніших потреб: соціальних, культурних, пізнавальних, творчих, інтелектуального зростання, морального розвитку та багатьох інших. Не менш важливими є різні засоби комунікації. Засоби комунікації можна визначити як способи кодування, передачі, обробки та декодування інформації, що передається в процесі спілкування від одного організму до іншого.

Залежно від змісту, мети і засобів комунікацію можна розділити на кілька видів. За змістом вона може бути представлена як матеріальна (обмін продуктами предметів і діяльності), когнітивна (обмін знаннями), умовна (обмін психічними або фізіологічними станами), мотиваційна (обмін мотивами, цілями, інтересами і потребами) і діяльнісна (обмін діями, операціями і навичками) [18].

У матеріальній комунікації суб'єкти, що займаються індивідуальною діяльністю, обмінюються своїми продуктами як засобом задоволення своїх актуальних потреб. В умовному спілкуванні люди впливають один на одного і покликані привести один одного в певний фізичний або психічний стан.

У мотиваційній комунікації люди передають один одному певні мотиви, установки або готовність діяти в певному напрямку. Прикладами когнітивно-діяльнісного спілкування є спілкування, пов'язане з різними видами пізнавальної та навчальної діяльності. Залежно від мети спілкування можна поділити на біологічне та соціальне [1].

Біологічне спілкування - це спілкування, яке необхідне для підтримки, збереження і розвитку організму. Соціальне спілкування спрямоване на розширення і зміцнення міжособистісного контакту, встановлення і розвиток міжособистісних відносин і особистісного зростання. Найважливішими видами комунікації для людей є вербальна і невербальна комунікація [20].

Невербальне спілкування включає в себе мову за допомогою звуків, спілкування за допомогою міміки, жестів і пантоміміки, а також спілкування за допомогою прямого сенсорного і фізичного контакту. Вербальна комунікація притаманна лише людям і вимагає вивчення мови як передумови. Невербальна комунікація за своїми можливостями набагато багатша за всі види і форми спілкування, але повністю замінити її в житті не може.

Мотиваційне спілкування є джерелом подальшої енергії для людей. В результаті спілкування люди розвивають свій розумовий потенціал і особистісний розвиток, набуваючи нових інтересів, мотивів і цілей діяльності. Діяльнісне спілкування, що визначається як міжособистісний обмін діями, операціями, навичками та вміннями, приносить безпосередній розвиток людині, вдосконалюючи та збагачуючи її власну діяльність [12].

Біологічне спілкування сприяє самозбереженню живих організмів як найважливішій умові підтримки і розвитку їх життєдіяльності. Соціальна комунікація обслуговує соціальні потреби людей і є чинником, що сприяє розвитку форм суспільного життя - груп, колективів, організацій, націй і людського світу. Безпосереднє спілкування необхідне для того, щоб люди навчалися і виховувалися, і є результатом широкого використання на практиці найпростіших і найефективніших засобів і методів навчання - умовних рефлексів, компенсацій і мови. Невербальна комунікація допомагає людині оволодіти засобами спілкування, удосконалювати їх, виходячи зі своєї здатності навчати і самонавчати інших, а також свідомо керувати самою комунікацією [17].

Завдяки невербальній комунікації люди мають можливість психологічно розвиватися ще до того, як вони вивчили і опанували мову (приблизно за 2-3 роки). Крім того, невербальна комунікація сама по собі сприяє розвитку і вдосконаленню комунікативних навичок людини, що, в свою чергу, підвищує здатність до міжособистісного контакту і відкриває можливості для більш широкого розвитку [13]. Вербальна комунікація пов'язана із засвоєнням мови, а вона, як відомо, є основою всього людського розвитку.

Інформація з різних психологічних джерел показує, що спілкування має вирішальне значення у формуванні людської психіки, особливо підліткової [18]. Якщо спілкування позбавлене або будь-яким чином обмежене з раннього віку, психологічний і духовний розвиток гальмується, що має негативний вплив на подальший розвиток і на знаходження «ідентичності» в суспільстві. Таким чином, спілкування є важливим фактором для психологічного та духовного розвитку дитини.

## 1.2. Особливості спілкування у підлітковому віці

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає «підлітковий вік» як вік 10-19 років і поділяє його на ранній підлітковий вік (10-13 років), середній підлітковий вік (14-16 років) і пізній підлітковий вік (17-19 років). [1]. Підлітковий вік являє собою місток між дитинством та дорослим віком, і характеризується важливими фізичними, психологічними та соціальними змінами. Перехід від початкової до основної школи є переломним, кризовим періодом у житті зовсім маленьких підлітків, тому знання та врахування їх психологічних особливостей допоможе вчителю визначити та окреслити оптимальні підходи до відбору та організації змісту навчання, зокрема іноземної мови [7]. Початкова школа має вже сформований достатній досвід в учнів користування іноземною мовою в типовій ситуації іншомовної комунікативної взаємодії. Водночас цей перехід є одним із найскладніших у житті дітей і може бути досить болючим: вони відчують психологічний дискомфорт, який може перерости в особисті психологічні проблеми, що призводять до інших – повільно когнітивний розвиток, зниження успішності та інше. Тому підліткам на початку 5-го класу потрібен деякий час, щоб адаптуватися до нових вчителів, правил, стилю і темпу навчання [10].

Соціальну адаптацію вважають «одним із важливих питань, безпосередньо пов'язаних з поведінкою людини, яка, у свою чергу, є реакцією індивіда, який намагається досягти гармонії своїх мотивів і потреб, з одного боку, і вимог середовища та різні обставини з іншого боку; отже, він піклується про позитивні дії, які приносять задоволення та ведуть до більшого соціального визнання, а також здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях» [18, с.90].

Шкільну адаптацію трактують не тільки як процес пристосування до ефективного функціонування в освітньому середовищі, а також як активне дослідження людини навколишнього середовища, пов'язаного з його/її здатністю до розвитку психологічно, особисто та соціально. Показано, що під

час етапу шкільного навчання, процес адаптації дитини до освітнього середовища, що супроводжується труднощами, часто негативно позначається на її подальшому навчанні в школі, а потім у закладах професійної освіти.

Важливим психічним новоутворенням підлітків є розвиток довільності для всіх психічних процесів, викликаних насамперед іншими, вищими вимогами до них з боку освітньої діяльності. Підлітки вже здатні організувати свої думки, спогади та увагу, а також певною мірою контролювати свої емоції та вольові процеси. У підлітковому віці продовжується інтелектуалізація всіх психологічних актів. Це проявляється насамперед у розвитку абстрактного мислення, тобто співвідношення конкретного та абстрактного мислення змінюється на користь останнього[4].

Головним у розвитку мислення молодших підлітків є факт що вони спочатку опановують процес утворення понять, переходять до нової, вищої форми інтелектуальної діяльності - до мислення в поняттях (понятійне мислення). Це сприяє до розвитку вмінь аналізувати, систематизувати та групувати складні явища, до визначати спільне та відмінне. Здатність учнів засвоювати значні обсяги текстової інформації зростає.

У зв'язку з цим вчитель повинен забезпечити зв'язок навчання іноземної мови з попереднім рівнем - виховання, чітко дотримуватися тематичної спрямованості, дозовано і поступово вводити нове поняття на основі відомого учням матеріалу і т. д [20]. Водночас діти цього віку зберігають елементи наочно-образного мислення, що характерно для молодших школярів. Поєднання наочно-образного мислення з проявами абстрактного мислення створює сприятливі умови для оволодіння іноземною мовою.

Характерною рисою психофізіології сучасного підлітків є кліп мислення (ролик – «фрагмент тексту», «фрагмент фільму», «вирізка з газети»), в формування яких пов'язане з постійним збільшенням потоку інформації в результаті стрімкого розвитку сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Кліп мислення передбачає поверхневе й

фрагментарне сприйняття інформації за допомогою коротких і яскравих уривків, не намагаючись встановити між ними логічні зв'язки їх [13].

Перевагою цього типу мислення учнів є швидке сприйняття образів, наочність, емоційність, асоціативність, здатність засвоювати велику кількість інформації. Проте сучасні діти, які звикли отримувати миттєву інформацію у вигляді коротких фрагментів, мають знижену здатність до критичного мислення.

Вчителі повинні враховувати як негативні, так і позитивні аспекти мислення та прямого зусилля щодо доцільної та ефективної організації навчання відповідно до освітніх та емоційні потреби учнів та їх вік із запровадженням сучасного навчання технології (технологія критичного мислення, кейс-технологія, проблемне навчання технології тощо). У цьому віці обсяг пам'яті дитини значно збільшується не тільки за рахунок краще запам'ятовування матеріалу, а й його логічне розуміння [11].

Підлітки особливо активні у спілкуванні з однолітками. Підлітка заохочують активно перебудовувати свої стосунки з іншими, залучаючи інтереси, що виходять за межі дитинства. Він починає чинити опір і протестувати проти того, що з ним поводяться як з дитиною, підвищуючи вимоги до себе і до дорослих [5].

У підлітковому віці у дитини формуються дві системи, що мають різне значення для її психічного розвитку: стосунки з дорослими та стосунки з однолітками. Обидві ці системи продовжують формуватися і в середній школі. Ці дві системи стосунків, які відіграють однакову загальну і специфічну роль, часто вступають у конфлікт між собою за своїм змістом і нормами, що їх регулюють.

Стосунки з однолітками зазвичай будуються як стосунки один на один і регулюються нормами рівності, тоді як стосунки з батьками та вчителями залишаються нерівними. Оскільки спілкування з друзями стає для підлітків більш корисним для задоволення їхніх поточних інтересів і потреб, вони віддаляються від школи і сім'ї та проводять більше часу з друзями [6].

Відносини підлітків з друзями, однолітками та однокласниками є більш складними, різноманітними та значущими, ніж у молодших вікових групах. Спілкування з дорослими вже не вирішує всіх підліткових проблем, а їхнє втручання викликає обурення і бунт. Спілкування з друзями має для підлітків вирішальне значення і часто відходить на другий план, поступаючись навчанню. Підлітки мають сильне прагнення до спілкування, спільної діяльності, групового життя і дружби, а також хочуть бути визнаними, почутими і шанованими своїми однолітками [1].

Зміст спілкування також змінюється. Якщо молодші підлітки більше переймаються навчанням і поведінкою, то старші підлітки більше переймаються особистим спілкуванням і розвитком особистості.

Як відомо, у підлітковому віці найбільш важливим є спілкування з однолітками. У стосунках, де перша вікова група однакова, підлітки замислюються над тим, як ставитися один до одного, і проходять особливу школу соціальних стосунків [19].

Підлітки навчаються думати про себе і своїх однолітків у середовищі взаємного впливу. Найціннішими стають спільні інтереси та спільне розуміння навколишнього світу і один одного. Спілкування виявляється настільки захоплюючим, що діти забувають про уроки та домашні справи. Стосунки з батьками, які в дитинстві були емоційно насиченими, стають менш безпосередніми: підлітки менше залежать від батьків, ніж у дитинстві. Замість того, щоб довіряти себе, свої плани і таємниці батькам, він довіряє їх новим друзям. При цьому вона рішуче відстоює своє право на дружбу з однолітками і не дозволяє обговорювати чи коментувати переваги та недоліки своїх друзів.

Будь-яка форма обговорення характеру друга, навіть похвала, сприймається як замах на право вибору і свободу друга. Підлітки прагнуть реалізувати свою індивідуальність і виявити свої здібності до спілкування в контексті стосунків з однолітками. Щоб реалізувати ці прагнення, йому потрібна особиста свобода і особиста відповідальність. Потім він захищає цю

особисту свободу як своє право на дорослість. Водночас підлітки схильні до негативного ставлення до своїх батьків [2].

Окрема група однолітків-підлітків є більш стабільною, а стосунки між дітьми в ній підпорядковуються більш суворим правилам. Для підлітків схожі інтереси і проблеми, можливість відкрито говорити, не боятись бути висміяним, і бути на рівних з друзями роблять атмосферу більш привабливою, ніж у дорослому середовищі [15].

Пізніше, до кінця підліткового віку, з'являється потреба в близьких друзях і виникають особливі моральні вимоги до дружби: взаємна відвертість, взаєморозуміння, чуйність і чуйність, вміння зберігати таємниці. З віком "друзі - однодумці" стають все більш важливим фактором у визначенні особистих стосунків підлітка. Засвоєння моральних норм є найважливішим особистісним надбанням у підлітковому віці [22].

Починаючи з 11, 12 або 13 років, підліткова дружба поступово трансформується в юнацьку дружбу з іншими характеристиками взаємної ідентифікації. У більшості випадків сліди шляхетних стосунків і спільних прагнень залишаються в душі дорослої людини на все життя [5]. Таким чином, підліткова дружба формується на довгі роки життя.

### **1.3. Психологічні особливості спілкування в контексті дистанційного навчання**

Питання освіти завжди було актуальним у всі часи. В останні два роки, починаючи з періоду, коли Україну вразила пандемія COVID-19, і закінчуючи теперішнім періодом воєнного часу, освіта та дистанційна освіта стали не лише поширеною, а й необхідною формою навчання. На першому етапі навчальні заклади почали готувати та організовувати навчальні процеси, впроваджувати освітні заходи в контексті дистанційної освіти. Це також дозволило виявити та вирішити проблеми, пов'язані з переходом на дистанційну освіту [12].

Дистанційна освіта відповідає сучасним вимогам потребам, найважливішою з яких є необхідність використання мережі Інтернет та новітнього мультимедійного інтерактивного обладнання і технологій для безперервного навчання та виховання учнів [20].

Метою такої дистанційної освіти є поєднання всіх можливих переваг традиційного та віртуального навчання. Ефективна дистанційна освіта не може бути організована, з одного боку, без урахування особливостей телекомунікаційного середовища, Інтернету та сучасного мультимедійного інтерактивного обладнання і технологій, а з іншого боку, без урахування особливостей поведінки підлітків у цьому середовищі. Технологія дистанційної освіти дає можливість враховувати індивідуальні здібності, психологічні потреби і темпераменти всіх суб'єктів цієї форми навчання [30].

У сучасній ситуації кращою системою роботи з молоддю є дистанційна освіта. Вивчення емоційного стану підлітків дасть змогу створити позитивне мотиваційно-емоційне середовище при організації спілкування та взаємодії з учнями в умовах дистанційної освіти. Організація психолого-педагогічного супроводу учнів дистанційної форми навчання з метою індивідуалізації навчального процесу та засвоєння навчального матеріалу. Врахування можливостей і перспектив розвитку інформаційно-освітнього середовища в реалізації процесу навчання. При впровадженні дистанційної технології потрібно враховувати вподобання студента та цілі навчального процесу [16].

Формування психологічної готовності викладачів і учнів до розширення освітніх можливостей з використанням дистанційних технологій передбачає наступне: систематичне навчання науково-педагогічних кадрів організації та проведенню занять в онлайн-форматі, ефективний моніторинг учнів, залучення їх до самостійного проектування навчальної діяльності та результатів освіти. Комунікація розуміється як реляційна реальність. Її розуміють як реальність людських стосунків. Крім того, люди спілкуються не тільки в процесі виконання певних функцій [35]. Виконуючи певні функції, вони завжди спілкуються в процесі відповідної діяльності.

Спілкування є найважливішим засобом духовного, соціального та особистісного розвитку людини, засобом досягнення взаєморозуміння між людьми. Соціально-психологічна сутність спілкування полягає в тому, що воно є живим, безперервним процесом взаємодії між людьми, людини з собою і зі світом. Отже, комунікація розуміється як взаємодія між людьми з метою обміну інформацією [6].

Ця взаємодія, яка виникає з потреби у спільній діяльності. На сучасному етапі суспільного розвитку люди не тільки користуються інтернетом в реальному житті, але й мають можливість спілкуватися через інтернет і соціальні мережі. Особливості комунікації у віртуальних світах: анонімність, фізична не представленість; особливості процесів міжособистісного сприйняття за відсутності невербальної інформації [37].

На нашу думку, система актуалізованих рис, які проявляються у спілкуванні із іншими людьми характеризують комунікабельність. Це системи якостей, умінь і навичок формуються в самому процесі спілкування і закріплюються в структурі особистості як закріплюються в структурі особистості як своєрідна життєва стратегія. Спілкування учнів значною мірою пов'язане з основною діяльністю цього періоду- навчанням і саморозвитком. Значна частина їхнього спілкування припадає на одногрупників, викладачів та близьке оточення [35].

У сучасному житті молодь має доступ до кіберпростору. Вони можуть задовольнити багато своїх потреб через кіберпростір. Зокрема, студенти, які користуються інтернетом, мають можливість самовиражатися, знайомитися з іншими людьми та розвиватися презентувати себе, знайомитися з іншими людьми та будувати міжособистісні стосунки, виконувати навчальні завдання і навіть стають залежними від інтернету. Комунікативні навички є одними з ключових навичок для успішної соціальної взаємодії, впливають як на навчальний процес, так і на особисті стосунки. Існують різні бар'єри для спілкування. Наприклад, емоційні бар'єри з'являються, коли не вистачає емоційного комфорту. Стан емоційного комфорту та рівень потреби у

спілкуванні є важливими чинниками спілкування учнівської молоді. Проблеми взаємодії у спілкуванні викладача та студента присвячені роботи Д.Фельдштейна, Дж.Фестінгера, в науковій психології вони розглядаються досить багатогранно та узагальнено в дослідженнях [7].

Питання конструктивного та деструктивного характеру дистанційної освіти та якості взаємодії, притаманної дистанційній освіті, розглядалося психологами (В.Кухаренко, В.Гриценко) задовго до її повсюдного впровадження у 2020 році. Так, В. Кухаренко виділяє такі види спілкування в дистанційному навчанні: спілкування з дистанційними викладачами, спілкування з колегами (однолітками), дискусійні форуми, спільне навчання, звіти та домашні завдання. На думку авторів, існує дві моделі дистанційного навчання: без безпосереднього спілкування та з безпосередньою взаємодією. Інтелектуальна та емоційна особиста взаємодія відіграє важливу роль у розвитку продуктивної особистості, комунікативних навичок та здатності до рефлексії [29].

Автор також стверджує, що існує історична потреба в обґрунтуванні створення умов для безпосередньої (face-to-face) освітньої взаємодії, а також дистанційної освіти. Таку точку зору можна знайти в роботах В. Бондаренка, Л. Холоденко, Г. Яценко та інших [25]. Слід зазначити, що вітчизняні науковці одразу відреагували на нові умови організації освітніх процесів, які впливають на взаємодію учасників. По-перше, Міністерство освіти і науки підготувало низку документів щодо організації дистанційної освіти: «Дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок, компетентності та способів пізнавальної діяльності людини, що відбувається переважно за опосередкованої взаємодії учасників освітнього процесу, які перебувають на відстані один від одного у спеціалізованому середовищі. Воно функціонує на основі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [27, с.105]. В.Кухаренко, В.Бондаренко опублікували монографію про дистанційну освіту. М.Курвіц розробила план дій викладача в умовах дистанційної освіти. У низці

публікацій визначено як позитивні (гнучкість, актуальність, модульність, економічність, інтерактивність, відсутність географічних кордонів), так і негативні риси дистанційної освіти (зниження мотивації до навчання через послаблення контролю, проблеми з виявленням самостійності роботи студентів, відсутність навичок у викладачів і учнів поводженні з сучасним обладнанням). К. Гавриленко систематизує виклики дистанційної освіти. Зокрема, «цифрові технології позбавляють учнів в розвитку їх розумових здібностей та креативності, які є основними видами діяльності, а дистанційна освіта призводить до розвитку комунікативних навичок та відсутності навичок роботи в команді» [12, с.57].

Цікавим, на нашу думку, є дослідження І.Галецької та Н. Климанської щодо особливостей дистанційної освіти. Автори стверджують, що таке навчання має бути більш творчим і гнучким, ніж будь-який інший освітній підхід. За правильних умов дистанційне навчання може створити простір для ефективної взаємодії викладача та учня. Найважливішим викликом, однак, є врахування психологічних факторів, які роблять процес надання та отримання послуг дистанційної освіти продуктивним з точки зору потенціалу взаємодії «учень-викладач» [13].

Дистанційне навчання також вкрай ускладнює виявлення індивідуальних особливостей сприйняття інформації студентами, таких як темперамент, особливості нервової системи та домінуючі канали сприйняття інформації, з метою більше ефективної організації навчального процесу. Викладачам також необхідно розробити способи подання наукового матеріалу, які б підтримували високий рівень уваги та зацікавленості протягом усього заняття, що вимагає значних зусиль. З цієї причини деякі викладачі пропонують презентацію (пасивне сприйняття) або просто читання матеріалу без будь-якого контакту з учнями (запитань, пояснень, апеляцій до досвіду аудиторії) [28]. Емоційний контекст такого діалогу зі словесними заохоченнями та особистими привітаннями також знижується. Викладачі повинні володіти такими навичками:

- володіти вербальними та невербальними формами спілкування;
- вести віртуальні дискусії та встановлювати онлайн-контакт з аудиторією;
- брати участь у дискусіях, висловлювати думки та налагоджувати міжособистісну взаємодію.

Таким чином, дистанційна освіта має кілька особливостей, які є особливо перспективними в реаліях сучасного українського суспільства.

Дистанційна освіта має низку особливостей, які є особливо перспективними в реаліях сучасного українського суспільства [26]. До них відносяться адаптивність і гнучкість до потреб і здібностей студентів, модульність побудови навчальних планів, особлива роль комп'ютерів, індивідуальний формат навчання для управління знаннями студентів та учнів, комунікативні та високотехнологічні методи взаємодії викладача та учня, використання спеціалізованих програм і технологічних засобів навчання.

### **Висновки до першого розділу**

Було виявлено, що спілкування характеризується обміном діяльністю, інформацією, досвідом та результатами. Встановлено, що під комунікацією розуміють процес і результат встановлення контакту між людьми за допомогою різних знакових систем.

Зазначимо, що метою спілкування є передача і отримання знань про навчання, світ, освіту, встановлення особистих і ділових стосунків. Найважливішими видами спілкування для людей є вербальна і невербальна комунікація. Невербальна комунікація включає в себе використання розмовної мови, спілкування за допомогою міміки, жестів і пантоміміки, а також спілкування через прямий сенсорний і фізичний контакт.

Вербальна комунікація притаманна лише людині і вимагає оволодіння мовою як передумовою. Встановлено, що за своїми комунікативними можливостями невербальна комунікація набагато багатша за всі види і форми

спілкування, хоча і не може повністю замінити його в житті. Вербальне спілкування пов'язане із засвоєнням мови і, як відомо, є основою всього людського розвитку. Різні психологічні джерела також показують, що спілкування має вирішальне значення для формування людської психіки, особливо підліткової.

Було виявлено, що якщо спілкування позбавлене або будь-яким чином обмежене з раннього віку, психологічний і духовний розвиток гальмується, що негативно впливає на подальший розвиток і знаходження «ідентичності» в суспільстві. Біологічна комунікація сприяє самозбереженню живих організмів як найважливішій умові підтримання та розвитку їхньої життєдіяльності. Розвиток дитячої психіки починається зі спілкування. Це перший вид соціальної активності, що виникає в пренатальному періоді, завдяки якому маленькі діти отримують інформацію, необхідну для їхнього розвитку. Різноманітність інтенсивності, змісту, цілей і засобів спілкування є найважливішою детермінантою власного розвитку дитини. Онлайн-простори стали невід'ємною частиною людської діяльності та спілкування. Процес онлайн взаємодії також тісно пов'язаний з реальною життєвою ситуацією учня. Йдеться про актуальну життєву ситуацію учня в навчальному закладі, чим нижчий рівень комунікативних навичок молоді та більша вираженість емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, тим вища їхня усвідомленість. Поінформованість змінюється під впливом наступних факторів. Чим більше користуються інтернетом, тим більше інтернет сприймається як вищий за реальне життя, віртуальне спілкування стає домінуючим, а реальність проектується в кіберпростір.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### 2.1. Організація та обґрунтування методів емпіричного дослідження

Дослідження психологічних особливостей спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання включало у себе три основні етапи: підготовчий, психодіагностичний та аналітичний.

На першому етапі проводилася підготовка до дослідження, а саме – аналіз літератури, визначення основних завдань і формування мети дослідження. Також були визначені принципи наукового дослідження, основні підходи до вивчення предмета дослідження та були підібрані необхідні інструменти, визначено порядок проведення та строки виконання дослідження.

На другому етапі було проведено емпіричне дослідження за допомогою визначеного комплексу психодіагностичних методик. Емпіричне дослідження було проведено на базі Одеського ліцею № 59 Одеської міської ради за допомогою Google Forms серед 22 учнів 6 класу та 15 учнів 7 класу.

При виборі методик для дослідження враховувалися наступні вимоги до психодіагностичного інструментарію, що був використаний:

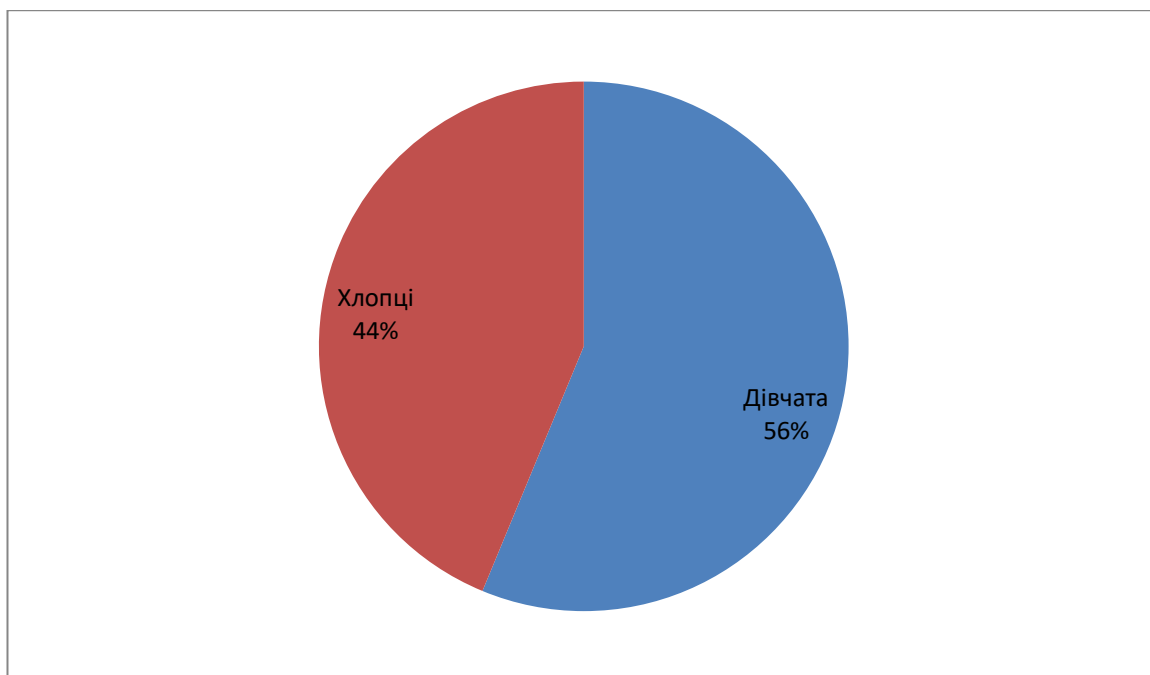
1. Відповідність методик до мети та цілей цільової аудиторії;
2. Достатня валідність, об'єктивність, репрезентативність та інформативність тесту;
3. Чіткість-інструкцій щодо проведення дослідження.

На третьому та останньому етапі була проведена обробка отриманих емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики в межах аналізу, також давалося психологічне пояснення виявленим фактам і закономірностям, були сформувані висновки.

Для розв'язання поставлених завдань був підібраний наступний комплекс психодіагностичних методик: методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, опитувальник В. Ф. Ряховського для визначення рівня комунікабельності, методика діагностики «перешкод» в становленні емоційних контактів В.В. Бойко, методика «Потреба в спілкуванні» розроблена Ю.М. Орловим, методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Особливу увагу слід звернути на характеристики досліджуваних груп. Як зазначалося вище, представникам дослідження важко дається спілкування під час дистанційного навчання. Не дивлячись на те, що у теоретичній частині роботи мова велася більше про взаємодію підлітків з вчителями , а не про комунікацію підлітків один з одним під час дистанційного навчання, дане дослідження представляє особливий інтерес. Дослідження показують, що підлітки, які навчаються дистанційно, можуть демонструвати певні особливості в емоційному стані та сприйнятті життя. Цей процес свідчить що в багатьох випадках саме процес навчання вважається найскладнішим і створює передумови для емоційності у підлітків тим самим спілкування стає не таким важливим.

Особливу увагу хотілося би приділити характеристиці досліджуваних груп. Групи досліджуваних були обрані для дослідження, бо, як зазначалося вище, підлітки менше спілкуються під час дистанційного навчання і це може негативно вплинути на їх взаємодію у дорослому житті. Крім того, не можна не брати до уваги активні військові події, які тривають в Україні. Це особливо складно для підлітків оскільки вони переживають ці моменти у підлітковому віці коли психіка ще не вважається максимально стійкою та зрівноваженою. Було виділено схожості між групами респодентів віком 13 та 14 років в спілкуванні під час дистанційного навчання. Наприклад, є відмінності у співвідношенні дівчат та хлопців, які взяли участь в опитуванні. Хоча дівчатам більш характерно потреба в спілкуванні але й був відсоток хлопців які також мають таку потребу.



**Рис. 2.1. Співвідношення потреб в спілкуванні хлопців і дівчат у досліджуваних групах**

Як бачимо, загальна картина майже ідентична. Однак дівчата значно більше мають потребу в спілкуванні ніж хлопці. Окрім гендерних відмінностей, варто звернути увагу на вікові відмінності. Учні 12-13 років разом з першого класу знаходяться в Україні, а група учнів яким 14 років не завжди встигають відвідувати онлайн заняття бо знаходяться за межами країни і мають більше потребу в спілкуванні під час дистанційного навчання. Це пов'язано з тим, що тенденція дистанційного навчання є частко залежною від ситуації в місті, а для учнів які закордоном є обов'язковою для продовження шкільної освіти.

Отже, аби підсумувати опис досліджуваних груп, буде доречним нагадати, що вони мають певні спільні та відмінні риси. Спільні риси:

1. Шкільне навчання – представникам обох досліджуваних груп характерне навчання в школі;
2. Співвідношення дівчат та хлопців – в обох групах переважна частка високих результатів належить дівчатам;

Відмінні риси :

1. Вік – групі учнів 7 класу характерний вік 12 - 13 років, а групі 8 класу характерний вік 14 років;
2. Форма навчання – перша група навчається в змішаному форматі навчання в залежності від ситуації в місті, а друга в дистанційній формі;
3. Вплив війни в Україні – звісно , неможливо передбачити, як війна вплине на кожну окрему людину. Одні люди з більшою ймовірністю переживуть військові події, якщо вони живуть за межами країни, інші, навпаки, з більшою ймовірністю переживуть їх, якщо вони живуть в Україні. Але в будь-якому разі треба сказати, що переважна більшість першої групи респондентів перебуває в Україні, а другої – за її межами. Враховуючи вище наведені дані, їх особливості та відмінності, на нашу думку, варто звернути особливу увагу на основні три показника, а саме – ті показники, що є відмінними (вік, форма навчання, вплив війни в Україні). З одного боку, спираючись на ці показники, можна зробити припущення, що рівень спілкування учнів низький та може призвести до поганого настрою чи більш складних наслідків ці наслідки будуть нижчими у учнів 8 класу. По-перше, вік представників цієї групи є більшим і це могло би означати кращу комунікацію на вміння налагоджувати стосунки в класі за рахунок досвіду та, наприклад, більшу емоційну стабільність. По-друге, дистанційна форма навчання означає, що людина витрачає значно менше часу, фізичних сил на навчання, немає потреби щоденно просинатися рано вранці та йти на навчання. Оскільки навчання більш націлено на теоретичний матеріал у учнів в цій групі є більше потреб в спілкуванні і може бути погіршення настрою, яке пов'язано з навчальною діяльністю стає значно. По-третє, навіть беручи до уваги індивідуальні особливості кожної людини, можна з упевненістю припустити, що пережити війну легше, якщо людина перебуває за межами країни. Принаймні, у них є можливість планувати свій день, не прокидаючись від повітряної тривоги та вибухів. З іншого боку, перебувати далеко від родичі від батьківщини ще складніше, і це вже о особиста справа

кожного. У будь якого випадку, на наш погляд, ситуація не така однозначна, хоча група учнів 7 класу здається, має перевагу з точки зору меншої схильності до проблем але все ж таки проблеми є у всіх учнів. Це пояснюється тим, що зараз складна ситуація в Україні і учні не завжди встигають спілкуватися під час дистанційного навчання. Крім того, що стосується впливу війни, то це складне питання на яке немає точної відповіді. Підліткова психіка ще недостатньо сформована і це може негативно вплинути на підлітка в майбутньому.

Таким чином, важко точно сказати, які групи мають менше проблем зі спілкування під час дистанційного навчання. Тому, аналізуючи результати емпіричного дослідження цієї частини, варто звернути увагу не лише на потреби спілкування, а й на психоемоційний стан учнів.

Аналізуючи отримані дані, варто розглянути методи які використовувалися в емпіричному дослідженні.

**Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі** була розроблена в 1954 році являє собою 128 тестових питань, на які досліджуваних мають відповісти так чи ні. Методика діагностики міжособистісних відносин досліджує уявлення досліджуваних про себе та своє ідеальне "Я", а також вивчає відносини малих груп. Вона виявляє домінуючі типи ставлення до людей в самооцінці. Виокремлено кілька орієнтацій(типів ставлення до інших) за відповідними показниками. Робляться висновки про вираженість типу, ступінь адаптації поведінки, тобто ступінь відповідності (невідповідності) між цілями і результатами, досягнутими в ході діяльності. Дуже високий рівень поведінкової дезадаптації може бути наслідком невротичних відхилень, не конгруентності у прийнятті рішень або екстремальних ситуацій. У міжособистісному дослідженні виділяють два елементи: домінування і підпорядкування, а також дружелюбність і агресивність. Ці елементи визначають загальне враження про людину в процесі міжособистісного сприйняття. Вони були названі М. Аргайлом одним з основних компонентів при аналізі моделей

міжособистісної поведінки можуть бути співвіднесені з двома з трьох основних відмінностей . Для представлення основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, поділеного на сектори. Коло показує чотири орієнтації по горизонтальній і вертикальній осях: домінантний-підлеглий, дружній-ворожий. Крім того, ці сектори поділені на вісім, що відповідають більш приватним відносинам. Для подальшої деталізації коло ділять на 16 секторів, але частіше використовують восьмикутник, орієнтований у фіксованому напрямку відносно двох основних осей. На першому етапі обробки даних проводиться підрахунок балів за кожною групою з допомогою ключа до опитувальником. На другому етапі відстань від центру кола відповідає кількості балів у цьому октанті(мінімальне значення - 0,максимальне- 16). Два кінцеві вектори з'єднуються, утворюючи профіль, що відображає особистість людини. Окреслений простір заштриховується. Для кожної репрезентації будується окрема фігура, де кожен октант характеризується вираженістю його рис. На третьому етапі використовуються формули для визначення індикаторів для двох ключових параметрів: домінування та дружелюбність. Таким чином, система балів з 16 міжособистісним змінним перетворюється в два цифрові індекси, які характеризують уявлення суб'єкта за зазначеними параметрами. У результаті проводиться аналіз особистісного профілю - визначаються типи ставлення до оточуючих. Підрахунок балів ведеться окремо для кожної оцінюваної особистості. Показником порушення відносин з певною особою є різниця між уявленнями людини про нього і бажаному його образі в якості партнера по спілкуванню. Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені вираженості відносини:

0-4 бали - низька: адаптивне поведінка

5-8 балів - помірна:

9-12 балів - висока: екстремальну поведінку

13-16 балів - екстремальна: до патології поведінка

Позитивний результат, отриманий за формулою "домінантність", свідчить про те, що людина виражає прагнення до лідерства та домінування у спілкуванні. Негативні значення свідчать про схильність до підлеглості, відмови від відповідальності та лідерства. Позитивний результат за формулою "дружелюбність" свідчить про те, що людина прагне встановлювати дружні стосунки та співпрацювати з іншими. Негативні результати свідчать про агресивно конкурентне ставлення, яке перешкоджає успішній співпраці та спільній діяльності. Кількісні результати є показником ступеня вираженості цих характеристик :

Авторитарний: 1 - 4, 33 - 36, 65 - 68, 97 - 100.

Егоїстичний: 5 - 8, 37 - 40, 69 - 72, 101 - 104.

Агресивний: 9 - 12, 41 - 44, 73 - 76, 105 - 108.

Підозрілий: 13 - 16, 45 - 48, 77 - 80, 109 - 112.

Підпорядковується: 17 - 20, 49 - 52, 81 - 84, 113 - 116.

Залежний: 21 - 24, 53 - 56, 85 - 88, 117 - 120.

Доброзичливий: 25 - 28, 57 - 60, 89 - 92, 121 - 124.

Альтруїстична: 29 - 32, 61 - 64, 93 - 96, 125 - 128.

Перші чотири типи міжособистісних відносин (октанти 1-4) характеризуються схильністю до лідерства і контролю, незалежністю мислення і готовністю відстоювати свою точку зору в конфлікті. Інші чотири октанти (5-8) відображають переважання конформності, невпевненості в собі, гнучкості до думки інших та схильності до компромісів. Загалом, при інтерпретації даних слід орієнтуватися на домінування одних показників над іншими, а не на абсолютні значення. Зазвичай немає значної розбіжності між реальним "Я" та ідеальним "Я". Помірна розбіжність може розглядатися як необхідна умова для самовдосконалення. Незадоволеність собою частіше зустрічається у людей з низькою самооцінкою і у людей, які перебувають у тривалому конфлікті. Одночасно переважають у хворобливому нарцисизмі, авторитарності - конфлікт між бажанням групового визнання і ворожістю, тобто пригнічені проблеми ворожості – конфлікт між самоствердженням і

мотивацією приналежності, октант 2 і октант 6 – проблема незалежності та підпорядкування, що виникає в таких ситуаціях, як важка робота, що характерно для людей з проблемою примусу до підпорядкування, незважаючи на їх внутрішній опір. Люди з домінантними, агресивними і незалежними поведінковими характеристиками значно рідше виявляють незадоволеність своєю особистістю і міжособистісними відносинами, але також можуть мати тенденцію до поліпшення свого стилю міжособистісної взаємодії з іншими. Водночас зростання тих чи інших показників за октантами визначає напрямок, в якому індивід активно рухається до самовдосконалення, ступінь усвідомлення наявних проблем та наявність внутрішньо особистісних ресурсів. Схема Лірі базується на припущенні, що чим ближче результати суб'єкта до центру кола, тим сильніший зв'язок між двома змінними. Таким чином, сума балів за кожну орієнтацію перетворюється на індекс, який визначається за вертикальною(домінантний-підлеглий)та горизонтальною (дружній-ворожий)осями. Це залежить від підсумкового отриманого індексу від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність міжособистісної поведінки.

**Опитувальник розроблено В. Ф. Ряховського** складається з 16 запитань, на кожне з яких респондент повинен дати одну з трьох відповідей: «так», «іноді» або «ні» [25]. Тест допомагає визначити рівень комунікабельності, тобто здатності до спілкування та взаємодії з іншими людьми з метою співпраці та взаємодії. Підраховується сума балів набрана досліджуваним під час дослідження і отримується підсумковий результат. Відповідно до інструкції методики, після її проходження отримується загальний показник з кожного питання :

30-32 бали: характеризується відсутністю комунікативних навичок. Відсутність навичок спілкування. Навіть з близькими друзями та родичами.

25-29 бали : цей респондент характеризується як замкнутий, тихий, віддає перевагу у самотності і має мало друзів. Потреба в новій роботі та нових контактах викличе паніку, якщо не відверту паніку.

19-24 бали: має достатню соціальну взаємодію. Досить впевнено почуввається в незнайомій обстановці. Не лякається нових проблем.

14-18 бали: нормальний рівень комунікабельності. Допитливий і готовий слухати цікавих людей, терплячий у спілкуванні, незапальний і наполегливий у своїх думках.

9-13 бали: респондент досить товариський (іноді навіть надмірно товариський).

4-8 бали: цей респондент, швидше за все, є "хорошим другом". Він дуже товариський, завжди в курсі подій і хоче брати участь у кожній дискусії. Однак у нього може початися мігрень або нудьга, коли обговорюються серйозні теми.

Менше 3 балів: комунікативні навички респондента нездорові. Респондент балакує і говорить про речі, які його не стосуються.

Таким чином, можемо сказати що опитувальник В. Ф. Ряховського для визначення рівня комунікабельності є дуже корисним для визначення рівня комунікабельності та для нашої теми.

**Методика діагностики «перешкод» у встановленні емоційного контакту, розроблена В.В. Бойко**, являє собою 13 тверджень спрямованих на дослідження емоційних порушень у міжособистісному спілкуванні [19]. За допомогою цієї методики можна визначити рівень емоційної ефективності у спілкуванні та визначити тип емоційного розладу. Досліджувані при проходженні методики відповідають на твердження «так» або «ні» на кожне з них. Відповідно до інструкції методики, після її проходження отримується загальний бал по кожному твердженню :

5 балів або менше – ваші емоції зазвичай не заважають в спілкуванні.

6-8 балів- є певні проблеми з повсякденним спілкуванням.

9-12 балів ваші «повсякденні емоції» вказують на те, що у вас є певні труднощі у спілкуванні з іншими людьми.

13 балів і більше – емоції явно заважають здатності встановлювати контакт з іншими людьми, і ймовірно, людина до деяких деструктивних реакцій або станів.

Таким чином, висновки вказують на «перешкоди» для встановлення емоційного контакту. Коли досліджуваний отримує низький результат, це може свідчити про недостатню відвертість або проте, що інші не дуже добре про нього думають. Коли результати високі то це свідчить про наявність емоційних бар'єрів.

**Методика «Потреба в спілкуванні», розроблена Ю.М. Орловим у 1978 році, допомагає вивчити особливості мотивів досягнення, особливо в контексті спілкування. Методика включає в себе опитувальник, що містить 23 твердження [39]. Досліджуваним пропонується відповісти «так» або «ні» на кожне з цих тверджень. Опитувальник допомагає визначити, якою мірою виражена потреба в досягненнях. Результати обробляються шляхом підрахунку балів за відповіді «так» або «ні». Інтерпретація результатів ґрунтується на наступному твердженні: чим вищий загальний бал, тим більш вираженим є прагнення до досягнень у досліджуваного. Таким чином, ця методика корисна для дослідження впливу мотивації досягнення на продуктивність і для індивідуального консультування.**

**Методика діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда спрямована на виявлення особистісних особливостей досліджуваного і, зокрема, ступеня його соціально-психологічної адаптації до нового соціального середовища, умов і правил поведінки [36]. Методика включає 101 об'єктивне твердження, на які досліджуваний повинен відповісти за семи бальною шкалою. Ці твердження відображають аспекти адаптації, дезадаптації та нейтралітету. Опитувальник містить «шкалу брехні», яка допомагає уникнути соціально бажаних відповідей. Методика дозволяє аналізувати результати за шістьма основними показниками:**

Адаптація: відображає ступінь пристосування людини до нової ситуації. Прийняття інших: вказує на готовність приймати інших.

Інтернальність: відображає ступінь суб'єктивного контролю.

Таким чином, ця методика є однією з найпоширеніших для діагностики соціально-психологічної адаптації, особливо у учнів. Ефективність методики полягає в тому, що вона дозволяє виявити не лише стан адаптації, а й специфіку Я-концепції та її перебудову в кризових ситуаціях. Для інтерпретації результатів підраховувалися бали та визначалися відсотки набраних балів від максимально можливого. Таким чином можна визначити найбільш характерні стратегії для покращення спілкування в умовах дистанційного навчання. Отримані показники визначають, психологічну адаптацію підлітків до спілкування в умовах дистанційного навчання.

Окрім вище зазначених методів, які використовувалися для опитування респондентів, слід зазначити, що на завершальному етапі отримані емпіричні дані оброблялися за допомогою емпіричного та статистичного методу. Математико-статистичний метод спрямований на виявлення та аналіз статистичних закономірностей. Ми опрацювали дані емпіричного дослідження та використали їх для виявлення закономірностей серед досліджуваних психічних явищ, процесів та характеристик. Дослідження проводилося з двома групами учнів різної статі також враховувався показник учнів які навчаються дистанційно з самого початку військової ситуації і показник учнів які навчаються з змішаній формі.

Метою даного дослідження є визначення корелятив впливу дистанційного навчання на погіршення розвитку спілкування підлітків з урахуванням відмінностей між дівчатами та хлопцями.

## **2.2. Специфіка особливостей спілкування між підлітками та їх соціально - психологічної адаптації в умовах дистанційного навчання**

Емпіричне дослідження психологічних особливостей підліткового спілкування в умовах дистанційного навчання проводилося серед 22 учнів 6 класу та 15 учнів 7 класу Одеського ліцею № 59 Одеської міської ради. Оцінювання психологічних особливостей підліткового спілкування в умовах дистанційного навчання здійснювалися на базі методики діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, опитувальника В. Ф. Ряховського для визначення рівня комунікабельності, методики діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

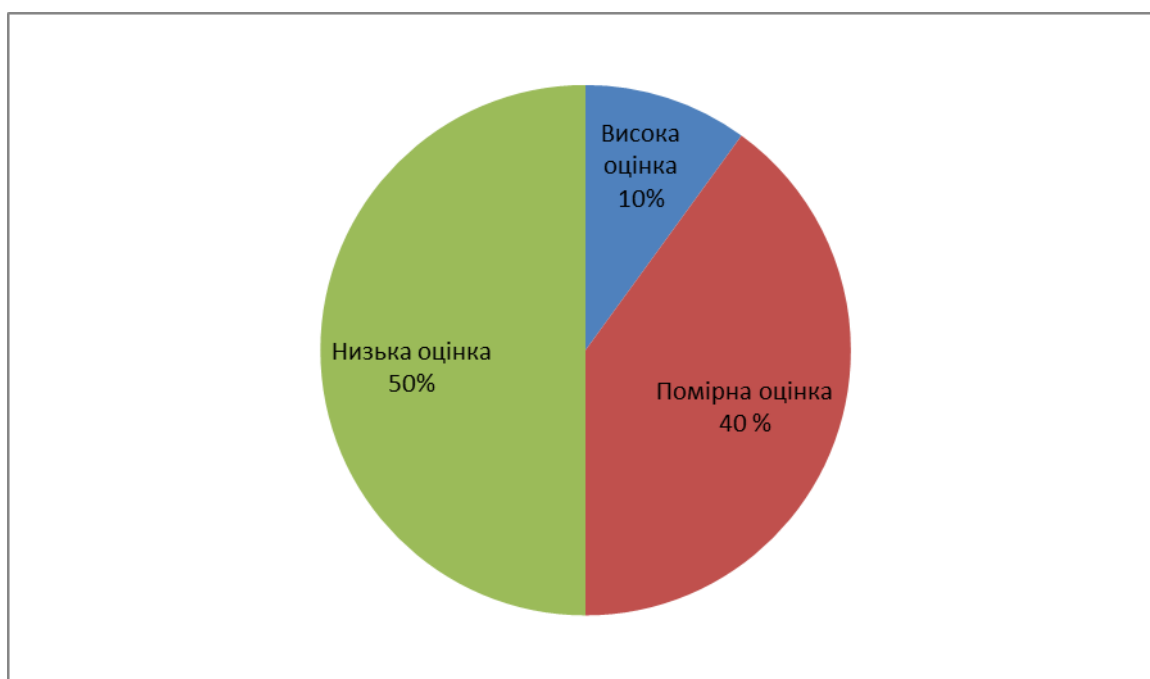
За даними дослідження та проведення бесіди з учасниками були встановлені такі результати оцінки поведінки підлітків в умовах дистанційного навчання (див. рис. 2.2.):

1. Висока оцінка екстремальної поведінки відзначено у 10 % досліджуваних. Відмічено, що це ті персони, які мають авторитарний тип міжособистісних відносин. У ході бесіди та обговорення особистісних характеристик, було встановлено, що дистанційне навчання вплинуло на зміни психіки підлітків, обумовлено це тим, що процес дистанційного навчання не дає можливості спілкуватися підліткам в повній мірі.

2. Помірна оцінка адаптивної поведінки відзначено у 40 % досліджуваних з якими була проведена пізніше бесіда, в ході якої було встановлені наступні характеристики: сором'язливість, лагідність, легко бентежить, схильність підкорятися сильнішому без урахування ситуації. Відмічено, що для досліджуваних з цієї групи притаманний більше підпорядкований тип міжособистісних відносин. Підлітки відчувають легку тривогу через швидкий ритм дистанційного навчання і малу можливість спілкування з однолітками та вчителям.

3. Низька оцінка адаптивної поведінки відзначено у 50 % досліджуваних, обумовлено це тим , що досліджувані легко адаптуються до

труднощів в спілкуванні в умовах дистанційного навчання. Цій групі досліджуваних характерно: схильність до співпраці, кооперації, гнучкість і компромісність при вирішенні проблем та в конфліктних ситуаціях, прагнення бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слідує умовностям, правилам та принципам «доброго тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання та любов, товариський, виявляє теплоту та дружелюбність у відносинах. Також притаманний доброзичливий тип міжособистісних відносин.



**Рис.2.2. Аналіз встановлених результатів дослідження підліткового спілкування в умовах дистанційного навчання**

Отже, в ході дослідження було встановлено та проаналізовано, що досліджувані мають труднощі в спілкуванні в умовах дистанційного навчання але цей фактор також залежить від типу міжособистісних відносин учня . Досліджувані з високою та помірною оцінкою мають індивідуальні властивості, риси характеру, що проявляється схильністю до надмірного

хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цих осіб, неприємностями та невдачами. Внаслідок дистанційного навчання учні стали вразливішим, іпохондричним, невпевненим в собі, очікуючим щонайменшого схвалення від оточуючих, та навпаки бояться отримати негативний коментар, відчуття провини, розчарування батьків, негативне сприйняття себе, часто депресивний настрій. Задля покращення стану досліджуваних була проведена бесіда та рекомендації для покращення відносин в умовах дистанційного навчання.

Далі розглянемо результати дослідження психологічних особливостей підліткового спілкування в умовах дистанційного навчання, яке проводилося серед 22 учнів 6 класу Одеського ліцею № 59 Одеської міської ради за допомогою «Опитувальника В. Ф. Ряховського для визначення рівня комунікабельності».

У таблиці 2.1. наводиться порівняльний аналіз результатів застосування опитувальника для визначення рівня комунікабельності підлітків в умовах дистанційного навчання хлопців та дівчат 6 класу Одеського ліцею № 59 Одеської міської ради.

**Таблиця 2.1.**

**Співвідношення рівня комунікабельності дівчат та хлопців**

Рівень комунікабельності	Стать	Відсоток
Високий	Дівчата	40 %
Середній або низький	Хлопці	30%

Таким чином, загальний результат опитувальника показав, що рівень комунікабельності у дівчат вище, ніж у хлопців. Однак були спостережені винятки, коли у хлопців рівень комунікабельності вище за середній.

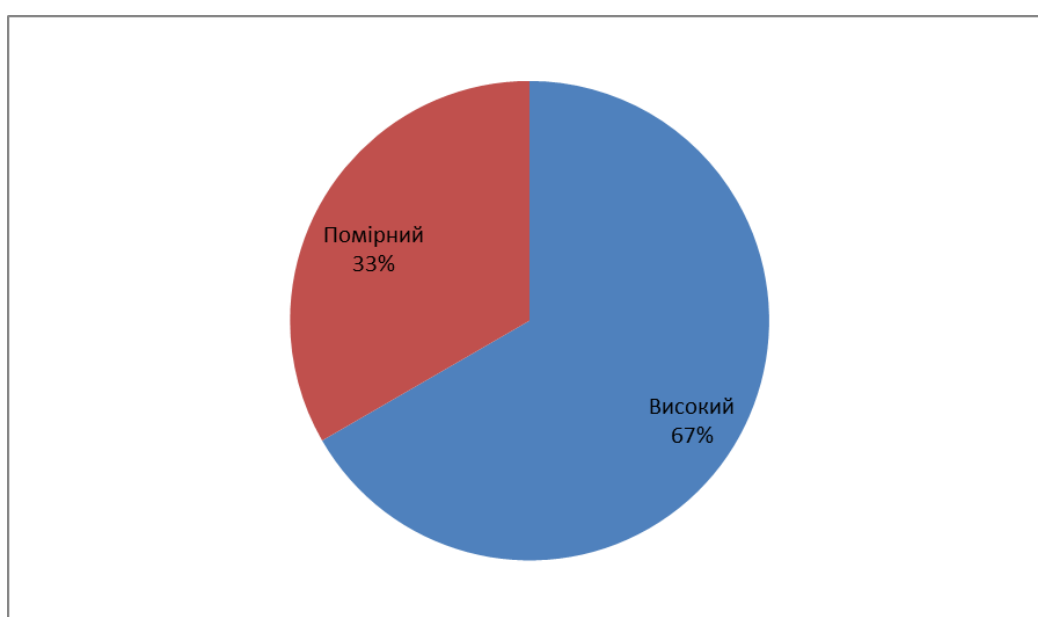
Аналізуючи джерела науковців які були вище вказані в роботі на рівень комунікабельності дівчат та хлопців впливають такі фактори як соціальна взаємодія та комунікація , соціокультурні стереотипи , біологічна різниця та соціальна підтримка. Дівчата частіше прагнуть мати близьких друзів для активного обговорення матеріали навчання для подальшої допомоги одне одному та мотивації . Хлопці навпаки більш фіксують свою увагу на індивідуальних заняттях або іграх , що може впливати на їхню мотивацію і групі і через цей процес хлопці показують лідерську позицію. Також не потрібно забувати про стереотипи які є для хлопців та дівчат .

Наприклад, дівчата краще навчаються ніж хлопці. Цей стереотип також впливає на підлітків та їх картину світу, від дівчат більше очікувань в навчанні. Хлопці в цьому випадку відчують менший тиск від батьків та суспільства що до навчання і прагнуть займатися іншими сферами життя зокрема футболом чи баскетболом. В нашому емпіричному дослідженні також присутня біологічна різниця між хлопцями та дівчатами. Наприклад, дослідження вказують на різницю у розвитку мозку та різного функціонування у хлопців та дівчат [27]. Біологічне функціонування у дівчат вище ніж у хлопців. Не менш, важливий показник соціальної підтримку у дослідженні нами рівня комунікабельності хлопців та дівчат . Соціальна підтримка у хлопців менше ніж у дівчат тому що хлопці не проявляють свої емоції . На жаль, вчителі та батьки не завжди можуть побачити що хлопцю підлітку потрібна їх підтримка чи допомога. В даному дослідженні ми виявили загальні тенденції але не можна забувати що кожен підліток унікальний та потрібно враховувати індивідуальні особливості кожного учня.

Для діагностики психологічних особливостей підліткового спілкування в умовах дистанційного навчання 22 учнів 6 класу та 15 учнів 7 класу була застосована «Методика діагностики «перешкод» в становленні емоційних контактів» В.В. Бойко [19].

У результаті дослідження проходження методики, маємо результат який показує що підлітки мають проблеми в становленні емоційних контактів під час дистанційного навчання (рис. 2.3.).

Таким чином, загальний результат тесту показав, що підлітки від 12 до 13 років мають більш позитивний результат в становленні емоційних контактів є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні. Підлітки віком 14 років набрали вищий бал, що показує емоції заважають в спілкуванні та створенні емоційних контактів з однолітками.



**Рис. 2.3. Потреби спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання**

Підлітки від 12 до 13 років мають значні фізіологічні зміни, які впливають на їх сприятливі емоційні реакції та відносини у класі, а підлітки 14 років вже пройшли цей етап змін. Також підлітки від 12 до 13 років шукають свій стиль та схвалення у інших підлітків. Цей процес також формує відкритість до становлення емоційних контактів з однокласниками. У 12 років підлітки менш самосвідомі ніж у 14 років і більш відкриті до нових знайомств, а деякі підлітки в 14 років вже пізнали негативний досвід першого кохання та зміни друзів які можуть бути через перехід в новий клас

чи розділення на різні групи і цей процес вплинув на більш закритість до нових контактів. На відміну, від 14 річних підлітків які можуть усвідомлювати свої вчинки та мотиви цих вчинків, 12 річні підлітки по іншому усвідомлюють цей процес та є менш конфліктними та відкритими до емоційних контактів з однолітками. Отже, різниця між становленням емоційних контактів в умовах дистанційного навчання з однолітками пов'язана з фізіологічними, соціальними та психологічними факторами.

Особливості соціально-психологічної адаптації досліджували за допомогою методики діагностики соціально – психологічної адаптації

К. Роджерса та Р. Даймонда.

У таблиці 2.2. наводиться порівняльний аналіз результатів застосування методики оцінки адаптивності студентів двох груп учнів 6 класу та 7 класу Одеського ліцею № 59 Одеської міської ради.

Аналіз та інтерпретацію результатів було проведено за схемою:

- групуємо числові дані в таблицю (загальний рівень спілкування та по факторам);

- визначаємо середній показник по загальному рівню спілкування підлітка в умовах дистанційного навчання та за кожним фактором (що дасть нам змогу виділити певні загальні тенденції);

- проводимо аналіз найвищих та найнижчих показників.

Таким чином, виявлено, що серед учнів 7 класу спостерігаються більш високі показники за шкалою адаптивність, прийняття інших, емоційний комфорт, домінування, що свідчить про більш високу емоційну стійкість, соціальну активність та відповідальність за своє життя. Також вищий показник за шкалою ескапізм, що свідчить про схильність переносити відповідальність на оточення та уникати почуття провини.

Таблиця 2.3.

## Особливості соціально-психологічної адаптації учнів

Шкали	Учні 6 класу	Учні 7 класу	Значимість відмінностей (по Ст'юденту)
<b>Адаптивність</b>	23,98	46,34	t = 8,5 при p<0.01
<b>Прийняття інших</b>	24,25	44,01	t = 5,8 при p<0.01
<b>Емоційний комфорт</b>	26,5	43,11	t = 5,1 при p<0.01
<b>Емоційний дискомфорт</b>	20,07	38,91	t = 4,2 при p<0.01

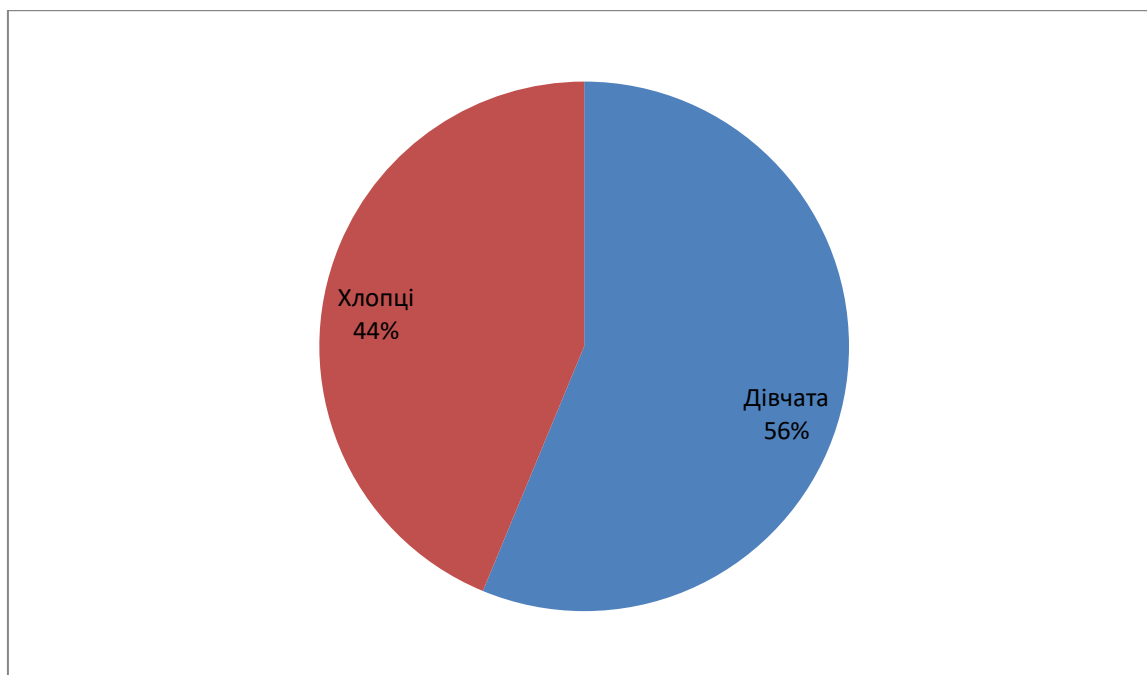
З таблиці 2.3. видно, що учні 6 класу мають вищі показники за всіма шкалами, ніж учні 7 класу .

Особливо помітно це у показниках комунікабельності та емпатії. Ці результати можуть бути пов'язані з більшою соціальною активністю та різноманіттям суспільного життя , що дозволяє розвивати навички комунікації та емпатії.

Учні 7 класу ж, швидше за все, мають більш обмежене коло спілкування, що може впливати на розвиток їхнього соціального життя. Ці відмінності можуть бути зумовлені відмінностями у способі життя та соціально-культурному середовищі, в якому вони живуть.

Отже, підлітки в 7 класі більш адаптивні тому що вже більш свідомі ніж у 6 класі і знають як адаптувати швидше до змін ситуацій в нашому випадку це до спілкування в умовах дистанційного навчання. В 14 років підлітки ще не хочуть приймати повністю відповідальність на себе та уникають цього процесу тому що формується відчуття дорослості і сварки з батьками що до безвідповідальності підлітків . Непорозуміння з батьками та погіршення навчання в умовах дистанційного навчання впливають і на спілкування з однолітками. Учні 6 класу мають більш обмежені можливості в дозвіллі з однолітками тому що в меншому віці у підлітка є ще сором'язливість до написання повідомлень однолітками . Цей процес пов'язано з дистанційним навчання і тому підлітки багато часу проводять в Інтернеті самі , а не спілкуючись з однолітками . Спілкування можливо тільки серед хлопців коли вони грають у онлайн ігри. У підлітків 6 та 7 класу різні показники комунікабельності та емпатії. Тобто підлітки 6 класу ще більш відкриті до навколишнього світу тому що в цьому віці дитина ще не має усвідомлення в тій мірі яка є у більш дорослих підлітків. Цей процес може бути пов'язано з активністю підлітка та різноманітність його хобі що дозволяє підліткам розвивати емоційних контакти з однолітками. Підлітки в 14 років вже мають негативний досвід спілкування з однолітками , а підлітки в 6 класу ще ні і тому більш відкриті для спілкування з однолітками. Також варто пам'ятати що кожен підліток індивідуальна особистість і потрібно враховувати кожен показник індивідуально.

Методика «Потреба в спілкуванні» розроблена Ю.М. Орловим була використана для дослідження адаптації спілкування в умовах дистанційного навчання у респондентів. Завдяки чому була проаналізована кількість співпадаючих відповідей для виявлення ознак адаптації в умовах дистанційного навчання (рис.2.4.).



**Рис. 2.4. Потреба в спілкуванні у підлітків**

Отримані результати свідчать, що група дівчата отримала 56 % відсотків по даній методиці як ми визначали раніше цей відсоток пов'язано з фізіологічними, біологічними та суспільними факторами. Хлопці отримали 44 % це свідчить підлітки в цій групі більш закриті до спілкування ніж в групі дівчат.

На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок, що більшість опитаних дівчат мають високий рівень комунікабельності та схильні до потреб в спілкуванні, а хлопці навпаки. Це може говорити про те, що необхідно провести подальші дослідження для більш детального вивчення цих показників.

Насамкінець хочеться зазначити, що проведені методики дали змогу отримати достовірну інформацію про психологічний стан досліджуваних і визначити можливі проблеми та порушення в їхній поведінці. Рекомендується проводити такі тести на регулярній основі, щоб вчасно виявляти та коригувати порушення в поведінці людей. Отже, особливістю спілкування в умовах дистанційного навчання є не лише адаптація але й міжособистісна взаємодію між учнями.

### **2.3. Рекомендації щодо покращення комунікації підлітків в умовах дистанційного навчання**

Комунікабельність – це вміння спілкуватись та взаємодіяти з іншими людьми з метою співпраці та взаємодії, а комунікативні здібності та рівень їх розвитку відіграють вагомую роль у формуванні особистості педагога, адже педагогічна діяльність здійснюється у системі «людина-людина» і завжди передбачає комунікацію. Важливо розуміти, що психолог – це людина яка володіє специфічним інструментарієм, недоступним для звичайних людей і він може надати професійну допомогу, в той час як самостійне подолання проблеми тривожності може виявитися не настільки результативним як професійна допомога психолога [40].

Умови дистанційного навчання можуть передбачати синхронну або асинхронну взаємодію. Також важливо враховувати, що учні або вчителі можуть не мати можливостей для цифрової взаємодії з об'єктивних причин. Синхронна взаємодія означає, що заняття проводяться за попередньо узгодженим розкладом, де враховані всі предмети. Рекомендується оптимізувати розклад, наприклад, якщо урок проводиться 1 раз на тиждень, то на онлайн-консультацію можна виділити 20 хвилин [9]. Для дисциплін з більшою кількістю уроків на тиждень рекомендується проводити 2-3 онлайн-зустрічі. Важливо розподілити час уроку між відпрацюванням навичок та новим матеріалом, використовуючи різні методи взаємодії. Також доцільно планувати щотижневі зустрічі класу з класним керівником для обговорення загальних питань та підтримки. В такі зустрічі можуть бути включені психолог або соціальний педагог [32].

Необхідно врахувати, що якщо на занятті не можуть бути присутні всі учні, то не варто пояснювати новий матеріал. В такому випадку необхідно забезпечити запис викладення нової теми. На онлайн занятті важливо не тільки викладати матеріал, але й узгоджувати розуміння учнями поставлених завдань і вирішувати проблемні моменти, зокрема ті, що виявлені на

попередніх етапах роботи. Для синхронної взаємодії підходять такі платформи, як Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Skype тощо.

Асинхронна взаємодія в дистанційному режимі роботи дозволяє скористатись перевагами гнучкого планування робочого часу та навантаження як для учнів, так і для вчителів. У такому режимі взаємодії відбуваються без усталених за розкладом онлайн-зустрічей. Вчитель публікує перелік навчальних матеріалів, цифрових ресурсів, завдань, а учні опрацьовують їх у зручному для себе темпі, відповідно до вказаних термінів виконання [10]. Очевидно, що такий режим вимагає від учнів більше навичок планування своєї роботи, що може бути викликом для деяких школярів. Вчителю при цьому важливо раціонально спланувати й сформулювати покрокову інструкцію опрацювання теми та досягнення очікуваних результатів навчання. Необхідно передбачити час на консультації та повідомити графік доступності вчителя для надання допомоги в процесі індивідуальної роботи. Завдання для асинхронного виконання можуть бути як індивідуальними, так і груповими, а також передбачати участь у спільних обговореннях у режимі текстових чи відеофорумів [38].

Якщо є можливість, рекомендується давати учням вибір у тому, як саме вони хочуть продемонструвати своє опанування матеріалу певної теми. Вони можуть обрати класичні завдання з підручника або робочого зошита, або ж виконувати більш творчі завдання, такі як складання власних завдань, запитань, створення скрінкасту для демонстрації свого розв'язання задачі, створення карти понять або інфографіки [40]. Завдання такого типу складно виконувати на звичайному 45-хвилинному уроці, оскільки неможливо точно передбачити, скільки часу знадобиться кожному учневі. Асинхронне навчання дозволяє уникнути похвилинної організації роботи і надає можливість для індивідуальної творчості під час виконання таких завдань. Проте, варто також передбачити «нетехнологічні» варіанти виконання завдань, щоб зменшити навантаження на учнів.

Наприклад, карту понять можна скласти на папері, так само як і інфографіку. Цифровий режим взаємодії, зокрема в асинхронному форматі, відкриває широкі можливості для диференційованого навчання, коли кожен учень або група учнів отримує завдання, що відповідає їхньому рівню опанування теми, і переходить до наступного рівня лише після якісного закріплення попереднього [20].

Синхронний режим і традиційна класно-урочна система зазвичай не підходять для реалізації таких індивідуалізованих навчальних траєкторій. Для асинхронної взаємодії можна використовувати платформи, такі як Google Classroom, Moodle, Edmodo, Padlet і т.д., на яких можна розміщувати посилання на різноманітні матеріали та завдання. В деяких випадках немає можливості здійснити дистанційне навчання за допомогою цифрових технологій. У цьому випадку вчитель надає учням перелік тем, обсяг та послідовність їх вивчення згідно з підручником, а також завдання для досягнення певних результатів [35]. Якщо можливо, вони спілкуються по телефону або поштою, але основну частину навчальної роботи учень виконує самостійно. Після повернення до звичайних форм навчання таким учням потрібна додаткова підтримка, складання плану індивідуальної діагностики та корекції навчальних результатів. Дистанційне навчання в школі вимагає особливої уваги до комунікації між учасниками освітнього процесу [35]. Експерти і психологи дають деякі методичні рекомендації, які можуть допомогти покращити комунікацію підлітків в умовах дистанційного навчання.

#### 1. Гнучкість місця, часу та траєкторії навчання:

1.1. Забезпечити можливість учню обирати зручний час для вивчення матеріалу.

1.2. Дозвіл учням обирати місце, де вони найкраще концентруються.

1.3. Розглянути можливість асинхронного навчання, коли учні можуть вивчати матеріал у зручний для них час.

#### 2. Академічна доброчесність і проблема списування:

2.1. Пояснення учням важливості чесності та відповідальності під час дистанційного навчання.

2.2. Використання онлайн-інструментів для перевірки оригінальності робіт.

3. Повернення до очного навчання:

3.1. Планування періодичних зустрічей в режимі очної комунікації, наприклад, через відеоконференції.

3.2. Створення можливості для учнів обговорювати матеріал та задавати питання в реальному часі.

Для покращення спілкування підлітків під час дистанційного навчання рекомендується наступне:

1. Підлітки можуть використовувати сучасні технології не лише для навчання, а й для спілкування зі своїми однокласниками.

2. Вчитель може долучити підлітків до створення груп виключно для спілкування з вчителями.

3. Батьки можуть показати більше платформ для відеоконференцій, форуми або спільні проекти які можуть сприяти взаємодії та спілкуванню підлітків.

4. Спілкування має бути для підтримки емоційного стану підлітків в умовах дистанційного навчання.

### **Висновки до другого розділу**

Результати статистичної обробки експериментальних даних підтверджують значущість виявлених позитивних змін, що підтверджує достовірність зміни показників адаптації до спілкування в умовах дистанційного навчання. Компоненти досліджувалися за допомогою: Методики дослідження діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, Опитувальника В. Ф. Ряховського для визначення рівня комунікабельності, Методики психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, Методики

«Потреба в спілкуванні» розроблена Ю.М. Орловим, Методики діагностики «перешкод» в становленні емоційних контактів В.В. Бойко. Ефективність впливу було підтверджено за допомогою параметричного критерію Стьюдента. Результати дослідження показали, що більшість учнів експериментальної групи виявляли якісні зрушення щодо прояву означених нами критеріїв даного явища.

У більшості досліджуваних контрольної групи було виявлено значну позитивну динаміку показників підвищення рівня спілкування в умовах дистанційного навчання, особливості яких проявлялися в зміні реакції на ситуацію яка викликає тривогу, розуміння причин появи тривоги.

На основі отриманих результатів було укладено рекомендації щодо покращення комунікації підлітків в умовах дистанційного навчання. Для подолання труднощів в спілкуванні в умовах дистанційного навчання, найважливішим є усвідомлення проблеми та бажання людини працювати над нею.

Проблеми спілкування можна подолати самостійно та за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог є людиною яка допоможе в проблемах спілкування підлітку та його батькам.

З проведеного дослідження зрозуміло, що, на відміну від хлопців, більшість опитаних дівчат мали високий рівень комунікабельності та частіше мали потреби в спілкуванні. Це означає, що для повного розуміння цих показників необхідно додаткове дослідження.

На закінчення можемо відзначити, що використовувані методи дозволили точно зібрати дані про психологічний стан учасників в умовах дистанційного навчання, а також виявити потенційні проблеми та поведінкові розлади. Щоб виявити та усунути порушення поведінки на ранній стадії, рекомендується проводити ці тести часто. Таким чином, у контексті дистанційного навчання спілкування передбачає не лише адаптацію, але й міжособистісну взаємодію «учень-викладач».

## ВИСНОВКИ

Підсумовуючи, маємо сказати, що всі поставлені завдання виконані.

1. На основі аналізу теоретичних праць вітчизняних та зарубіжних дослідників ми визначили сучасні погляди на актуальну проблему психологічних особливостей спілкування молоді в умовах дистанційного навчання.

Було виявлено, що комунікація характеризується обміном діяльністю, інформацією, досвідом і результатами. Під комунікацією розуміють процес і результат контакту між людьми за допомогою різних знакових систем. Метою спілкування для людей є передача та отримання знань про навчання, світ та освіту, а також встановлення особистих зв'язків. Найважливішими видами комунікації для підлітків є вербальна та невербальна комунікація. Невербальна комунікація включає в себе спілкування за допомогою розмовної мови, міміки, жестів і пантоміміки. Відомо, що базовий життєвий досвід діти набувають у процесі спілкування, спочатку через безпосереднє наслідування (компенсаторне навчання), а потім через вербальне навчання (вивчення мови). Носіями цього досвіду є партнери по спілкуванню, і тільки через спілкування з ними цей досвід набувається. Різноманітність інтенсивності, змісту, цілей і засобів спілкування є найважливішою детермінантою власного розвитку дитини. Різноманітність інтенсивності, змісту, цілей і засобів спілкування є найважливішою детермінантою власного розвитку дитини. Онлайн-простори стали невід'ємною частиною людської діяльності та спілкування. Процес онлайн-взаємодії також тісно пов'язаний з реальною життєвою ситуацією учня. Чим нижчий рівень комунікативної компетентності молоді та вища вираженість емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, тим вища їхня обізнаність. На ставлення до Інтернету впливають такі фактори. Чим більше вони користуються інтернетом, тим більше інтернет сприймається як вищий за реальне життя,

віртуальне спілкування стає домінуючим, а реальність проектується в кіберпростір.

2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей спілкування підлітків в умовах дистанційної освіти проводилося за допомогою таких методик : методика міжособистісної діагностики Т.Лірі; опитувальник оцінки рівня спілкування В.Ф.Ляховського; методика психологічної адаптації К. Роджерса та Р.Даймонда; методика Ю. М.Орлова; методика діагностики «потреб у спілкуванні», методика діагностики «порушень» у встановленні емоційного контакту В.В. Бойко. Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що більшість учнів мають середній та високий рівні потреб, обмежень та спілкування. Статистична обробка експериментальних даних за результатами дослідження підтвердила значущість виявлених позитивних змін та достовірність змін показників адаптації до спілкування в умовах дистанційного навчання. За результатами цього дослідження можна зробити висновок, що спілкування в умовах дистанційного навчання серед молоді перебуває переважно на середньому та високому рівнях, що свідчить про рівень розвитку особистості, який є гармонійним щодо віку та потреб індивіда. Ці результати свідчать проте, що учні знають свої сильні та слабкі сторони та вміють адекватно оцінювати свої можливості, щоб мати змогу працювати з ними в майбутньому.

3. Проведене дослідження дозволило виявити психологічні особливості спілкування підлітків в умовах дистанційного навчання.

Встановлено, що в підлітковому віці спілкування з однолітками та його інтенсивність фіксується і поглиблюється, що хлопчики особливо зацікавлені в приналежності до групи, бути частиною групи або компанії, в той час як дівчатка спочатку дружать в парах, шукають можливості поділитися секретами з подругами. Пізніше вони потребують близьких друзів протилежної статі і хочуть подобатися одне одному. Їхня прихильність одне до одного стає дуже емоційною і займає велике місце в їхньому житті. Слід зазначити, що стосунки між хлопчиками і дівчатками в підлітковому

віці суттєво змінюються і підлітки потребують спілкування насамперед з психологічно розвиненими людьми, тобто з дорослими. Спілкування з дорослими дає можливість підліткам розвивати всі вищі когнітивні здібності та якості. Варто зазначити, що інтернет-простір є невід'ємною частиною спілкування підлітків у контексті людської діяльності та дистанційного навчання. Психологічні особливості спілкування підлітків у середовищі дистанційного навчання залежать від особистісних особливостей окремих підлітків та способу їхнього спілкування в класі. Крім того, процес онлайн-взаємодії тісно пов'язаний з реальною життєвою ситуацією учнів. Ставлення змінюється під впливом наступних факторів. В наш час люди більш прагнуть до віртуального спілкування ніж до реального, тому віртуальна комунікація стає важливішою за реальну.

4. Психологічні рекомендації для покращення спілкування підлітків включають: використання сучасних технологій, таких як месенджери та чати, для спілкування з однокласниками, а також для навчання; створення груп підтримки; використання платформи для спілкування (відеоконференції, форуми та спільні проекти) адже вони можуть полегшити взаємодію та спілкування. Спілкування важливе для підтримки емоційного стану молоді під час дистанційного навчання.

Таким чином, на завершення важливо зазначити, що на якість комунікації між підлітками в середовищі дистанційного навчання безпосередньо впливає стиль спілкування та виховання батьків. Якщо батьки застосовують фізичну силу по відношенню до своїх дітей, діти відчують себе небажаними в такій сім'ї і звинувачують себе, в ній виникають конфлікти. Наприклад, батьківський стиль виховання у повсякденному спілкуванні може навчити комунікативних стратегій і призвести до подальшої взаємодії з людьми у дорослому віці. Дистанційне навчання має великий потенціал для розвитку, і дослідники продовжують вивчати можливості та вплив на освітній процес.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеєнко Т. Ф. Концептуальні засади соціально-педагогічної парадигми виховання Т. Ф. Алексеєнко Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Соціально-педагогічна парадигма виховання: сутність та шляхи реалізації”. – Ніжин, 2014. – С. 12–13
2. Бутенко М. П., Качур В. П., Петренко С. В. Психологія : навч. посіб. за ред. М. П. Дутко. Київ : ЦУЛ, 2017. 332 с.
3. Велитченко Л. К. Педагогічна взаємодія як аналогова модель психологічного супроводу Л. К. Велитченко Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. - 2013. - № 7-8- С. 13
4. Вишнівський В.В., Гніденко М.П., Гайдур Г.І., Ільїн О.О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Київ: ДУТ, 2014. 140 с.6-145.
5. Горбань Г. О. Основи соціально-психологічного дослідження особистості Г. О. Горбань Теорія і практика сучасної психології. - 2012. - Вип. 4. - С. 38-44.
6. Демида Б. Системи дистанційного навчання: огляд, аналіз, вибір. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Комп'ютерні науки та інформаційні технології. 2011. № 694. С. 98–107
7. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. Основи педагогіки освіти : словник термінів за ред.: Т. О. Дмитрука, В. К. Колпакова. Київ, 2014. С. 54–55
8. Журавльова Л. Коломієць Т., Шмиглюк О. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 2020. Випуск 9 (54). С. 38–68.
9. Казаннікова О. В. Психологічний супровід агресивної дитини. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2018. Вип. 39 (3). С. 157–162.

10. Корнійчук Т. О. Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності. Педагогіка : навч. посіб. за заг. ред. Т. О. Корнійчука. Київ, 2017. С. 195-197.
11. Костюка НАПН України, Запоріж. нац. ун-т ; редкол.: Н. Ф. Шевченко (голов. ред.) [та ін.]. - Запоріжжя : ЗНУ
12. Кухаренко В.Н. Навчальний процес у масовому відкритому дистанційному курсі. Теорія і практика управління соціальними системами. 2012. № 1. С. 40–50., 2012 .
13. Куцкір Я. С., Махно Б. А., Борислав С. Г. Трансформація науково педагогічної системи України протягом 90-х років ХХ століття: період переходу до ринку. Наука та інновації. 2016. Т. 12, № 6. С. 6–14.
14. Кучманіч І. М. Психологія сім'ї : навчально- методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 208 с
15. Лалак Н. В. Шляхи підвищення мотивації молодших школярів до навчання Анотовані результати науково-дослідної роботи інституту педагогіки за 2011 рік : збірник тез повідомлень. Київ, 2012. С.202-203.
16. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: монографія, 2019. Вінниця: ТОВ «Твори». 444с.
17. Лященко І.П. Психологічні особливості спілкування школярів Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 71 : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 34-39.
18. Матійко О.О. Аспекти спілкування в онтогенезі Практична психологія та соціальна робота : науково-практичний та освітньо-методичний журнал. № 2(143). Київ,
19. Навчання під час карантину: як організувати дистанційну роботу Науково методичний журнал Шкільному психологу Усе для роботи. – 2020. – № 4. –С.4-7. 2011. С. 23-28.

20. Помиткіна Л.В. Психологічні особливості сучасної взаємодії Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Запоріз. нац. ун-т ; редкол.: Н. Ф. Шевченко (голов. ред.) [та ін.]. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. С. 30-34.

21. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особисті стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с

22. Педагогічні аспекти відкритого дистанційного навчання. Андреев К. та ін.; за ред. О.О Андреева, В.М. Кухаренка. Харків: Міськдрук, 2013. 212 с.

23. Психологія сім'ї : навчальний посібник Л. В. Помиткіна та ін. Київ : НАУ-друк, 2010. 270 с.

24. Саннікова О.П. Системний аналіз адаптивності особистості: Монографія Саннікова Ольга Павлівна, Кузнецова Оксана Володимирівна. Одеса : ВМВ, 2017. 392 с

25. Саннікова О.П. Системний аналіз адаптивності особистості: Монографія Саннікова О. П., Кузнецова О. В. Одеса : ВМВ, 2017. 392 с

26. Семеріков С.О., Теплицький І.О., Шокалюк С.В. Нові засоби дистанційного навчання інформаційних технологій математичного призначення. Вісник. Тестування і моніторинг в освіті. 2008. № 2. С. 42–50.

27. Смульсон М. Л. Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія М. Л. Смульсон, Ю. І. Машбиць, М. І. Жалдак. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 240 с.

28. Технологія створення дистанційного курсу. Биков В.Ю. та ін.; за ред. В.Ю. Бикова, В.М. Кухаренко. Київ: Міленіум. 2008. 324 с.

29. Філоненко М.М. Психологія спілкування : Підруч. Для вищ. навч. закл. М.М.Філоненко. - К.: Центр учбової літератури, 2008. - 224 с.

30. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування : навч. посіб/ І. М.Цимбалюк. – К.:Професіонал, 2004. – 304 с.

31. Шамне А.В. Варіанти психосоціального розвитку в період відрочества (12–20 літ). Психологічна наука і освіта. 2015. Т. 20. № 2. С. 24–32.

32. Шуневич Б.І. Тенденції розвитку складових частин організації дистанційного навчання. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Інформаційні системи та мережі. 2009. № 653. С. 231–239.

33. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change Albert Bandura // Psychol.Rev., 1977, V.84 – P. 191-215.

34. Developmental psychology: from child to adulthood David R. Schaffer, Katherine Kipp; Gdańsk: Harmonia Universalis, 2015. - 720 pages.

35. Kutra G. Contemporary approaches and models of upbringing. Psychologia Wychowawcza, 58(16), 2019- 27-48.

36. Mariusz Zemło. Sociology of morality by Maria Ossowska and Janusz Marianski - comparative analysis. "Roczniki Nauki Społecznych" 7: 2015 no. 2 pp. 133–159.

37. Maslow A. H. Motivation and Personality Abraham Maslow. –N.-Y., Harper and Brothers, 1954. – 411 p.

38. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image Morris Rosenberg. Princeton, NJ: Princeton University Press., 1965. – 326

39. Segiet K., Psychological and pedagogical support in educational work with young people. Piotr Celiński, Postmedia - digital code and databases, 2013, p.13.

40. Szymańska, A. Experiencing difficulties in an educational situation and the child's representation in the parent's mind: a model of the phenomenon. Psychologia Rozwojowa, 17(4), 2012. pp.79–91.