

## **РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

**Постановка проблеми.** На сьогодні є досить актуальною проблема якісної професійної підготовки майбутніх психологів. Це пов'язано, насамперед з тим, що після закінчення вищого навчального закладу, вчорашній студент і сьогоднішній психолог досить непогано володіє теоретичними знаннями, які необхідні практичному психологу, проте, досить часто виявляється недостатній рівень розвитку практичних навичок та вмінь. Слід зазначити, що соціальні вміння, а також комунікативні навички у студентів ефективно набуваються у процесі активного соціально-психологічного навчання, тренінгової форми роботи.

Розвиток комунікативних здібностей у студентів – майбутніх психологів під час навчання у ВНЗ є невід'ємною складовою цілісного процесу формування комунікативної компетентності психолога. Адже розвиток комунікативної сфери в особистості, яка за специфікою своєї діяльності постійно взаємодіє та спілкується з іншими людьми є чи не основним аспектом, який забезпечує ефективність її роботи.

Проблеми професійної підготовки та становлення особистості майбутнього психолога вивчали такі вітчизняні дослідники, як О. Ф. Бондаренко, Ж. П. Вірна, Т. А. Кадикова, Н. Л. Коломінський, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева, С. В. Васьковська, П. П. Горностай та багато інших. Питання комунікативної компетентності висвітлені у працях Ю. М. Ємельянова, О. О. Бодальова, Л. А. Петровської, О. Ф. Волобуєвої, О. О. Леонтьєва, Є. В. Сидоренко та ін.

Нами розроблена комплексна програма спецкурсу АСПН «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки», яка спрямована на оптимізацію адаптаційних можливостей

студентів у процесі навчання у ВНЗ і складається з трьох змістових блоків, які мають відповідний напрям.

*Мета даної статті* полягає у висвітленні змісту першого блоку розробленої нами програми, який спрямований на розвиток комунікативних навичок та здібностей у студентів, формування вміння усвідомлювати свої почуття та розуміти почуття співрозмовника, встановлювати контакт з іншими людьми та формування емпатії, що є особливо актуальним у процесі професійної підготовки майбутніх психологів. Адже комунікативна компетентність психолога відіграє чи не найважливішу роль у його професійній діяльності [5].

Розглянемо зміст першого блоку «Розвиток комунікативних здібностей у студентів» розробленої комплексної програми (таблиця 1).

Таблиця 1

### Розвиток комунікативних здібностей у студентів

№	Основний зміст	Соціально-психологічні механізми
1.	<b>Лекція «Спілкування (три сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна)»</b>	Теоретичне ознайомлення з темою блоку
2.	<b>Практичне заняття «Розуміння себе та інших»:</b> 1. Розминка. Вправа «Хвиля розминки»* [1, 461-463]	Спонтанність у висловлюванні своїх думок
	2. Вправа на формування вміння «Усвідомлювати свої почуття»* [1, 46]	Рефлексія, демонстрування вміння у пропонуваніх ситуаціях
	3. Вправа на формування вміння «Розуміти почуття інших» * [1, 47-48]	Ідентифікація, відображення почуттів співрозмовника, демонстрування вміння у пропонуваніх ситуаціях
	4. Рольова гра «Відгадай почуття»* [3, 133-134]	Рефлексія, ідентифікація, вираження почуттів невербальним способом
	5. Домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями» [3, 142]	Рефлексія, інтроспекція
3.	<b>Практичне заняття «Розвиток уміння слухати»:</b> 1. Розминка. Вправа «Детектив» [4, 154-155]	Інтеракція, афіліація, рефлексія
	2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями»)* [3, 142]	Рефлексія
	3. Вправа на формування вміння «Починати розмову» * [1, 39]	Рефлексія, самопрезентація, інтеракція, демонстрування вміння у пропонуваніх ситуаціях

	4. Рольова гра «Тренінг контакту» * [3, 75-77]	Рефлексія, інтеракція, афіліація
	5. Домашнє завдання «Розпочати розмову»**	Рефлексія, інтеракція, самопрезентація
4.	<b>Практичне заняття «Формування емпатії»:</b>	
	1. Розминка. Вправа «Як би ви себе почували?»* [1, 408]	Рефлексія, ідентифікація
	2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Розпочати розмову»)**	Рефлексія
	3. Вправа «Розширення запасу слів на позначення почуттів»* [1, 412-413]	Рефлексія
	4. Рольова гра «Передати почуття партнера»* [3, 145]	Ідентифікація, рефлексія, відображення почуттів партнера
	5. Домашнє завдання «Відображення позитивних почуттів партнера» [3, 145-146]	Екстраспекція, відображення почуттів співрозмовника
<p><i>Примітка:</i> Всі вправи без додаткових позначень використовувалися так, як подані у першоджерелі;  * – авторська техніка була нами модифікована і адаптована під завдання даного блоку;  ** – зміст і завдання техніки повністю розроблено автором.</p>		

**Вступна лекція** «Спілкування (три сторони спілкування: комунікативна, інтерактивна, перцептивна)» передбачає знайомство з основними поняттями даного блоку, що необхідно для ефективного практичного його засвоєння. Далі розглянемо зміст практичних занять.

### **Практичне заняття «Розуміння себе та інших»**

**1. Розминка. Вправа «Хвиля розминки».** *Мета:* налаштувати учасників на групову роботу, пізнання один одного; набувати сміливості у висловленні своїх думок. Розпочинаючи заняття, тренер швидко “посилає” речення-стартер (незавершену половину речення на одну з тем) на всю групу, немов хвилю. Учасники по черзі спонтанно закінчують незавершені речення [1, 461-463]. *Пропоновані теми:* 1) Мій улюблений спосіб проводити дозвілля – це... 2) Коли я нудьгую, я... 3) Коли я хочу привернути до себе увагу, я... 4) Виступати перед усією групою мені... 5) Спілкуватися важко, тому що... 6) Я звик починати розмову з... *Питання для обговорення:* 1. Чи виникали у вас труднощі в процесі виконання вправи? 2. Чи важко було спонтанно закінчувати незавершені речення? 3. Чи дізналися ви щось нове про інших учасників групи?

**2. Вправа на формування вміння «Усвідомлювати свої почуття».** *Мета:* навчитися усвідомлювати свої почуття, з’ясувати причини їх

виникнення та правильній вербалізації. *Матеріали:* роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Усвідомлювати свої почуття». Студенти ознайомлюються з пропонованим алгоритмом формування вміння і виконують зазначені кроки, використовуючи вказівки. Потім тренер пропонує учасникам поділити всі почуття, які вони знають на групи: позитивні, негативні та нейтральні. Якщо виникає суперечка стосовно якогось почуття та його належності до певної групи, то тренер заохочує до загального обговорення і висловлення всіх аргументів.

#### Алгоритм формування вміння «Усвідомлювати свої почуття»

Кроки		Вказівки
1.	Зверніть увагу на те, що відбувається у вашому організмі. Це допоможе вам дізнатися, що ви відчуваєте.	Певними ознаками можуть бути: рум'янець, біль у животі, напружені м'язи і т.п.
2.	Збагніть, що змушує вас почувати себе саме так.	Зосередьтеся на зовнішніх подіях, що відбуваються навколо. Чи не є вони причиною того, що ви відчуваєте себе саме так?
3.	Спробуйте назвати це почуття.	Можливі варіанти: гнів, страх, збентеження, радість, щастя, сум, розчарування, виснаження, збудження, тривожність, тощо.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) студент збентежений: його викликали відповідати, коли він не підготовлений до заняття; б) протагоніст ображається, коли його несправедливо звинувачують батьки; в) протагоніст щасливий від того, що його друг зробив йому комплімент [1, 46]. Питання для обговорення: 1. До якої, з визначених нами груп, можна віднести почуття, що їх відчуває особистість в кожній з пропонованих ситуацій? 2. Які труднощі у вас виникали при спробі усвідомити власні почуття? 3. Що виявилось робити легше: усвідомлювати власні почуття чи з'ясовувати причини їх виникнення?

**3. Вправа на формування вміння «Розуміти почуття інших».** *Мета:* навчитися правильно розуміти співрозмовника та почуття, що він переживає, засвоїти способи відображення почуттів іншої людини. *Матеріали:* роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Розуміти почуття інших». Студенти ознайомлюються з алгоритмом формування

вміння та намагаються придумати якомога більше способів відображення почуттів іншої людини. Названі учасниками способи відображення почуттів іншої людини фіксуються і обговорюються в групі.

#### Алгоритм формування вміння «Розуміти почуття інших»

Кроки		Вказівки
1.	Спостерігайте за людиною в процесі розмови.	Зверніть увагу на тон голосу, вираз обличчя, рухи тіла.
2.	Прислухайтеся до того, що вона говорить.	Намагайтеся зрозуміти зміст.
3.	Спробуйте здогадатися, що вона може відчувати.	Вона може бути сумна, сердита, схвильована тощо.
4.	Обміркуйте способи, як продемонструвати, що ви розумієте її почуття.	Ви можете сказати їй про це, доторкнутися до неї, залишити особу на одинці та ін.
5.	Виберіть найкращий спосіб відображення почуттів іншої людини.	Враховуйте те, що в кожній конкретній ситуації може бути свій оптимальний спосіб відображення розуміння почуттів іншої людини.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) студент погоджується із зауваженнями викладача через погану підготовку до заняття; б) протагоніст розуміє, що один із батьків зайнятий фінансовими справами і вирішує залишити його на одинці; в) протагоніст говорить другові про те, що розуміє його дискомфорт при зустрічі з новими людьми [1, 47-48]. Питання для обговорення: 1. Які способи відображення почуттів іншої людини доцільно застосувати в запропонованих ситуаціях? 2. Запропонуйте власні способи відображення почуттів іншої людини. 3. Що виявилось робити легше: виражати свої почуття чи відображати почуття іншої людини?

**4. Рольова гра «Відгадай почуття».** *Мета:* навчитись передавати різноманітні почуття невербальним способом та розшифровувати їх; розширити уявлення про роль «мови тіла» у спілкуванні. *Матеріали:* картки на яких написані фрази на позначення почуттів. Учасники по черзі з кошика витягають картки на яких написані фрази на позначення почуттів і намагаються продемонструвати без слів, як виглядає людина, що переживає певне почуття. Завдання інших членів групи – розпізнати почуття [3, 133-

134]. Фрази на позначення почуттів: 1) я сумний; 2) я дуже втомлений; 3) я відчуваю гордість; 4) я несамовитий; 5) я розхвилювався; 6) я дуже збентежений; 7) я занепокоєний; 8) я відчуваю тривожність; 9) я рішучий; 10) я маю сумніви. Питання для обговорення: 1. Що було робити легше – демонструвати чи відгадувати почуття? 2. Які почуття демонструвати легше – позитивні чи негативні? 3. Чому корисно розуміти «мову тіла»? 4. Коли чий-небудь слова означають одне, а вчинки зовсім інше, чому ви більше вірите? Відповідь обґрунтуйте. 5. Які почуття ви можете краще приховувати?

### **5. Домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями».**

*Мета:* навчитися слідкувати за своїми почуттями; усвідомлювати виникнення позитивних почуттів, що викликані іншими людьми та відкрито їх виражати. Учасникам пропонується уважно стежити за своїми почуттями, виражати свої позитивні почуття викликані іншими людьми. Результати та труднощі, що виникають, учасники обов'язково записують для подальшого обговорення в групі [3, 142].

### **Практичне заняття «Розвиток уміння слухати»**

**1. Розминка. Вправа «Детектив».** *Мета:* навчитись уважно слухати іншу людину та дослівно повторювати сказане нею. *Матеріали:* іграшковий м'яч. Тренер пропонує групі зіграти в детектив, при цьому кожен учасник групи є його автором. Передаючи м'яч одне одному учасники спочатку точно повторюють фразу, яку сказав попередній «автор», а вже потім промовляють свою фразу на продовження детектива [4, 154-155]. Питання для обговорення: 1. Що було робити важче – придумувати свою фразу чи повторювати фразу попереднього учасника? 2. Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи? 3. Чи важливо запам'ятовувати сказане партнером по спілкуванню?

**2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Спостереження за власними почуттями»).** *Мета:* перевірка засвоєння знань та вмінь отриманих на попередньому занятті; оцінка результативності їх застосування у повсякденному житті. *Матеріали:* бланки, заповнені учасниками тренінгу.

Учасники розповідають про результати виконання домашнього завдання, як у них виходило спостереження за власними почуттями, як вдалося виразити свої позитивні почуття, викликані іншими людьми та які при цьому виникали труднощі [3, 142]. Питання для обговорення: 1. Чи важко дається спостереження за своїми почуттями? 2. Як вам вдалося виразити свої позитивні почуття? 3. Які труднощі при цьому у вас виникали? 4. На що слід звернути увагу в майбутньому?

**3. Вправа на формування вміння «Починати розмову».** *Мета:* навчитись починати розмову з іншими людьми; набуття впевненості у собі. *Матеріали:* роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Починати розмову». Учасникам пропонується уважно прочитати запропонований алгоритм формування вміння та подумати над тим, як переконатися в щирій зацікавленості співрозмовника та які особливості поведінки партнера можуть свідчити про це. Відповіді учасників фіксуються і обговорюються в групі.

#### Алгоритм формування вміння «Починати розмову»

Кроки		Вказівки
1.	Привітайте співрозмовника.	Скажіть: «Вітаю», потисніть руку, виберіть слушний час і місце для цього.
2.	Зверніться до співрозмовника з кількома короткими фразами.	Це можуть бути нейтральні питання, прохання або констатація очевидного факту. Можна почати розмову з обговорення погоди, новин, спорту, певних подій та ін. Спробуйте здогадатися, яка тема може зацікавити вашого співрозмовника найбільше.
3.	Переконайтеся, чи слухає вас співрозмовник.	Дивиться на вас, киває головою, говорить: «Так, так...» та ін.
4.	Перейдіть до основної теми розмови.	Якщо це людина яку ви добре знаєте, то у вас завжди знайдеться спільна тема розмови, яка зацікавить обох. А коли людина незнайома – спробуйте з'ясувати її інтереси.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) протагоніст розпочинає розмову з викладачем про участь в олімпіаді; б) протагоніст обговорює з одним із батьків кишенькові витрати; в) протагоніст пропонує друзям плани на вихідні [1, 39]. Питання для обговорення: 1. Коли доречно починати розмову в пропонованих ситуаціях?

2. Як переконатися в тому, що партнер дійсно вас слухає? 3. Що у поведінці партнера свідчить про те, що він вами зацікавився? 4. Які ситуації є недоречними для початку розмови? Чому?

**4. Рольова гра «Тренінг контакту».** *Мета:* формування вміння встановлювати контакт з іншою людиною, набуття впевненості у міжособистісних стосунках. Рольова гра виконується в парах. Учасникам пропонується уявити себе в одній із запропонованих ситуацій та знайти найбільш доречну фразу для встановлення контакту. Потім один учасник робить коротке повідомлення на цікаву тему, щоб зацікавити співрозмовника. До групи тренер звертається з наступними словами: «Прослідкуйте за тим, як веде себе партнер по вправі. Чи будуть моменти, коли він чим-небудь зацікавиться, захоче що-небудь сказати або уточнити?» [3, 75-77]. Пропоновані ситуації: 1. В магазині ви бачите людину, котра вас зацікавила, оскільки переглядає книгу, яка вам теж дуже подобається. 2. У парку прогулюється молодий хлопець (дівчина), якому очевидно нічим зайнятися. 3. В супермаркеті незнайомец (незнайомка) прискіпливо вибирає сир. 4. В черзі до зубного лікаря ви бачите симпатичного незнайомця (незнайомку). 5. До вашої групи перейшов новий студент (студентка). Питання для обговорення: 1. Чи відчували ви невпевненість, напруженість починаючи розмову з партнером? 2. Які почуття у вас виникали під час розмови? 3. Чи достатньо доброзичливо поведився протагоніст? 4. Що в його повідомленні зацікавило?

**5. Домашнє завдання «Розпочати розмову».** *Мета:* закріпити вміння «Починати розмову»; формування впевненої поведінки при спілкуванні з іншими людьми; розвиток активності у міжособистісних стосунках. Учасникам пропонується в ситуаціях повсякденного життя спробувати проявити активність у міжособистісних стосунках, застосувати вміння «Починати розмову», незалежно від віку, статі та інших особливостей партнера. Результати та труднощі, що виникають, учасники записують на бланках для запису ситуацій.



## Практичне заняття «Формування емпатії»

**1. Розминка. Вправа «Як би ви себе почували?».** *Мета:* ідентифікувати власні емоційні реакції, а також передбачати реакції іншої людини; підвищення емоційної чуйності та розвиток емпатії. У пропонуваніх ситуаціях учасники визначають як би вони себе почували в певній ситуації і які почуття та переживання виникали б у його партнера в його ситуації. У цій вправі особливе значення надається почуттям іншої людини [1, 408]. Пропоновані ситуації: 1. Тебе обрали старостою групи. 2. Ти посів перше місце на змаганнях. 3. Твій брат захворів і не може поїхати з тобою на морське узбережжя. 4. У тебе попереду студентська вечірка. 5. Ти сидиш вдома самотній. 6. Ти загубив свою виконану курсову роботу. 7. Ти посварився зі своїм найкращим другом. Питання для обговорення: 1. Які труднощі виникали в процесі виконання вправи? 2. Що було легше робити: ідентифікувати власні емоційні реакції у пропонуваніх ситуаціях чи передбачати реакції іншої людини? 3. Як впливає на стосунки емоційна чуйність партнера?

**2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Розпочати розмову»).** *Мета:* перевірка засвоєння знань та вмінь, отриманих на попередньому занятті, оцінка результативності їх застосування у повсякденному житті. *Матеріали:* бланки заповнені учасниками тренінгу. Учасники розповідають про результати виконання домашнього завдання, як їм вдалося в ситуаціях повсякденного життя проявити активність у міжособистісних стосунках, застосувати вміння «Починати розмову» та які труднощі у них виникали. Питання для обговорення: 1. Як реагував партнер на початку з ним розмови? 2. Чи був налаштований співрозмовник на спілкування? 3. Чим завершилася ваша розмова? 4. Які почуття ви переживали під час розмови? Чи почували себе впевнено?

**3. Вправа «Розширення запасу слів на позначення почуттів».** *Мета:* розширення словникового запасу на позначення почуттів; розвиток емпатійної чуйності. Учасникам пропонується виконати декілька завдань:

1. Згадати недавні приємні переживання та записати якомога більше слів, якими позначаються почуття, для характеристики цих переживань.

2. Подумки повернутися до недавнього неприємного переживання та записати слова, які спадають на думку при згадці про цю подію.

3. Записати якомога більше слів на позначення почуттів, які виникають в учасників в даний момент. Після виконання учасниками зазначених завдань, тренер пропонує групі зробити таблицю, де буде два переліки слів на позначення почуттів – приємних і неприємних, – які були визначені чи вживалися на цьому занятті [1, 412-413].

Питання для обговорення:

1. Наскільки важливо володіти достатнім запасом слів, якими позначаються почуття, для спілкування з іншими людьми?
2. Що легше вдавалось: знаходити слова на позначення приємних чи неприємних почуттів?
3. Як почуття пов'язані з тим, що люди роблять чи говорять?
4. Чи певні почуття спонукають нас діяти в певний спосіб?

**4. Рольова гра «Передати почуття партнера».** *Мета:* навчитися уважно слухати партнера та відпрацювати вміння точно передавати його почуття. Рольова гра проводиться у парах. Один з учасників розповідає ситуацію в якій він переживав сильні почуття, а інший уважно слухає, тому що він повинен точно передати почуття про які хоче розповісти його співрозмовник. Потім учасники міняються ролями. Група слідкує за відповідністю вербальної і невербальної поведінки та за тим, щоб розмова йшла дійсно про почуття і лише час від часу переходила в площину оцінок [3, 145].

Питання для обговорення:

1. Чи точно були передані почуття співрозмовника?
2. Чи сприймалися почуття партнера такими, якими вони є, а чи заперечувались і коректувались?
3. Що виявилось робити легше: розповідати власну ситуацію чи передавати почуття партнера?
4. Чому у спілкуванні важливо точно передати почуття партнера?

**5. Домашнє завдання «Відображення позитивних почуттів партнера».** *Мета:* закріпити вміння відображати почуття іншої людини; розвиток емпатії по відношенню до партнера. Учасникам пропонується у

ситуаціях повсякденного життя уважно стежити за почуттями партнера та використовувати будь-яку можливість для того, щоб відобразити його позитивні почуття. Результати та труднощі, що виникають, учасники записують на бланках для запису ситуацій [3, 145-146].

## **ВИСНОВКИ**

Як свідчить практика, студенти – майбутні психологи не завжди мають достатній рівень розвитку комунікативних здібностей та практичних навичок соціальної взаємодії. А це в свою чергу створює труднощі на початкових етапах професійної діяльності, призводить до фрустрації, а інколи і до розчарування в обраній професії. Тому, на нашу думку, у процесі професійної підготовки майбутніх психологів необхідно достатню увагу приділяти не лише накопиченню студентами теоретичного матеріалу в галузі практичної психології, а надзвичайно важливо прагнути розвинути у них професійні якості (комунікативність, емпатійність, чуйність тощо) та практичні навички професійної діяльності. Для досягнення цієї мети доцільним буде використання методів активного соціально-психологічного навчання, тренінгової форми роботи.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
2. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
3. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
4. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 208 с.
5. Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала / Ткачишина О. Р.

// Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Т. XXXII. – С. 177-185.

### **Аннотация**

Статья посвящена проблеме формирования коммуникативных способностей у студентов – психологов. Подчеркивается важность использования активных методов социально-психологического обучения в процессе профессиональной подготовки будущих психологов. Рассматривается предложенная автором программа развития коммуникативных способностей у студентов – психологов. Раскрывается основное содержание программы и конкретные цели. В статье наводятся практические упражнения для развития коммуникативных способностей студентов, цель и методика их проведения.

*Ключевые слова:* коммуникативные способности, активные методы социально-психологического обучения, профессиональная подготовка.

### **Annotation**

The article is sanctified to the problem of forming of communicative capabilities for students – psychologists. Importance of the use of active methods of the socially-psychological educating is underlined in the process of professional training of future psychologists. The program of developing communicative flairs offered by an author is examined for students – psychologists. Basic maintenance of the program and concrete aims open up. In the article practical exercises are pointed for developing communicative flairs of students, aim and methodology of their realization.

*Key-words:* communicative capabilities, active methods of the socially-psychological educating, professional training.