

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання кафедри
15.11.2024 № 4/3-П

Мельнічук Марина Самвелівна

Кваліфікаційна робота

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ**

на здобуття освітнього ступеня магістра
зі спеціальності 053 Психологія
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
канд. психол. наук,
доцент
Резнікова О.А.

Дніпро – 2024

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджені процеси формування та вдосконалення комунікативних навичок у дорослому віці. Проведено теоретичний аналіз особливостей комунікації на етапі дорослості. Виокремлені соціально-психологічні фактори, що впливають на ефективність спілкування. Доведено, що комунікативні здібності розвиваються на підґрунті індивідуальних психологічних характеристики, таких як рівень емоційної зрілості, мотивація до взаємодії та здатність до саморефлексії та під впливом життєвого досвіду, освіти, соціальних ролей і стилю взаємодій. Розроблено програму розвитку комунікативної компетентності особистості в період дорослості і визначено її ефективність.

Ключові слова: комунікація, комунікативні здібності, комунікативний потенціал, дорослий вік, потреба у спілкуванні, згуртованість групи.

ANNOTATION

The paper investigates the processes of formation and improvement of communication skills in adulthood. A theoretical analysis of the peculiarities of communication at the stage of adulthood is carried out. The socio-psychological factors that influence the effectiveness of communication are allocated. It is proved that communication abilities develop on the basis of individual psychological characteristics, such as the level of emotional maturity, motivation to interact and the ability to self-reflection, and under the influence of life experience, education, social roles and style of interaction. A programme for the development of communicative competence of an individual in the period of adulthood is developed and its effectiveness is determined.

Keywords: communication, communication skills, communication potential, adulthood, need for communication, group cohesion.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ.....	9
1.1. Комунікативні здібності особистості як предмет психологічного аналізу	9
1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативних здібностей	18
1.3. Психологічний аналіз розвитку особистості в період дорослості	25
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ.....	36
2.1. Методика та загальна процедура організації експериментального дослідження.....	36
2.2. Показники рівня розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості.....	41
2.3. Аналіз соціально-психологічних чинників розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості	48
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ.....	56

3.1. Програма розвитку комунікативної компетентності особистості в період дорослості	57
3.2. Показники ефективності програми розвитку комунікативної компетентності особистості в період дорослості	75
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Розвиток людини та її комунікативних здібностей стає однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Це пов'язано, по-перше, з підвищенням емоціогенності сучасних життєвих умов. Прискорюється темп життя, збільшується кількість чинників стресу, зростає психічне напруження за відсутності своєчасних можливостей для релаксації. Зазначені чинники призводять до підвищення частоти та інтенсивності емоційних навантажень, на що людина реагує переживаннями тривожності, безпорадності, туги та відчаю. У гонитві за соціальними статусами і пошуками уявної популярності, не тільки молодь, а й люди, які перебувають уже в дорослому віці, забувають поважати навколишню дійсність, що негативно позначається на стосунках з іншими людьми.

В останні роки з'явилося багато робіт, у яких досліджуються питання комунікативної активності особистості. Важливе значення для дослідження проблеми комунікативних здібностей мають праці вітчизняних вчених, в яких розглядаються питання, пов'язані з онтогенетичним розвитком спілкування (Л.С. Виготський, Г.С. Костюк), механізмами саморегуляції особистості (М.Й. Боришевський, О.В. Киричук, С.Д. Максименко).

Поняття «комунікативні здібності» більшість науковців розглядають як здатність до виконавчої та регулятивної діяльності різних рівнів. Комунікативні здібності забезпечують взаємодію індивіда з іншими людьми; мають провідний вплив на процес і результат спілкування, формуються та виявляються в процесі спілкування, є його умовою і одночасно його результатом; вони розвиваються і вдосконалюються в міжособистісних стосунках.

Комунікативні здібності являють собою динамічну систему піддається розвитку і формуванню за наявності сприятливих соціальних передумов та індивідуально-особистісних чинників.

Ранній дорослий вік – це період життя людини, який за періодизацією Г. Крайга охоплює континіум часу від 20 до 40 років. Головними факторами розвитку

особистості в період ранньої дорослості виступають досягнення особистісної ідентичності та побудова системи нових міжособистісних стосунків у професійній та сімейній сферах.

Проблему розвитку комунікативних здібностей особистості у дорослому віці досліджували закордонні вчені у різних аспектах: комунікативні вподобання та здібності як результат соціально-емоційної селективності (Л.Л. Карстенсен); вплив емоційної регуляції та соціальної взаємодії на вікові особливості комунікативних здібностей (С.Т. Чарльз); вплив гендерних ролей та соціальної підтримки на комунікативні здібності (В.С. Хелгесон); роль соціальних відносин у формуванні комунікативних здібностей і соціально-емоційного функціонування (Ф.Л. Освальд); вплив когнітивного функціонування на комунікативні здібності та соціальну взаємодію в пізньому дорослому віці (Ш.Л. Вілліс).

Серед вітчизняних авторів цю проблематику досліджували Г.С. Васильєв, А.А. Кідрон, Н.Л. Коломінський, Я.І. Шкурко та ін.

Незважаючи на те, що проблема формування комунікативних здібностей знайшла своє висвітлення у ряді наукових праць, проведення аналізу психологічних умов та шляхів розвитку комунікативних здібностей дорослої людини не втрачає своєї актуальності.

Актуальність проблеми визначила вибір теми даного дослідження «Особливості розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості».

Мета дослідження: теоретичним та емпіричним шляхом визначити соціально-психологічні чинники розвитку комунікативних здібностей особистості в дорослому віці, розробити програму їх розвитку та корекції.

Досягнення мети дослідження передбачали розв'язання наступних завдань:

1. Проаналізувати сучасний стан розробки проблеми комунікативних здібностей у науковій літературі та сформулювати на цій основі вихідні теоретичні засади дослідження комунікативних здібностей особистості у дорослому віці.

2. Визначити рівень вияву комунікативних здібностей особистості у дорослому віці.

3. Визначити соціально-психологічні чинники розвитку комунікативних здібностей особистості в дорослому віці

4. Розробити програму розвитку комунікативної компетентності особистості в період дорослості та визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження: комунікативні здібності особистості у дорослому віці.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники розвитку комунікативних здібностей особистості у дорослому віці.

В процесі дослідження було висунуто **припущення** про те, що розвиток комунікативних здібностей дорослих обумовлений соціально-психологічними чинниками, серед яких ми виділяємо рівень потреби у спілкуванні, тип спрямованості особистості у спілкуванні, групову згуртованість.

Методи дослідження. З метою розв'язання завдань дослідження застосовувався комплекс методів, що включав: теоретичні методи (аналіз наукової літератури з проблем дослідження), емпіричні методи (спостереження, анкетування, тестування, індивідуальні та групові бесіди, експеримент), методи статистичного аналізу отриманих даних.

У якості психодіагностичних засобів використовувалися методика самоаналізу комунікативних знань та вмінь В.А. Лосенкова, методика діагностики комунікативних здібностей Б.О. Федорішина, методика діагностики рівня потреби в спілкуванні Ю.М. Орлова, Л.П. Орлової, В.І. Шкуркіна, методика діагностики домінуючого типу спрямованості у спілкуванні Є.В. Залюбовської, методика діагностики групової згуртованості Р. Сішора.

Теоретико-методологічні основи дослідження ґрунтуються на положенні гуманістичної психології про актуалізацію особистісного потенціалу (К. Роджерс, А. Маслоу), концептуальних положеннях щодо формування цілісної особистості (Г. Балл, Л. Бурлачук, О. Киричук, Г. Костюк, С. Максименко, Н. Чепелева), теорії становлення особистості (Е. Фромм, А. Бандура, Е. Еріксон)

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що в роботі: уточнено сутність поняття комунікативних здібностей; поглиблено та розширено уявлення про особливості розвитку комунікативних здібностей у період

дорослості; визначено соціально-психологічні чинники (рівень потреби у спілкуванні, домінуюча спрямованість особистості у спілкуванні, рівень групової спрямованості) розвитку комунікативних здібностей у період дорослості; запропоновано шляхи оптимізації процесу формування комунікативних здібностей задля подолання комунікативної некомпетентності особистості у дорослому віці.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у психотерапевтичній практиці при вирішенні проблем соціальнопсихологічної адаптації з урахуванням розвитку комунікативних ресурсів особистості. Застосування виявлених шляхів оптимізації процесу формування комунікативних здібностей сприятиме подоланню комунікативної некомпетентності особистості у дорослому віці.

Апробація результатів дослідження. Деякі положення роботи були оформлені у вигляді доповіді та тез «Психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей у дорослому віці» на III Міжнародній молодіжній науково-практичній конференції англійською мовою «Навчання і викладання: у світі після війни» 08 листопада 2024 року у м. Харків (Україна), «Аналіз соціально-психологічних чинників розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості» на IX Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених «Мовна комунікація і сучасні технології у форматі різнорівневих систем» 25 листопада 2024 року Горівський інститут іноземних мов м. Дніпро.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел дев'яносто одна (91) сторінки, додатків п'ять (5).

Зміст роботи викладено на восьмидесяти одній (81) сторінках. В роботі вісім (8) таблиць, сім (7) рисунків. Загальний обсяг сто дві (102) сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

1.1 Комуникативні здібності особистості як предмет психологічного аналізу

Питання про дефініції є одним із центральних у будь-якій науці. Основи наукових теорій беруть початок у системі визначень основних понять. Розглянемо підхід до визначення поняття «комуникативні здібності особистості» у психологічній науці.

З класичного погляду на поняття «здібності» за Б.М. Тепловим у визначені поняття «здібність» завжди укладені три основні ознаки: по-перше, під здібностями маються на увазі індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої; по-друге, здібностями називають не всякі взагалі індивідуальні особливості, а лише такі, які мають відношення до успішності виконання якоїсь діяльності або багатьох видів діяльності; по-третє, поняття «здібність» не зводиться до тих знань, навичок чи вмінь, які вже вироблені в даної людини [9, с. 16].

Виходячи з положень особистісно-діяльнісного підходу психологічної науки здібність людини розуміється як «певна властивість особистості», яка... потенційно існує (але ж не зводиться до біологічної складової – задаткам) та виявляється у діяльності» [12, с. 96].

Таким чином, в психологічній науці комуникативна здібність розуміється як складна особистісна характеристику, що містить комуникативні навички й уміння, психологічні знання у сфері спілкування, властивості особистості, психологічні стани, які супроводжують процес спілкування.

Дослідження комуникативних здібностей спочатку мало місце в річищі психології спілкування, в теорії та практиці соціально-психологічного тренінгу, а також у практикоорієнтованих технологіях вдосконалення комуникацій. Роботи з

цієї проблематики значною мірою орієнтуються на запити практики та реалізуються за різними векторами: у контексті комунікативного підходу в навчанні; в особистіснодіяльнісному підході до навчання; у теорії формування професійної особистості; у теорії модернізації сучасної освіти; у концепціях ефективності, оптимізації та інтенсифікації педагогічного процесу.

У західній психології ХХ століття вивчення проблеми комунікативної компетентності мало здебільшого прагматичний характер у зв'язку з необхідністю вдосконалення практики ділового спілкування і з розвитком усіляких інститутів зростання (Щербакова Т.Н.).

Так, теорія комунікативної компетентності (Wiemann) ставить на перше місце дослідження ефективного міжособистісного спілкування структуру комунікативної компетентності партнерів, які взаємодіють. Комунікативна компетентність тут визначається як відповідне прагматичне використання соціального знання і соціальної навички в контексті відносин. У річищі цього розуміння комунікативної компетентності можна виокремити такі її характеристики: відповідність поведінки контексту інтерактивної ситуації; адекватність комунікативних дій характеру взаємовідносин між партнерами; знання принципів і правил установаження бажаного контакту і здатність ефективно реалізовувати їх на практиці; можливість свідомо регулювати ступінь компетентності взаємовідносин із партнером відповідно до переслідуваної суб'єктивної мети контакту; здатність тривалий час підтримувати бажані взаємини.

Компетентні взаємини можна кваліфікувати як такі, коли їхні учасники достатньою мірою задоволені змістом, мірою, формою контролю та афіліації, а також здатні та психологічно готові працювати над їхньою зміною або конструктивним перериванням контакту. Основний акцент у цій теорії робиться на вивченні стосунків, що формуються в діаді. Як критерій компетентності стосунків розглядається рівень афіліації та контролю. На перше місце ставиться проблема балансу конкуруючих вимог афіліації, здатності контролювати і бути контрольованим.

Успішність у спілкуванні залежить від здатності людини використовувати ці ресурси для адаптації в комунікативному середовищі й водночас збереження своєї індивідуальності.

Р. Селман (Selman) запропонував свою модель міжособистісних переговорів і комунікативної компетентності, акцентуючи увагу на процесі прийняття соціальних поглядів. З його точки зору, для оцінювання та класифікації стратегій прийняття соціальних поглядів необхідне врахування когнітивного, емоційного та мотиваційного компонентів. Комунікативна компетентність пов'язана з психологічною готовністю до подолання перешкод, що виникають у процесі інтеракції. Тут важливо, наскільки суб'єкт здатний усвідомити характер труднощів, розрізнити й персоніфікувати їх, асоціювати з раніше пережитим в особистому досвіді спілкування. Показником комунікативної компетентності виступає також здатність використовувати внутрішні ресурси для нейтралізації та компенсації негативних ефектів, що виникають під час взаємодії (Harre).

У вітчизняній психології розроблення проблеми комунікативної компетентності здебільшого велося в рамках досліджень успішності спільної діяльності та ефективності соціально-психологічного тренінгу. Так, Л.О. Петровська розглядає компетентність як атрибут спілкування в суб'єкт-суб'єктній парадигмі, що включає певний рівень розвитку комунікативних, соціально-перцептивних та інтегративних умінь. Аналізуючи компетентність у спілкуванні, вона акцентує увагу на тому, що тут виявляється два взаємопов'язані рівні – операційно-технічний або поведінковий, а також глибинний, особистісно-смысловий. У формуванні компетентної комунікативної поведінки суб'єкта беруть участь, насамперед, смисли, особистісні цінності, глибинні спонукання, соціогенні потреби та резерви знань, умінь і навичок.

Комунікативна компетентність визначається як складна особистісна характеристика, як сукупність здібностей, умінь, психологічних знань і комунікативних особистісних якостей, що проявляється в різних ситуаціях спілкування [6]. В інших працях комунікативна компетентність визначається як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікативної

дії в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії [4]. Тут ефективність передбачає наявність у суб'єкта здатності аналізувати й давати адекватну оцінку ситуації спілкування; висувати мету взаємодії та конструювати систему оптимальних способів її досягнення, а також регулювати, контролювати й перетворювати перебіг комунікативної активності. Важливу роль відіграє знання законів, принципів і правил побудови оптимальної взаємодії, а також уміння швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних ситуаціях спілкування.

Таким чином, рівень розвитку комунікативних здібностей людини обумовлює ступінь її комунікативної компетентності, яка передбачає ситуативну адаптивність особистості і вільне володіння вербальними та невербальними засобами соціальної взаємодії. Проаналізуємо погляди сучасних науковців-психологів на певні аспекти поняття «комунікативна компетентність».

Останнім часом вербальну компетентність досліджують як важливу складову комунікативної компетентності. Проблема полягає в тому, що люди, які належать до різних соціальних, етнічних, професійних і вікових груп, за відсутності належного рівня розвитку вербальної компетентності на смисловому й емоційному рівнях залишаються «глухими» до повідомлень, які надсилають одне одному. О.М. Орлов вважає, що комунікативна компетентність охоплює мовознавчі знання, а також мовленнєтворчі вміння. Достатній обсяг мовознавчих знань дає уявлення про мову в різних ситуаціях спілкування, що відбуваються в різноманітних умовах.

Високий рівень розвитку мовленнєтворчих умінь забезпечує результативність у спілкуванні, адекватність розуміння та побудови різних типів текстів, ефективність використання різних мовних засобів [5].

Ю.М. Ємельянов наголошує на особливій ролі комунікативної компетентності у формуванні стосунків із самим собою та світом. З його точки зору, комунікативна компетентність має розглядатися як ідейно-моральна категорія, що регулює всю систему відносин людини до природного і соціального світу, а також до самої себе як синтезу обох світів. Комунікативна компетентність пов'язана із семантизацією своєї поведінки для інших в інтерперсональному

досвіді життя. Саме здатність донести сенс своїх дій у ситуації спілкування до партнера стає запорукою взаєморозуміння і забезпечує суб'єкту відчуття задоволеності собою як суб'єктом соціального партнерства. Зрештою, високий рівень комунікативної компетентності забезпечує успішність у соціумі і, відповідно, підвищує самоповагу людини. А низька комунікативна компетентність корелює з підвищеною стресоуразливістю, фрустрованістю та тривожністю [3].

Комунікативна компетентність пов'язана з інтерперсональною компетентністю особистості, яка перебуває в постійній динаміці в просторі від інтер- до інтраплощинності. Виступаючи учасником актуальних міжособистісних контактів, суб'єкт рефлексує їхній перебіг і результат, формує уміння та навички, моделі та стратегії поведінки, необхідні для подальшої взаємодії. Таким чином, комунікативна компетентність полягає в системному володінні когнітивними, емоційними та моторними способами реалізації активності в комунікативних ситуаціях, що призводить до оптимального балансу позитивних і негативних відставлених ефектів.

У контексті проблематики комунікативної компетентності розглядається соціально-перцептивна компетентність, що виявляється в адекватності та повноті сприйняття, розумінні та оцінці партнерів взаємодії.

У дослідженні соціально-перцептивної компетентності Н.Е. Вегерчук виокремив такі компоненти: мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційний та оціночний. На його думку, структурна модель соціально-перцептивної компетентності включає потенційну, процесуальну та результативну складові, які й визначають готовність до побудови ефективної взаємодії. Інтерес становить ідея внесення до визначення соціально-перцептивної компетентності здатності до самооцінки себе як до суб'єкта професійного спілкування та діяльності [2]. Соціально-перцептивна компетентність може бути виражена як повнота і глибина сприйняття, розуміння та оцінки себе як індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності, а також соціальних суб'єктів у діяльності та спілкуванні, які проявляються через емоційно-почуттєву, інтелектуальну та соціальну взаємодію, що ґрунтуються на життєвому досвіді та творчості [2, с. 123-124]. Таким чином,

соціально-перцептивна компетентність може розглядатися як готовність людини бути повноцінним суб'єктом соціальноперцептивного процесу. Це значною мірою визначає її успішність у просторі взаємодії із соціумом.

Л.А. Петровською було введено термін «перцептивна компетентність», що включає такі складові, як обсяг, точність, диференційованість, гнучкість, вибірковість, стереотипізація соціального сприйняття. Акцент робиться на вмінні обирати широту, глибину контактів і ступінь розуміння одне одного партнерами спілкування. Виокремлюється також особистісна складова комунікативної компетентності, що включає певну сукупність індивідуальних якостей: висока мотивація на успішну комунікацію, емпатійність, емоційна стабільність, стійкість самооцінки, позитивна Яконцепція, конгруентність, гнучкість, креативність, рефлексивність, допитливість, ініціативність, високий комунікативний контроль тощо. [6].

У структурі комунікативної компетентності виокремлюють конфліктну компетентність як здатність здійснювати успішну взаємодію в ситуації конфлікту. Вивченням конфліктної компетентності займався Б.І. Хасан, який характеризує її як певний рівень розвитку обізнаності щодо можливого діапазону стратегій поведінки в конфлікті та успішності їх реалізації на практиці. З його точки зору, конфліктна компетентність розглядається як одна з провідних характеристик особистості і значуща складова комунікативної компетентності. Як методи її розвитку використовуються ігротехніки.

Б.І. Хасан виділяє кілька рівнів конфліктної компетентності. При цьому він підкреслює, що високий рівень конфліктної компетентності передбачає можливість психотехнічної дії в досить широкому діапазоні з урахуванням зміни умов і самих діючих сторін. Конфліктна компетентність включає гностичний і регуляторний компоненти. Є.М. Богданов і В.Г. Зазикін вважають, що є сенс розглядати конфліктологічну компетентність із системних позицій [19]. Вони описують гностичний, просторовий, конструктивний (регуляторний), комунікативний, нормативний, рефлексивно-статусний компоненти. При цьому гностичний компонент розглядається як базовий.

В структурі конфліктологічної компетентності виокремлюють певну психологічну структуру:

- гностичний компонент – це знання про причини, характер конфлікту та особливості конфліктної особистості;
- проєктувальний компонент – уміння передбачати дії опонентів, їхню поведінку;
- конструктивний компонент – уміння впливати на опонентів, впливати на ставлення, оцінки, мотиви;
- комунікативний компонент – уміння здійснювати ефективне спілкування з учасниками конфлікту [1].

Конфліктологічна компетентність включає не тільки знання про характер конфлікту, а й здатність впливати на його розвиток, інакше кажучи, гностичний плюс діяльнісний компонент. Конфліктологічна компетентність пов'язана із соціальнопсихологічною та соціально-перцептивною компетентностями.

Л.А. Петровська виокремлює в конфліктній компетентності дві тенденції: нормативну тенденцію, тобто освоєння соціально заданих норм, стереотипів і еталонів; особистісно-творчу – конструювання норм у процесі спілкування з різними партнерами. Тут також підкреслюється роль суб'єктної позиції людини щодо планування, реалізації, оцінки та управління динамікою власної комунікативної поведінки в конфлікті [6].

Комунікативна компетентність пов'язана з аутопсихологічною компетентністю. Аутопсихологічну компетентність нині розглядають як готовність і здатність суб'єкта до цілеспрямованої психічної роботи зі зміни властивостей особистості, її поведінки, діяльності та відносин у бік прогресивного особистісно-професійного розвитку [7].

Аутопсихологічна діяльність може мати мимовільний, довільний і поствиробний характер. З акмеологічної точки зору особливий інтерес представляє довільний інтерес становить довільний вид аутопсихологічної діяльності, що характеризується усвідомленістю, вмотивованістю та контрольованістю. Сутнісні

характеристики аутопсихологічної компетентності можна подати із системних позицій [7].

Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень дає змогу визначити головні феноменологічні та операціональні параметри комунікативної компетентності. Змістовно комунікативна компетентність може бути представлена як інтегративна характеристика людини, що визначає її потенціал як успішного суб'єкта соціальної взаємодії. Комунікативна компетентність включає мотиваційний, когнітивний, особистісний і поведінковий компоненти. Мотиваційний компонент утворює потреби в позитивних контактах, мотиви розвитку компетентності, смислові установки «бути успішним» партнером взаємодії, а також цінності спілкування та цілі. До когнітивного компонента належать: соціальне сприйняття, уява та мислення, соціально-перцептивні гештальти, когнітивний стиль та індивідуальний рівень когнітивної складності, а також рефлексивні, оцінювальні та аналітичні здібності.

Комунікативна компетентність операціоналізується в успішних конструктивних актах міжособистісної взаємодії; у відчутті власної компетентності; в умінні гнучко й динамічно трансформувати ситуацію спілкування, власну комунікативну активність і поведінку партнера. Одним із проявів комунікативної компетентності виступає орієнтація на підтримку "Я" партнера взаємодії та його позитивного самоствалення.

На думку багатьох зарубіжних дослідників (J. Daniel, I. Shabo), комунікативні навички вважаються обов'язковою умовою розвитку сучасної особистості в суспільстві соціальних відносин [22].

Узагальнюючи результати досліджень із проблеми комунікативної компетентності, можна сказати, що цей психологічний феномен містить у собі два блоки складових: перший – це її знання про предмет, що лежить в основі комунікативної взаємодії (об'єктивний компонент), другий – певні психічні характеристики людини як учасника цієї взаємодії (суб'єктивний компонент).

Також актуальним останнім часом є вивчення взаємозв'язку між комунікативними навичками та організаційними здібностями. У рамках такого

підходу розглядаються комунікативні та організаторські здібності з метою виявити ключовий аспект, що відіграє роль для успішного знаходження особистості в сучасному суспільстві. Виходячи з цього підходу, від уміння налагодити комунікативні зв'язки завдяки своїм індивідуально-особистісним здібностям та від можливості організувати свою життєдіяльність у суспільстві сучасного світу, залежить адаптація людини до умов сучасного світу. Найголовнішим у цьому процесі є ступінь уміння розвитку подібних здібностей, а, як відомо, здібності людини є індивідуальнопсихологічними особливостями особистості, які у успішності виконуваної діяльності. Саме здібності дають шанс людині реалізувати свої можливості та продемонструвати свої максимально кращі якості особистості, перебуваючи в суспільстві (Є.Є. Данилова, І.В. Дубровіна, А.М. Прихожан, М.І. Єнікеева, Н.С. Лейтес).

З продемонстрованої позиції впливає те, що організаторські здібності є сукупність професійно важливих і особистісних якостей людини, включаючи знання, уміння, навички, спрямованість особистості, суб'єктність. Головним у її положеннях є позначення сфер, у яких людина може розвинути свої найкращі потенційні можливості особистості, займаючись самоосвітою психологічних якостей.

Що ж до вивчення комунікативних здібностей, то Ж.А. Максименко в своїй роботі висловлює ідею про те, що та людина є соціально успішна, хто вміє налагодити контакт з іншими людьми, проявляючи себе як знаючого власне «Я». Подібна позиція дає можливість дійти висновку, що виявляючи інтерес до свого «Я», пізнаючи самість, в людини, за певного розвитку особистості, починає прокидатися потреба у пізнанні іншого, що у соціумі.

На думку дослідників, чим більшою мірою в особистості розвинена саморефлексія, тим більше виявляється у неї інтерес до отримання інформації про іншу людину. А бажання пізнати іншого, безумовно, спричинить спілкування між людьми, в процесі якого вони почнуть виявляти комунікативні навички. Ця проблема розкривається у роботі Ж.А. Максименко під час опису особистості суспільстві: «... зовнішні умови, сприймаючись через призму свідомості,

переломлюються, адаптуючись до внутрішніх цінностей, мотивів та установок. Тому особистістю можна назвати лише ту людину, яка свідомо встановлює своє ставлення до оточуючого, і тоді зовнішні впливи, будучи піддані когнітивній та емоційній обробці, стають частиною особистості людини, включаючись до її Я-образу – однієї зі складових Я-концепцій» [2, с. 6].

Відповідно до цього можна зробити висновок, що людина, яка прагне пізнання самого себе, виявлятиме свої кращі якості особистості для набуття комунікативних навичок у спілкуванні з оточуючими його людьми. І що чим краще особистість розуміється на собі, то швидше пізнаватиме іншу людину, спілкуючись із нею.

1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку комунікативних здібностей

Соціальна комунікація виступає однією з визначальних властивостей особистості XXI століття. Будучи феноменом у суспільному розвитку, соціальна комунікація має визначальне значення для культури окремої особистості та суспільства в цілому.

Зростання системи глобальної комунікації, у тому числі у віртуальному середовищі (інтернет), трансформує систему зв'язків людини з іншими суб'єктами та соціальною системою в цілому, задає нові лінії та можливості особистісного розвитку.

Однією з визначальних характеристик соціальної комунікації індивіда є комунікативні здібності, тому одним із центральних інноваційних напрямів сучасної психології є підхід до вивчення комунікативної компетентності особистості та її розвитку. В рамках компетентнісного визначення базових складових (ступінь готовності до соціальної взаємодії, вид соціальної комунікації та ін), комунікативні навички особистості в даному дослідженні сприймаються як складне соціальнопсихологічне освіту, що виявляється у здатності людини адекватно оцінювати себе; визначати особистісні особливості та емоційні стани

партнерів зі спілкування; прогнозувати міжособистісні події; вибирати та здійснювати адекватні способи спілкування в процесі соціальної взаємодії.

Глибинний аналіз наукового дискурсу у цьому напрямі дозволив визначити мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційний та організуючий (поведінковий) компоненти комунікативної компетентності особистості (горизонтальний зріз). При цьому визнається, що, будучи частинами цілого, компоненти комунікативної компетентності передбачають взаємовплив, взаємопроникнення та існування кожного з інших, зміст окремого компонента розкривається через взаємодію з іншими. Ще одним виміром комунікативної компетентності особистості став вертикальний зріз – рівні комунікативної компетентності: контактнопсихологічний, інформаційний, смисловий, рефлексивний (А.А. Кідрон, Л. Тайер) тощо.

Комунікативні здібності сприймаються як система внутрішніх ресурсів, необхідні побудови ефективної комунікації у певному колі ситуацій особистісного взаємодії. Комунікативні здібності як якість особистісного спілкування має, безсумнівно, інваріантні загальнолюдські показники й у водночас показники, що історично і культурно обумовлені.

Розвиток компетентного спілкування за сучасних умов передбачає низку важливих напрямів його гармонізації. При цьому для практики розвитку комунікативних здібностей важливо розмежувати такі види спілкування, як службоводілове або рольове та інтимно-особистісне. Підставою для відмінності є психологічна дистанція між партнерами, це «я – ти контакт». Тут інша людина набуває статусу ближнього, а спілкування стає довірчим у глибокому сенсі, оскільки йдеться про довіру партнеру себе, свого внутрішнього світу, а не лише «зовнішніх» відомостей, наприклад, пов'язаних із спільно вирішуваним типовим службовим завданням [2, 5].

Компетентність у спілкуванні передбачає готовність та вміння будувати контакт на різній психологічній дистанції – і відстороненій та близькій. Проблеми часом можуть бути пов'язані з інерційністю позиції співрозмовника, коли якась із них переважає і реалізується повсюдно, незалежно від характеру партнера по

комунікації та своєрідності ситуації. Загалом навички у спілкуванні зазвичай пов'язані з оволодінням не якоюсь однією позицією як найкраща, а з адекватним залученням до їх спектру. Гнучкість у адекватній зміні психологічних позицій – один із суттєвих показників компетентного спілкування.

Комунікативні навички у всіх видах спілкування полягають у досягненні трьох рівнів адекватності партнерів – комунікативної, інтерактивної та перцептивної. Отже, можна говорити про різні види компетентності у спілкуванні. Особистість має бути спрямована на здобуття багатой різноманітної палітри психологічних позицій, засобів, які допомагають повноті самовираження партнерів, усім граням їх адекватності – перцептивної, комунікативної, інтерактивної [10].

Реалізація особистістю своєї суб'єктивності у спілкуванні пов'язана з наявністю у неї необхідного рівня комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність складається зі здібностей:

- 1) давати соціально-психологічний прогноз комунікативної ситуації, у якій належить спілкуватися;
- 2) соціально-психологічно програмувати процес спілкування, спираючись на своєрідність комунікативної ситуації;
- 3) здійснювати соціально-психологічне управління процесами спілкування у комунікативній ситуації.

Прогноз формується у процесі аналізу комунікативної ситуації лише на рівні комунікативних установок. Комунікативна установка партнера – це своєрідна програма поведінки особистості в процесі спілкування. Рівень установки може прогнозуватися в ході виявлення:

- 1) предметно-тематичних інтересів партнера;
- 2) емоційно-оцінних відносин до різних подій;
- 3) ставлення до форми спілкування;
- 4) включення партнерів до системи комунікативної взаємодії. Це визначається під час вивчення частоти комунікативних контактів, типу

темпераменту партнера, його предметно-практичних переваг, емоційних оцінок форм спілкування.

За такого підходу до характеристики комунікативної компетентності доцільно розглянути спілкування як системно-інтегруючий процес, який має такі складові:

1) комунікативно-діагностичну (діагностика соціопсихологічної ситуації за умови майбутньої комунікативної діяльності, виявлення можливих соціальних, соціально-психологічних та інших протиріч, з якими можливо має зіткнутися особи у спілкуванні);

2) комунікативно-програмуючу (підготовка програми спілкування, розробка текстів для спілкування, вибір стилю, позиції та дистанції спілкування);

3) комунікативно-організаційну (організація уваги партнерів зі спілкування, стимулювання їхньої комунікативної активності тощо);

4) комунікативно-виконавчу майстерність (діагноз комунікативної ситуації, в якій розгортається спілкування особистості, прогноз розвитку цієї ситуації, здійснюваний за заздалегідь осмисленою індивідуальною програмою спілкування)

Кожна з цих складових потребує спеціального соціотехнологічного аналізу. Зупинимось на комунікативно-виконавчій частині. Вона розглядається як комунікативно-виконавська майстерність особистості.

Комунікативно-виконавча майстерність особистості проявляється як два взаємопов'язаних і все ж таки відносно самостійних уміння знайти адекватну темі спілкування комунікативну структуру, яка відповідає меті спілкування, та вміння реалізувати комунікативний задум безпосередньо у спілкуванні, тобто продемонструвати комунікативно-виконавчу техніку спілкування. У комунікативно-виконавській майстерності особистості проявляються багато її навичок і, насамперед, навички емоційно-психологічного саморегулювання як управління своєю психофізичною органікою, внаслідок чого особистість досягає адекватного комунікативно-виконавській діяльності емоційно-психологічного стану [34].

Емоційно-психологічна саморегуляція створює емоційний настрій на ситуацію спілкування, що означає, перш за все, переведення звичайних емоцій людини в тональність, що відповідає ситуації взаємодії. Емоційно-психологічна саморегуляція набуває характеру цілісного і завершеного акту в єдності з перцептивними та експресивними навичками, які також становлять необхідну частину комунікативно-виконавчої майстерності. Вона проявляється у вмінні гостро, активно реагувати зміни обстановки спілкування, перебудувати спілкування з урахуванням зміни емоційного настрою партнерів. Психологічне самопочуття, емоційний настрій особистості прямо залежить від змісту та результативності спілкування [42].

Перцептивні навички особистості виявляються у вмінні керувати своїм сприйняттям та організувати його: правильно оцінювати соціально-психологічний настрій партнерів зі спілкування; встановлювати потрібний контакт; за першим враженням прогнозувати «хід» спілкування. Вони дозволяють особистості чітко оцінювати емоційно-психологічні реакції партнерів зі спілкування і навіть прогнозувати ці реакції, уникаючи тих, які завадять досягти мети спілкування [19].

Комунікативна компетентність як знання і правил спілкування, володіння його технологією є складовою ширшого поняття «комунікативний потенціал особистості».

Комунікативний потенціал – це характеристика можливостей людини, які визначають якість її спілкування. Він включає, поряд із компетентністю у спілкуванні, ще дві складові: комунікативні властивості особистості, які характеризують розвиток потреби у спілкуванні, ставлення до способу спілкування та комунікативні здібності – здатність володіти ініціативою у спілкуванні, здатність проявити активність, емоційно відгукуватися на стан партнерів спілкування, сформулювати та реалізувати власну індивідуальну програму спілкування, здатність до самостимуляції та до взаємної стимуляції у спілкуванні [4].

На думку ряду педагогів та психологів (І.А. Зязюн, А.Н. Леонт'єв, К.М. Левітан) можна говорити про комунікативну культуру особистості як про систему якостей, що включає:

- 1) творче мислення;
- 2) культуру мовної дії;
- 3) культуру самоналаштування на спілкування та психоемоційне регулювання свого стану;
- 4) культуру жестів та пластики рухів;
- 5) культуру сприйняття комунікативних дій партнера зі спілкування; 6) культуру емоцій.

Комунікативна культура особистості, як і комунікативна компетентність, не виникає на порожньому місці, вона формується протягом життєдіяльності. Основу її формування становить досвід людського спілкування.

Основними джерелами придбання комунікативної компетентності є:

- 1) соціонормативний досвід народної культури;
- 2) знання мов спілкування, які використовуються народною культурою;
- 3) досвід міжособистісного спілкування у несвятковій (формі) сфері;
- 4) досвід сприйняття мистецтва.

Соціонормативний досвід – це основа когнітивного компонента комунікативної компетентності особистості як суб'єкта спілкування [1; 4].

Досвід спілкування займає особливе місце у структурі комунікативної компетентності особистості. З одного боку, він соціальний і включає інтеріоризовані норми та цінності культури, з іншого – індивідуальний, оскільки ґрунтується на індивідуальних комунікативних здібностях та психологічних подіях, пов'язаних із спілкуванням у житті особистості. Динамічний аспект цього досвіду становить процеси соціалізації та індивідуалізації, що реалізуються у спілкуванні, що забезпечують соціальний розвиток людини, а також адекватність її реакцій на ситуацію спілкування та їхню своєрідність.

У спілкуванні особливу роль грає оволодіння соціальними ролями: організатора та учасника спілкування

Таким чином, комунікативні навички є необхідною умовою успішної реалізації особистості.

Сучасний підхід до проблеми розвитку та вдосконалення комунікативних навичок сучасної людини полягає в тому, що навчання розглядається як саморозвиток та самовдосконалення на основі власних дій, а діагностика компетентності має стати самодіагностикою, самоаналізом. Набуття комунікативного досвіду відбувається не лише на основі безпосередньої участі в актах комунікативної взаємодії з іншими людьми. Існує безліч шляхів отримання відомостей про характер комунікативних ситуацій, проблеми міжособистісної взаємодії та способи їх вирішення. Спеціальна допомога потрібна лише в тому випадку, коли виникають труднощі у валідизації засобів, що освоюються, пов'язані з невмінням отримувати і давати адекватний зворотний зв'язок. Тут дуже ефективні форми групової роботи у стилі груп самоаналізу, де учасники отримують можливість верифікувати свої визначення комунікативних ситуацій у процесі порівняння думок усіх членів групи. Важливою перевагою групових форм роботи є і те, що одним з їх продуктів може бути створення нових засобів аналізу, великою перевагою яких є їхня експлікованість у процесі формування, а, отже, і можливість початкового коригування. Але великою перевагою групового аналізу є те, що тут можуть бути використані єдині процедури діагностики та вдосконалення системи засобів орієнтування комунікативних процесів.

Аналітичне спостереження комунікативного взаємодії, як реального, і представленого у художній формі, дає як можливість «тренування» придбаних пізнавальних засобів, а й сприяє оволодінню засобами регуляції власного комунікативного поведінки. Зокрема, процес спостереження дозволяє виявити систему правил, керуючись якими люди організують свою взаємодію, зрозуміти які правила сприяють, а які перешкоджають успішному перебігу комунікативних процесів. Не випадково спостереження за комунікативною поведінкою інших

людей рекомендується в якості ефективного способу підвищення власної компетентності [2].

Важливим моментом процесу формування комунікативних навичок є уявне відтворення своєї поведінки у різних ситуаціях. Планування своїх дій «в умі» є складовою нормальної комунікативної дії, що протікає. Здатність людини діяти за уявною моделлю може бути цілеспрямовано використана для забезпечення «контрольованої спонтанності», що є важливою характеристикою компетентної комунікативної поведінки. Людина повинна опанувати внутрішні засоби регуляції комунікативних дій, освоюючи культурну спадщину, спостерігаючи за поведінкою інших людей, програючи в уяві можливі комунікативні ситуації. Вирішуючи питання підвищення комунікативного потенціалу особистості необхідно використовувати весь арсенал наявних коштів.

Таким чином, комунікативну компетентність доцільно розглядати як систему внутрішніх засобів регулювання комунікативних дій, виділяючи в останній орієнтовну та виконавчу складові. Діагностика є насамперед процесом самоаналізу, а розвиток – процесом самовдосконалення засобів організації комунікативної взаємодії.

1.3. Психологічний аналіз розвитку особистості в період дорослості

В даний час, як зазначають вчені, теорія розвитку дорослої людини тільки складається, оскільки довгі роки в центрі психологічних досліджень знаходився ранній та пізній онтогенез, а вивченню періоду дорослості не приділялося належної уваги. Узагальнення наукової літератури дає можливість виокремити наступні мотиви до формування комунікативних здібностей: потреба в пізнанні; потреба в самопізнанні і самоствердженні; альтруїстичні (соціальні) мотиви; потреба в домінуванні, яка включає в себе потребу у владі і в певному рівні визнання; потреба в практичній реалізації своїх ідей тощо.

Дорослій людині притаманні певні вікові особливості. Вивченню психофізіологічної еволюції дорослої людини присвячені численні дослідження (Е. Еріксон, Д. Левінсон, В. Зінченко та ін.). Динаміка психічних та

психофізіологічних особливостей людини протягом життя докладно вивчена у роботах наступних вчених: інтелекту (Б. Грущенко, Р. Каттел та Дж. Хорн), уваги (Н. Амосов), мислення (Л. Колберг, О. Лютценко), пам'яті (Дж. Валиант), сенсорно-перцептивних функцій (А. Пуні, М. Рюттер).

При характеристиці періоду дорослості в наукових дослідженнях використовується різна термінологія і вказуються різноманітні часові рамки періоду та його окремих етапів, що також свідчить про складність проблеми і характер цього розділу психології розвитку.

Період дорослості – найтриваліший період онтогенезу. Нижня межа віку пов'язується вченими з віком 16 років (Д. Левінсон), 18 років (Е. Еріксон), 21 рік (Л. Колберг), 25 років (Дж. Арнет). Однак у більшості досліджень, присвячених психології розвитку, початок періоду дорослості людини відноситься до 18-20-річного віку.

Верхня межа зрілості та початок старості ще більше варіюють у більшому діапазоні: від 40 років до 70 років.

Розширення діапазону зрілості – з точки зору її тривалості та потенціалу – пов'язане, як показують дані вивчення дорослості, з явними онтогенетичними зрушеннями, що відбулися за останнє століття: прискоренням процесів дозрівання та уповільненням процесів старіння, особливо у сфері інтелекту та особистості сучасної людини [2]. Висновки вчених щодо розвитку пізнавальних функцій дорослих неоднозначні. Позначимо основні позиції, які у науковій літературі.

Швейцарський психолог Е. Клапаред ще 20-х рр. ХХ століття назвав дорослість «психічною скам'янілістю», наполягаючи на припинення розвитку цього періоду. Близко до цього твердження є думка про те, що розвиток психологічної організації особистості спрямовано досягнення певного стану (цільового стану) – дорослості (чи зрілості), поза якого власне розвиток припиняється, заміщаючись простою зміною особистісних властивостей, психологічних характеристик [3]. У сучасних дослідженнях ця думка не знаходить підтвердження.

У період зрілості психічний розвиток стабілізується та утворює рівень «плато», за яким після зрілості йдуть його спад, зупинка, регрес. Перехід від прогресу до регресу пов'язують у різних авторів з різним віком, найчастіше вказують віком від 40 до 50 років. Підставою подібних висловлювань є те, що в період зрілості у більшості людей з певного віку у розвитку психічних функцій починаються інволюційні процеси. Це пов'язано з біологічним старінням, що починається [6]. Але процес розвитку психічних функцій, як свідчать дослідження, у зрілості складний і неоднозначний.

Високий потенціал навчатись зберігається на всіх етапах життя. С.І. Зміїв зазначає, що здібності до навчання дорослих людей від 20 до 60 років суттєво не змінюються. А люди розумової праці зберігаються і довше.

Розвиток дорослої людини – складний, багатоспрямований процес. Трактуючи розвиток як процес накопичення кількісних змін, що ведуть до якісних перебудов у функціонуванні систем організму людини, який має прогресивний характер, абсолютизувати це положення не можна, оскільки навіть при спрощеному простеженні основних тенденцій цього процесу чітко видно, що для першої половини життя людини, включаючи її дорослість, як правило, характерно розвиток по висхідній, а потім дедалі ясніше дають себе знати інволюційні зміни. Вони йдуть в організмі людини і поширюються на утворюють його психічний світ функції, процеси, стан, властивості. Аналіз розвитку виявляє найскладнішу і повну протиріч картину цього процесу: неодноразовість досягнення найвищого рівня розвитку різних систем організму людини щодо простих і дуже складних утворень у його психіці і таку ж неодноразовість, гетерохронність початку інволюцій і неоднаковість швидкості його протікання. Крім того, відсутня суцільна та постійна односпрямованість – еволюційна та інволюційна – змін, що відбуваються в системах організму людини та в її психіці – у функціях, процесах, станах та властивостях. Процеси, що йдуть в індивідуальній, особистісній та суб'єктній складових людини, виявляються дуже нерівними за характером: зміни, що відбуваються в органі, системі, функції та інших утвореннях, якийсь час можуть

викликати позитивний результат, потім давати погіршення показників і потім знову означати їх піднесення [4].

Загалом можна виділити низку механізмів розвитку психічних функцій дорослої людини [2; 5; 6].

Розвиток психофізіологічних функцій має двофазний характер. Перша фаза – фронтальний прогрес у розвитку функцій - спостерігається від народження до ранньої та середньої зрілості. Друга фаза – спеціалізація психофізіологічних функцій – починає активно проявлятися після 26 років і досягає найвищого розвитку в пізні періоди зрілості, що пов'язано з набуттям життєвого досвіду та професійної майстерності, внаслідок чого нерідко відзначається поєднання інволюції загальних властивостей функції із прогресивним розвитком її спеціалізації.

Складна, суперечлива структура розвитку психологічних функцій дорослої людини включає поєднання процесів підвищення, стабілізації та зниження функціонального рівня окремих функцій та пізнавальних здібностей.

Гетерохронність, нерівномірність розвитку психічних функцій – незбігаючий темп розвитку та рівнів досягнень людини як індивіда, особистості та суб'єкта діяльності, у тому числі і всередині кожної зі сторін окремо. Віковому психічному розвитку притаманні пластичність, компенсаторність. Віковий розвиток характеризується перехідним та критичним характером окремих періодів.

Віковий психічний розвиток характеризується принаймні дорослішання людини зростанням індивідуалізації. За Б.Г. Ананьєву, вікова мінливість дедалі більше опосередковується індивідуальною мінливістю. Людина набуває у своєму індивідуальному досвіді індивідуально неповторне поєднання способів соціальної адаптації, що активно перетворює вплив на навколишнє [2].

Також проблема розвитку особистості у дорослий період розглядається з погляду проходження криз. На сьогоднішній день загальноприйнятим є уявлення про розвиток особистості як про безперервний процес, що проходить через

нормативні кризи, формування нових якостей особистості, який охоплює всі вікові періоди, включаючи дорослість і старість.

Вікові кризи розвитку дорослих є закономірним та нормативним явищем онтогенезу, виникають внаслідок зміни об'єктивної складової соціальної ситуації розвитку та є суб'єктивним відкриттям ідеальної форми наступного вікового етапу. Під час кризи інтеріоризуються завдання наступного за кризою віку, відбувається зміна структури особистості. Нормативна криза є простором для послідовної зміни статусів еґо-ідентичності. За структурою еґо-ідентичності можна будувати висновки про готовності особистості переходу наступного вікової етап. Саме в концепції еґоідентичності в нормативних кризах дорослості диференціюються уявлення про новоутворення віку та новоутворення кризи.

Вікове новоутворення – системна особистісна якість, придбання, що відповідає певному віку, що визначає новий погляд людини на світ. Вікові новоутворення у період дорослості опосередковані завданнями наступної вікової стадії, латентно формуються у попередній стадії, виявляються та інтеріоризуються у періоди нормативних криз [4]. Вікові завдання представлені в культурі у вигляді нормативних критеріїв віку, виражених у віковій термінології, періодизації, очікувань і стереотипів, заданих як норму, елементів вікової культури, за якими представники даного вікового класу ідентифікують себе як належать цьому віку і відрізняються від усіх інших. Інтеріоризація новоутворень дорослості у віковій кризі визначає психологічну готовність до переходу наступного вікової етап [4]. Новоутворенням нормативних криз дорослості є досягнення еґоідентичності, тобто тотожності собі зміненому внаслідок інтеріоризації новоутворень віку. Вікові завдання наступного етапу актуалізують у нормативній кризі певні властивості особистості, які становлять вікові новоутворення. Вікові новоутворення відбиваються у структурі еґо-ідентичності як новоутворенні нормативної кризи [2]. Розглянемо кризові та вікові новоутворення періодів дорослості [4], а також представлені в дослідженні О.Л. Солдатова характеристика образу віку як нормативного елемента культури [3].

Криза переходу до молодості чи ранньої дорослості. Вікові новоутворення: професіоналізація, створення сім'ї, ототожнення з батьківською сім'єю, входження в соціум та культуру, становлення світогляду, духовності та ставлення до себе. Кризове новоутворення: досягнення емоційної зрілості. Характеристики способу віку: активність у засвоєнні знань, безтурботність, легкість, інфантильність, нові ідеї, створення сім'ї, імпульсивність, безкорисливість та ін.

Криза тридцяти років. Вікові новоутворення: прийняття себе сьогодні, усвідомлення цінності «бути собою», власний вибір особистістю напрямів саморозвитку. Кризове новоутворення: усвідомлена система цінностей та сформована індивідуальна структура его-ідентичності. Характеристики способу віку: продуктивність, робота на прогрес суспільства, розквіт, пік активності, творення нового, розвиток можливостей, професійний розвиток, народження дітей, відкритість, новаторство, просування ідей на благо суспільства, накопичення досвіду та творчих сил.

Криза сорока років. Вікові новоутворення: зміцнення досягнень у професії, у подружніх та батьківських відносинах, у громадянській та духовній позиції, звернення до себе, усвідомлення системи основних життєвих цінностей, перевизначення нових цілей. Кризове новоутворення: самодостатність чи сила его. Характеристики способу віку: досвід, підтримка прогресу за рахунок стабільності, утримання досягнутих висот, виховання дітей, підтримка молодого покоління, навернення до Бога, набуття духовності, передача досвіду.

Перехід до пенсійного віку (віку мудрості). Характеристики способу віку: збереження активності, мудрість, збереження досвіду, солідність, статечність, турбота про здоров'я, пасивність, зниження можливостей, смиренність із змінами. описані були, хоча очевидно, що теоретична концепція нормативних криз Е.Л. Солдатова може бути використана для опису новоутворення кризи початку пенсійного віку (віку мудрості) і для розвитку в період старості. Застосувавши схему аналізу змісту вікового періоду, запропоновану О.Л. Солдатової, проаналізувавши найбільш загальноприйняті дослідження, що описують пізній

вік, а також характеристики способу віку мудрості, виділимо такі вікові новоутворення цього періоду:

- 1) набуття відстороненості від того, що відбувається, споглядальності, відсутності життєвих цілей, орієнтації на минуле [7 та ін.];
- 2) резюмування прожитого життя [5, 6, 8 та ін.];
- 3) усвідомлення та вирішення екзистенційної проблеми кінцівки буття [1, 5, 6, 8 та ін.];
- 4) перенесення енергії інші форми активності і нові ролі [5–7 та інших.];
- 5) адаптація до фізичних змін [5, 6 та ін.].

Основним завданням віку мудрості по Е. Еріксону є досягнення егоінтеграції [8], якій притаманні такі особливості:

- 1) все зростаюча особистісна впевненість у своїй прихильності до порядку та свідомості;
- 2) постнарцисична любов людської особистості як переживання світового порядку та духовного сенсу прожитого життя, незалежно від того, якою ціною вони досягаються;
- 3) прийняття свого життєвого шляху як єдино належного і не потребує заміни;
- 4) нова, відмінна від колишньої, любов до своїх батьків;
- 5) приязне ставлення до принципів минулих часів та різної діяльності в тому вигляді, як вони виявлялися в людській культурі.

Власник такої особистості розуміє, що життя окремої людини є лише випадковим збігом життєвого циклу з єдиним відрізком історії, і перед цим фактом смерть втрачає свою силу [8]. Таким чином, его-інтеграція досягається шляхом глибокого аналізу літньою людиною прожитого життя та виходом на якісно вищий (історичний) рівень усвідомленості життєвого шляху.

Відповідно до концепції его-ідентичності в нормативних кризах дорослості новоутворення криз пов'язані з зміною статусу та структури его-ідентичності. Під час кризи початку віку мудрості першому плані виходить усвідомленість життєвого шляху як із структурних компонентів его-ідентичності, що є основою

автономної еґоїдентичності, запорукою та умовою успішного вирішення завдань вікового етапу. Аналіз відповідних теорій дозволяє припустити, що новоутворенням кризи віку мудрості є усвідомленість життєвого шляху, яка включає уявлення особистості про безперервність розвитку, відповідальності за вибір свого життєвого шляху, своїх здібностях та можливостях усвідомленого впливу на своє життя [2]. І хоча усвідомленість життєвого шляху присутня у кожному віці і є однією з центральних характеристик еґо-їдентичності особистості, у літньому віці відбувається вихід на масштабніший історичний – рівень усвідомленості свого життєвого шляху і формується еґо-інтеграція – почуття завершеності на кульмінаційному відрізку життєвого циклу. Дане припущення опосередковано підтверджує наявність таких характеристик старості, як мудрість і збереження досвіду, запропонованих респондентами.

Таким чином, теоретичний аналіз дає підстави припускати таке:

- основним завданням віку мудрості є досягнення еґо-інтеграції;
- віковими новоутвореннями є: вироблення споглядальної, спокійної та самодостатньої життєвої позиції, резюмування прожитого життя, усвідомлення та вирішення екзистенційної проблеми кінцівки буття, перенесення енергії на інші форми активності та на нові ролі, адаптація до фізичних змін;
- новоутворенням кризи є вихід більш високий (історичний) рівень усвідомленості свого життєвого шляху.

Компетентнісний підхід Н. Амосов, В. Зінченко, О. Люстенко та інші) – це підхід, що акцентує увагу на результаті освіти, причому як результат розглядають не суму засвоєної інформації, а здатність людини діяти в різних проблемних ситуаціях, тобто формування компетентності в освітньому процесі висуває на перше місце не поінформованість того, хто навчається, а вміння розв'язувати проблеми в різних сферах. У науковій літературі (А. Пуні, Б. Грущенко та ін.) виокремлюють чотири аспекти реалізації компетентнісного підходу в освіті [4].

1. Формування ключових компетентностей надпредметного характеру. До цієї лінії належать педагогічні техніки та технології формування вмінь, які не належать до самого предмета (уміння працювати в групі, працювати з інформацією

для себе та для групи, зокрема з різними словниковими джерелами, уміння презентувати результати роботи, уміння роботи з текстом, уміння письмового викладення думок, специфічні уміння монологічного та діалогічного мовлення тощо).

2. Формування узагальнених умінь предметного характеру (уміння розуміння мовлення, уміння інтерпретувати отримані знання, уміння будувати висловлювання тощо).

3. Посилення прикладного (практичного) характеру освіти. Тут маються на увазі щонайменше дві ідеї, що дають змогу істотно збагатити і модернізувати нинішній зміст освіти: 1) ідея діяльнісного характеру змісту освіти (тобто необхідність оволодівати різними способами, а не знаннями про способи). Стосовно предмета нашого дослідження це вміння побудови висловлювання, вміння адекватно реагувати на висловлювання співрозмовника, використовуючи як вербальні, так і невербальні способи висловлення, вміння обирати стилістично адекватні певному виду спілкування мовні одиниці й користуватися ними, уміння координувати в мовленні форму та семантичне навантаження висловлювання; 2) ідея адекватності змісту освіти сучасним напрямкам розвитку економіки, науки, суспільного життя. Ця лінія зачіпає зміст комунікативної освіти, що є вельми актуальним у зв'язку зі змінами останніх десятиліть: тематична побудова гуманітарних дисциплін у виші має відповідати новим реаліям, а не містити застарілий матеріал.

4. Оновлення змісту освіти для вирішення завдання оволодіння «життєвими навичками» (різноманітний спектр простих умінь, якими сучасні люди користуються і в житті, і на роботі). Дана лінія реалізації компетентнісного підходу сприяє формуванню таких знань і вмінь: уміння адекватно використовувати специфічні реалії в рамках етнографічної моделі, притаманної мові, що вивчається; уміння грамотно складати документи рідною та іноземною мовами; уміння застосовувати форми етикету відповідно до ситуації спілкування; знання особливостей табу в країні мови, що вивчається, і т. д.

Аналіз наукової літератури [1-10], дала змогу дійти висновку про те, що успішна реалізація компетентнісного підходу відбувається в тому разі, якщо вона змінює зміст навчання, методику та систему оцінювання. Сьогодні планування змісту навчання здійснюється централізовано через примірні програми навчального предмета, а базисні навчальні плани ґрунтуються на єдиних для всієї країни стандартах. Під час планування змісту освіти необхідно більше уваги приділяти варіативності, свободі вибору, практичній застосовності. Соціально-економічне та політичне життя у світі підтверджує актуальність зазначених вище компетентностей. Розширення економічних, політичних і культурних зв'язків між країнами, доступ до світового досвіду і знань, розвиток міжнародних засобів масової комунікації, міграція робочої сили, міждержавна інтеграція в галузі освіти – все це зумовлює потребу у фахівцях з достатнім рівнем комунікативної компетентності, що дає змогу брати участь у комунікації з представниками чужих лінгвоетнокультур як з особистою метою, так і в професійній діяльності.

Висновки до розділу 1

Комунікативні здібності є важливим компонентом соціальної адаптації, успішної міжособистісної взаємодії та особистісного розвитку. Вони забезпечують можливість для людини ефективно передавати і отримувати інформацію, розвивати стосунки та впливати на соціальне оточення. Вони охоплюють комплекс психічних і поведінкових характеристик, які визначають успішність взаємодії особистості з іншими. До комунікативних здібностей належать вербальні та невербальні навички, емоційний інтелект, здатність до активного слухання, емпатія та рефлексія. Ці аспекти допомагають особистості адаптуватися до соціальних умов, створювати позитивні соціальні зв'язки та досягати взаєморозуміння в різних життєвих ситуаціях.

Період дорослості для особистості є важливим для вдосконалення комунікативних навичок, оскільки особистість продовжує розвиватися, активно взаємодіючи з соціальним середовищем. Дорослість характеризується накопиченням життєвого досвіду, що впливає на рівень соціальної компетентності та здатність до успішної комунікації. Психологічні теорії підкреслюють важливість саморефлексії, розширення соціальної ролі особистості та розвитку емоційного інтелекту на цьому етапі життя.

Отже, теоретичний аналіз проблеми формування комунікативних здібностей особистості в період дорослості показав, що цей процес є багатограним і залежить від ряду психологічних та соціальних факторів. Комунікативні здібності розвиваються протягом життя, а їх удосконалення в період дорослості має особливе значення для особистісного та професійного зростання, а також для гармонійної взаємодії з оточенням.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

2.1. Методика та загальна процедура організації експериментального дослідження

Мета дослідження – виявити соціально-психологічні чинники, що визначають особливості розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості.

Перевірка гіпотез дослідження та досягнення його мети передбачали розв'язання наступних завдань:

- 1) виявити рівень прояву комунікативних здібностей у періоді дорослості;
- 2) дослідити рівень потреби дорослих людей у спілкуванні;
- 3) визначити тип спрямованості особистості дорослої людини у спілкуванні;
- 4) дослідити згуртованість студенського колективу;
- 5) визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на розвиток комунікативних здібностей у періоді дорослості;
- 6) розробити програму розвитку комунікативної майстерності особистості та визначити її ефективність.

В процесі дослідження було висунуто припущення про те, що розвиток комунікативних здібностей у період дорослості обумовлений соціально-психологічними чинниками, серед яких ми виділяємо рівень потреби у спілкуванні, тип спрямованості особистості у спілкуванні, рівень групової згуртованості.

Дане дослідження включало три етапи: теоретико-аналітичний; констатуючого експерименту; узагальнення результатів та підведення підсумків.

На першому етапі дослідження відбувався теоретичний аналіз наукової літератури з проблем комунікативних здібностей особистості. На основі аналізу й узагальнення було розроблено програму дослідження, в якій сформульовані мета, завдання, гіпотези експериментально-дослідної роботи.

На другому етапі дослідження проводився констатуючий психологічний експеримент, в ході якого розглядалась практична комунікативна діяльність дорослих, аналізувалися їх успіхи та труднощі у здійсненні спілкування з однолітками, вивчалися рівень потреби у спілкуванні, тип спрямованості особистості у спілкуванні, згуртованість учнівського колективу. Констатуючий експеримент включав: підбір та апробацію психодіагностичних методик, збір емпіричної інформації. Також розроблені заходи, що були спрямовані на розвиток комунікативних здібностей дорослих.

Третій етап дослідження завершував проведення дослідно-експериментальної роботи. В цей час опрацьовувалися й систематизувалися отримані результати, були зроблені загальні висновки.

Експериментальне психологічне дослідження здійснювалося у 2023-2024 році. У дослідженні брали участь 49 студентів Горлівського інституту іноземних мов другого рівня освіти (магістратура). Вік респондентів 22-40 років.

Для вирішення поставлених в роботі завдань було використано низку методик: методика самоаналізу комунікативних знань та вмінь В.А. Лосенкова, методика діагностики комунікативних здібностей Б.О. Федорішина, методика діагностики рівня потреби в спілкуванні Ю.М. Орлова, Л.П. Орлової, В.І. Шкуркіна, методика діагностики домінуючого типу спрямованості у спілкуванні Є.В. Залюбовської, методика діагностики групової згуртованості Сішора.

З метою визначення труднощів спілкування нами використовувалася анкета для дорослих (див. додаток А). Вона дає можливість отримати інформацію про наявність або відсутність труднощів у спілкуванні із однолітками. Анкета пропонує надати характеристики, що стосуються ефективності процесу власного спілкування, характеристики групи які допомагають або заважають процесу спілкування та характеристики партнерів по спілкуванню. Анкета дозволяє

аналізувати оцінку індивідом власних комунікативних знань, вмінь, здібностей, забезпечує дослідження особливостей взаємодії дорослих в умовах колективу.

Використовувалася методика самоаналізу власних комунікативних знань та вмінь. Автор методики В.А. Лосенкова [11].

Інструкція до методики пропонує оцінити надані ознаки комунікативних знань та комунікативних вмінь за трибальною шкалою (де три бали – максимальний ступінь їх прояву, два – середній, один – низький або відсутність прояву ознаки).

Ознаки комунікативних знань: особливостей сприймання людьми один одного під час спілкування; способів організації взаємодії між людьми в процесі спілкування; засобів передачі інформації; особливостей групових норм взаємовідносин; особливостей педагогічного спілкування; основних стилів взаємодії і спілкування між людьми; впливу комунікативних можливостей особистості на успішність її професійної діяльності; способів вирішення конфліктних ситуацій; етнопсихологічних особливостей спілкування);

Ознаки комунікативних вмінь: застосовувати вербальні та невербальні засоби під час спілкування: чітко й зрозуміло для інших висловлювати свої думки; переконувати співрозмовника; підтримувати бесіду, психологічно вірно розподіляти свої зусилля під час взаємодії; долати психологічні бар'єри спілкування; сприймати індивідуальні особливості інших людей під час спілкування; об'єктивно оцінювати себе під час спілкування (свій характер, поведінку, знання, здібності тощо); прогнозувати розвиток комунікативної ситуації; швидко адаптуватися до змінюваних обставин спілкування; рівень спілкування у своїй групі (наявність труднощів у внутрішньогруповому спілкуванні); рівень згуртованості групи; вплив групи на розвиток ваших комунікативних здібностей.

З метою визначення комунікативних здібностей використовувалася методика Б.О. Федорішина [16]. Методика є тестовою, включає питання, які стосуються: спрямованості особистості на взаємодію з іншими людьми, визначення наявності психотехнічних, експресивних та інтерактивних якостей,

вмінь та навичок. Інструкція методики пропонує відповіді на поставлені запитання, без надмірної деталізації, виходячи з типовості ситуацій. Методика має двадцять запитань, що стосуються особливостей міжособистісної взаємодії, характеру спілкування у колективі, власних можливостей запобігання або розв'язання конфліктних ситуацій, наявності або відсутності арсеналу технік спілкування та інші. Методика дозволяє визначити рівні прояву комунікативних здібностей: низький; нижче середнього; середній; вище середнього; високий.

Коефіцієнт комунікативних здібностей обчислюється за формулою $ККЗ = m/20$, де ККЗ – коефіцієнт комунікативних здібностей, m – кількість відповідей, що співпали з дешифратором, 20 – максимальна кількість співпадань.

Для визначення у дорослих рівня потреби в спілкуванні було використано призначений для цього тест, розроблений Ю.М. Орловим, Л.П. Орловою, В.І. Шкуркіним [14]. Методика містить тридцять три твердження. Інструкція методики пропонує відповіді на поставлені запитання, без надмірної деталізації, виходячи з типовості ситуацій. За кожну відповідь нараховується один бал. Визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні.

Сума балів свідчить про рівень потреби у спілкуванні: до 22 балів – низький; 23-25 – нижчий від середнього; 26-27 – середній; 28-29 – вищий від середнього; 30-33 – високий.

Методика Є.В. Залюбовської дозволяє виявити домінуючий тип спрямованості у спілкуванні [15]. Автор визначає три типи спрямованості особистості: індивідуалістичну, колективістську і прагматичну.

Індивідуалістична спрямованість характеризується перевагою досягнення власних цілей, прагнення підтвердити особисту першість та престиж. У цьому випадку людина зайнята собою, власними переживаннями, мало реагує на потреби оточуючих людей, байдужа до інших, своїх обов'язків. У колективі використовує всі можливості задоволення власних потреб незалежно від інтересів інших. Іноді проявляє агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість.

Коллективістська спрямованість спостерігається у тих випадках, коли вчинки людини визначаються прагненням підтримувати добрі стосунки з іншими. Така людина виявляє стійкий інтерес до спільної діяльності, (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування); фактичний внесок у виконання завдання може бути мінімальним; часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми.

Прагматична спрямованість відображає перевагу мотивів, які породжуються інтересами праці, характеризується безкорисливим прагненням до опанування нових навичок та умінь. Людина з такою спрямованістю орієнтована на ділову співпрацю з колективом, домагається найбільшої продуктивності праці – своєї та інших людей, намагається відстоювати свою точку зору, яку вважає корисною для виконання завдання. Домінуючою вважається та сфера, за якою обстежуваний набрав найбільшу кількість балів.

Групова згуртованість – один із найважливіших параметрів, який вказує на ступінь інтеграції групи, її згуртованість у єдине ціле. Цей показник зазвичай отримують шляхом розрахунку відповідних соціометричних індексів. Значно простіше це зробити за допомогою методики Сішора, яка складається з 5 запитань з декількома варіантами відповідей на кожне.

Відповіді кодуються у балах відповідно до наведених у дужках значеннях (максимальна сума +19 балів, мінімальна – -5). Рівні групової згуртованості визначаються наступним чином: 15,1 бала і вище – високий рівень; 7 – 15 балів – середній рівень; 6,9 – 4 і нижче низький рівень.

Загалом, таке поєднання різних методів і методик дало нам можливість отримати більш достовірні і об'єктивні знання про предмет дослідження, і на основі цього виявити психологічні передумови розвитку комунікативних можливостей особистості.

Результати емпіричного дослідження підлягали якісній та кількісній математичній обробці за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм

SPSS 15.0. Використання статистичних методів забезпечило визначення середніх величин і відсотків за кожним із показників.

2.2. Показники рівня розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості

Результати вивчення групової взаємодії за допомогою анкетування показали, що 33,2% респондентів постійно відчують певні труднощі у спілкуванні з одногрупниками, 43,1% опитуваних зазначають, що у них час від часу виникають певні проблеми у цій сфері, і тільки 23,7% респондентів стверджують, що у них не виникає тут проблем. На питання анкети «Чи вважаєте ви себе психологічно підготовленими до взаємодії і спілкування з людьми, «тільки близько половини студентів відповіли ствердно (49,6%), третина не змогли визначити свою готовність (33,7%) і 16,1% респондентів визнали свою неготовність.

Варто зазначити, що респонденти зазвичай неохоче розповідають про негативні сторони внутрішньогрупової взаємодії, і досить охоче, зацікавлено – про позитивні моменти у цій сфері життя. Більшість обстежуваних виявляють прагнення до встановлення кращих взаємин зі своїми одногрупниками. Найчастіше це пов'язано з необхідністю взаємного обміну інформацією, надання допомоги товаришам та отримання допомоги від них, задля успішного виконання навчальної діяльності.

Причини комунікативних труднощів досліджуваних у спілкуванні з одногрупниками, за результатами опитування, були згруповані нами і представлені в таблиці 2.1.

Як свідчать дані таблиці 2.1, респонденти у якості причин комунікативних труднощів називають занижену самооцінку, сором'язливість, відсутність здібностей, особливості характеру.

Таблиця 2.1

**Причини комунікативних труднощів досліджуваних у спілкуванні з
одногрупниками**

Само характеристики	Характеристики групи	Характеристики партнерів по спілкуванню	Інші
Занижена самооцінка	Відсутність взаєморозуміння між членами групи	Завищений рівень самооцінки	«кожен думає тільки про себе»
Сором'язливість	Неспівпадання поглядів	Гіпер- або гіпокомуні кабельність	«іншим байдуже до моїх проблем»
Відсутність здібностей	Низька згуртованість і поділ на підгрупи	Примітивні погляди на життя,	«важко знайти спільну мову»
Особливості характеру	Пригнічення активом групи решти студентів	Особливості характеру і темпераменту	«відсутність інформації, досвіду»
34,9 % відповідей	23,6 % відповідей	41,5 % відповідей	1,0 % відповідей

Отже, майже 40% відповідачі вважають, що труднощі у спілкуванні вони мають через власні самохарактеристики. У якості причин неефективної міжособистісної взаємодії опитувані називають відсутність взаєморозуміння між членами групи, неспівпадіння поглядів, низька згуртованість і поділ на підгрупи, пригнічення активом групи решти студентів.

Таким чином, 23,6% дорослих серед труднощів спілкування вказали на внутрішньо групові відносини.

Майже 40% респондентів у якості причин комунікативних труднощів називають характеристики партнерів по спілкуванню: завищений рівень самооцінки, гіпер- або гіпокомунікабельність, особливості характеру і темпераменту.

Також були виділені інші причини труднощів міжособистісної взаємодії: «іншим байдуже до моїх проблем», «важко знайти спільну мову», «відсутність інформації, досвіду». Співвідношення видів комунікативних труднощів досліджуваних графічно представлено на рисунку 2.1.

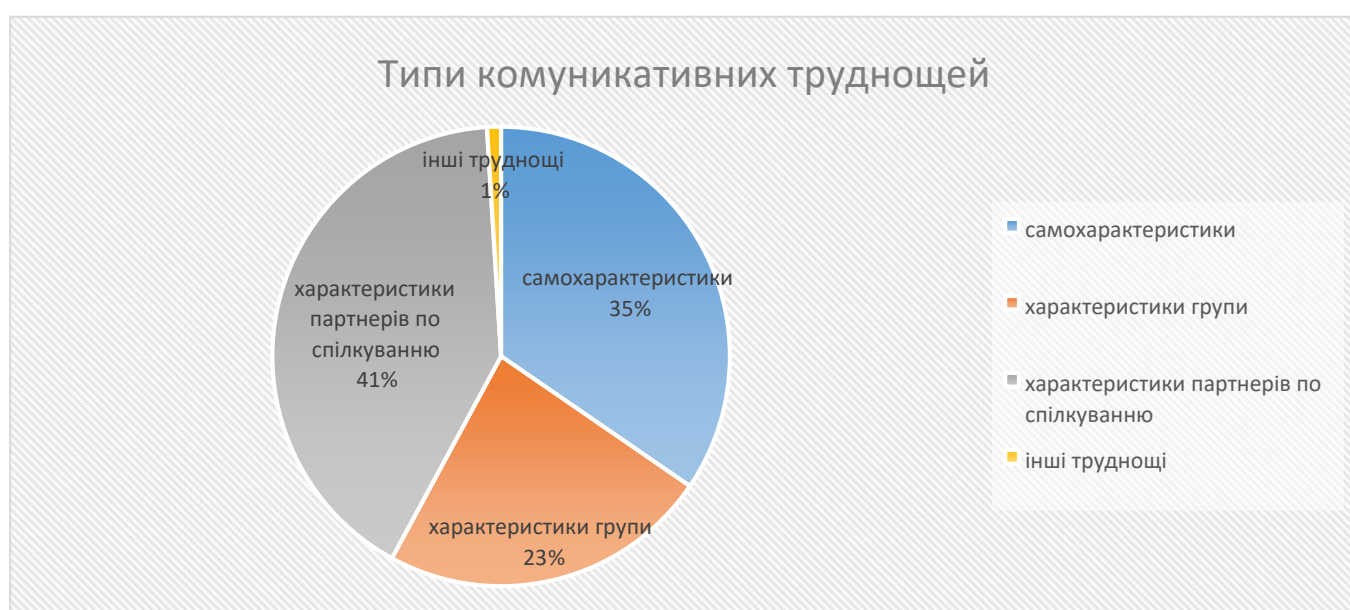


Рис. 2.1. Співвідношення видів комунікативних труднощів досліджуваних

Таким чином, досліджувані відчувають певні труднощі у спілкуванні з одногрупниками, або постійно, або час від часу. Тільки 23,7% респондентів стверджують, що у них не виникає проблем у цій сфері.

Результати оцінки досліджуваними власних комунікативних здібностей за методикою В.А. Лосенкова представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати оцінки досліджуваними власних комунікативних здібностей
за методикою В.А. Лосенкова**

Комунікативні знання	
особливості сприймання людьми один одного	2,1
способи організації взаємодії між людьми в процесі спілкування	2,0
засоби передачі інформації	2,2
особливості групових норм взаємовідносин	1,8
особливості педагогічного спілкування	2,3
основні стилі взаємодії і спілкування між людьми	2,1
способи вирішення конфліктних ситуацій	1,5
етнопсихологічні особливості спілкування	1,4
Вплив комунікативних можливостей на успішність діяльності	1,5
Комунікативні вміння	
застосовувати вербальні та невербальні засоби	2,4
чітко й зрозуміло для інших висловлювати свої думки	1,7
переконувати співрозмовника	2,3
психологічно вірно розподіляти свої зусилля під час взаємодії	2,1
долати психологічні бар'єри спілкування	1,9
сприймати індивідуальні особливості інших людей	2,0
об'єктивно оцінювати себе під час спілкування	2,4

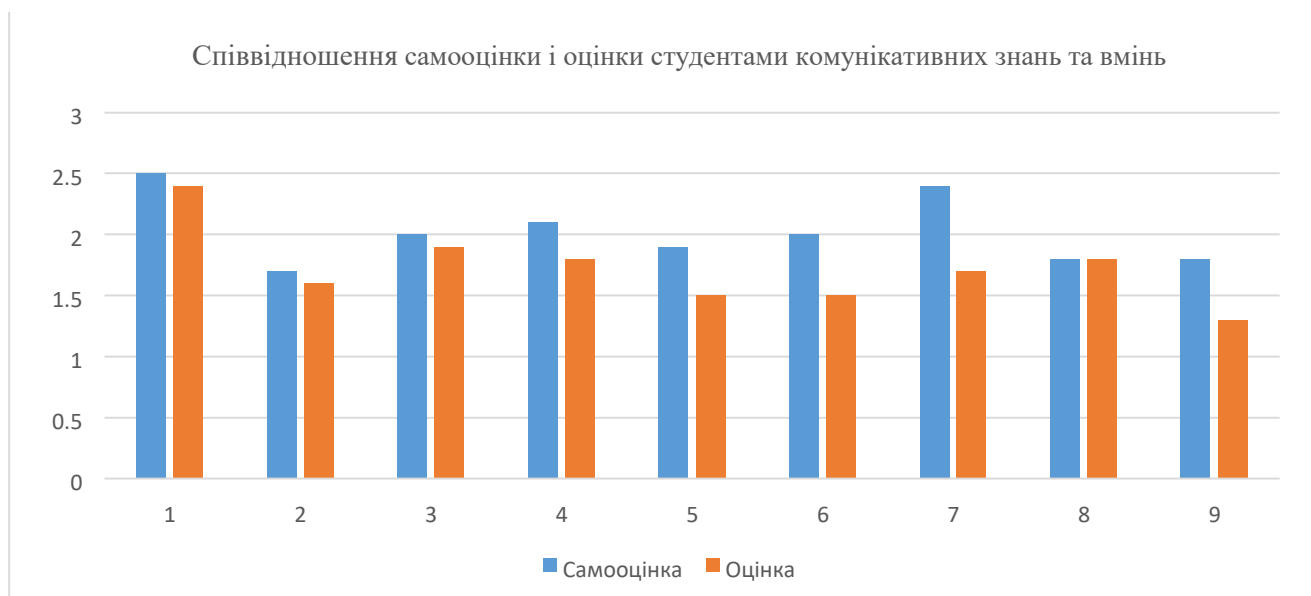
прогнозувати розвиток комунікативної ситуації	1,7
швидко адаптуватися до змінюваних обставин спілкування	1,8

Як свідчать дані таблиці 2.2, респонденти характеризувалися переважно середнім (за самооцінкою) рівнем сформованості комунікативних знань та вмінь. Зокрема, комунікативні знання, за самооцінкою, отримали загальний бал 1,9, а комунікативні вміння – 2,0 (за 3-бальною шкалою оцінювання, де 3 бали – високий бал, 2 – середній, 1 – низький).

Як бачимо, особливо низькі бали отримали такі важливі показники комунікативних знань як: особливості групових норм взаємовідносин; знання етнопсихологічних особливостей спілкування (культури, традицій, правил поведінки); способів подолання конфліктних ситуацій; впливу комунікативних можливостей особистості на успішність професійної діяльності.

Крім того, незадовільно оцінюють досліджувані наступні свої вміння: долати психологічні бар'єри у комунікації; прогнозувати розвиток ситуації взаємодії; чітко висловлювати свої думки; адаптуватися до змінюваних умов спілкування, що є необхідними для оптимального здійснення міжособистісної взаємодії. Таким чином, виявлена обмеженість уявлень досліджуваних про психологічні особливості спілкування, а також невисокий рівень розвитку комунікативних вмінь. Враховуючи той факт, що самооцінка досліджуваними рівня своїх комунікативних знань та умінь містить певну частку суб'єктивності, нами, з метою отримання більш об'єктивних результатів, було проведено контрольну роботу, запропоновано виконання вправ, щодо аналізу проблемних ситуацій спілкування [4].

Так, комунікативні знання за результатами проведення контрольної роботи були оцінені в 1,6 бала (величина розходження з самооцінкою 0,3 бала), комунікативні вміння – в 1,7 бала (розходження з самооцінкою також 0,3 бала). Порівняльні дані оцінки та самооцінки досліджуваними комунікативних здібностей представлено на рис. 2



Примітка: 1 – застосовувати вербальні та невербальні засоби; 2 – чітко висловлювати свої думки; 3 – переконувати співрозмовника, 4 – вірно розподіляти свої зусилля під час взаємодії; 5 – долати психологічні бар'єри; 6 – сприймати індивідуальні особливості інших людей; 7 – об'єктивно оцінювати себе; 8 – прогнозувати розвиток комунікативної ситуації; 9 – швидко адаптуватися до змінюваних обставин.

Рисунок 2.2 Порівняльні дані оцінки та самооцінки досліджуваними комунікативних здібностей

Відмінність в результатах об'єктивних оцінок і самооцінок доводить невміння респондентів реально оцінювати свої можливості. Завищена самооцінка знижує не тільки результативність навчального процесу, але й не сприяє розвитку потреби особистості в постійному самовдосконаленні, систематичній роботі над собою. Отримані результати дозволили зробити висновок про неадекватність самооцінок досліджуваними своїх комунікативних характеристик.

Результати дослідження комунікативних здібностей за методикою Б.О.Федорішина представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники комунікативного потенціалу досліджуваних за методикою Б.О. Федорішина

Рівень комунікативного потенціалу	Оцінка (у %)
Високий	3,1
Вище середнього	14,5
Середній	32,2
Нижче середнього	33,1
Низький	17,1

Як свідчать дані таблиці 2.3, у респондентів домінує середній та нижче середнього рівень комунікативних здібностей. Результати дослідження комунікативних здібностей за методикою Б.О. Федорішина представлені на рис. 2.3.



Примітка: 1 – високий; 2 – вище середнього; 3 – середній; 4 – нижче середнього; 5 – низький

Рис. 2.3 Показники комунікативного потенціалу досліджуваних за методикою Б.О. Федорішина

Отже, результати дослідження свідчать про недостатній рівень розвитку комунікативних, перцептивних та інтерактивних можливостей студентів.

2.3. Аналіз соціально-психологічних чинників розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості

Рівень потреби у спілкуванні досліджувався за допомогою методики, розробленої Ю.М. Орловим, Л.П. Орловою, В.І. Шкуркіним.

Респондентам пропонувалося відповісти на наступні твердження: я люблю бувати серед людей; мої турботи зникають, коли я перебуваю серед друзів, мені приємно допомагати іншим; у мене більше прагнення до досягнень, аніж до дружби; мені подобається висловлювати комусь свою симпатію та ін.

Результати дослідження рівня потреби у спілкуванні дорослих людей досліджувався за допомогою методики, розробленої Ю.М.Орловим, Л.П.Орловою, В.І.Шкуркіним

Таблиця 2.4

Показники рівня потреби у спілкуванні досліджуваних за методикою Ю.М. Орлова, Л.П. Орлової, В.І. Шкуркіна

Рівень потреби у спілкуванні	Оцінка (у %)
Низький	3,4
Нижче середнього	16,4
Середній	22,6
Вище середнього	38,1
Високий	19,5

Показники рівня потреби у спілкуванні досліджуваних за методикою Ю.М. Орлова, Л.П. Орлової, В.І. Шкуркіна представлені графічно на рис. 2.4.



Примітка: 1 – низький; 2 – нижче середнього; 3 – середній; 4 – вище середнього; 5 – високий.

Рис. 2.4. Показники рівня потреби у спілкуванні досліджуваних за методикою Ю.М.Орлова, Л.П.Орлової, В.І.Шкуркіна

Як свідчать дані таблиці 2.4 та рис. 2.4, у досліджуваних домінує вище середнього та середній рівень потреби у спілкуванні.

Потреба в спілкуванні розглядається не як однорідне явище, а як система часткових комунікативних потреб, співвідношення яких змінюється залежно від умов життя, а також особливостей навчально-професійної діяльності, у яку включена людина.

При цьому досить важливими є спрямованість дорослих у спілкуванні.

Результати дослідження типів спрямованості особистості у спілкуванні за методикою Є.В. Залюбовської представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники типів спрямованості особистості у спілкуванні за методикою Є.В. Залюбовської

Типи спрямованості дорослих у спілкуванні	у %
Індивідуалістична	15,2
Колективістська	69,7
Прагматична	11,0
Нема яскравого виразу	4,1

Як свідчать дані таблиці 2.5, у респондентів переважає колективістська спрямованість у взаємодії з товаришами.

Респонденти, в основному, виявляють альтруїстичну налаштованість щодо товаришів і при необхідності готові надати їм допомогу у навчанні та інших життєвих ситуаціях.

Колективістська спрямованість спостерігається у тих випадках, коли вчинки визначаються прагненням підтримувати добрі стосунки з іншими.

Дорослі виявляють стійкий інтерес до спільної діяльності, (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування); фактичний внесок у виконання завдання може бути мінімальним; часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги іншим, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми.

Індивідуалістичну спрямованість виявили 15,2% респондентів. Ця спрямованість особистості характеризується перевагою досягнення власних цілей, прагнення підтвердити особисту першість та престиж. У цьому випадку людина

зайнята собою, власними переживаннями, мало реагує на потреби оточуючих людей, байдужа до інших, своїх обов'язків. У колективі використовує всі можливості задоволення власних потреб незалежно від інтересів інших. Іноді проявляє агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість.

Прагматична спрямованість (11,0%) відображає перевагу мотивів, які породжуються інтересами праці, характеризується безкорисливим прагненням до опанування нових навичок та умінь. Ці люди орієнтовані на ділову співпрацю з колективом, домагаються найбільшої продуктивності праці – своєї та інших, намагаються відстоювати свою точку зору, яку вважає корисною для виконання завдання. Результати вивчення спрямованості особистості за методикою Є.В. Залюбовської представлені на рис. 2.5.



Примітка: 1 – індивідуалістична; 2 – колективістська; 3 – прагматична; 4 – нема яскравого виразу

Рис. 2.5. Показники типів спрямованості особистості у спілкуванні за методикою Є.В. Залюбовської

Таким чином, у респондентів домінує вище середнього та середній рівень потреби у спілкуванні. При цьому переважає колективістська спрямованість у взаємодії з товаришами.

Ми передбачали, що одним із найважливіших чинників рівня міжособистісної комунікації, який визначає характер взаємодії в колективі і, власне, слугує показником внутрішньогрупових відносин, є рівень згуртованості студентської групи. З метою підтвердження цього положення досліджувався рівень згуртованості групи. Використовувався індекс згуртованості групи Сішора.

Результати дослідження згуртованості студентської групи за методикою Сішора представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показники групової згуртованості за методикою Сішора

Рівень згуртованості групи	у %
Високий	21,3
Середній	59,2
Низький	19,5

Результати вивчення рівня групової згуртованості показали, що 21,3% респондентів вважають його високим, взаємини в групі – дружніми, де є повага до особистість кожного; 59,2% опитуваних зазначають, що у них в групі відсутній єдиний колектив, у наявності лише угруповання за симпатіями, інтересами; 19,5 % респондентів стверджують, що студенти їх групи не згуртовані, є лідери, які чинять тиск на інших. Звичайно, така характеристика відповідає низькому рівню групової згуртованості.

Результати дослідження згуртованості студентської групи за методикою Сішора графічно представлені на рис. 2.6.

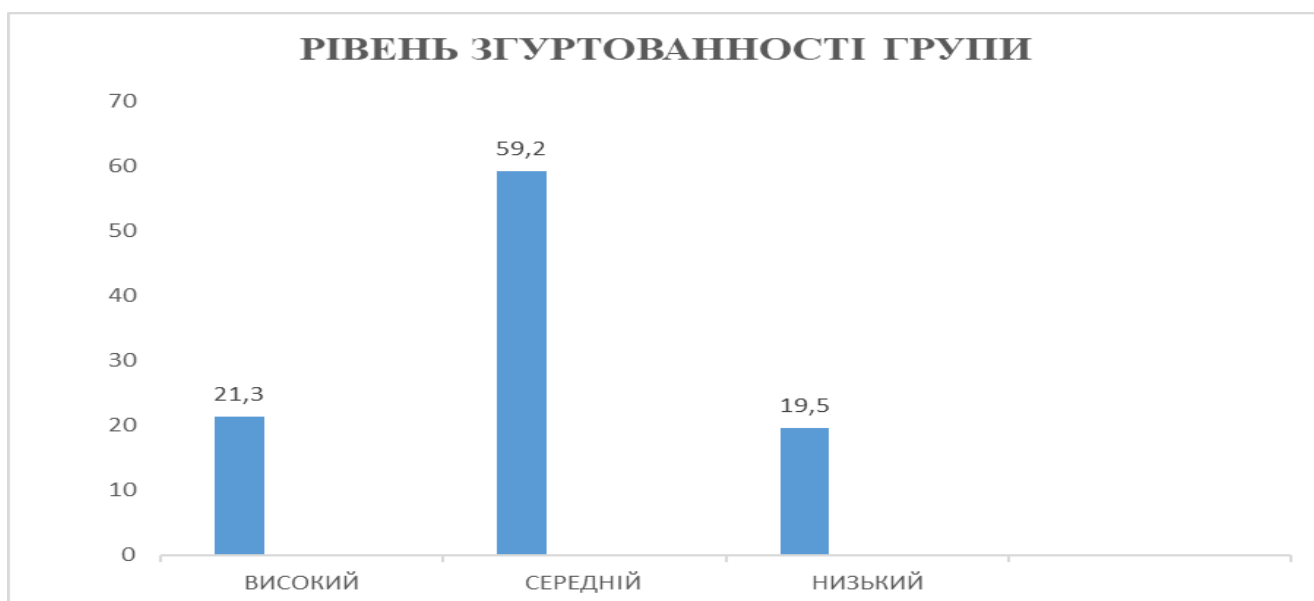


Рис. 2.6. Показники групової згуртованості за методикою Сішора

Таким чином показники згуртованості групи за методикою Сішора відповідають середньому рівню.

Наше припущення щодо зв'язку рівня потреби до спілкування у дорослих з рівнем їх комунікативних здібностей підтверджується встановленням статистично значущих зв'язків. Зокрема, дослідження методом кореляційного аналізу встановило статистично значущий зв'язок на рівні $R_{xy}=0,145$ ($p<0,05$). Адже індивід вступає в контакт під впливом різних спонук, як-от: необхідність пізнати нову інформацію, прагнення завоювати симпатію, повагу, авторитет, поділитися своїми думками, переживаннями, бажання вислухати іншого, отримати оцінку своїх дій та вчинків тощо. Таким чином, потреба дорослого у спілкуванні та розвиток його комунікативних здібностей взаємопов'язані.

Встановлені статистично значущі зв'язки між рівнем розвитку комунікативних здібностей та колективістською спрямованістю комунікативної діяльності особистості ($R_{xy}=0,194$ з вірогідністю помилки $0,05$). Отже, дорослі, що виявляють альтруїстичну налаштованість щодо товаришів і при необхідності готові надати їм допомогу у навчанні та інших життєвих ситуаціях мають більш високий рівень розвитку комунікативних здібностей.

Вплив показника згуртованості групи на успішність комунікативної діяльності підтверджується встановленням статистично значущого зв'язку методом кореляційного аналізу, показник якого $R_{xy} = 0,271$ з вірогідністю помилки 0,05. Таким чином, характер міжособових взаємин у студентській групі має істотний вплив на формування комунікативних здібностей особистості. Особливості спілкування і структурою взаємовідносин, яка формується в студентських групах, визначають успіхи комунікативної діяльності дорослих.

Висновки до розділу 2

Для вирішення поставлених в роботі завдань було використано низку методик: методика самоаналізу комунікативних знань та вмінь В.А. Лосенкова, методика діагностики комунікативних здібностей Б.О. Федорішина, методика діагностики рівня потреби в спілкуванні Ю.М. Орлова, Л.П. Орлової, В.І. Шкуркіна, методика діагностики домінуючого типу спрямованості у спілкуванні Є.В. Залюбовської, методика діагностики групової згуртованості Сішора.

Результати вивчення групової взаємодії за допомогою анкетування показали, що досліджувані відчувають певні труднощі у спілкуванні з одногрупниками, або постійно, або час від часу. Досліджувані характеризувалися переважно середнім (за самооцінкою) рівнем сформованості комунікативних знань та вмінь. Відмінність в результатах об'єктивних оцінок і самооцінок доводить невміння респондентів реально оцінювати свої можливості. У досліджуваних домінує вище середнього та середній рівень потреби у спілкуванні, колективістська спрямованість у взаємодії з товаришами. Показники згуртованості групи за методикою Сішора відповідають середньому рівню.

Наше припущення щодо зв'язку рівня потреби до спілкування у дорослих з рівнем їх комунікативних здібностей підтверджується встановленням статистично значущих зв'язків. Встановлені статистично значущі зв'язки між рівнем розвитку комунікативних здібностей та колективістською спрямованістю комунікативної діяльності особистості. Вплив показника згуртованості групи на успішність комунікативної діяльності також підтверджується встановленням статистично значущого зв'язку методом кореляційного аналізу.

Експеримент підтвердив необхідність цілеспрямованої роботи над удосконаленням комунікативних здібностей в умовах дорослості, оскільки ці навички є основою успішної соціальної адаптації, професійного становлення та міжособистісної гармонії.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

3.1. Програма розвитку комунікативної компетентності особистості в період дорослості

Дослідно-експериментальна робота включала констатуючий і формуючий етапи, на яких було визначено експериментальну та контрольну групи учасників. Експериментальна група складалася з 20 учасників зрілого віку, які брали участь у програмі розвитку комунікативних навичок, тоді як контрольна група, що включала 18 учасників, служила еталоном для порівняння результатів.

На початковому етапі дослідження було встановлено, що рівень комунікативної компетентності серед учасників обох груп був порівняним, із загальними труднощами у веденні міжособистісної комунікації, слабкими навичками самопрезентації та низькою здатністю до конструктивного вирішення конфліктів.

Діагностичний зріз експерименту показав наявність типових проблем у комунікативній діяльності: недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей, знань та вмінь, невисока потреба в міжособистісному спілкуванні, неадекватність самооцінки своїх комунікативних можливостей, труднощі у внутрішньо груповій взаємодії.

Пояснювальна записка

Програма є розвивальною психолого-педагогічною програмою.

Цілі програми:

1. Підвищення рівня комунікативної компетентності людей у дорослий період.
2. Соціальний розвиток та особистісне зростання дорослих.
3. Розвиток навичок ефективного спілкування у зрілому віці.

4. Підвищення рівня комунікативної компетентності та міжособистісної взаємодії.

Завдання програми:

1. Відпрацювання навичок активного слухання та емпатії.
2. Створення умов для звернення учасників до власного досвіду спілкування на прикладі ігрових ситуацій.
3. Виявлення найефективніших способів початку спілкування, пошук шляхів і тренування навичок підтримання контакту.
4. Створення умов для розвитку навичок самопрезентації та ведення переговорів.
5. Тренування конструктивних способів виходу з конфліктної взаємодії.
6. Згуртування колективу, формування взаємної довіри.
7. Формування навичок зворотного зв'язку та саморефлексії.
8. Згуртування групи та розвиток довіри серед учасників.

Наукові, методологічні та методичні засади програми

Розвивальна психолого-педагогічна робота з людьми, будучи практичною галуззю, має спиратися на глибоке розуміння теоретичних засад.

Науковими, методологічними та методичними основами програми є такі положення:

- 1) феліксологічний підхід передбачає формування в людини здатності бути щасливою (К. Рюф.);
- 2) гуманістичний: людина виступає в ролі суб'єкта і носія здатності бути стратегом власної поведінки, діяльності, усвідомлює найвищі цінності життя і себе в них, як неминущу цінність, та реалізує їх у «Я-глобальному» в позитивній «Я-концепції» (Яреальне, Я-ситуативне, Я-перспективне)) (Маслоу А., Роджерс К.);
- 3) суб'єктний підхід – забезпечення суб'єктності людини в корекційно розвивальному процесі як найважливіша умова розвитку індивідуальності особистості (А. Адлер);

4) функціонально-рівневий підхід (Ж. Піаже) – розвиток і формування функціональних систем залежно від соціального оточення, навчання і виховання з опорою на індивідуально-типологічні, здоров'язбережувальні аспекти;

5) підхід єдності психолого-педагогічної теорії та практики в розвитку і діяльності (теорія розвитку особистості в діяльності Л. Виготський).

Однією з методологічних основ можуть виступати принципи – вихідні положення, що визначають підходи до реалізації програми:

1. Принцип гуманізму – віра в можливості людини, суб'єктної, позитивної.

2. Принцип системності – формування комунікативних навичок як цілісної системи.

3. Принцип реальності – передбачає насамперед врахування реальних можливостей людини і ситуації її розвитку.

4. Принцип діяльнісного підходу передбачає опору корекційно-розвивальної роботи на провідний вид діяльності, властивий віку, а також його цілеспрямоване формування, оскільки тільки в діяльності відбувається розвиток і формування особистості людини.

5. Принцип індивідуалізації – урахування особистих потреб та індивідуальних особливостей кожного учасника..

6. Принцип рефлексивності: аналіз та осмислення власних комунікативних дій під час тренінгів та вправ.

В основі змісту програми лежать такі педагогічні ідеї:

1) суб'єктивності: програма складена з урахуванням індивідуальності, мотиваційної спрямованості та творчої активності учнів;

2) свободи вибору: учні опановують нові способи діяльності на основі вільного вибору, діяльність учнів має самостійний креативний характер;

3) кооперації дій: створюється безпечний простір, що сприяє самопізнанню, самонавчанню, самовираженню та самовизначенню учнів на основі спільної діяльності та її експертизи.

4) стратегії власного життя: формування вміння прогнозувати майбутнє, розв'язувати свої проблеми самостійно та нести повну відповідальність за всі свої вчинки.

Етапи реалізації програми:

1. Підготовчий етап: проведення вхідної діагностики комунікативних навичок та встановлення потреб учасників.
2. Основний етап: робота над розвитком комунікативних навичок через серію тренінгів, вправ та обговорень.
3. Заключний етап: вихідна діагностика, підбиття підсумків та аналіз ефективності програми.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня комунікативної компетентності учасників.
2. Покращення навичок ефективного спілкування та самопрезентації.
3. Розвиток здатності до вирішення конфліктів і роботи у команді.

Обґрунтування необхідності реалізації цієї програми для досягнення зазначених цілей і завдань.

Комунікативні зв'язки – це здатність людини спілкуватися з іншими людьми. У людей будь-якого віку висока потреба в комунікативних зв'язках, це одна з тих здібностей, яка дає їм змогу сформуванати своє ставлення до оточення і ставлення оточення до себе.

Дана програма спрямована на підвищення комунікативних навичок людей у дорослому періоді через їхні труднощі комунікації та їхнє невміння виражати свої почуття, приймати почуття інших людей і співпереживати їм, що є необхідною умовою для вибудовування здорових взаємовідносин з оточуючими. Необхідно забезпечити учасника засобами, що дають йому змогу більш ефективно діяти в повсякденному житті, розв'язувати щоденні завдання, що постають перед ним.

Зазначений віковий період є дуже сприятливим часом для подібної роботи. Це пов'язано, з одного боку, зі зростанням у зрілих людей інтересу до себе, до своїх можливостей, здібностей, а з іншого, з відкритістю їх до допомоги з боку дорослих у подоланні труднощів, проблем, ухваленні рішень.

Структура та зміст програми

Зміст програми: програмою передбачено 5 занять.

Етапи реалізації програми: підготовчий етап, основний етап, заключний етап.

Підготовчий етап роботи полягає в проведенні первинної діагностики, виявленні показань для надання психологічної допомоги.

На основному етапі йде робота відповідно до навчально-тематичного плану, яка спрямована на реалізацію поставлених цілей і завдань.

Заключний етап включає проведення вихідної діагностики, підбиття підсумків, аналіз ефективності програми.

Основні змістові лінії програми:

1. Психологічні механізми спілкування та самопрезентації.
2. Навички рефлексії та зворотного зв'язку
3. Уміння конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.
4. Розвиток навичок активного слухання та емпатії.

Структурні компоненти занять:

1. Підготовча частина: вправи-активатори для створення позитивної атмосфери.
2. Основна частина: групові вправи, що спрямовані на розвиток навичок комунікації.
3. Заключна частина: рефлексія, обговорення результатів занять.

Таблиця 3.1

Навчально-тематичний план

№	Тема заняття	Зміст заняття	Кількість годин
1	<p>Правила групової роботи та техніки безпеки.</p> <p>Діагностика.</p> <p>Створення обстановки для саморозкриття. сприятливої особистісного</p>	<p><i>Підготовча частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знайомство. 2. Ритуал привітання. 3. Прийняття правил групової роботи і техніки безпеки. 4. Діагностика. <p><i>Основна частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Представ своє ім'я». 2. Вправа «Оголошення про оголошення». 3. Вправа «Скільки ти важиш». 4. Вправа «Острів». 5. Вправа «Долонька». <p><i>Заключна частина.</i></p> <p>Рефлексія заняття.</p>	45-50хв
2	<p>Формування адекватної самооцінки</p>	<p><i>Підготовча частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал привітання. 2. Вправа-активатор «Калейдоскоп». <p><i>Основна частина.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Якби я був...». 2. Вправа «Мій сусід зліва». 	45-50хв

		<p>3. Вправа «Мої сильні та слабкі якості».</p> <p>Вправа «Кульгава мавпочка».</p> <p>Заключна частина.</p> <p>Рефлексія заняття.</p>	
3	Усвідомлення причин моделі поведінки в ситуаціях. вибору різних	<p>Підготовча частина.</p> <p>Ритуал привітання.</p> <p>Вправа-активатор «Розіжми кулак».</p> <p>Основна частина.</p> <p>1.Вправа «Представлення героїв».</p> <p>2. Вправа «Проблеми героїв».</p> <p>3. Вправа «Вуха-ніс».</p> <p>4. Вправа «Посидьте так, як сидить...».</p> <p>Заклучна частина.</p> <p>Рефлексія заняття.</p>	45-50хв
4	Формування навичок визначення своєї позиції в скрутних ситуаціях	<p>Підготовча частина.</p> <p>1.Ритуал привітання.</p> <p>2.Вправа-активатор «Це я».</p> <p>Основна частина.</p> <p>1.Вправа-активатор «Це я».</p> <p>2.Вправа «Так - ні».</p> <p>3.Вправа «Скажи “ні”».</p> <p>4 Вправа «Ніж - масло».</p> <p>Заклучна частина.</p> <p>Рефлексія заняття.</p>	45-50хв

5	Підсумкове заняття. Актуалізація знань, набутих на заняттях.	Підготовча частина. Ритуал привітання. Вправа-активатор «Атоми». Основна частина. 1. Вправа «Ситуація в автобусі». 2 Вправа «Античас». 3. Вправа «Безлюдний острів». 4. Вправа «Валіза». Заклучна частина. 1. Рефлексія заняття. 2. Діагностика. 3. Підбиття підсумків програми.	45-50хв
---	---	---	---------

Методи та прийоми роботи: психологічні вправи та ігри; міні-лекції та бесіди; сюжетно-рольові ігри; моделювання ситуацій; групові дискусії та мозковий штурм; обговорення конкретних життєвих ситуацій; рефлексія різних станів; самодіагностика та діагностика; конструювання позитивних моделей поведінки тощо.

Принципи роботи:

- 1) повна довіра до учасників протягом усього курсу роботи;
- 2) шанобливе ставлення, визнання наявності внутрішньої мотивації до навчання та розвитку в будь-якого учасника;
- 3) відкритість у спілкуванні з учасниками, готовність завжди надати їм підтримку і в роботі за програмою, і в розв'язанні особистісних проблем;
- 4) щирість у вираженні своїх почуттів, емпатична підтримка учасників груп; -активна участь у груповій взаємодії.

Види вправ і форми групової роботи:

1. Вправи-активатори, що використовуються для створення доброзичливої робочої обстановки і зняття психологічних бар'єрів у спілкуванні.
2. Ігри або вправи, що сприяють включенню в групову роботу і саморозкриттю.
3. Вправи, спрямовані на формування адекватної самооцінки, своєї позиції та вибір моделі поведінки в скрутних ситуаціях.
4. Обговорення того, що відбувається в проміжок між заняттями, спрямоване на аналіз змін у поведінці дорослих.
5. Групові дискусії та мозкові штурми як спосіб розвитку здібностей до аналізу та прогнозу ситуацій.
6. Рефлексія – підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку учасниками та ведучим.

Терміни реалізації програми: реалізація заходів програми розрахована на проведення психокорекційних занять протягом шести тижнів, частота проведення – 1 раз на тиждень, обсяг навчального-тематичного плану - 5 годин.

Очікувані результати реалізації програми:

1. Учасники стануть володарями нової інформації про процес спілкування загалом.
2. В учасників сформується адекватна самооцінка, знизиться потреба в самоствердженні за допомогою демонстративної відхиленої поведінки.
3. В учасників актуалізується здатність до планування своєї поведінки та прогнозу розв'язання конфліктних ситуацій.
4. В учасників виробляться позитивні життєві цілі та мотивація до їх досягнення.

Формовані компетенції: комунікативна; рефлексивна, що дає змогу здійснювати самоконтроль, саморегуляцію та саморозвиток власної особистості; ціннісно-смилова; компетенції особистісного вдосконалення, соціальні.

Критерії визначення рівня досягнення планованих результатів:

1. Розвиток основних комунікативних навичок.
2. Володіння прийомами самопрезентації в групі, з іншими людьми.

3. Розширення і поглиблення самопізнання.
4. Уміння моделювати саморозвиток.
5. Уміння приймати конструктивні рішення в складних і проблемних ситуаціях спілкування.
6. Володіння навичками саморегуляції.
7. Рефлексивні вміння.
8. Сформованість уявлень про можливі наслідки своєї поведінки та поведінки інших людей, знання етикету, сформованість умінь аналізувати та оцінювати ситуацію.

Інструменти оцінювання ефективності програми: бесіда, спостереження, тестування, анкетування, діагностичні методики.

У рамках роботи за програмою проводиться: вхідна і вихідна діагностика; спостереження ведучого за змінами в поведінці, словах, способи вирішення труднощів кожного учасника. Можлива як довільна форма спостереження, так і спостереження за певними критеріями, поліпшення самопочуття, активності та настрою (за спостереженнями ведучого, учасника).

Контроль за здійсненням заходів програми: контроль за виконанням і термінами реалізації програми здійснює заступник директора з навчально-виховної роботи.

Реалізація програми здійснюється на базі Горлівського інституту іноземних мов. Реалізація програми здійснюється в кабінеті групових занять, оснащеному таким обладнанням: столи та стільці, робоче місце для фахівця, книжкові шафи для спеціальної літератури, методичних, стимульних діагностичних і профілактичних матеріалів. Необхідні матеріали: папір, ручки, кілька старих газет, аркуш ватману, маркер.

Відмінною особливістю програми є:

Реалізація цілей та завдань програми відбувається у ситуації спільної продуктивної діяльності та супроводжується поетапною зміною форм продуктивної взаємодії.

Практична значущість програми: у життєвих ситуаціях учасники зможуть відповісти на питання, як побудувати правильну поведінку, як відновити позитивний емоційний стан, як налагодити конструктивну взаємодію з батьками, однолітками, освітянами, а також реалізувати набуті компетенції.

Зміст програми розвитку комунікативної компетентності особистості в період дорослості

Заняття 1. Правила групової роботи техніки безпеки

Мета: створення сприятливої обстановки для особистісного саморозкриття.

Необхідні матеріали: великий лист ватману або папір, маркери, папір, перо, кілька старих газет.

Прийняття правил групової роботи Мета: виробити правила, за якими проходитиме кожне заняття; визначити штрафні санкції для порушників

Зміст. Ведучий розповідає учасникам, що дещо людина, які об'єднуються у групу для реалізації будь-якої діяльності, завжди діють за правилами. Якщо ці правила попередньо не обговорюються та не приймаються, у групі можуть виникати розбіжності та конфлікти. Щоб їх не було в цій групі, ведучий пропонує ухвалити правила. Вони записуються на аркуші ватману і залишаються на чільному місці до закінчення всіх занять.

Ведучий озвучує основні пункти правил, до яких учасники доповнюють:

1. Те, що відбувається в групі, не повинно негативно впливати на взаємини.
2. Не можна принижувати і ображати.
3. Не можна вживати нецензурні вирази.
4. Звертатися один до одного тільки на ім'я.
5. Говорити тільки по одному, за бажання висловитися – підняти руку.
6. Вказівки ведучих не обговорюються.
7. Не можна виходити з групи без дозволу ведучих тощо.

Необхідно, щоб учасники самі пропонували більшість пунктів правил. Це мотивує їх на виконання: «Мене не змушують, а я сам так вирішив».

Вправа – активатор «Уяви своє ім'я». Мета: здійснення емоційного розігріву.

Зміст. Ведучий пропонує учасникам представитися як актору німого кіно за допомогою міміки та жестів. Можна уявити не тільки своє ім'я, а й свою зовнішність, манеру одягатися, поводитися. Головне, щоб це було впізнаваним.

У групі зазвичай є сором'язливі люди, які побоюються негативної оцінки з боку інших учасників. У цьому разі їм потрібно надати допомогу в представленні себе, – наприклад, ведучий у парі з учасником представити його.

Вправа «Оголошення про оголошення» Мета: виробити вміння заявляти про себе.

Зміст. Ведучий пропонує учасникам дати оголошення про себе в газету. Оголошення мають бути короткими, але нести максимум інформації про автора. Потім оголошення зачитуються, і проводиться обговорення, що є основним, що є основним: бажання допомогти комусь, отримати щось або заявити про свої здібності. Ведучому тут важливо підкреслити, що зовсім не важливо, чи хотів учасник похвалитися своїми здібностями або оголосити про своє прагнення допомагати іншим, головне – він про себе заявляє. Потрібно нагадати учасникам про правила: в оголошенні не повинно міститися інформації аморального або жорстокого характеру.

Вправа «Скільки ти важиш». Мета: виявлення залежності фізичного стану від емоційного настрою.

Зміст. Учасникам пропонується походити кімнатою, уявляючи себе в наступних ситуаціях, щоразу намагаючись зануритися у відповідний стан: отримав погану оцінку, вчитель похвалив за хорошу роботу, батьки вручили подарунок, посварився з другом, подруга нарешті приїхала з відпустки, батьки не пускають гуляти. Після цього обговорюється внутрішнє відчуття власної ваги в разі різноманітних переживань: невдача, погане самопочуття, зіпсований настрій наповнюють людину вагою – вона насилу пересуває ноги, руки не підіймаються, голова не тримається, усе тіло наливається свинцем. Радість, закоханість, щастя дають відчуття польоту, невагомості. Ведучий домовляється з учасниками, що вони в процесі заняття можуть говорити про своє самопочуття в кілограмах або тонах.

Вправа «Острів». Мета: розвиток відповідальності.

Зміст. На підлозі зі старих газет викладається маленький острів. Ведучий оголошує, що група, яка потрапила на цей острівець, має дочекатися рятувальників. Усі учасники стають на «острів», пересуваються по ньому. Починається «приплив» (ведучий прибирає частину газет), «острів» зменшується, учасники вже не можуть рухатися, а тільки стоять на «острові». Потім прибирається ще частина газет, «острів» стає зовсім маленьким. Ведучий зменшує «острів», на скільки це можливо. Нарешті прибувають рятувальники, і ті, хто залишився в «живих», і ті, хто «потонув», переправляються на материк - розсаджуються на стільцях. У подальшому обговоренні хлопці висловлюються, чого їм хотілося більше, самим утриматися на «острові» чи втриматися разом. І те й інше правильно. У першому випадку працює інстинкт самозбереження, закладений у нас природою. Але ж у деяких випадках людина не може вижити одна, навіть серед людей. Тому потрібно частіше піклуватися не тільки про себе коханого, а й про тих, хто перебуває поруч.

У групі може опинитися ізгой, якого хлопці будуть спеціально виштовхувати з «острова». У цьому разі слід, не зупиняючи гру, кинути йому «рятувальний круг» – підстелити шматок газети. В обговоренні необхідно обов'язково запитати учасників, чому вони не рятували, а спеціально викинули з острова цього учасника. Якби ситуація була не ігрова, а справжня, вони вчинили б так само? Це запитання має «повиснути в повітрі», не варто чекати відповіді, оскільки, найімовірніше, вона буде нещирою. Нехай учасники опиняться наодинці з цим питанням.

Вправа «Долонька». Мета: підвищення самооцінки, навчання учасників умінню знаходити в інших людях позитивні якості.

Зміст. На аркуші паперу кожен учасник обводить долоньку і всередині контуру пише якість, яка подобається в самому собі. Листки передаються по колу, а інші учасники дописують ті якості, які подобаються в господареві долоньки. Листки необхідно підписати. Коли «долоньки» повернуться до своїх господарів, усі учасники дякують один одному. Обов'язково необхідно зафіксувати увагу

учасників на тому, що пишуться тільки позитивні якості. Якщо в групі вже виявлено ізгоїв, то їхні «долоньки» можуть виявитися порожніми або з образами. Щоб запобігти цьому, потрібно оголосити всім, якщо вони не можуть знайти позитивне в інших, значить, вони неспостережливі, адже не буває такого, щоб у людині не було нічого хорошого.

Рефлексія. Мета: отримання зворотного зв'язку.

Зміст. Учасники по колу висловлюються про те, як вони почувалися на занятті, що сподобалося, що ні. Можна запропонувати свою «вагу».

Заняття 2. Мета: формування адекватної самооцінки

Необхідні матеріали: папір, ручки.

Вправа-активатор «Калейдоскоп». Мета: емоційний розігрів, створення передумов до усвідомлення внутрішніх і зовнішніх проявів емоційних переживань.

Зміст. Ведучий просить кожного учасника уявити себе будь-якою частиною тіла. Потім він називає одну за одною емоції, а учасники мають їх висловити тією частиною тіла, яку обрали. Після виконання завдання учасники діляться своїми спостереженнями, чим і які емоції було легше передавати. Як правило, виявляється, що людина здебільшого показує свої емоції позою, мімікою та жестами. Навіть не помічаючи цього, більшість людей допомагають собі в діалозі мімікою та жестами. Тому легше висловити почуття руками та обличчям, але ніяк не животом чи спиною. Ось тому не у всіх вийшло виконати це завдання або це виявилось кумедним, і це нормально.

Вправа «Якби я був...». Мета: формування навичок саморозкриття.

Зміст. Кожен учасник обирає собі будь-яку річ (морозиво, абажур, стілець, ручку тощо) і занурюється в її світ, уявляє себе цією річчю, відчуває її «характер». Від імені цієї речі він розповідає, як вона себе відчуває в навколишньому світі. Про її турботи, її минуле і майбутнє. Розповідаючи про сторонній випадковий предмет, учасники мимоволі говорять про себе, що веде до саморозкриття і формування навичок управління своїми емоціями.

Вправа «Мій сусід зліва». Мета: розвиток уміння знаходити позитивні якості в інших людях.

Зміст. Ведучий пропонує учасникам уважно подивитися на сусіда зліва та назвати те, що в того добре виходить. Коло має замкнутися. Після закінчення ведучий запитує, чи приємно було чути від інших позитивні оцінки своїх умінь. Можуть виникнути труднощі щодо ізгоїв. Потрібно нагадати учасникам, що не буває так, щоб людина нічого не вмiла робити.

Вправа «Мої сильні та слабкі якості». Мета: формування навичок адекватної самооцінки.

Зміст. Учасникам пропонується розділити аркуш паперу навпіл і написати на одному боці свої сильні якості, а на іншому - слабкі. Охочі можуть зачитати їх, але не можна змушувати учасників робити це без бажання. Ведучий пропонує порівняти кількість сильних і слабких рис і подумати, чи можна позбутися деяких своїх слабкостей, і якщо так, то що для цього потрібно зробити. Дуже важливо пояснити учасникам, що завжди можна позбутися того, що не подобається в собі, головне, зрозуміти, що хочеться змінити в собі, а варіант, як це зробити, можна знайти завжди. учасники із заниженою самооцінкою дуже часто не можуть знайти в собі сильних якостей, ведучий має допомогти їм.

Вправа «Кульгава мавпочка». Мета: зниження емоційної напруги.

Зміст. Учасникам пропонується уявити собі кульгаву мавпу, її кривляння, ходу. Потім ведучий каже, що він забороняє думати про цю мавпу протягом двох хвилин. І засікає час. Учасники, які засміялися, виходять у середину кола. Зрештою, всі учасники опиняються там і в місці весело сміються.

Рефлексія

Мета: отримання зворотного зв'язку

Зміст. У групі обговорюється заняття, що сподобалося, що ні. Скільки важить кожен учасник.

Заняття 3. Усвідомлення причин моделі поведінки в ситуаціях вибору різних

Мета: усвідомлення причин вибору моделі поведінки в різних ситуаціях.

Необхідні матеріали: відео, мультфільми «День народження Іа», «Вінні-Пух іде в гості».

Вправа-активатор «Розіжми кулак». Мета: емоційний розігрів.

Зміст. Учасники розбиваються на пари: один стискає кулак, а другий намагається розтиснути пальці за одну хвилину. Потім партнери міняються ролями і ситуація повторюється. Далі відбувається обговорення. Кому і як вдалося це зробити. Можливі варіанти: силою, проханням, легкими погладженнями. Можна розповісти притчу: «Посперечалися сонце і вітер, хто з них сильніший. Степом ішов подорожній, і вітер сказав: «Хто зуміє з подорожнього зняти плащ, той сильніший». Став вітер дути, він дуже старався, а домігся того, що подорожній лише сильніше закутався у свій плащ. Тоді виглянуло сонечко і зігріло подорожнього своїми променями, він сам і зняв плащ». Ведучий ставить запитання: «Чи завжди можна домогтися свого силою? Як це можна зробити по-іншому?»

Слід попередити учасників, що не треба ламати пальці партнера, розтискати кулак треба, не завдаючи болю.

2 Вправа «Представлення героїв». Мета: розвиток уміння розуміти себе та інших людей.

Зміст. Учасникам пропонується згадати героїв казки про Вінні-Пуха й охарактеризувати їх. Характеристики записуються на дошці.

П'ятачок - залежний і невпевнений у собі, не вміє протистояти впливу.

Кролик - активно нав'язує іншим свою точку зору, вважає, що він знає все, вимагає підпорядкування.

Ослик Іа – не вірить у власні сили, очікує невдачі, песимістично дивиться на світ.

Вправа «Проблеми героїв». Мета: розвиток навички справлятися проблемами поведінки.

Зміст. Учасникам пропонується подумати й озвучити, що потрібно змінити в собі П'ятачку, Кролику та Іа. З учасниками обговорюється, як героям потрібно втілити ці рекомендації в життя. П'ятачку треба навчитися казати «ні» і

відстоювати свою точку зору Кролику слід навчитися просити і приймати відмову. Ослику необхідно повірити у власні сили та навчитися вирішувати ситуацію.

Вправа «Вуха-ніс». Мета: розвиток здатності зберегти спокій у стресовій ситуації.

Зміст. Ведучий розповідає, як важливо зберегти спокій у ситуації, коли на адресу людини хтось кричить, звинувачує, ображає, наскільки корисно деколи не заразитися чужою агресією і не відповісти криком на крик. Можна запропонувати учасникам згадати ситуації, коли вони заряджалися чужою агресією в конфліктах. Що з цього вийшло? Щоб конфлікти не перейшли у ворожнечу, потрібно вміти внутрішньо відсторонитися від стресової ситуації та налаштуватися на конструктивне вирішення. Учасники розбиваються на пари, один буде П'ятачком, інший – Кроликом. Кролик кричить і звинувачує, П'ятачок дуже цього боїться, йому потрібно навчитися тримати удар. Його завдання – не слухати Кролика. А спостерігати за рухами кінчиків його вух або носа і запам'ятовувати свої думки та почуття, що виникають у цей час. На вправу дається дві хвилини, потім учасники міняються ролями. Після виконання завдання слідує обговорення: які почуття відчули партнери в ролях? Чи важко було виконати завдання і чому? Що потрібно зробити, щоб припинити нападки Кролика?

Учасники розбиваються на пари за власним бажанням, якщо хтось без пари, його партнером стає ведучий. Якщо ніхто не хоче вставати в пару із ізгоєм, його партнером також має бути ведучий.

Вправа «Посидіть так, як сидить...» Ціль: зняття емоційної напруги.

Зміст. Ведучий пропонує учасникам посидіти на своїх стільцях так, як сидів би: король, курка на сідалі, начальник поліції, злочинець на допиті, суддя, жираф, маленька мишка, слон, пілот, метелик і ін.

Рефлексія. Ціль: отримання зворотного зв'язку.

Зміст. Обговорюється заняття та «вимірюється вага».

Заняття 4 Формування навичок визначення своєї позиції в скрутних ситуаціях

Мета: формування навичок визначення своєї позиції в скрутних ситуаціях.

Вправа-активатор «Це Я» Мета: емоційне розігрів.

Зміст. Один учасник виходить на середину. Його завдання – одним жестом передати свій характер чи якусь межу. Решта має вгадати, що він хотів сказати. Той, хто вгадав, займає його місце. Відучи виходять за бажанням, не потрібно в цій вправі «примушувати» учасників. Якщо на початку охочих немає, ведучий показує приклад сам.

Вправа «Так – ні». Мета: усвідомлення відчуттів, що у момент відстоювання позиції, пошук невербальних ознак власної впевненої поведінки.

Зміст. Учасники розбиваються на пари, один вимовляє слово так, інший – ні, голос повинен поступово підвищуватися. При цьому кожен займає позу, в якій відчувається впевнено. Завдання – переконати партнера. Далі слідує обговорення, побудоване на таких питаннях: чи вдалося переконати партнера, не кричачи при цьому і не змінюючи пози? Яка була поза, чи допомогла вона? Як її сприймав ваш партнер? Як ви вважаєте, чи захоче ця людина знову зустрітися з вами? Як, на вашу думку, виглядає впевнена людина? У чому виявляється? А чи можна відмовити людині і при цьому зберегти з нею добрі стосунки?

Краще, якщо учасники розподіляться на пари з сусідом. Партнером «зайвого» учасника має стати ведучий.

Вправа «Скажи «ні». Ціль: формування навичок гідної відмови.

Зміст. Викликаються добровольці: один вимагатиме щось їм задумане, а другий спробує відмовити. Якщо необхідна підтримка, можна покликати на допомогу інших учасників. На розігрування сценки дається 5 хвилин. Потім слідує обговорення. Коли було легко досягти свого, відмовляючи чи вимагаючи? Чи допомогли досягти мети помічники? Чи потрібно у реальному житті, обстоюючи свою позицію, залучати когось на допомогу? Потрібно попередити добровольців, що мають вибиратися такі ситуації, у яких важко відмовити. Можна надати допомогу у виборі ситуації.

Вправа «Ніж та масло». Мета: розвиток вміння долати страх перед неприємною ситуацією.

Зміст. Учасники встають у два ряди один проти одного, піднімають праву руку і ритмічно одночасно пересувають її вгору-вниз, як ніж. Кожен по черзі має пройти через цей лад. Той, хто закінчив шлях, встає в кінці ладу, а той, що стоїть спочатку, проходить через шеренгу. Далі обговорюється, як було легше уникнути удару - пройшовши свій шлях чи кинувшись тікати не думаючи? Учасників необхідно вивести на усвідомлення необхідності планування дій у складних ситуаціях. Слід попередити учасників, що не можна завдавати ударів, потрібно просто піднімати та опускати руку. Хто буде помічений у спеціальному завданні болю, що проходить через лад, виводиться з шеренги.

Рефлексія. Ціль: отримання зворотного зв'язку.

Зміст. Обговорюється заняття.

Заняття 5. Ціль: актуалізація знань, придбаних на заняттях

Необхідні матеріали: папір, ручки.

Вправа-активатор «Атоми» Мета: емоційне розігрів.

Зміст. Учасники із заплющеними очима пересуваються по кімнаті і, стикаючись, намагаються вирішити конфлікт.

Вправа «Ситуація в автобусі». Ціль: розвиток вміння аналізувати ситуації.

Зміст. Учасникам пропонується згадати ситуацію конфлікту будь-якої людини з кондуктором автобуса та проаналізувати її. Людям простіше аналізувати ситуації, що вони є її учасниками, а лише спостерігачами.

Вправа «Античас». Мета: навчання способів уникнення конфліктних ситуацій.

Зміст. Учасникам пропонується згадати неприємну ситуацію та розповісти про неї. Потім потрібно докладно обговорити цю ситуацію, відновлюючи перебіг подій від кінця до початку та знайти відповіді на запитання: де знаходиться вузол конфлікту? Як можна його уникнути? Далі ситуація розігрується за іншим сценарієм із виправленнями. Потрібно запитати у учасників: якби вони заздалегідь планували свою поведінку, чи щось змінилося в їхньому житті? Уникнення конфліктів – це прояв слабкості, а вчинок розумної, зрілої людини.

Вправа «Безлюдний острів» Мета: формування вміння приймати оцінку себе із боку.

Зміст. Учасникам дається вступна ситуація: на безлюдний острів закидається група з трьох осіб, завдання – вижити. А вижити можна лише поряд з людьми, які вміють щось робити, мають чудові особистісні якості. Кожен із учасників має обрати собі двох напарників та пояснити свій вибір. Одні й самі хлопці можуть вибиратися кілька разів. На закінчення ведучий говорить, що йому хотілося б взяти на острів з собою всіх учасників, тому що, всі вони незвичайні і мають величезну кількість прекрасних людських якостей. У групі можуть опинитися учасники, яких не вибрав ніхто, у цьому випадку на «безлюдний острів» з ними вирушає ведучий, пояснюючи свій вибір.

Вправа «Валіза». Мета: закріплення здобутих навичок, усвідомлення їхньої цінності.

Зміст. Ведучий оголошує, що перший блок занять добіг кінця. На заняттях учасники набули певних навичок, досвіду. Їм пропонується зібрати для себе «валізу» того, що вони придбали на заняттях і що хотіли б реалізувати в житті. Усі пропозиції записуються на папері, зачитуються та передаються ведучому.

Записки учасників використовують із оцінки результативності блоку занять.

Рефлексія та прощання. Ціль: актуалізація знань, придбаних на заняттях

Зміст. Ведучий прощається з групою, висловлюючи побажання, щоб усе, що вони придбали на заняттях, знадобилося їм у житті.

3.2. Показники ефективності програми розвитку комунікативної компетентності особистості в період дорослості

З метою перевірки ефективності проведеного нами комунікативного навчання, було організовано контрольний етап експерименту, під час якого визначалися показники рівня сформованості комунікативних здібностей в учасників експерименту, а також виявлялося динаміку їхніх змін, що відбулися внаслідок експериментально дослідницької роботи.

Це дало можливість визначити ефективність запропонованої програми, порівняти успішність формування комунікативних здібностей у досліджуваних експериментальної і контрольної груп.

В кінці експерименту ми провели повторне діагностування комунікативних здібностей. Зведені дані представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Динаміка рівня розвитку комунікативних здібностей досліджуваних (в експериментальній та контрольній групах)

Комунікативні здібності	Попередній зріз				Підсумковий зріз			
	Експер.група		Контр.група		Експер.група		Контр.група	
Високий	5	21,2%	5	21,2%	8	33,3%	6	24,2%
Вище середнього	5	21,2%	6	24,2%	7	30,0%	7	27,3%
Середній	9	39,4%	10	36,4%	6	27,2%	8	33,3%
нижче середнього	3	12,1%	2	9,1%	2	6,0%	2	9,1%
Низький	2	6,1%	2	9,1%	1	3,0%	2	6,1%

Як свідчать дані таблиці 3.2, в експериментальній групі зросла кількість учасників із високим та вище середнього рівнями комунікативних здібностей, при цьому кількість учасників із середнім, нижче середнього та низьким рівнями зазначеної ознаки зменшилась. В контрольній групі істотних змін не відбулося. Високий показник комунікативних здібностей в експериментальній групі після проведення формуючого експерименту доводить доцільність і обґрунтованість розробленої нами програми.

Досліджувані експериментальної групи підтвердили доцільність та важливість запропонованого курсу. На питання «Що дав тренінг особисто для

вас?» більшість відповідей учасників спеціально організованого комунікативного навчання свідчила про те, що у них відбулися позитивні зміни, які виявляються у спілкуванні.

Проаналізувавши самозвіти учасників групи, можна виокремити наступні ефекти: розвиток вміння диференціювати і виражати свої почуття; усвідомлення того, що розвиток комунікативних здібностей можливий тільки в контакті з іншими людьми; прагнення зрозуміти позицію партнера, виявити більшу увагу до його проблем; підвищення впевненості у собі, зниження внутрішньої напруги; розвиток вмінь і навичок взаємодії.

Динаміка рівня розвитку комунікативних здібностей досліджуваних (в експериментальній та контрольній групах) представлена на рис. 3.2.



Рівні прояву ознаки: 1 – високий; 2 – вищий середнього; 3 – середній; 4 – нижчий середнього; 5 – низький.

Рис. 3.1. Динаміка рівня розвитку комунікативних здібностей досліджуваних (в експериментальній та контрольній групах)

Отже, за результатами формуючого експерименту в експериментальній групі відбулися позитивні зрушення. В контрольній групі істотних змін не відбулося.

Висновки до розділу 3

Третій розділ магістерської роботи присвячений психологічному забезпеченню процесу формування комунікативних здібностей особистості в період дорослості, а також розробці та впровадженню програми розвитку комунікативної компетентності. Дослідження цього розділу мало на меті створити ефективну програму розвитку комунікативних навичок та проаналізувати її результати.

Розроблена програма розвитку комунікативної компетентності особистості, яка спрямована на вдосконалення ключових аспектів комунікативних здібностей у дорослих. Програма базується на основних засадах сучасної психології комунікації, враховує особливості дорослого віку та професійного розвитку особистості.

За результатами впровадження програми зросла кількість учасників із високим та вище середнього рівнями комунікативних здібностей, при цьому кількість учасників із середнім, нижче середнього та низьким рівнями зазначеної ознаки зменшилась. В контрольній групі істотних змін не відбулося. Високий показник комунікативних здібностей в експериментальній групі після проведення формуючого експерименту доводить доцільність і обґрунтованість розробленої нами програми.

Таким чином, розроблена програма розвитку комунікативної компетентності виявилася ефективним інструментом для вдосконалення комунікативних здібностей дорослих.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота була присвячена проблемі формування комунікативних здібностей особистості в період дорослості, що є важливим аспектом розвитку як особистісних, так і професійних якостей. У роботі було проведено теоретичний аналіз комунікативних здібностей, досліджено соціально-психологічні чинники їх розвитку та розроблено програму психологічного забезпечення цього процесу.

На основі проведеного дослідження можна зробити кілька ключових висновків.

Комунікативні здібності є багатовимірною категорією, що охоплює вербальні та невербальні навички, емоційний інтелект, здатність до активного слухання, емпатію, рефлексію та здатність до конструктивної взаємодії. Вони мають вирішальне значення для соціальної адаптації людини, створення та підтримки міжособистісних стосунків, а також для професійного успіху. Комунікативні здібності розвиваються протягом усього життя особистості, однак період дорослості є ключовим етапом для їх удосконалення. У цей час відбувається активна взаємодія людини із соціальним середовищем, що створює умови для зміцнення її комунікативних навичок. Комунікативні здібності залежать від багатьох внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) факторів. Вони розвиваються під впливом життєвого досвіду, освіти, соціальних ролей і взаємодій. Крім того, для їх формування важливими є індивідуальні психологічні характеристики, такі як рівень емоційної зрілості, мотивація до взаємодії та здатність до саморефлексії.

Для вирішення поставлених в роботі завдань було використано низку методик: методика самоаналізу комунікативних знань та вмінь В.А. Лосенкова, методика діагностики комунікативних здібностей Б.О. Федорішина, методика діагностики рівня потреби в спілкуванні Ю.М. Орлова, Л.П. Орлової, В.І. Шкуркіна, методика діагностики домінуючого типу спрямованості у спілкуванні Є.В. Залюбовської, методика діагностики групової згуртованості Сішора.

Результати вивчення групової взаємодії за допомогою анкетування показали, що досліджувані відчувають певні труднощі у спілкуванні з одногрупниками, або постійно, або час від часу. Досліджувані характеризувалися переважно середнім (за самооцінкою) рівнем сформованості комунікативних знань та вмінь. Відмінність в результатах об'єктивних оцінок і самооцінок доводить невміння респондентів реально оцінювати свої можливості. У досліджуваних домінує вище середнього та середній рівень потреби у спілкуванні, колективістська спрямованість у взаємодії з товаришами. Показники згуртованості групи за методикою Сішора відповідають середньому рівню.

Наше припущення щодо зв'язку рівня потреби до спілкування у дорослих з рівнем їх комунікативних здібностей підтверджується встановленням статистично значущих зв'язків. Встановлені статистично значущі зв'язки між рівнем розвитку комунікативних здібностей та колективістською спрямованістю комунікативної діяльності особистості. Вплив показника згуртованості групи на успішність комунікативної діяльності також підтверджується встановленням статистично значущого зв'язку методом кореляційного аналізу.

Експеримент підтвердив необхідність цілеспрямованої роботи над удосконаленням комунікативних здібностей в умовах дорослості, оскільки ці навички є основою успішної соціальної адаптації, професійного становлення та міжособистісної гармонії.

Розроблена програма розвитку комунікативної компетентності особистості, яка спрямована на вдосконалення ключових аспектів комунікативних здібностей у дорослих. Програма базується на основних засадах сучасної психології комунікації, враховує особливості дорослого віку та професійного розвитку особистості.

За результатами впровадження програми зросла кількість учасників із високим та вище середнього рівнями комунікативних здібностей, при цьому кількість учасників із середнім, нижче середнього та низьким рівнями зазначеної ознаки зменшилась. В контрольній групі істотних змін не відбулося. Високий показник комунікативних здібностей в експериментальній групі після проведення

формуючого експерименту доводить доцільність і обґрунтованість розробленої нами програми.

Таким чином, розроблена програма розвитку комунікативної компетентності виявилася ефективним інструментом для вдосконалення комунікативних здібностей дорослих.

На основі отриманих результатів було розроблено кілька практичних рекомендацій для вдосконалення процесу формування комунікативних здібностей особистості в період дорослості. Зокрема, важливо розробляти та впроваджувати програми, спрямовані на систематичне навчання комунікаційних навичок у дорослому віці. Такі програми мають враховувати індивідуальні особливості учасників, рівень їхнього емоційного інтелекту, а також особливості їхньої професійної та соціальної діяльності.

Рекомендовано застосовувати тренінги, які передбачають розвиток емоційної компетентності, технік активного слухання, управління конфліктами та адаптації до різних комунікативних ситуацій. Важливо також надавати підтримку у формуванні позитивної самооцінки та самовпевненості у комунікаційних здібностях, оскільки це стимулює подальше самовдосконалення.

Отже, у ході магістерської роботи було детально проаналізовано проблему формування комунікативних здібностей особистості в період дорослості. Здійснено теоретичний аналіз ключових аспектів цього процесу, досліджено соціально-психологічні чинники, що впливають на його успішність, та розроблено програму розвитку комунікативної компетентності. Отримані результати підтвердили важливість системного підходу до розвитку комунікативних здібностей у дорослому віці. Ці здібності є ключовим фактором успішної соціальної адаптації, професійного розвитку та міжособистісної гармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Вікова психологія: Конспект лекцій для студентів денної форми навчання, освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, спеціальності 053 «Психологія» / Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. 120 с.
2. Александрова Н.В. Комунікативна компетентність – ефективність у професії (когнітивно-поведінкова модель соціально-психологічного тренінгу менеджерів і лікарів). Журнал практичного психолога, липень-серпень, 2017, № 7-8. С. 28-31.
3. Ахутіна Т. В. Теорія мовного спілкування в працях М. М. Бахтіна та Л. С. Виготського. Вісник МДУ. Серія 14. Психологія. 2019. № 3. С. 14-19.
4. Багрій М.А. Формування комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти / Г. В. Білавич, М. А. Багрій, Н. Ю. Гре-чаник, С. І. Гнатишин // Мед. освіта. – 2022. – № 4 (98). – С. 77–81
5. Бакланова О. В., Струтинська О. М. Взаємозв'язок комунікативної компетентності та мотивації у студентів-психологів. Психологія і особистість. 2017. Т. 3. С. 9-19
6. Бандурка А. М., Бочарова С.П., Землянська Є.В. Психологія управління: підручник. Харків: ТОВ «Фортуна-прес», 2017. 287 с.
7. Барановська Л. Дидактичний аспект професійного вербального спілкування. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2020. № 1. С. 140-145.
8. Барановська Л. Навчання студентів спілкування на заняттях з основ психології та педагогіки. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2021. № 2. С. 32-42.
9. Барінова Л.М. До проблеми дослідження феномена першого враження про іншу людину. Питання психології міжособистісного пізнання та спілкування 2015. С. 16-22.

10. Белік А.А. Теорія «Я» Дж. Г. Міда та психологічна антропологія. URL : http://psyjournals.ru/social_psy/2011/n1/39645_full.shtml
11. Березовська Л.І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28–36.
12. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини: монографія URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/1150/3/16%20%282%29.pdf>
13. Бобнева М.І. Соціальні норми та регуляція поведінки: монографія. URL : <https://libarch.nmu.org.ua/handle/GenofondUA/48650>
19. Богданова Є.Є. Особистісні обмеження соціально-комунікативної компетентності: динаміка первинної професійної соціалізації. Людина. Спільнота. Управління: Науково-інформаційний журнал. 2016. Спецвипуск №1. С. 21-34.
20. Великий психологічний словник / Під ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зінченка. URL : <https://www.at.alleng.org/d/psy/psy013.htm>
21. Бороздіна Г.В. Психологія ділового спілкування: монографія. 2018. URL : https://www.phantastike.com/common_psychology/exp_psy/zip/
22. Будякіна М.П. Деякі аспекти соціально-психологічної адаптації новачків на підприємствах. Збірник «Соціальна психологія та соціальне планування». 2018. С. 95-98.
23. Виготський Л.С. Педагогічна психологія. За ред. В.В. Давидова. URL : <https://alexus.com.ua/pedagogicheskaya-psixologiya-vygotskij-l-s/>
24. Волошенко М., Азаркіна О. Психологія професійного спілкування: навч. посіб. Одеса: Олди Плюс, 2021. 280 с.
25. Галус О. Активна професійна адаптація студентів педагогічного ВНЗ у контексті неперервної освіти. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 33-41.
26. Гандзюк О. Гендерні особливості кризи ранньої дорослості . II Міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 листоп. 2022 р. – Тернопіль

27. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини / Д. Гоулман; пер. з англ. Я. Лебеденка. – Харків, 2020. – 400 с

28. Гречановська О.В. Мегем О.М. Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. 2023. Том 34 (73) № 4 С. 60–66.

29. Губенко І. Я., Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. 2-е вид., переробл. і допов. Київ: ВСВ "Медицина", 2018. 312 с.

30. Даніяров С.Б., Соложенкін В.В., Краснов І.Г. Взаємозв'язок фізіологічних та психологічних показників у процесі адаптації у студентів. Психологічний журнал. 2017. №1. С. 99-105

31. Дегтярєва Г. С., Руденко Л. А., Матійків І. М. Основи психології професійного спілкування : програма курсу для майбутніх фахівців сфери обслуговування. Програми курсів для професійно-технічних навчальних закладів. Львів : НМЦ ПТО, 2017. С. 3-1.

32. Доценко Л.В., Каряка І.В., Волошина О.О. Дискусія як метод розвитку комунікативної компетентності студентів практичних психологів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Ніжин: ПП Лисенко. 2020. Том ІХ Загальна психологія. Етнічна психологія. Випуск 13. С.98 – 106

33. Дубінка М. Психолого-педагогічні умови забезпечення ефективності міжособистісного спілкування. Рідна школа. 2017. № 4 (927). С. 33-36.

34. Дубініна К.В. Вікова психологія: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 176 с.

35. Дяченко М.І., Кандибович Л.А. Психологічні проблеми готовності до діяльності. URL : <https://sj.npu.edu.ua/index.php/tmae/article/view/1314>

36. Енаре А. Наскільки важливим спілкування в нашому повсякденному житті? 2023. Режим доступу: <https://www.linkedin.com/pulse/howimportant-communication-our-daily-life-enare-abang/>

37. Ємельянов Ю.Н. Активне соціально-психологічне навчання. Л.: вид. ЛДУ, 2016. 166 с.
38. Ємельянов Ю.Н. Навчання паритетного діалогу: навчальний посібник. Л.: ЛДУ, 2017. 106 с.
39. Ємельянов Ю.Н. Ефект транситуційного навчання. Психологія соціальних ситуацій / Упоряд. та загальна редакція Н.В. Гришин. Львів, 2021. С. 268-279.
40. Засєкіна Л. В., Пастрик Т. В. Основи психології та міжособове спілкування: навчальний посібник. 2-е вид. Київ: ВСВ "Медицина", 2018. 216 с
41. Іваненко І.В. Комунікативні здібності майбутніх психологів: фактори формування та розвитку [Електронний ресурс]. Педагогічний дискурс: збірник наукових праць. 2020. № 27. С. 170-180. Доступно за посиланням: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedis_2020_27_21
42. Избаш С.С. Роль особистісно орієнтованого спілкування в забезпеченні соціальної адаптації студентів. URL : [http://www.bdpu.org/scientific_published / pedagogics_4_2005/2](http://www.bdpu.org/scientific_published/pedagogics_4_2005/2).
43. Ільїн Є.П. Деякі проблеми психології спілкування. Питання психології. 2019. №5.
44. Ільїн Є.П. Психологія спілкування та міжособистісних відносин: монографія URL : <https://biblioteka.cdu.edu.ua/cgi-bin/catsearch.pl?qtype=simple&query>
45. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. Молодий вчений. 2019. № 9 (2). С. 272-276
46. Кайдалов Д. П., Суїменко Є. І. Психологія єдиноначальності та колегіальності: монографія. К., 2015. 254 с.
47. Калмикова Є.І. Компетентнісний підхід до оцінки діяльності викладача. Інноваційні підходи щодо навчання іноземних мов. Вісник Маріупольського державного університету. Вип. 12 (591). Серія Педагогічні науки М: МДЛУ, 2017. С. 159-168.

48. Калмиков Г. В. Психологія формування професійно-мовленнєвої діяльності майбутніх психологів: монографія. Київ: Видавничий дім "Слово", 2019. 316 с.
49. Карпов А.С., Солондаєв В.К. Можливості використання індексів конвергенції та дивергенції системи. Психологічний вісник. Вип. 27. К. 2018. З. 37-43.
50. Карпов А.В. Психологія професійної адаптації: монографія. URL : <https://portal.iapm.edu.ua/portal/media/books/1fd5366754d940159f1525e47aaaa992.pdf>
51. Кацавець Р. С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ :Алерта. 2021. 134 с
52. Коваль Д.В. Особливості виявлення професійних домагань майбутніх психологів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2020. Вип. 57. С.181–188.
53. Коваленко Н. І. Взаємозв'язок комунікативної компетентності та мотивації студентів-психологів до професійної діяльності. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. 2018. Вип. 18. С. 77-84.
54. Кругляк М.І. Критичне мислення. Матеріали III частини онлайн-курсу «Логіка, аргументація, критичне мислення». Київ, 2021. 193 с. URL: <https://criticalthinkerua.wordpress.com>.
55. Кряж І. В., Левенець Н. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2018. Вип. 64. С. 26-32.
56. Кубрак О. Етика ділового та повсякденного спілкування: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2019. 222 с.
57. Кулешова О.В, Герман А.В. Комунікативні здібності у структурі професійно значущих якостей психолога. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей XI

Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Хмельницький, 27 квітня 2023).
Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 52-54.

58. Курова А.В. Психологія спілкування: навч.-метод. посіб. Одеса: Фенікс, 2020. 79с.

59. Кушнір Р. Мистецтво відповідального спілкування, або Як знаходити глибинне порозуміння з іншою людиною. Дрогобич: Коло, 2017. 240 с.

60. Лавриненко В.Н. Психологія та етика ділового спілкування: підручник. К.: ЮНІТІ, 2015. 415 с.

61. Ломов Б.Ф. Методологічні та теоретичні проблеми психології: монографія. К.: Наука, 2016. 444 с.

62. Мід Дж. Від жесту до символу. У кн.: «Американська соціологічна думка». Х.: ХП. 2014. С. 216-241.

63. Міщиха Л. П. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. Л. П. Міщиха, В. Ю. Кравченко . Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – Ужгород, 2022. – Вип. 2

64. Михальська, С.. Комунікативний простій формування особистості. Психологічний журнал, 5 (12), 59–71. 2019

65. Назмієв А. О. Сутність індивідуально-психологічного компоненту соціальної компетентності особистості. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. № 2 (333). С. 46–54

66. Партико Н.В. Психологія конфліктів: навчальний посібник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. 132 с.

67. Полонська Т.К. Розвиток навичок майбутнього (soft skills) – нові виклики перед українською школою. II Міжнародна науково-практична конференція «The combination of theory and practice, experience and perspectives». Амстердам. 2021. С. 36–38. URL: <https://eu-conf.com>.

68. Поправка В. В. Розвиток комунікативних здібностей у майбутніх психологів. Психологічний і педагогічний дискурс: Наукові записки вчених : 69

Збірник матеріалів конференції за заг. ред. проф. Т. О. Олефіренка. Київ : Видво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. С. 291-293

69. Проблеми комунікативної та пізнавальної діяльності особистості: міжвузівська збірка . За ред. А. В. Петровського. Харків, 2015. 165 с.

70. Психологія ділового спілкування: конспект лекцій. Одеса, Одеський державний екологічний університет, 2020. 130 с.

71. Психологічні тести. За ред. А. А. Кареліна. У 2-х т. Т. 2. URL : <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream>.

72. Психологія міжособистісного спілкування: термінологічний словник з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання ступеня «Бакалавр» спеціальності 053 «Психологія» укладач М. О. Марценюк. Мукачево : МДУ, 2017. 14

73. Рибалко О. М. Комунікативні здібності психологів та їх вплив на професійну діяльність. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 5. Вип. 17. С. 53-62.

74. Руденко Л., Сірко Р., Стельмах О., Вавринів О. Методичні засади формування комунікативної культури майбутніх психологів : посібник. Львів, 2020. 71 с.

75. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – 3-є вид., перероб., допов. – Київ : Академія, 2017. – 368 с.

76. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017

77. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах(Л. М. Смольська).Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021, 4. С. 113–117.

78. Степанова Н.М. Розвиток критичного мислення дітей старшого дошкільного віку в грі. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки». 2019. № 3. С. 269–274.

79. Фоменко К.І. Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація. Харків : Діса-плюс, 2018. 484 с.

80. Форвард С., Фрейзер Д. Емоційний шантаж: Коли люди з вашого життя використовують залякування, обов'язки та провину, щоб маніпулювати вами / пер. з англ. У. Курганова. Харків: Вид-во "Ранок": Фабула, 2023. 336 с.

81. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: курс лекцій. К.: «Наукова думка». 2020. 189 с.

82. Шевченко, С. В., Фалько, Н. М. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів. Габітус. 2020. № 2 (18). С. 143-148

83. Akerlof, G. A., & Kranton, R. E. Identity Economics: How Our Identities Shape Our Work, Wages, and Well-Being. 2020 Princeton University Press.

83. Ajzen I. Attitude-behavior relations theoretical analysis and review of empirical reseats. Psychological Bulletin. 2018. V. 84. P. 888-918.

84. Baron, R. A., & Branscombe, N. R. 2012 Social Psychology.

85. Buber M., & Rogers, C. Communication in Interpersonal Relationships: An Integrative Approach. Journal of Communication Research, 2018, 10(2), 98-115

86. Charles Covey, Dale Manson. Communication Psychology: 4 BOOKS IN 1 - Practical guide for increase your conversation skills and stop procrastinating with 12 rules on the most effective communication using emotional intelligence Paperback – March 10, 2019.

87. Cinque M. Soft skills development in European countries M. Cinque. Tuning Journal. 2016. №2. С. 389–427.

88. Diaz V., Brown M., Salmons J. Unit 4: Assessment of Collaborative Learning Project Outcomes. Educause Learning Initiative, 2010. URL: <https://studylib.net/doc/18522428/assessmentof-collaborative-learning-project-outcomes> (дата звернення 13.03.2023)

89. Emotional Pathway .How to Analyze People with Psychology: The Ultimate Guide to Speed Reading People through Body Language Analysis and Behavioral Psychology Paperback – July 16, 2019.
90. Goffman, E. (2019). The Presentation of Self in Everyday Life: Some New Insights. *Social Psychology Quarterly*, 82(1), 1-15.
91. Fisher, W. R. *Human Communication as Narration: Toward a Philosophy of Reason, Value, and Action*. University of South Carolina Press.2024
92. Luhmann, N. *Communication as a Social System*. *Communication Theory*, 2020, 290-307.
93. Montoya, R. M., Horton, R. S., & Kirchner, J. 2016. Is Actual Similarity Necessary for Attraction? A Meta-Analysis of Actual and Perceived Similarity.
94. Rheingold, H. *The Virtual Community: Seeking Soul in Cyberspace*. MIT Press.2022
95. Rogers, C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*.
96. Rosenberg, M. B. 2023. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. PuddleDancer Press.
97. Schramm, W. *Mass Communication: A New Theory*. *Communication Research Reports*, 39(1), 10-24.2020
98. Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (2023). *The Social Psychology of Groups*. Psychology Press.
99. Weger, H., & A. J. D. 2018. The Effect of Perspective Taking on Communication Styles: A Meta-Analytic Review. *Journal of Communication*, 68(2), 213-233.
100. Wood, J. T. *Gendered Lives: Communication, Gender, and Culture*. Cengage Learning.2021

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення рівня розвитку комунікативних здібностей особистості в період дорослості.

Мета: визначення потреби у спілкуванні, вивчення їх комунікативних труднощів.

Інструкція: уважно прочитайте запитання і обведіть кружечком той варіант, який відповідає вашій думці. При бажанні можна написати свій варіант відповіді.

1) Чи вважаєте ви себе психологічно підготовленими до взаємодії та спілкування з людьми, подолання труднощів у майбутньому самотійному житті?

так ні не знаю

2) Які якості, знання, вміння і навички необхідні людині для успішного функціонування в соціумі (потрібно позначити п'ять позицій – такі, які ви вважаєте найбільш важливими)?

– комунікабельність;

– організованість, зібраність;

– вміння прогнозувати, попереджувати й вирішувати конфліктні ситуації;

– здатність до імпровізації, експромту;

– вміння визначити мотиви дій і вчинків учасників взаємодії;

– володіння засобами переконання інших;

– досконалий рівень діяльності;

– вміння адекватно сприймати індивідуальні особливості людей;

– уважне і доброзичливе ставлення до людини; – які ще? (Допишіть).

3) Чи вважаєте ви, що погіршення товариських відносин у групі негативно впливає на комунікативну діяльність школярів?

так ні не знаю

4) Чи згодні ви з твердженням про те, що будь-яка справа не замінить радості людського спілкування?

так ні не знаю

5) Чи викликає у вас ніяковість чи незадоволення доручення виступати з доповіддю, повідомленням, інформацією на якійсь конференції, зборах чи нараді?

так ні іколи

6) Які з наведених у четвертому пункті цієї анкети якостей та вмінь ви знаходите у себе? (Слід визначити 5 позицій)?

7) Як ви самостійно готуєте себе до майбутнього самостійного життя? 8) Чи вважаєте ви, що успіх людини в будь-якій діяльності залежить від взаємовідносин з людьми, які його оточують?

так ні не знаю

9) Чи викликає у вас неприємні відчуття будь-яке прохання допомогти, розібратися в навчальній темі або в деяких питаннях?

так ні не знаю

10) Чи впливає ваша учнівська група на розвиток особисто ваших комунікативних здібностей? _____

Охарактеризуйте цей вплив

11) Повідомтесь, будь-ласка: про себе: стать, вік. Дякуємо за співпрацю!

Додаток Б

«Оцінка комунікативних і організаторських схильностей КОС» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі.

Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію.

Інструкція: “Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна (Ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – поставте знак мінус (-). Слідкуйте, щоб номер питання та номер клітинки, в яку Ви записуєте свою відповідь, співпадали. Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витратити багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань”.

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?

4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи Ви вагаєтеся, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?
34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Додаток В

Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим)

Інструкція до тесту: Відповідайте "так" або ні" на наведені нижче твердження

Тестовий матеріал

1. Я отримую задоволення від участі в різних урочистостях.
2. Я можу приглушити свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені приємно виявляти прихильність до когось.
4. Я більше зосереджений на набутті впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що по відношенню до моїх друзів у мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я опиняюся серед товаришів по роботі.
9. Мої товариші мені трохи набридли.
10. Коли я роблю погано роботу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я кажу лише ту частину правди, яка, на мою думку, не шкодить моїм друзям чи знайомим.
12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене такий стан, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати друзям, навіть якщо це завдасть мені значних клопотів.
15. Із поваги до товариша я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він неправий.
16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про кохання.
17. Сцени насилля в кіно мені огидні.

18. У стані самотності відчуваю тривогу і напруженість більше, ніколи я знаходжуся серед людей.

19. Я вважаю, що основною радістю у житті є спілкування.

20. Мені шкода покинутих собак та кішок.

21. Я віддаю перевагу мати менше друзів, але більш близьких.

22. Я люблю бувати серед друзів.

23. Я довго переживаю сварки з близькими.

24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.

25. У мені більший потяг до досягнень, ніж до дружби.

26. Я більше довіряю власним інтуїції та уяві в погляді на людей, ніж судженням про них інших людей.

27. Я надаю більшого значення матеріальному благополуччю та престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.

28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. Стосовно мене люди часто невдячні.

30. Я люблю оповідання про безкорисливу дружбу та любов.

31. Заради друга я можу пожертвувати всім.

32. У дитинстві я входив до однієї "тісної" компанії.

33. Якби я був журналістом, мені подобалось би писати про дружбу.

Обробка результатів тесту

За кожну відповідь, що відповідає ключеві, нараховується один бал.

Ключ|джерело| до тесту

Відповіді "так" на твердження 1, 2,7, 8, 11, 12,13, 14,17,18,19,20, 21,22,23,4,26,28, 30, 31, 32, 33.

Відповіді "ні" на твердження 3,4,5,6,9,10,15,16,25,27,29.

Інтерпретація результатів тесту

Визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні.

Додаток Г

Тест для визначення потреби у досягненнях (ПД) (Ю.М. Орлов, В.І. Шкуркін, Л.П. Орлова)

Тест містить твердження, які диференціюють студентів двох протилежних груп: з високим і низьким рівнем потреби у досягненнях.

Інструкція піддослідному: У тесті міститься 22 твердження, які дають Вам змогу уточнити думки, інтереси і те, як Ви оцінюєте себе. Якщо Ви згодні з твердженням, напишіть «Так» поряд із ним, якщо не згодні — «Ні». Ніяких додаткових написів робити не слід. Заповнюючи аркуш для відповідей, майте на увазі, що твердження дуже короткі і не можуть містити всіх подробиць. Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко і обов'язково на кожне запитання. Поганих і хороших відповідей не існує.

1. Думаю, що успіх у житті залежить радше від випадку, ніж розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюблене заняття, життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливіший процес її виконання, ніж кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин із близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе віддаленими цілями, а не близькими.
6. У моєму житті було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Захоплений думками про успіх, я можу забути про пересторогу.
10. Мої батьки вважали мене лінивою дитиною.
11. Думаю, що причина моїх невдач — обставини, а не я сам.
12. Мої батьки дуже суворо контролювали мене.
13. Терпіння у мене більше, ніж здібностей.
14. Лінощі, а не сумніви щодо успіху змушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.

15. Думаю, що впевнена в собі людина — це я.
16. Заради успіху я можу ризикувати, якщо навіть шанси не на мою користь.
17. Я не сумлінна людина.
18. Коли все йде добре, моя енергія підсилюється.
19. Якби я був журналістом, писав би радше про оригінальні винаходи, ніж про пригоди.
20. Мої родичі часто не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх друзів.
22. Мені здається, що наполегливості в мене більше, ніж здібностей.

Обробка результатів:

Піддослідний одержує по 1 балу, якщо відповів «Так» на твердження 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22 і «Ні» - на 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Сума балів говорить про рівень ПД: до 10 балів — низький; 15-16 — вище середнього; 11-12 — нижче середнього; 17-22 — високий. 13-14 — середній.

Додаток Д

Визначення індексу групової згуртованості Сішора

Призначення та інструкція

Відповіді кодуються у балах відповідно до наведених у дужках значеннях (максимальна сума +19 балів, мінімальна – -5).

Протягом опитування необхідно вказувати бали.

I. Як би ви оцінили, свою приналежність до групи?

1. Відчуваю себе її членом, частиною колективу (5).
2. Беру участь у більшості видів діяльності (4).
3. Беру участь лише в окремих видах діяльності (3).
4. Не відчуваю себе членом колективу (2).
5. Живу і існую окремо від нього (1).
6. Не знаю, важко відповісти (1).

II. Чи перейшли би ви в іншу групу, якщо трапилася би така можливість (без зміни інших умов)?

1. Так, дуже хотів би перейти (1).
2. Швидше перейшов би ніж zostався (2).
3. Не бачу ніякої різниці (3).
4. Швидше залишився б у своїй групі (4).
5. Дуже хотів би залишитись у своїй групі (5).
6. Не знаю, важко відповісти (1).

III. Які стосунки у членів вашої групи?

1. Кращі ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю важко відповісти (1).

IV. Які у вас стосунки з керівником (класним керівником, вихователем)?

1. Кращі, ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).
3. Гірші ніж у більшості колективів (1).

4. Не знаю (1).

V. Яке ставлення до праці, (навчання тощо) у вашому колективі?

1. Кращі ніж у більшості колективів(3).

2. Приблизно такі ж, як у більшості колективів (2).

3. Гірші ніж у більшості колективів (1).

4. Не знаю (1).

Інтерпретація результатів.

Рівні групові згуртованості:

15,1 балів і вище - високий,

11,6-15 балів - вище середнього,

7-11,5- середній,

4-6,9 - нижче середнього,

4 і нижче - низький.