

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

Реєстраційний № _____

Дата реєстрації _____

**ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ,
ЩО ОТРИМУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ОСВІТУ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія розвитку
21Мз-Псих групи
Шикиринської Олени Петрівни

Науковий керівник:
доцент кафедри соціальної та
практичної психології,
кандидат філософських наук, доцент
Пирог Ганна Володимирівна

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри соціальної та практичної психології

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2022 р.

Зав. кафедри _____ **Наталія ПОРТНИЦЬКА**

м. Житомир – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ.....	6
1.1. Сутність комунікативної сфери та її вивчення в науковій літературі	6
1.2. Комунікативні особливості особистості.....	12
1.3. Характеристика психологічних особливостей студентів, що отримують психологічну освіту.....	16
1.4. Комунікаційна сфера як елемент успішності майбутніх психологів	20
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ.....	28
2.1. Основні методи дослідження комунікативної сфери.....	28
2.2. Організація дослідження комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту.....	30
2.3. Результати дослідження особливості комунікативної сфери студентів психологів.....	34
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З КОМУНІКАТИВНОЮ СФЕРОЮ СТУДЕНТІВ, ЩО ОТРИМУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ОСВІТУ	42
3.1. Дослідження основних методів розвитку комунікативної сфери	44
3.2. Розробка тренінгу на розвиток комунікативної сфери студентів психологів.....	48
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Комунікація є одним із основних аспектів життя людини. Дана сфера дозволяє кожній людині повноцінно розвиватися та займати певну соціальну позицію. Саме завдяки їй ми можемо передавати інформацію, знаходити спільну мову, працювати, вирішувати будь-які життєво-необхідні проблеми та просто релаксувати. Комунікативна сфера виконує велику кількість функцій, які використовує кожен із нас.

Особливу увагу слід надати комунікації в різних професійних спрямуваннях, оскільки більшу частину свого часу кожна особистість проводить саме на роботі. Найбільшу потребу у науковому вивченні вимагають професії напряму «Людина-людина», адже вони спрямовані безпосередньо на комунікацію. Однією із таких професій є психологічна діяльність для будь-якого напряму в цьому спрямуванні є необхідним мати високий рівень всіх комунікативних аспектів, адже вона побудована на взаєминах та взаємодіях. В цих умовах просто актуалізується потреба у фахівцях з особливою комунікативною компетентністю.

Комунікативну сферу та її складові розглядають як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Зокрема, у зарубіжній психології найбільш цікавими є розробки спрямовані на вивчення комунікативної сфери особистості (С.Омельчук, Т. Парсонс, Н. Хомський, К. Черрі); У вітчизняній науковій літературі теоретично комунікативну компетентність вивчали М.М.Айзенбард, С.Г. Голубідська, В.І. Гордієнко, М.Д. Прищак, Ю.С.Товстокора та ін. Досліджували соціально-комунікаційні складові комунікативної моделі Л.Ю. Пугач, О.С. Сидоренко; Комунікативна компетенція як невід'ємна складова навчально-виховного процесу розглядають (І.Потюк, О.П.Коваль); Розвиток комунікативної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів описав (О.А.Низовець).

Таким чином, враховуючи соціальну значущість проблеми та недостатність наукових розробок, присвячених вивченню комунікативної сфери, було визначено тему даної роботи: «Особливості комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту: теоретико-методологічний аналіз».

Об'єкт дослідження – комунікативна сфера.

Предмет дослідження – комунікативна сфера студентів, що отримують психологічну освіту.

Мета дослідження – дослідити особливості комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту:

В основу нашого дослідження було покладено **припущення** про те, що комунікативна сфера студентів, що отримують психологічну освіту, містить високі показники вміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, вміння співпереживати, вміння аргументувати та переконувати, вміння невербального спілкування.

Мета та гіпотеза дослідження обумовили постановку таких **завдань дослідження**:

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми та запропонувати теоретичну модель особливостей комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту;

2. Підібрати методи та спланувати дослідження комунікативної сфери студентів-психологів.

3. Вивчити психологічні особливості комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту.

4. Розробити програму розвитку комунікативної сфери для студентів-психологів з низьким рівнем комунікативних навичок

Методи дослідження. Завдання дослідження було реалізовано шляхом застосування системи теоретичних та емпіричних методів. Серед них: теоретичний аналіз та систематизація наукових даних з проблеми. Було підібрано ряд методик, а саме: «Оцінка комунікативних і організаторських

схильностей – КОС» (В.В.Синявського і Б.О.Федоришина); тест «Уміння слухати» Г.І. Козирєв; Тест «Уміння висловлювати свої думки» І.В. Борисової; Тест на емпатію для дорослих (Л.П.Журавльової).

Новизна та теоретичне значення дослідження: розширено теоретичні уявлення про комунікативну сферу студентів, що здобувають психологічну освіту; уточнено теоретичний зміст понять «комунікація» «комунікаційна компетентність», «професіоналізм»; вибрано основні методи дослідження комунікативної сфери студентів, що здобувають психологічну освіту.

Практичне значення. Отримані в результаті виконання курсової роботи дані щодо особливостей комунікативної сфери студентів, що здобувають психологічну освіту, можуть бути використані психологами для діагностики та корекції комунікативних здібностей.

Апробація роботи: Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми особистісного зростання» (м. Житомир, 13 травня 2021 р.).

Публікації: Шикиринська О. Комунікаційна сфера як елемент успішності майбутніх психологів. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С.176-179.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що нараховує 72 найменування (на 5 сторінках), 4 додатків. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках. Ілюстративний матеріал подано у 5 рисунках та 3 таблицях. Загальний обсяг роботи – 86 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

Висновки до розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблеми комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту, дозволяє зробити наступні висновки:

1. Комунікативна сфера, на думку більшості науковців, виступає як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікації й виступає як система комунікативних якостей людини. Розвиток комунікативної сфери в сучасних умовах потребує комплексного охоплення всіх сфер та видів комунікативної сфери. Найбільш вираженим поняттям в певній темі постає поняття «комунікація». Комунікація – це процес обміну інформацією між двома чи більше особами, характеризуючи, звісно комунікацію як засіб передачі інформації, ідей та емоцій.

2. Для здійснення комунікації в кожній комунікативній особистості мають бути присутніми такі параметри як: мотивація (потреба особистості входити у комунікативні зв'язки), пізнавальний досвід (внутрішній світ особистості) та практичне володіння вербальними та невербальними засобами спілкування. Рівень присутності перерахованих параметрів в тієї чи іншої особистості свідчить про високий рівень комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність – це заснована на знаннях та чуттєвому досвіді здатність особистості орієнтуватися в ситуаціях спілкування.

3. Для студентів психологів дослідники розрізняють психологічну компетентність, як один із параметрів професіограми спеціаліста, де ключовим елементом є високий рівень комунікативної сфери, а саме розвиток комунікативних навичок (вербальних та невербальних), чутливості до групових процесів та вміння їх інтерпретувати. Сучасний психолог має володіти комунікативними вміннями, які передбачають: вміння спілкуватися

та взаємодіяти з іншими людьми; встановлювати та підтримувати контакти з оточуючими, сприймати та розуміти особливості особистості інших; вміння співпереживати, аналізувати власну поведінку, керувати власним емоційним станом і процесом спілкування; вміння аргументувати та переконувати. Адже основна робота психолога побудована за допомогою активної комунікативної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ

Висновки до розділу 2

Аналіз організації та проведення емпіричного дослідження комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту, дозволяє зробити наступні висновки:

1. До найбільш розповсюджених методів дослідження комунікативної сфери відносяться: «репертуарно матричне тестування» або «техніки репертуарних решіток»; метод спостереження; анкетування, а також різноманітні тестові стандартизовані методики.

2. Метою нашого емпіричного дослідження є вивчення та аналіз психологічних особливостей комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту.

Для досягнення визначеної мети на основі вище описаної інформації ми обрали чотири методики, що дозволять комплексно вивчити комунікативну сферу студентів, що отримують психологічну освіту, серед них: «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В.В.Синявського і Б.О.Федоришина); тест «Уміння слухати» Г.І. Козирєв; Тест «Уміння висловлювати свої думки» І.В. Борисової; Тест на емпатію для дорослих (Л.П.Журавльової).

Дослідження проводилось у лютому-березні 2021 року на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. В дослідженні взяли участь 40 студентів соціально психологічного факультету спеціальності 053 Психологія.

3. За результатами діагностики були отримані такі дані:

- 57,5% студентів мають високий рівень розвитку складових комунікативної сфери: вміння слухання, високий рівень уміння висловлювати свої думки та мають високий рівень емпатії;

- слід зазначити, що були помічені студенти, які мають низький рівень комунікативних здібностей, що негативно впливатиме в подальшому на ефективну діяльність майбутніх психологів.

Таким чином, згідно результатів дослідження необхідно сформувати за всіма вимогами правильну та ефективну корекційну програму, що б формувала комунікативні вміння.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З КОМУНІКАТИВНОЮ СФЕРОЮ СТУДЕНТІВ, ЩО ОТРИМУЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ОСВІТУ

3.1. Дослідження основних методів розвитку комунікативної сфери

На сьогоднішній час існує велика кількість психокорекційних методів, що дозволяють працювати в сфері комунікації студентів. Та на жаль кожен із них ще потребує доопрацювання, адже необхідне адаптування до умов відповідно до діагностичних показників.

У науковій літературі спостерігається поняття «Психокорекційний процес», яке трактується як система, що включає як і стратегічні, так і тактичні задачі. В нього входять розробка методів і психокорекційних технік, це може бути формою проведення корекційної роботи, підбір та організація психокорекційної групи, тривалість заняття в цілому тощо [18].

Саме в психокорекційній роботі можна використовувати різні методи серед яких часто використовують: методи арт-терапії; методи посттравматичних стресових розладів; техніки психодрами та психологічної корекції; психодинамічні методи; клієнт-центровані методики; йоготерапія та методики транзактного аналізу; методи глибокої психокорекції.

Загалом психологічна корекція як цілісна та специфічна система методів допомоги особистості та сприяння їх особистісного розвитку передбачає доцільно обраний психологічний вплив у певній ситуації. Дана робота завжди включає в себе велику кількість різних методів, та критеріїв взаємодії. Основною метою будь-якої психотерапевтичної роботи є надання психологічної допомоги іншим особистостям.

У психологічній роботі важливу роль відіграє психокорекція на думку А.Осипової «це система заходів, спрямованих на корегування недоліків поведінки людини за допомогою різних психологічних технік, засобів та

методів психологічного впливу». На думку автора до будь-якого запиту роботи необхідні різні способи корегування [38].

Робота з міжособистісними взаєминами має такі специфічні риси психокорекційного процесу:

- робота над ситуацією, що є на даний момент спираючись на минулий досвід;
- застосовуються рідний комплекс вправ, які спрямовані на демонстрацію правильної комунікації;
- висновки психокорекційної роботи має виводити клієнт.

Основною метою будь-якої психокорекційної роботи має бути усунення недоліків у розвитку та житті особистості. Психокорекція спрямована на розширення діапазону навичок, що роблять його поведінку гнучкою, підвищують всі адаптивні процеси до складних ситуацій.

В роботі комунікаційної сфери піддаються такі риси:

- підвищеною збудженістю (надаючи практичні навички врегулювання емоційного стану);
- емпатія (розгляд практичних вправ, що виплескують емоції допомагають розвивати комунікативну сферу);
- конфліктність (проведення комплексу вправ, що спрямовані на зниження рівня конфліктності та набуття практичних навичок гарно взаємодії з оточуючими);
- вміння слухати (проведення комплексу вправ та технік для розвитку уміння слухати співбесідника);
- пасивність (методи, що змотивують особистість до дій);
- рівень лідерських якостей (практичні вправи, що активують в особистості прагнення лідирувати, та навчать бути успішним лідером) тощо.

Одним із найефективніших способів корекційної роботи з комунікативною сферою є соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічний тренінг у роботі з міжособистісною взаємодією є дуже ефективним методом, що дозволяє:

- працювати в групі, але здійснювати вплив як на особистість індивідуально так і на колектив в цілому;
- дозволяє корегувати вправи відповідно до запиту чи особливостей військового колективу;
- гарно сприяє згуртуванню колективів;
- не займає великої кількості часу;
- все у вигляді ігор та цікавих вправ, що не втомлює учасників корекції.

За дослідженнями М. І. Копитко та Л. М. Томаневич «тренінг – це практика психологічного впливу, яка ґрунтується на активних методах групової роботи». Таким чином, коли ми розглядаємо дане поняття слід звернути увагу, що базується воно на грі, яка надає практичні навички, теоретичні знання тощо [26].

Всі перелічені вище особливості найлегше та доцільніше корегувати у груповій роботі. Найбільш доцільніше використовувати тренінг, як метод групової роботи. У науковій літературі дане поняття трактується, як сукупність методів терапії, корекції та простих навчальних засобів, спрямованих на розвиток навичок самоаналізу, самопізнання, саморегуляції та різних психологічних умінь.

Таким чином, групова робота має такі позитивні особливості, а саме:

- надає можливість в отриманні зворотного зв'язку і підтримки від людей з подібними проблемами;
- груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає при вирішенні міжособистісних проблем;
- група відображає суспільство у мініатюрі;
- в групі людина має змогу отримати нові уміння, можливість експериментувати з різними стилями поведінки;
- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження, самопізнання.

Тренінгові групи корисно використовувати через те, що вони включають одночасну роботу з 8-12 осіб до 20. В перелік вправ відносяться

різні розминки, ігрові техніки, що не перевантажують особистість, але всеж формують нові уміння та навички.

Для проведення тренінгу по налагодженню комунікативної сфери, тренер може застосовувати великий набір засобів та технік, що впливатимуть на психологічний стан людини на свідомому та несвідомому рівнях, а саме: мозковий штурм, тематично групова дискусія, рольові ігри, метод акваріуму, метод критичних випадків (інцидентів), алгоритм-лабіринт, метод синдикатів (робота у мікрогрупах), метод запитань-відповідей, моделювання практичних ситуацій.

Універсальним засобом об'єктивації поведінки, який застосовується у всіх видах тренінгу є зворотний зв'язок, який людина отримує від інших учасників групи відносно своєї поведінки. Ефективність зворотного зв'язку зростає за дотримання певних умов. А саме:

- описовий характер, тобто відчуття, переживання, знання, які мають учасники описуються та пояснюються ними;
- невідкладність полягає в тому, що зворотній зв'язок надається безпосередньо після виконання вправи;
- специфічність, тобто віднесеність до конкретного вияву учасника, а не до його поведінки в цілому;
- реалізація в контексті групи;
- вислови стосовно тих якостей, які можна реально змінити. Кожен з учасників висловлює свою думку, яким чином можна здійснити певні особистісні зміни в позитивний бік; створюється колективна модель ефективних дій для найоптимальніших змін;
- релевантність зворотного зв'язку запитам як того, хто одержує, так і того, хто дає зв'язок.

Основною метою будь-якого психологічного тренінгу є:

- орієнтація на розвиток соціальних умінь;
- націлений на поглиблення досвіду аналізу ситуацій спілкування

- підвищення адекватності аналізу себе, партнера по спілкуванню, групової ситуації в цілому.

Отже, проаналізувавши психологічні методи корекції ми можемо зробити висновок, що найефективнішим методом у роботі з проблемними комунікації є соціально-психологічний тренінг. Даний метод дозволяє найбільш ефективно досягти поставлених завдань та сприяти виробленню певних тактик та систем, що сприятимуть розвитку необхідних якостей.

3.2. Розробка тренінгу на розвиток комунікативної сфери студентів психологів

В роботах І.Ф. Іванова зазначається, що розвиток професійної спрямованості студентів-психологів, поряд з іншими чинниками (наявність в особистості необхідних для цього виду діяльності задатків, створення відповідних умов життя особистості, цілеспрямоване навчання і виховання, самовиховання тощо), є однією з умов розвитку професійно необхідних здібностей, у тому числі комунікативних [15].

Н.О. Антонова описує залежність комунікативної сфери від емпатії. Емпатія дозволяє активно слухати та взаємодіяти під час взаємодії. Ще одним із елементів розвитку комунікації є креативність. Під час розробки програми розвитку комунікативних здібностей необхідно звернути увагу на розвиток креативних здібностей [3]. Таким чином, при створенні тренінгової програми слід орієнтуватися на вище вивчену літературу.

Отже, тренінгова програма здобула назву «Я в світі комунікації». Мета створення тренінгової програми:

- сформувати навички поведінки при комунікації;
- навчити емпатувати;
- розвинути креативні здібності;
- навчити активно слухати;
- вдосконалити навички міжособистісного спілкування;

- сприяти виникненню позитивного мікроклімату в колективі студентів, толерантного ставлення його членів один до одного.

Цільова аудиторія: підлітки віком від 15 до 18 років.

Кількість учасників: 15 осіб

Кількість тренінгових занять: 8

Кількість тренерів - 1

Час одного заняття: 2 год.

Загальна тривалість тренінгу - 16 год.

Загальна структура тренінгу передбачає підготовку ресурсного забезпечення в (табл.3.1.):

Таблиця 3.1.

Ресурсне забезпечення тренінгових занять

№	Необхідні матеріали	Кількість (у шт)
1.	Ватман	8
2.	Маркери	2 набори
3.	Плакат із зображенням дерева	1
4.	Стікери	1 набір
5.	Ватман із зображенням айсберга;	1
6.	Плакат «Фази конфлікту»	1
7.	Плакат «Основні структурні елементи конфлікту»	1
8.	Плакат «Типи поведінки у конфліктних ситуаціях»	1
9.	Скріпки	15
10.	Листки паперу форматом А2	10
11.	Листки паперу форматом А4	30
12.	Ручки	15
13.	Дошка	1
14.	Крейда	1
15.	Змодельовані пелюстки квітки	15

16.	Плакат із серединкою майбутньої квітки;	1
17.	Клей	1

Тренінг «Я в світі комунікації»

Заняття №1. «Знайомство з основами комунікації»

Мета: вдосконалити навички комунікації; ознайомити з методами розв'язання конфліктних ситуацій.

Обладнання: плакат «Береги сподівань», мультимедійний проектор, ноутбук, CD з презентацією, фліп-чарт, маркери, стікери (у вигляді «квіточок» та «камінців»), ручки для кожного учасника, папір А-4.

1. Вступне слово тренера.

Привітання: Ознайомлення з поняттям комунікація та її видами. Обґрунтування актуальності якісного проходження даного тренінгу для студентів, що здобувають психологічну освіту.

2. Знайомство. Вправа «Клубок»

Інструкція. Тренер пропонує по колу перекинути клубок ниток незнайомому (або добре знайомому) учаснику, не випускаючи з рук свій кінець нитки. Продемонструйте це: киньте комусь клубок, представтесь та розкажіть коротко про себе, чим цікавитесь, чим любляете займатися. (Не забувайте при цьому тримати кінець нитки в руках!). Продовжуйте гру до того часу, доки усі учасники не будуть включені в «комунікативну павутинку».

3. Очікування учасників. Вправа «Береги сподівань»

Інструкція. Для даної вправи необхідно підготувати фліп-чарт, де зображено річку з двома берегами та підводними рифами у воді. На одному з берегів учасники прикріплюють стікери («квіточки»), на яких написані їх очікування від тренінгу, на місці рифів вони пишуть переживання або ті ситуації, з якими вони бояться стикнутися під час тренінгу (стікери «камінці»).

4. Правила спільної роботи.

Інструкція. Тренер бере ініціативу на себе і пише на фліп-чарті 2-3 правила, які вважає доречними для поліпшення умов роботи на тренінгу. Потім він пропонує учасникам доповнити список правилами, важливими на їх погляд.

Після складання списку важливо запитати учасників, чи згодні вони дотримуватися даних правил. Також можна запропонувати учасникам поставити свої підписи на фліп-чарті з правилами. Список з правилами закріплюють на стіну так, щоб всі його бачили і могли слідкувати за дотриманням дисципліни.

5. Вправа «Намалюй комунікацію»

Інструкція. Учасники отримують листки паперу, на яких їм пропонують намалювати картину або будь-який малюнок, який асоціюється з поняттям «комунікація». Після завершення роботи кожен презентує її, обгрунтовуючи, що саме значить цей малюнок і чим він асоціюється з комунікацією. Тренер записує ключові асоціації на фліп-чарті.

Питання для обговорення.

- Що спільного мають ваші асоціації з поняттям «комунікація»?
- Чому слово «комунікація» набуває переважно колективного значення?
- Чому ви асоціюєте комунікацію з позитивним поняттям?

7. Вправа «Шерінг»

Мета вправи: рефлексія заняття; аналіз набутих знань та досвіду; підсумки заняття.

Інструкція. висвітлення власних емоцій та почуттів отриманих від заняття. Обов'язково зазначити плюси та мінуси заняття, оцінити рівень здобутих навичок. Подякувати собі, тренеру та всім учасникам групи. Завершує висловлення думки тренер з напутними словами про наступне заняття

Заняття №2. «Конфлікти та їх розв'язання»

Мета: вдосконалити навички комунікації; ознайомити з методами розв'язання конфліктних ситуацій.

1. Руханка «Поїзд дружби»

Інструкція. Усі стають один за одним, тримають руки на поясі ти хто перед ними. Той хто попереду – паравозик. Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху поїзда.

2. Тренер. Тактика розв'язання конфлікту.

- розв'язання конфлікту на основі його сутності та змісту;
- розв'язання конфлікту з урахуванням його цілей;
- розв'язання конфлікту з урахуванням його функцій;
- розв'язання конфлікту з урахуванням емоційно-пізнавального стану учасників;
- розв'язання конфлікту з урахуванням його можливих наслідків;
- розв'язання конфлікту з урахуванням етики стосунків конфліктуючих сторін.

3. Гра «Годинник»

Інструкція. Тренер пропонує взяти на столах годинники і за 1 хвилину призначити зустрічі учасникам на 11:00, 12:00, 13:00, 14:00. Необхідно на картці-годиннику записати прізвища 4 друзів з якими вони мають зустрітись. Згодом створюємо 4 групи яким даються певні завдання, які вони мають вирішити.

4. Слово тренера «Засоби розв'язання конфліктів»:

- вирішення проблеми, що стала причиною його виникнення;
- компроміс, що базується на взаємних розумних вчинках;
- поступове згладжування протиріч;
- відсторонення конфліктуючих від безпосереднього спілкування на певний час, повне припинення стосунків між ними.

Шляхи розв'язання конфліктних ситуацій:

- попередження конфлікту;
- управління конфліктом;

- прийняття оптимальних рішень у конфліктних ситуаціях;
- розв'язання конфлікту

5. Енерджайзер «Сік. Чай. Шейк.»

Інструкція. Тренер пропонує учасникам створити коло, взяти один одного за талію та діяти за інструкцією тренера. Коли тренер говорить слово «сік» – робити крок вперед лівою ногою, коли говорить слово «чай» – робити крок вперед правою ногою. Коли тренер говорить «шейк» пишемо вісімку бедрами.

6. Підсумки дня. Вправа «Берег реалізованих сподівань»

Інструкція. Тренер просить кожного учасника по колу висловитися з приводу того, що цінного він/вона отримали за сьогодні, які нові знання та навички набули. Після цього учасникам пропонується перенести свої очікування щодо роботи на інший берег або залишити. Якщо побоювання мали місце в роботі тренінгової групи, то їх також залишити на рифах, якщо ні, тоді забрати із собою.

Заняття 3 «Розвиток комунікативних здібностей. Невербальне спілкування»

Мета: вдосконалити навички комунікації; розвинути комунікативні здібності; активізувати комунікацію в груповому середовищі. Демонстрація можливості адекватного обміну інформацією без використання слів, розвиток експресії і навичок невербального спілкування. Незвичайні умови, в які потрапляють учасники, включають зацікавленість, змушують знаходити способи донести точніше свою думку до іншої людини, контактувати один з одним заради досягнення спільної мети.

1. Розминка. Вправа «Побудуємо»

Інструкція. Ведучий пропонує пограти в гру, де основна умова полягає в тому, що завдання виконується мовчки. Розмовляти і листуватися при цьому не можна, можна спілкуватися тільки за допомогою міміки і жестів. «Подивимося, чи зможете ви: зрозуміти один одного без слів?» У першій

частині вправи дається завдання учасникам вишикуватися за зростом, у другій частині завдання ускладнюється – потрібно вишикуватися за датою народження, після чого, по черзі озвучити свої дні народження, при цьому відбувається перевірка правильності виконання вправи.

2. Міні-лекція

Усвідомлення невербальної мови тіла. Дітям пояснюють, що часто міміка, поза, жести, фізіологічні реакції, манера сидіти, стояти, ходити мимоволі виражають внутрішній стан, що невербальні прояви – найважливіші компоненти процесу комунікації. Усвідомлення власного фізичного «Я» допомагає краще зрозуміти себе – ідентифікувати внутрішній стан і почуття, легше висловлювати фізичними діями деякі емоції.

Далі пояснюється, що таке конгруентна комунікація.

Конгруентність, яка має на увазі збіг внутрішніх переживань, їх усвідомлення і форм вираження (відчуття + дотик + повідомлення), визначає надійність комунікації, її чіткість і здійснення без захисних механізмів і бар'єрів. Конгруентність – попередня умова позитивної і продуктивної взаємодії.

Щоб отримати уявлення про неконгруентні комунікації, учасникам пропонується шукати невідповідності (відмінності), розігруючи сцени: наприклад, вимовити слова «Хочу допомогти», «Я люблю тебе» з насупленим обличчям і стиснутими кулаками (невідповідність між вербальним вираженням і «мовою тіла»). Потім пояснюють, що неконгруентність може бути усвідомленою чи ні. Наприклад, людина в гостях весь вечір нудьгувала, але на прощання, посміхаючись, каже господині: «Як приємно було провести у вас вечір ...» Особа свідомо говорить не те, що відчуває, не бажаючи образити господиню. Інший приклад, коли людина, не усвідомлюючи власний гнів і агресивні тенденції, говорить чемно, але його поза і напружена міміка не відповідають словами. У цьому випадку неконгруентність несвідома.

3. Основна вправа «Малюнок на спині»

Інструкція. Учасники об'єднуються довільно у три команди і шикуються в три колонки паралельно. Кожен учасник дивиться при цьому в спину свого товариша. Вправа виконується без слів. Ведучий малює якусь просту картинку і ховає її. Потім ця ж картинка малюється пальцем на спині кожного останнього члена команди. Завдання – відчуті і передати якомога точніше цей малюнок далі. В кінці, які стоять першими в командах, малюють, те, що вони відчували, на аркушах паперу і показують усім. Ведучий дістає свою картинку і порівнює.

Учасникам пропонується обговорити в командах помилки і знахідки, які були в процесі вправи. Зробити висновки, потім, з урахуванням цих висновків, повторити вправу. При цьому перші і останні члени команд міняються місцями.

Обговорення: Обговорення в загальному колі. Що допомагало зрозуміти і передавати відчуття? Що відчували перші і останні члени команд у першому і в другому випадку? Що заважало виконувати вправу?

4. Вправа «Шерінг»

Мета вправи: рефлексія заняття; аналіз набутих знань та досвіду; підсумки заняття.

Інструкція: висвітлення власних емоцій та почуттів отриманих від заняття. Обов'язково зазначити плюси та мінуси заняття, оцінити рівень здобутих навичок. Подякувати собі, тренеру та всім учасникам групи. Завершує висловлення думки тренер з напутними словами про наступне заняття.

Заняття 4 «Емпатія».

Мета заняття: активізувати вміння проникати у внутрішній світ людини, вміння в думках ставити себе на місце інших, розвинути здатність адекватно оцінювати та розуміти психологічні стани колег та співпереживати їм.

1. Вправа «Портрети»

Мета вправи: навчитися розпізнавати всі емоційні прояви своїх колег та оточуючих, оцінити власну здатність розпізнавати всі емоційні прояви; формувати бажання співпереживати.

Інструкція. учасникам роздають фотокартки із зображенням людей, чий психоемоційні стани виражені не так явно й чітко, як у попередніх випадках, або ж емоції, які вони переживають, носять більш складний характер. Час виконання вправ не обмежується, щоб була змога добре проаналізувати побачене.

2. Завдання: Максимально повно та точно охарактеризуйте всі відтінки емоційного стану зображеної людини, спробуйте відтворити характер і хід думок, а також протікання почуттів.

3. Визначте, чим би могла займатися ця людина в той момент, коли її фотографували, які події передували цьому моменту, якими б могли бути її дії у наступну мить тощо.

4. Гра «Мороз»

Мета вправи: усвідомити, як важливо отримувати позитивні емоції для особистостей, що мають в певний час проблемні моменти. Оцінити свої відчуття, після допомоги інших

Інструкція. тренер розподіляє команду по парах. За командою ведучого один із них зображає «замороженого» (нерухоме тіло, закам'яніле обличчя, порожній погляд і т.ін.). Завдання партнера полягає в тому, щоб упродовж однієї хвилини вивести його з цього стану, «розморозити». Можна користуватися 51 жестами, мімікою, пантомімікою, однак у жодному випадку словами або дотиками.

Критерії ефективності виконання вправи встановлюють самі учасники. По завершенні вправи партнери міняються ролями.

5. Вправа «Автобус»

Мета вправи: налагодити міжособистісну взаємодію в колективі. Показати як формуються непорозуміння у різних колективах.

Інструкція. тренер ділить групу на дві підгрупи, утворюючи дві шеренги так, щоб всі сиділи обличчям один до одного (якщо в групі непарне число учасників, то тренер також бере участь у виконанні вправи).

«Уявіть собі, що всі ми їдемо в автобусах: одна підгрупа їде в одному, друга – в іншому. Автобуси зупинилися у транспортній «пробці». Ви сидите біля вікна і бачите, що в іншому автобусі прямо напроти вас і теж біля вікна сидить ваш знайомий. Це велике везіння, оскільки вам терміново слід передати йому якусь важливу інформацію, і ви, скориставшись ситуацією, намагаєтеся це зробити. Однак здійснити це ви можете лише мовчки, без слів, невербально. Часу у вас небагато. Той, кому передають інформацію, має постаратися зрозуміти, що йому повідомляє його знайомий».

На першому етапі вправи тренер пропонує одній шерензі виступити в ролі тих, хто передає інформацію, а іншій, – в ролі тих, хто сприймає повідомлення. Доцільно дати учасникам можливість підготуватися до виконання вправи. Коли всі готові, тренер пропонує кому-небудь з першої шеренги почати передавати інформацію, а всіх інших просить уважно спостерігати. Після того як інформація буде передана, той учасник групи, кому вона була призначена, розказує, що він зрозумів. Інші учасники у цей час можуть висловлювати свої версії вербалізації даного тексту. Це активізує роботу, дозволяє набути більшого матеріалу для обговорення, знижує напруженість.

По завершенні той, хто передавав повідомлення, говорить, чи правильно його зрозуміли, і за необхідності вносить корективи.

Вправа 4. «Перегляд мультфільму «Все починається з добра»»

Мета вправи: розвиток емпатії, співчуття до інших; сформувати навички допомагати іншим;

Інструкція. Перегляд мультфільму «Все починається з добра», де згодом тренер проводить рефлексію:

- що сталося з персонажем?;
- чому Сергійко не допоміг незнайомцю?

- яка основна мораль мультфільму?

6. Вправа «Очі друга»

Мета вправи: зрозуміти рівень компетентності в розпізнаванні думок та емпатії іншими.

Інструкція. Учасникам пропонується визначити за допомогою контакту очей, хто з присутніх їх підтримує, а хто – ні. При цьому всі намагаються мовчати та зберігати незворушний вираз обличчя.

Один із учасників виходить з аудиторії секунд на 10, інші за цей час домовляються, хто буде його підтримувати, а хто – ні. Далі аналізується, чи зміг учасник виявити ці дві групи учасників тренінгу та що допомагало (заважало) йому у вирішенні цієї задачі?

7. Підсумки дня. Вправа «Берег реалізованих сподівань»

Інструкція. Тренер просить кожного учасника по колу висловитися з приводу того, що цінного він/вона отримали за сьогодні, які нові знання та навички набули. Після цього учасникам пропонується перенести свої очікування щодо роботи на інший берег або залишити. Якщо побоювання мали місце в роботі тренінгової групи, то їх також залишити на рифах, якщо ні, тоді забрати із собою.

Заняття №5. Творча робота в команді. Творчість і взаєморозуміння

Мета заняття: розвиток креативних здібностей; вдосконалити навички комунікації; розвинути комунікативні здібності; активізувати комунікацію в груповому середовищі.

1. Вправа «Перекоти м'яч»

Інструкція. Учасникам пропонується стати в коло, витягнувши руки вперед, долонями вниз, перекотити невеликий м'яч по колу, не випустивши його. Психологічний зміст: підняття емоційного фону, налагодження тактильного контакту.

2. Вправа Очі, рот та руки.

Інструкція. Для виконання вправи потрібен конструктор («лего»). Студенти об'єднуються в трійки. Кожній з них необхідно побудувати невеликий макет якоїсь споруди: будинок або машина (10-15 деталей) і ще один комплект таких же деталей, щоб його скопіювати. Копії будуть робити студентів з інших команд. Тій трійці учасників, яка буде відтворювати макет, він не показується. В кожній групі між студентами розподіляються наступні ролі:

- «Очі» – здатні бачити і макет, що копіюється, і новостворюваний об'єкт, але не можуть самі здійснювати які-небудь дії з конструктором. Їх можливості обмежуються передачею інформації про той предмет, що відтворюється, за допомогою міміки та жестів;

- «Рот» – здатні говорити і бачити те, що будується, але не бачать об'єкт, який потрібно скопіювати;

- «Руки» – чують і створюють копію споруди, але нічого не бачать (їх очі зав'язані). Вони керуються тим, що чують від «рота». Завдання кожної з команд – працюючи в системі такого розподілу ролей, створити копію тієї споруди, яка їм була запропонована на початку виконання вправи;

Розвиток вміння діяти в ситуаціях часткового володіння інформацією та засобами її передачі для виконання певного роду завдань. Формується вміння реконструювати позицію партнера по спілкуванню на основі цих неповних даних. Крім того, ця вправа сприяє розвитку вербального і невербального спілкування, формуванню довіри до партнера по спілкуванню.

Обговорення: Спочатку процес обговорення триває всередині «трійок»: учасники порівнюють два об'єкти (той, що копіювали і його макет), обмінюються своїми емоціями та почуттями з цього приводу. Потім обмін враженнями триває між «ротами», «очами» та «руками»: розповідають про те, що викликало найбільші складнощі, а що вдалося зробити найкраще. В кінці підводяться підсумки.

3. Вправа «Впізнай себе»

Інструкція. Тренер кріпить до спини кожного учасника аркуш паперу з ім'ям відомого героя художнього фільму або мультфільму (казки, зірки). Кожен учасник повинен відгадати, ким він став. Дозволяється ставити по три закритих запитання (на які можна отримати відповідь або «так», або «ні» від будь-якого учасника групи). Гра триває поки студент не відгадає, хто ж він. Можливі герої: Колобок, Попелюшка, Чебурашка, Буратіно, Дід Мороз.

Психологічний зміст: Формування і розвиток вміння ставити питання, слухати відповіді, і на основі цього будувати цілісний образ. Покращує процес взаєморозуміння у ході спілкування. Обговорення: Чи важко було себе відгадати? Як відбувався процес усвідомлення, хто ти? Що ви зрозуміли і взяли для себе корисного під час виконання цього завдання?.

4. Вправа «Подивись на гарну людину»

Інструкція. Для цього завдання знадобиться сумка та люстерко (6-9 см). Люстерко кріпиться таким чином, щоб при відкриванні сумки погляд падав саме на нього. Учням тренер повідомляє, що у нього в торбинці знаходиться портрет найдобрішої, найгарнішої, найуспішнішої, найсимпатичнішої, найбільш коханої людини в світі. Потім учасникам пропонується відгадати чий це портрет. Після того, як усі пропозиції та асоціації будуть вичерпані, учням пропонується по черзі заглянути в торбинку і подивитись на портрет цієї людини. При цьому не можна коментувати побачене там, щоб решта учасників самі побачили цього чоловіка. Вийде так, що кожен учень побачить там себе.

Обговорення: Хто не згоден з побаченим? Які почуття у вас викликала ця вправа?.

5. Вправа «Чого і тобі бажаю»

Інструкція. В довільному порядку, по колу, від учасника до учасника, передається іграшка зі словами: «У мене краще всього виходить... (наприклад, спілкуватися з людьми), чого і тобі бажаю». Той, хто отримав іграшку з побажанням, передає її іншому учаснику і говорить: «У мене краще всього

виходить... (наприклад, малювати), чого і тобі бажаю». Психологічний зміст: підняття емоційного фону, отримання нової інформації один про одного.

Обговорення: Що ви відчували, коли говорили про те, що у Вас краще за все виходить робити?

7. Вправа «Шерінг»

Мета вправи: рефлексія заняття; аналіз набутих знань та досвіду; підсумки заняття.

Інструкція. висвітлення власних емоцій та почуттів отриманих від заняття. Обов'язково зазначити плюси та мінуси заняття, оцінити рівень здобутих навичок. Подякувати собі, тренеру та всім учасникам групи. Завершує висловлення думки тренер з напутними словами про наступне заняття.

Заняття №6-7 Творчість як стиль життя: креативний підхід розвитку комунікативних здібностей

Мета заняття: розвиток креативних здібностей; вдосконалити навички комунікації; рзвинути комунікативні здібності; активізувати комунікацію в груповому середовищі.

1. Вправа «Реалізація наших вмінь»

Інструкція. Кожен з учасників згадує і називає якесь практичне вміння, яким він володіє (наприклад, грати на музичному інструменті, малювати, грати в боулінг, писати пісні і т.п.), після цього решта учасників пропонують можливі варіанти застосування цих вмінь. Вправа виконується по колу.

Обговорення: Учасники обмінюються своїми враженнями про роботу, а також про те, якими новими вміннями вони захотіли оволодіти в ході виконання завдання.

2. Вправа «Східний базар»

Інструкція. Кожного з учнів просять знайти який-небудь предмет (можна принести з дому), який має мінімальну цінність або не має її взагалі. Коли ці «нікчемні речі» знайдено, кожному пропонується придумати як можна

більше аргументів, чому оточуючі повинні купити ці предмети (5 хвилин). Потім демонструється «східний базар» – у часники викладають свої предмети і озвучують причини, чому їх необхідно купити. Покупець же в свою чергу може торгуватися. На цьому, вправу можна завершувати і переходити до обговорення.

Обговорення: Що було важливіше – зміст аргументів чи форма їх пред'явлення, з чим це пов'язано? Чи виникало у когось почуття дискомфорту під час роботи, і якщо так, то чому? Які життєві ситуації, окрім торгівлі, нагадують за формою та змістом «східний базар»? .

3. Вправа «Карта перешкод»

Інструкція. Для виконання цієї вправи необхідно згадати ту сферу власного життя, в якій існує певна проблема, якою ви незадоволені (1-2 хвилини). Потім кожний учасник отримує аркуш паперу, перевертає його в горизонтальне положення і ділить його олівцем на три рівні частини. В правій записується бажаний результат, те чого хочеться досягти в цій сфері. В лівій частині необхідно описати існуючий стан речей. Після цього в середній колонці перелічуються всі перешкоди на шляху до реалізації своїх задумів. Завдання полягає в тому, щоб переформулювати опис перешкод в питання таким чином, щоб кожне з них починалося зі слова «Як (змінити, зробити, подолати)?». Бажано сформулювати не менше трьох таких питань до кожної з перепон. І спробувати на них відповісти.

Обговорення: Обмін почуттями, які виникли під час виконання завдання. При бажанні, 2-3 добровольці можуть розказати в деталях про зміст та результати своєї роботи.

4. Вправа «Незвичайні події»

Інструкція. Кожному з учасників пропонується згадати який-небудь свій незвичний, оригінальний і не зовсім зрозумілий з позиції здорового глузду, вчинок, який ви здійснили протягом останніх 1-2 місяців. Потім учнів просять коротко розказати про нього, коментуючи його при цьому: В чому вони бачать незвичність цього вчинку? Що, з їх точки зору, змусило їх так діяти? Як вони

оцінюють свою поведінку «заднім числом» – до чого це призвело, чи варто було так робити? Групу бажано розділити на 2-3 підгрупи, які будуть працювати паралельно.

Обговорення: Які незвичні вчинки, дії впливають на ваше життя? Чи виникали останнім часом в учасників ситуації, коли хотілось зробити щось незвичне, але щось вас зупиняло. І якщо траплялись такі ситуації, то що ж саме вас зупиняло. І як ви оцінюєте тепер те, що відбулося?.

5. Вправа «Чарівний бінокль»

Інструкція. Тренер просить учасників розслабитися, зайняти зручне положення, закрити очі і починає, не поспішаючи, зачитувати інструкцію, періодично роблячи паузи. «Уявіть собі, що до Вас в руки потрапив чарівний бінокль. Дивлячись в нього, Ви бачите, що відбувається в вашому майбутньому, через декілька років. Спочатку Ви дивитесь на один рік вперед...Де Ви знаходитесь, що робите, хто з Вами поряд?...Роздивіться цей малюнок в усіх деталях. А тепер Ви дивитесь на 5 років вперед...Що Ви бачите? Які зміни відбулися в вашому житті? І ось Ви бачите, що буде через 10 років. Яким стало ваше життя? Які зміни відбулися за цей час з Вами і з тими, хто оточує Вас?» Після цього учнів просять відкрити очі, взяти три аркуші паперу, намалювати на них те, що вони бачили через рік, через три та через десять років. Вправа виконується індивідуально.

Обговорення: Кожний учасник демонструє свої малюнки і розказує, що на них зображено.

6. Вправа «Життєвий шлях»

Інструкція: Учасники виконують колаж на тему: «Мій життєвий шлях». Вони отримують наступну інструкцію: «Ви йдете по дорозі, яка має назву Життя...Звідки бере початок вона і куди вона веде Вас? Які ваші головні досягнення в минулому, зараз і в майбутньому? Що допомагає Вам іти по життєвому шляху впевнено, а що заважає? Хто і що Вас оточує? І куди Ви хочете прийти?... Зробіть, будь-ласка, колаж, який би відтворював ваше життя в минулому, теперішньому часі і майбутньому: основні досягнення, плани,

ваше оточення». Вправа виконується індивідуально. В якості основи для колажа використовуються аркуші паперу формату А2-3. Окрім звичайного набору матеріалів (фломастери, фарби, журнали з малюнками), бажано попросити учнів принести з дому власні фотографії. На виконання завдання дається 35-50 хвилин, потім проводиться презентація у формі екскурсії (3-5 хвилини на чоловіка).

Обговорення: Що нового Ви дізналися про себе, свої цілі і цінності? Наскільки можливе майбутнє, яке зображене на вашому малюнку, що потрібно робити, щоб воно стало реальністю? Яку роль відіграють Ваші комунікативні цінності?

7. Підсумки дня. Вправа «Берег реалізованих сподівань»

Інструкція. Тренер просить кожного учасника по колу висловитися з приводу того, що цінного він/вона отримали за сьогодні, які нові знання та навички набули. Після цього учасникам пропонується перенести свої очікування щодо роботи на інший берег або залишити. Якщо побоювання мали місце в роботі тренінгової групи, то їх також залишити на рифах, якщо ні, тоді забрати із собою.

Заняття №8 Підводимо підсумки

Мета заняття: підведення підсумків комплексу набутих вмій та навичок, щодо комунікативних здібностей студентів психологів.

1. Вправа «Комунікативне життя»

Інструкція. Учні мають створити спектакль на довільну тему пов'язану із комунікативну тематику де немає другорядних ролей. Час для підготовки 30 хв.

Обговорення: яких навичок комунікації ви навчилися, під час проходження курсу. Чи були під-час представлення спектаклю помилки пов'язані із комунікацією?

2. Вправа «Малюнки з продовженням»

Інструкція. Студенти сідають у коло. Кожен з них отримує аркуш паперу, задумує який-небудь цілісний малюнок на тему «Наш тренінг» і зображує його – але не повністю, а тільки одну його головну деталь, щоб можна було здогадатись, що за малюнок планується (2-3 хвилини). Потім кожний учасник передає свій малюнок сусіду з права, а сам, відповідно, отримує малюнок від сусіда зліва. На отриманих зображеннях швидко домальовується ще по одній деталі на задану тему і знову малюнки передаються по колу. Так продовжується до тих пір, поки зображення не повернуться їх безпосереднім авторам.

Обговорення: Учасники демонструють свої малюнки і озвучують свої авторські задуми, а потім порівнюють з тим, що вийшло в результаті командної роботи.

3. Вправа «Репортаж»

Інструкція. Учням пропонують обрати для себе 5-7 предметів з числа звичайних дрібних речей, принесених тренером або самими учасниками, і підготувати репортаж, який розповідає про певний момент тренінгу, чи про подію, яка мала до нього відношення. В репортажі повинні бути задіяні всі ці предмети і зображення. Вправа виконується в парах, час на підготовку 6-8 хвилин, а на презентацію 1-2 хвилини.

Обговорення: Що складніше всього було виконувати під час цієї вправи? А що допомогло справитись із завданням?.

4. Вправа «Проба пера»

Інструкція. Учасникам пропонується завершити в риму декілька фраз, які стосуються минулих занять тренінгу. Зокрема, можна запропонувати такі варіанти:

- Ми на тренінг завітали, де Ви нас навчали...

- Ми знайомились, ми грали, особистість розвивали...

- Закінчилися заняття, а... Час для роздумів розраховується по 4-5 хвилин на фразу. А потім бажаючи зачитують свої варіанти.

Обговорення: Які запропоновані варіанти вам найбільше запам'яталися і чому?.

5. Вправа «Квіти»

Інструкція. Студенти повинні згадати, які очікування вони мали на початку тренінгової програми, а потім, на заздалегідь вирізаних з кольорового паперу квітах, написати якою мірою виправдалися їх очікування, чи отримали вони нові знання, навички.

6. Вправа «Коло»

Інструкція. Учасники стають у коло, кладуть руку на плече товариша, який стоїть поруч. Завдання полягає в тому, що необхідно побажати йому щось приємне, подякувати за хорошу роботу, за позитивні емоції. Завдання виконується по колу за часовою стрілкою. Останнім свої побажання всім учням висловлює тренер, підводить підсумки тренінгової програми.

Отже, згідно результатів дослідження, були виявлені студенти, що мають низький та середній рівні комунікативних здібностей, таким чином, нами була розроблена тренінгова програма, що отримала назву «Я в світі комунікації». В тренінгу взяли участь 15 студентів, що здобувають психологічну освіту з низьким та середнім рівнем комунікативних здібностей. Програма складається із 8 зустрічей в загальній кількості нараховує 16 навчальних годин.

Висновок до розділу 3

Згідно результатів дослідження, були виявлені студенти, що мають низький та середній рівні комунікативних здібностей, таким чином, нами була розроблена тренінгова програма, що отримала назву «Я в світі комунікації». В тренінгу взяли участь 15 студентів, що здобувають психологічну освіту з низьким та середнім рівнем комунікативних здібностей. Програма складається із 8 зустрічей в загальній кількості нараховує 16 навчальних годин.

Також з метою перевірки ефективності тренінгової програми для студентів, які приймали участь в ній по методиці «Комунікабельність» (за авторством В.Ф. Ряховського) можна стверджувати, що рівень комунікативних навичок змінився в позитивну сторону.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей комунікативної сфери студентів, що отримують психологічну освіту дали можливість зробити наступні висновки:

1. Здійснивши аналіз психологічної літератури, особливостей комунікаційної сфери було встановлено, що комунікативна сфера на думку більшості науковців виступає як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікації й виступає як система комунікативних якостей людини.. Найбільш вираженим поняттям в певній темі постає поняття «комунікація». Комунікація – це процес обміну інформацією між двома чи більше особами, характеризуючи, звісно комунікацію як засіб передачі інформації, ідей та емоцій.

В кожній комунікативної особистості мають бути присутніми такі параметри як: мотивація (потреба особистості входити у комунікативні зв'язки), рівень емпатії (вміння співпереживати та підтримувати за допомогою спілкування), пізнавальний досвід (внутрішній світ особистості) та практичне володіння вербальними та невербальними засобами спілкування. Рівень присутності перерахованих параметрів в тієї чи іншої особистості свідчить про високий рівень комунікативної компетентності.

2. У результаті теоретичного огляду літератури нами була описана теоретична модель дослідження, згідно якої сучасний психолог має володіти комунікативними вміннями, які передбачають: вміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми; встановлювати та підтримувати контакти з оточуючими, сприймати та розуміти особливості особистості інших; вміння співпереживати, аналізувати власну поведінку, керувати власним емоційним станом і процесом спілкування; вміння аргументувати та переконувати. Дані вміння є критеріями чи буде успішним той чи інший студент.

3. Нами був підібраний інструментарій для дослідження комунікативної сфери студентів-психологів в якому запропонували чотири методики, що

дозволять комплексно вивчити комунікативну сферу студентів, що отримують психологічну освіту, серед них: «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В.В.Синявського і Б.О.Федоришина); тест «Уміння слухати» Г.І. Козирєв; Тест «Уміння висловлювати свої думки» І.В. Борисової; Тест на емпатію для дорослих (Л.П.Журавльової). Дослідження проводилося в лютому- березні 2022 року на базі студентів Житомирського державного університету імені Івана Франка. В дослідженні взяли участь 40 студентів соціально психологічного факультету спеціальності 053 Психологія.

4. Вивчивши психологічні особливості комунікативної сфери студентів нами були отримані такі дані:

- серед студентів, що мають високий рівень комунікативних здібностей (у 57,5%) досліджуваних спостерігаються такі особистісні особливості: високий рівень слухових умінь, високий рівень уміння висловлювати свої думки та мають високий рівень емпатії;

- слід зазначити, що були помічені студенти, які мають низький рівень комунікативних здібностей, що негативно впливатиме в подальшому на ефективну діяльність майбутніх психологів.

5. Враховуючи результати дослідження було розроблено програму розвитку комунікативної сфери для студентів-психологів з низьким рівнем комунікативних навичок були виявлені студенти, що мають низький та середній рівні комунікативних здібностей, таким чином, нами була розроблена тренінгова програма, що отримала назву «Я в світі комунікації». Програма складається із 8 зустрічей в загальній кількості нараховує 16 навчальних годин.

Таким чином, висунуте на початку дослідження припущення про те, що комунікативна сфера студентів, що отримують психологічну освіту, містить високі показники вміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, вміння співпереживати, вміння аргументувати та переконувати, вміння невербального спілкування, частково підтвердилася.

Таким чином, проведені дослідження не вичерпує глибини поставленої проблеми. Перспективу подальшої роботи ми вбачаємо в впровадженні навчальної тренінгової програми серед вищих навчальних закладів та інших .

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова В.І. Формування комунікативної особистості в умовах глобалізації суспільства. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2012. №49. С.63-77.
2. Айзенбарт М.М. Сутність поняття «соціально-комунікативна компетенція» в сучасній науковій парадигмі. *Молодий вчений*. 2017. № 4.3 (44.3). С.1-4.
3. Антонова Н.О. Психологічні детермінанти готовності до професійної діяльності психолога. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: зб. наукових праць*. 2011. Т. 2. Вип. 6. С. 26-36.
4. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. Москва. 1996. 364 с.
5. Бужикова Р.І. Психолого-педагогічні умови професійно орієнтованого навчання студентів вищого навчального закладу. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: зб. наукових праць*. Миколаїв, Т. 2. 2011. Вип. 6. С. 54-58.
6. Видолоб Н.О. Особливості міжособистісної взаємодії в процесі соціалізації в підлітковому віці. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2013. Випуск 20. С. 103-112.
7. Гавалешко О.М. Інтеграція комунікативних та творчих компонентів у структурі самосвідомості особистості. дис.досл.канд.псих.наук: 19.00.01. Київ. 2001. 243 с.
8. Годлевська Д. М. Формування професійної комунікативної компетентності майбутніх соціальних працівників в умовах педагогічного університету: дис.досл.канд.пед.наук: 13.00.05. Київ. 2007. 23 с.
9. Голубінська С.Г. Особливості комунікативної культури студентів-психологів, як складової їх психологічної компетентності. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. Вип. №1. С.1-8.

10. Гондза О.О., Євдокимової Н. О. Психологічний аналіз чинників комунікативної компетентності (на матеріалах вітчизняних та зарубіжних досліджень). *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*: зб. наукових праць. 2010. Т. 2. Вип.5. С. 66-69.
11. Гордієнко В.І., Копець Л.В. Комунікативний світ особистості та його характеристики. *Наукові записки*. 2013. Том 149. С.22-27.
12. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. Минск: Современ. шк., 2007. 496с.
13. Грішко-Дунаєвська В.А. Основні підходи до вивчення проблеми взаємодії в науково-психологічній літературі. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*.2015. №1. С. 56-69.
14. Дегтярьова Г.С., Руденко Л.А. Теоретичні та методичні основи розвитку комунікативної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування. Навчально-методичний посібник. Київ. 2010. 192 с.
15. Іванова І.Ф. Вплив рівня розвитку комунікативних здібностей на формування професійної спрямованості студентів-психологів. *Вплив рівня розвитку комунікативних здібностей на формування професійної спрямованості*. 2019. Том 2. Випуск 10 (91). С.121-125.
16. Іванова І. Ф. Професійна ідентичність та індивідуальні психологічні властивості особистості студентів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*: зб. наукових праць. Миколаїв, 2011. Т. 2. Вип. 7. С. 157-160.
17. Іванова Н. Г. Професійно-важливі якості — важлива складова психологічних основ підготовки фахівця. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*: зб. наукових праць. Миколаїв, 2010 Т. 2. Вип. 5. С. 129-132.
18. Журавська Л. М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівників сфери туризму. *Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів* . 2006. №1. 312с.

19. Завіниченко Н.Б. Особливості розвитку комунікативної компетентності майбутнього практичного психолога системи освіти: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2003. 19 с.
20. Карамушка Л. М. Використання інтерактивних технік у процесі підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій до управління: методичні рекомендації. Рівне. 2003. 20 с.
21. Кириченко Р. В. Комунікативний потенціал особистості студентів вищих технічних навчальних закладів. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова*. 2012. Т.17. Вип.8(20). С.91-98.
22. Кунцевська А. В. Емпатія у системі професійних здібностей фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О Сухомлинського: зб. наукових* Миколаїв, 2011. Т. 2. Вип. 7. С. 193-197.
23. Кіян Л. В. Особливості методів діагностики комунікативної компетентності майбутніх психологів. *Психологія: реальність та перспективи*. 2015. Вип.5. С.47-51.
24. Ковальчук І. В., Євдокимової Н. О. Психологічний аналіз комунікативної культури як якісної характеристики особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: зб. наукових праць*. 2012. Т. 2. Вип. 8. С. 148-154.
25. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ. 2012. 200 с.
26. Копитко М. І., Томаневич Л. М. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник . Львів. 2017. 128 с.
27. Корніяка О. Особливості розвитку комунікативної компетентності фахівців на різних етапах їх професійного становлення. *Психодіагностика:зб. Наук. Праць. Переяслав-Хмельницький*, 2011. Вип.8. С.33-45.

28. Кравченко Ю. Комунікативна компетентність, як складова успішності майбутніх психологів. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*. 2020. С. 295-299
29. Кулик Є. В., Кондор М.Ю. Структура комунікативної компетентності майбутніх викладачів професійного навчання (безпековий аспект). *Інноваційні аспекти систем безпеки праці, захисту інтелектуальної власності*. 2021. Вип.6. С.36-39.
30. Кутішенко В. П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум. Київ: Каравела, 2009. 446 с.
31. Кахно І. В. Психологічні особливості комунікативних умінь у майбутніх лікарів-терапевтів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О Сухомлинського: зб. наукових праць*. 2011. Т. 2. Вип. 7. С. 161-167.
32. Літяга І. В. Деякі аспекти проблеми спілкування у підлітковому віці. *Вісн. Житомир. держ. пед. ун-ту*. 2002. № 9. С. 203-205.
33. Макаренко С.С. Психологічні умови розвитку комунікативної компетентності учителя: Дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2001. 180 с.
34. Макаренко Н. М. Психологічні чинники розвитку креативного мислення майбутнього психолога: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед.. ун-т ім. М.П. Драгоманова. 2008. 20 с
35. Марценюк М. О. Особливості професійної та особистісної готовності психолога до професійної діяльності. *Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова*. 2011. С.366-382.
36. Низовець О. А. Розвиток комунікативної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. *Актуальні проблеми професійної діяльності молодих спеціалістів*. 2014. Розділ III. С. 355-362.
37. Обозов Н. Н. Феномены закономерности межличностного взаимодействия. Вопросы психологии межличностного познания и общения. Сб. научных трудов. Краснодар : изд. Кубан. гос. ун-та., 1985. 192 с.

38. Опрошанська Л. В., Рютін В.В. Проблеми міжособистісної взаємодії в оперативно-службовій діяльності військовослужбовців державної прикордонної служби України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип.10. С. 70-79

39. Розова Т. М. Креативність як чинник розвитку професійно-комунікативних здібностей майбутніх психологів: автореф. дисканд. психол. наук 19.00.07. 2007. 21 с.

40. Пирог Г. В., Шикирава Н. М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Випуск 10 (55). С. 87-99. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/915>

41. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. *Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства*: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. С. 192-201. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30708>

42. Пирог Г. В. Тренінг особистісно-професійного зростання як технологія підготовки студентів-психологів. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг* : [збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, Умань, 8-9 квітня 2021 року]. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2021. С. 64-66. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724639>

43. Пирог Г. Емпатія і професійне становлення психологів системи освіти. *Особистісне зростання: теорія і практика*: Збірник наукових праць . Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. С. 139-141. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/31037/>

44. Посохова В.В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-злежності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2005. №1. С.210-220.
45. Потюк І. Комунікативна компетенція як невід'ємна складова навчально-виховного процесу. *Молодь і ринок*. 2012. №1 (84). С.128-132.
46. Приходько Ю.О. Особистісні якості психолога як чинник його професійності. *Наукові пошуки: актуальні проблеми теорії і практики*. 2017. Вип. 10. С.122-125.
47. Прищак М.Д. Комунікація, спілкування, комунікативність: категоріальний аналіз. *Гуманізація і гуманітаризація технічної освіти*. 2010. №2. С.5-8.
48. Пугач Л.Ю. Соціально-комунікаційні складові комунікативної моделі. *Молодий вчений*. 2019. №1 (65). С.150-156.
49. Романчук А.П. Елітарна мовна особистість у просторі наукового дискурсу: комунікативні аспекти: монографія. Одеса. 2019. 541 с.
50. Руденко Л.А. Формування комунікативної культури майбутніх фахівців сфери обслуговування у професійно-технічних навчальних закладах. Монографія. Львів. 2015. 342с.
51. Садовська А. Комунікативна сфера в соціогуманітарному просторі: архетипний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. №1. С.156-161.
52. Сидоренко О.С. Сутність і структура комунікативної діяльності у процесі підготовки майбутніх соціальних педагогів. 2018. №1. С.264-273.
53. Смирнов А. Н. Взаимосвязь стиля межличностного взаимодействия с интерактивным статусом личности. *Молодой ученый*. 2010. №7. С.232-235.
54. Смирнова О.О. Соціально-психологічні умови розвитку комунікативної компетентності студентів у полікультурному освітньому просторі вищого навчального закладу: дис.досл.канд.псих.наук: 19.00.05. Сєвєродонецьк. 2018. 243 с.

55. Товстокора Ю.С. Комуникативна поведінка особистості: особливості взаємозв'язків між компонентами. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: Психологія)*. 2017. №1(56). С.69-75.

56. Фалько Н.М. Психологічні особливості особистіснопрофесійного становлення студентів психологопедагогічної спеціальності: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. 2009. 19 с.

57. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Диагностика коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. 2002. №1. С.263-265.

58. Черезова І.О. Комуникативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Випуск 1. Том.1. С.103-107.

59. Чернова О.Є. Проблема розвитку комуникативної компетентності майбутніх працівників кримінальної міліції. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.8. С.232-239.

60. Чорній В.Я. Сутність комуникативної компетентності як професійно важливої якості особистості майбутнього фахівця фінансово-комуникативної сфери. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2009. С. 189-199.

61. Шевченко Н.Ф. Особливості формування компонентів професійної спрямованості майбутніх психологів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: зб. наукових праць*. Миколаїв, Т. 2. Вип. 8. 2012.С. 344-350.

62. Балабанова К.Є. Формування професійно-комуникативної компетентності студентів технічних спеціальностей у вищих навчальних закладах. *Науковий вісник України: наукові статті та публікації* URL: visnyk.com.ua.

63. Журавльова Л. П. Діагностика емпатії особистості дорослого віку. 2016. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/23537/1/diagnos.pdf>
64. Коваль О.П. Комунікативна особистість, як продукт і носій лінгвокультури. 2017. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2017/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%8F%D0%BA-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA/>
65. Ковалькова Т.О. Психологічний портрет майбутніх фахівців з психології. 2019. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0032.pdf
66. Похилько В.И, Федотова Е.О. Техника репернуарных решеток в экспериментальной психологи личности. 2012. URL: <https://psyfactor.org/lib/reper.htm>
67. Синявського В.В., Б.О.Федоришина. «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В.В.Синявського і Б.О.Федоришина) URL: <https://studfile.net/preview/5258514/page:106/>
68. Етичний кодекс психолога. 1990. URL: <http://psydilab.univer.kharkov.ua/index.php/ru/literatura-po-tematike-laboratorii/15-etichnij-kodeks-psikhologa>
69. Тест «Уміння слухати». 2020. URL: https://inv.vntu.edu.ua/ukr/index.php?option=com_content&view=article&id=945:test-uminnia-slukhaty-z-kliuchem&catid=41&Itemid=967
70. AdlerR.B. Interplay: The processo finter personal communication. *Oxford University Press*. 12 edition. 2012. 528 p.
71. Branje S. Development of Parent–Adolescent Relationships: Conflict Interactions as a Mechanism of Change. *Child development perspectives*. 2018. № 3. pp. 171-176.

72. Thompson R. Why Are Relationships Important to Children's Well-Being? *Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective*. 2014. №1. Pp.1917-1954.