

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.98:364.62]-025.14:[159.943.7:316.776]-053.6

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.5.19>

Кетлер-Митницька Тетяна Сергіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи

Комунального закладу вищої освіти

«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

ORCID ID: 0000-0002-1665-4282

Чеснокова Емілія Юріївна,

здобувач 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

Комунального закладу вищої освіти

«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради

ORCID ID: 0009-0001-6437-9211

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВІДНОВЛЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ В ЗМІШАНОМУ ФОРМАТІ

EFFECTIVENESS OF RESTORING ADOLESCENTS' COMMUNICATION SKILLS THROUGH SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING IN A MIXED FORMAT

У статті висвітлені результати емпіричного дослідження комунікативних навичок підлітків, яке виявило домінування в опитаних задовільного рівня комунікабельності та низького рівня комунікативних схильностей. На основі отриманих даних зроблено висновок про необхідність надання здобувачам освіти психологічної допомоги. Надамо стислий огляд досвіду розвитку комунікативних навичок підлітків засобами соціально-психологічного тренінгу. Обґрунтовано думку про доцільність використання тренінгової роботи у змішаному форматі, який відповідає вимогам безпеки здобувачів освіти у воєнний час. Акцентовано недостатню методичну розробленість організації таких занять. Наведено характеристику спеціально розробленої програми соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі, спрямованого на відновлення комунікативних навичок підлітків. Показано, що зміст та структура програми відповідають меті та формату тренінгу. В результаті повторної діагностики після впровадження програми встановлено, що в експериментальній групі зросла частка учнів з нормальним та високим рівнем як комунікабельності, так і комунікативних схильностей. Частка підлітків з низькими рівнями цих характеристик, навпаки, скоротилася. Завдяки участі у тренінгу члени експериментальної групи повернули собі почуття розкритості під час онлайн та офлайн спілкування, актуалізували та вдосконалили уміння вести бесіду, бути уважним до співрозмовників, формулювати власну думку. Порівняння за допомогою t-критерія Стьюдента результатів першого та другого замірів показників обох тестів виявило статистично значущу різницю між рівнями комунікабельності та комунікативних схильностей в експериментальній групі. В контрольній групі не відбулося істотних зрушень. Це дозволяє вважати розроблену програму соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі ефективною щодо відновлення комунікативних навичок підлітків. Зроблено висновок про практичну цінність розробленої програми та можливість її використання в закладах загальної середньої освіти, які працюють у змішаному форматі.

Ключові слова: комунікативні навички, підлітки, соціально-психологічний тренінг, змішаний формат, оцінка ефективності.

The article highlights the results of an empirical study of the adolescents' communication skills, which revealed the dominance of a satisfactory level of sociability and a low level of communicative inclinations. Based on the data obtained, a conclusion is made about the need to provide psychological assistance to school students. A brief overview of the experience of developing communication skills in adolescents through socio-psychological training is presented. The idea of the expediency of

using training work in a mixed format, which meets the requirements of the school students' safety in wartime, is substantiated. The insufficient methodological development of the organization of such classes is emphasized. A characteristic of a specially designed program of socio-psychological training in a mixed format, aimed at restoring the communication skills of adolescents, is given. It is shown that the content and structure of the program correspond to the goal and format of the training. As a result of repeated diagnostics after the implementation of the program, it is established that the proportion of students with a normal and high level of sociability and communicative inclinations has increased in the experimental group. The proportion of adolescents with low levels of these characteristics, on the contrary, decreased. Thanks to participation in the training, members of the experimental group regained a feeling of lightness during both online and offline communication, updated and improved their conversation skills, attentiveness to interlocutors, and ability to formulate one's own opinion. Comparison using the Student's *t*-test of the results of the first and second measurements of both tests' indicators revealed a statistically significant difference between the levels of sociability and communicative inclinations in the experimental group. There were no significant changes in the control group. This allows us to consider the designed program of social and psychological training in a mixed format effective in restoring the communication skills of adolescents. A conclusion is made about the practical value of the designed program and the possibility of its use in secondary education institutions operating in a mixed format.

Key words: meaningful life orientations, socioeconomic specialties, life goals, life process, life result, locus of self-control, locus of life-control.

Постановка проблеми. Успішність підлітків у спілкуванні як провідної діяльності цього вікового етапу є надзвичайно вагомими чинником їх психологічного благополуччя, гармонійного особистісного та соціального розвитку. Розвиненість умінь аргументовано пояснювати свою точку зору, розуміти співрозмовників, домовлятися щодо розв'язання спірних питань не тільки сприяє зростанню авторитету підлітків в середовищі однолітків, але й виступає умовою соціально бажаного самоствердження з точки зору дорослих.

Значущість розвитку комунікативних навичок в підлітковому віці висвітлено численними науковцями. О. Бікус та В. Волошина наголошують на важливості готовності підлітків до розширення соціальних зв'язків та активного самопізнання [1, с. 18]. О. Мартиняк вказує на необхідність опанування підлітками прийомів спілкування із представниками протилежної статі та засвоєння особливостей гендерних ролей [2, с. 292].

Водночас, комунікативний розвиток сучасних українських підлітків відбувається у складний воєнний час. За результатами скринінгу дослідницької компанії Gradus, після початку війни 14 % дітей стали більш агресивними, у 13 % зменшилося бажання спілкуватися [3]. В. Зликов, С. Лукомська, Н. Євдокимова та С. Ліпінська зауважують, що травмівний досвід підлітків, які перебували у небезпеці протягом війни або були свідками насильства, значно пригнічує становлення їх комунікативної компетентності [4, с. 104]. І. Марціновська та М. Супрун також стверджують, що інтимно-особистісне спілкування підлітків в Україні ускладнюється викликаними війною переживаннями, онлайн-форматом навчання, еміграцією або внутрішнім переміщенням, зменшенням кількості місць для реалізації комунікативних потреб тощо [5, с. 86]. Вищезазначене актуалізує

проблему відновлення комунікативних навичок підлітків.

Щодо визначення поняття «комунікативні навички», ми погоджуємося з підходом А. Зінорука, який пояснює їх як свідомі, проте автоматизовані дії, які сприяють правильному аналізу комунікативних ситуацій та визначають успішність комунікативних дій за рахунок точності транслявання інформації в процесі комунікації [6, с. 199–200]. Вважаємо влучним визначення Л. Бондаренко, О. Вершкова та І. Бондаренко, які розуміють комунікативні навички як вміння співпрацювати, домовлятися з проблемних питань, аргументувати власну точку зору. З цими вміннями пов'язані лідерські якості, емоційний інтелект, знання етикету та норм спілкування тощо [7, с. 359–361].

Спираючись на пояснення поняття «відновлення» З. Кісарчук та Л. Гребінь як повернення людини до стану порушеної рівноваги, здатності самостійно задовольняти свої потреби та зберігати продуктивність [8, с. 20], під відновленням комунікативних навичок підлітків ми розуміємо підвищення рівня розвиненості умінь спілкування підлітків до рівня вікової норми.

Для розвитку комунікативних здібностей традиційно застосовується соціально-психологічний тренінг. О. Бікус та В. Волошина підкреслюють його високу ефективність щодо стимулювання самопізнання, усвідомлення різниці між комунікативними намірами та отриманим ефектом спілкування, оцінки адекватності власної поведінки у різних комунікативних ситуаціях тощо [1, с. 22]. О. Боровець акцентує різноманітність технік соціально-психологічного тренінгу, які доцільно використовувати у роботі з підлітками (рольові, ділові, творчі, імітаційні ігри, метод кейсів, мозковий штурм, дискусія, танцювальні вправи та ін.) [9, с. 27–28]. І. Марціновська та М. Супрун

успішно застосовували соціально-психологічний тренінг з метою зниження посттравматичного стресу підлітків з особливими освітніми потребами, які мають травму війни [5, с. 87–88], а О. Diachok – для зниження рівня самотності підлітків [10, с. 7–8].

Ці та інші автори теоретично та емпірично довели ефективність соціально-психологічного тренінгу в офлайн форматі. Водночас, згідно з розпорядженням голови Запорізької обласної державної адміністрації від 30.08.2024 № 691 «Про початок нового 2024/2025 навчального року в закладах освіти Запорізької області» заклади освіти у м. Запоріжжя з наявністю укриттів перейшли на змішану форму навчання, тому затребуваною є оперативна розробка програм психологічних тренінгів у змішаному форматі.

Як виявив наш теоретичний аналіз, у психологічній літературі проблема організації інтернет-тренінгів представлена значно меншою мірою, ніж методика традиційної тренінгової роботи. К. Іванова називає процедурні особливості проведення тренінгів онлайн, зокрема вибір платформи для конференцій, програмного та технічного забезпечення; планування онлайн зустрічей; розсилку запрошень; обмін даними; відеозапис занять; організацію загальних і приватних чатів, віртуальних кімнат; використання смайлів, віртуальних фонів, дошки; транслявання екрану тощо [11, с. 129–150]. М. Назар та Д. Мещеряков наводять такі елементи тренінгів у віртуальному просторі, як відеозавдання, тести, візуалізацію матеріалів з теми, вільний пошук інформації при виконанні дослідницьких завдань [12, с. 311–312], відзначають їх економічність, комфортність, часову гнучкість, відсутність роздаткових матеріалів, безкоштовний обмін матеріалами тощо [13, с. 62–64]. Переваги впровадження онлайн тренінгів під час війни показують Т. Василюк, І. Лисоконь та І. Размолодчикова, які підкреслюють безпечність, доступність, простоту логістики, можливість запросити ефективних тренерів з інших країн та індивідуалізацію цього формату тренінгової роботи [14, с. 74–81].

Водночас, ці та інші праці не розкривають специфіку проведення соціально-психологічних тренінгів в змішаному форматі з учасниками підліткового віку та не містять емпіричних даних щодо ефективності такої форми тренінгової роботи, що й пояснює доцільність нашого дослідження.

Мета статті – представити оцінку ефективності програми соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі, спрямованого на відновлення комунікативних навичок підлітків.

Завдання дослідження:

- 1) виявити рівні розвитку комунікативних навичок підлітків;
- 2) охарактеризувати зміст розробленої програми соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі, спрямованого на відновлення комунікативних навичок підлітків;
- 3) перевірити ефективність розробленої програми.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось на базі наукового ліцею комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя, у 2023/2024 н. р. У дослідженні взяли участь 38 учнів 5-6 класів, 20 з яких склали експериментальну групу, а 18 – контрольну. В якості інструментарію нами були обрані тести «Оцінка рівня комунікабельності» В. Ряховського та «Виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС) за В. Синявським і Б. Федоришиним (відповідно до мети нашого дослідження були враховані лише показники комунікативних схильностей).

Для виконання *першого завдання дослідження* в результаті проведення зазначених методик виявлено рівні розвитку комунікативних навичок підлітків (табл. 1).

Як свідчить табл. 1, у членів експериментальної групи переважає задовільний рівень комунікабельності (40 %). Такі підлітки певною мірою товариські, у знайомій обстановці почувають себе цілком упевнено, проте з новими людьми сходяться дуже обережно, неохоче беруть участь у суперечках і диспутах. 30 % опитаних мають нормальний рівень комунікабельності. Вони допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі, здатні відстоювати свою позицію без зайвої запальності. Водночас, вони не поспішають заводити нові знайомства. 20 % мають низький рівень комунікабельності. Необхідність нових контактів чи участі у суперечках виводять таких учнів з рівноваги, через що вони можуть віддавати перевагу самоті. 10 % опитаних виявляють високий рівень комунікабельності. Такі учні дуже товариські, говіркі, люблять висловлювати свою думку, навіть якщо це дратує інших. Учні, які склали контрольну групу, отримали такі результати: нормальний рівень комунікабельності мають 33,3 %, задовільний – 27,7 % високий – 22,2 %, низький – 16,8 %.

Щодо прояву комунікативних схильностей, в опитаних з експериментальної групи домінує низький рівень їх розвитку, який виявили

Таблиця 1

Рівні розвитку комунікативних навичок підлітків за результатами первинної діагностики

Рівні	Експериментальна група (%)	Контрольна група (%)
Тест «Оцінка рівня комунікабельності (В. Ряховський)»		
Низький	20	16,8
Задовільний	40	27,7
Нормальний	30	33,3
Високий	10	22,2
Тест «Виявлення комунікативних та організаторських схильностей»		
Низький	80	66,6
Нижче середнього	20	22,2
Середній	-	11,2
Високий	-	-

80 % учнів. Такі підлітки некомунікабельні, не прагнуть до спілкування, в більшості випадків почувають себе скуто в компанії малознайомих людей, не люблять брати участь у колективних заходах. Рівень нижче середнього виявлено у 20 %, що свідчить про їх замкненість, мовчазність, тяжіння до самоти, збентеження при необхідності заводити нові знайомства. Середнього та високо рівня розвитку комунікативних схильностей не мав жоден з досліджуваних. У 66,6 % учнів контрольної групи було виявлено низький рівень розвитку комунікативних схильностей, у 22,2 % – рівень нижче середнього, у 11,2 % – середній рівень.

Таким чином, емпіричне дослідження встановило, що більшість опитаних учнів 5-6 класів мають задовільний рівень комунікабельності та низький рівень розвитку комунікативних схильностей. На основі отриманих даних зроблено висновок про необхідність відновлення комунікативних навичок опитаних підлітків.

Для виконання *другого завдання дослідження* наводимо зміст розробленої програму соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі, спрямованого на відновлення комунікативних навичок підлітків, оволодіння ними комунікативною компетенцією, згуртування колективу та формування нових поведінкових паттернів.

Програма соціально-психологічного тренінгу охоплює 10 занять, орієнтованих на підлітків, які навчаються у змішаному форматі. За програмою зустрічі проводяться два рази на тиждень з чергуванням онлайн та офлайн занять. Тривалість кожного заняття – 40 хвилин. Програма включає такі методи, як мозковий штурм, рольові ігри, складання казок, релаксаційні вправи, психогімнастика. Кожне заняття структуроване таким чином: привітання, розминка, основні розвивально-відновлювальні вправи, релаксація, рефлексія. Для розминки обрані вправи, спрямовані на само-

презентацію учасників та згуртування колективу. Розвивально-відновлювальні вправи моделюють ситуації, у ході яких учасники відновлюють свої комунікативні навички та закріплюють нові паттерни комунікативної поведінки. Релаксаційні вправи призначені для зниження емоційної напруги, навчання навичкам емоційної саморегуляції. Рефлексія має на меті аналіз результатів, підведення підсумків кожного заняття та надання конструктивного зворотного зв'язку. Заняття згруповано у діагностичний, корекційний, рефлексивний та контрольний блоки.

Розроблена нами програма має такі переваги: змішаний формат, що відповідає вимогам безпеки у воєнний час; багатий банк вправ та рольових ігор, призначених для розвитку навичок комунікації; включення прогресивних методичних розробок Н. Афанасьєвої, А. Гольдштейн, В. Кутіщенко, Л. Перелігіної, С. Ставицької, В. Хомика та ін.; врахування особливостей підліткового віку (спрямованість на групу однолітків, активізація самопізнання, потреба у самовираженні та самоствердженні та ін.); чітка структура програми в цілому та кожного заняття зокрема; реабілітаційна спрямованість, що реалізується завдяки релаксаційним вправам, психогімнастиці, афірмаціям, рефлексивним іграм тощо. Отже, зміст розробленої програми відповідає її меті.

Тренінгову програму було впроваджено з 20 членами експериментальної групи (учнями 5-6-х класів) у II півріччі 2023/2024 н.р. Учасники були завчасно попереджені про важливість вмикання камери на заняттях. Онлайн-заняття були проведені у застосунку Zoom, а офлайн – у бомбосховищі.

Для виконання *третього завдання дослідження* наводимо результати повторної діагностики, проведеної після реалізації розробленої програми з метою визначення ступеню її ефективності (табл. 2).

Рівні розвитку комунікативних навичок підлітків за результатами повторної діагностики

Тест «Оцінка рівня комунікабельності (В. Ряховський)»								
Рівні	Низький (%)		Задовільний (%)		Нормальний (%)		Високий (%)	
Група	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Експериментальна	20	10	40	30	30	50	10	20
Контрольна	16,8	11,1	27,7	22,2	33,3	38,8	22,2	27,9
Тест «Виявлення комунікативних та організаторських схильностей»								
Експериментальна	80	50	20	10	0	30	0	20
Контрольна	66,6	55,5	22,2	25,2	11,2	18,6	0	0,7

Як видно з табл. 2, в експериментальній групі відсоток учнів з нормальним рівнем комунікабельності збільшився з 30 % до 50 %, а з високим – з 10 % до 20 %. Це свідчить про успішне відновлення комунікативних навичок до норми тих підлітків, які взяли участь у тренінгу. Кількість учнів з низьким рівнем комунікабельності зменшилася з 20 % до 10 %, із задовільним – з 40 % до 30 %. Це означає, що члени експериментальної групи стали більш активними та впевненими у спілкуванні, навчилися краще слухати співрозмовників та пояснювати свою точку зору. Стала менш вираженою тенденція до пасивності, скутості, уникнення комунікації з однолітками. В контрольній групі показники комунікабельності незначно збільшилися показники нормального та високого рівня, що може бути наслідком спілкування протягом навчального процесу.

Для обчислення значущості виявлених змін ми застосували t-критерій Стьюдента, використання якого для відповідної вибірки встановило, що показники комунікабельності членів експериментальної групи суттєво зросли ($t=2,38$, $p\leq 0,05$). В контрольній групі зміни не є статистично значущими. Отже, зміна показників членів експериментальної групи не є випадковою.

Як видно з таблиці вище, в експериментальній групі відсоток учнів з середнім рівнем розвитку комунікативних схильностей збільшився на 30 %, а з високим – на 20 %. Кількість учнів з низьким рівнем розвитку комунікативних схильностей зменшилася з 80 % до 50 %, а з рівнем нижче середнього – з 20 % до 10 %. Такі зміни свідчать про те, що підлітки, які увійшли до експериментальної групи, після завершення тренінгу стали виявляти більше ініціативи у спілкуванні, прагнути допомагати іншим, менш губитися у нових комунікативних ситуаціях. В контрольній групі показники рівня розвитку комунікативних схильностей залишилися майже без змін.

Застосування критерію Стьюдента встановило наявність статистично значущих змін показників комунікативних схильностей членів експериментальної групи ($t=2,61$, $p\leq 0,02$), тоді як у контрольній групі не відбулося статистично значущих змін.

Отримані дані свідчать про ефективність розробленої програми щодо відновлення комунікативних навичок підлітків.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В результаті теоретичного дослідження актуалізовано проблему розробки соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі з метою відновлення комунікативних навичок підлітків, загальмованих внаслідок дії деструктивних чинників воєнного часу. Наведено результати емпіричного дослідження комунікативних навичок підлітків, яке виявило домінування задовільного рівня комунікабельності та низького рівня комунікативних схильностей, що засвідчило необхідність надання здобувачам освіти цілеспрямованої психологічної допомоги. Охарактеризовано зміст розробленої програми соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі, спрямованого на відновлення комунікативних навичок підлітків. Показано, що зміст та організація тренінгової роботи відповідають меті програми та обраному формату її реалізації. В результаті повторної діагностики після впровадження програми встановлено, що в експериментальній групі зросла частка учнів не тільки з нормальним рівнем комунікабельності та комунікативних схильностей, але й з високим, що свідчить про успішність відновлення комунікативних навичок підлітків. Крім того, знизився відсоток учасників з низькими показниками за обома тестами. В контрольній групі не відбулося істотних зрушень. Порівняння за допомогою t-критерія Стьюдента результатів першого та другого замірів показників обох тестів виявило статистично значущу різницю між рівнями комунікабельності та комунікативних схильностей в експериментальній групі.

Завдяки участі у тренінгу члени експериментальної групи повернули собі почуття розкритості під час спілкування як у віртуальному просторі, так і офлайн, актуалізували та вдосконалили уміння вести бесіду, бути уважним до співрозмовників, формулювати власну думку. Отже, впроваджена програма соціально-психологічного тренінгу у змішаному форматі є ефек-

тивною щодо відновлення комунікативних навичок підлітків. Програма має практичну цінність і може бути запропонована до впровадження у навчальний процес закладів загальної середньої освіти, які працюють у змішаному форматі.

Перспективу подальших досліджень складає порівняння ефективності реалізації розробленої програми у змішаному та виключно онлайн форматі.

REFERENCES:

1. Bikus, O.O., & Voloshyna, V.V. (2015). Teoretychni zasady formuvannya komunikatyvnoi kompetentsii u pidlitkovomu vitsi [Theoretical foundations of communicative competences formation in adolescence]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky*. 1(46), 17–23 [in Ukrainian].
2. Martyniak, O. (2019). Psykholohichni osoblyvosti suchasnykh pidlitkiv u vybori komunikatyvnykh zasobiv spilkuvannya [Psychological features of modern adolescents in choosing communicative means]. *Pryrodnychi ta humanitarni nauky. Aktualni pytannia : materialy II Mizhnar. stud. nauk.-tekh. konferentsii, 25-26 kvitnia 2019*. Ternopil : TNTU, 292–293 [in Ukrainian].
3. Yak viina zminyla zhyttia ukrainykykh ditei [How the war changed the lives of Ukrainian children]. Gradus Research Company : vebсайт. URL : <https://gradus.app/kk/open-reports/iak-zminilosia-zhittiaukrayinskikh-ditei-pid-chas-viini/> (data zvernennia : 12.11.2024) [in Ukrainian].
4. Zlyvkov, V., Lukomska, S., Yevdokymova, N., & Lipinska, S. (2023). Dity i viina [in Ukrainian]: *a monograph*. Kyiv-Nizhyn, 221 p. [in Ukrainian].
5. Martsinovska, I.P., & Suprun, M.O. (2023). Korektsiino-rozvyvalna robota z pidlitkami z porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku, shcho maiut travmu viiny [Correctional and developmental work with adolescents with psychophysical developmental disorders who have war trauma]. *Teoriia i praktyka spetsialnoi pedahohiky ta psykholohii : Zbirnyk naukovykh prats*. Vol. 11. Kyiv, 85–90 [in Ukrainian].
6. Zinoruk, A. (2022). Sutnist poniattia «Komunikatyvni uminnia» [The essence of the concept of "Communicative skills"]. *Molod i rynek*, 3-4(201-202), 196–201 [in Ukrainian].
7. Bondarenko, L.Yu., Vershkov, O.O., & Bondarenko, I.Yu. (2021). Komunikatyvni navychky yak osnova soft skills kompetentnosti [Communicative skills as the basis of soft skills competencies]. *Rozvytok suchasnoi nauky ta osvity: realii, problemy yakosti, innovatsii : materialy II Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (Melitopol, 25-27 travnia 2021 r.)*. Melitopol : TDATU, 358–362 [in Ukrainian].
8. Kisarchuk, Z.H., & Hrebin, L.O. (2020). Psykhodynamichna model psykhotravmy z urakhuvanniam fenomeny strukturnoi rehresii yak osnova dlia rozroblennia tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy viiskovym veteranam u podolanni proiaviv PTSR [Psychodynamic model of psychotrauma taking into account the phenomenon of structural regression as the basis for developing a technology for psychotherapeutic assistance to veterans of military service in overcoming the manifestations of PTSD]. *Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu : a monograph / za red. Z.H. Kisarchuk*. Kyiv : Vydavnychi Dim «Slovo», 11–55 [in Ukrainian].
9. Borovets, O. (2009). Treninh formuvannya komunikatyvnoi kompetentnosti pidlitkiv [Training for the formation of communicative competence of adolescents]. *Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny*, 3, 23–29 [in Ukrainian].
10. Diachok, O. (2020). Sotsialno-psykholohichni treninh dlia pidlitkiv, spriamovanyi na profilaktyku ta podolannya nehatyvnykh proiaviv perezhyvannya samotnosti [Socio-Psychological Training for Adolescents, Aimed at Preventing and Overcoming the Negative Manifestations of Loneliness Experience]. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 6(27), 1–9 [in Ukrainian].
11. Ivanova, K.Yu. (2024). Porady do provedennia treninhu onlain [Tips for conducting online training]. *Orhanizatsiino-pedahohichni aspekty provedennia treninhiv z pytan sotsialnoho zakhystu i sotsialnoi roboty v umovakh voiennoho stanu : navchalno-metod. posib*. Kryvyi Rih : KDPU, 129–153 [in Ukrainian].
12. Nazar, M.M., & Meshcheriakov, D.S. (2019). Perspektyvy zastosuvannya internet-treninhiv dlia rozvytku sub'iektnoi aktyvnosti ta stanovlennia sub'iektnosti [Prospects for the use of online training for the development of subjective activity and the formation of subjectivity]. *Vzdelavanie a Spolochnost' : Medzynarodny nekonferenchny zb*. Prešov : Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity, 4, 310–317 [in Ukrainian].
13. Nazar, M.M. (2019). Treninhy u virtualnomu prostori: analiz perevah, nedolikiv, psykholohichnykh mozhlyvostei [Trainings in virtual space: analysis of advantages, disadvantages, psychological possibilities]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii : zb. nauk. pr. 2, 4. Zaporizhzhia*, 61–67 [in Ukrainian].
14. Vasyliuk, T.H., Lysokon, I.O., & Razmolodchikova, I.V. (2024). Osoblyvosti onlain-treninhu [Features of online training]. *Orhanizatsiino-pedahohichni aspekty provedennia treninhiv z pytan sotsialnoho zakhystu i sotsialnoi roboty v umovakh voiennoho stanu : navch.-metod. posib*. Kryvyi Rih, 72–81 [in Ukrainian].