

# НАВИЧКИ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

УДК:159.923:316

**Кушнір Ірина Петрівна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Васюк Катерина Миколаївна**

кандидат психологічних наук, доцент кафедра психології  
Донецького Національного Університету імені Василя Стуса

**Актуальність дослідження.** Міжособистісна взаємодія є суспільно значущою основою для побудови соціальних відносин та функціонування суспільства в цілому. Це складний та багатогранний процес безпосередньої або опосередкованої взаємодії між двома або більше людьми, в ході якого відбувається обмін інформацією, емоціями, діями та вплив один на одного. Міжособистісна взаємодія відіграє ключову роль у формуванні особистості, розвитку соціальних навичок, задоволенні потреб у спілкуванні та належності до групи. В той же час на міжособистісну взаємодію можуть впливати: соціальні норми та правила; особистісні характеристики учасників взаємодії; соціальний статус та ролі; конкретні ситуації, в яких відбувається взаємодія. Всі ці фактори можуть сприяти як удосконаленню якості міжособистісних стосунків, так їх розладу. Таким чином, для покращення міжособистісної взаємодії вкрай важливо розвивати навички ефективного спілкування.

На сьогоднішній день значна кількість науковців, педагогів, психологів, соціологів багатьох країн світу доводять практичну значущість володіння навичками спілкування для успішного функціонування сучасної людини в міжособистісній взаємодії. На думку Т.В.Данільченко «велика кількість проблем у житті, зокрема в сім'ї та школі, виникають саме тому, що люди не мають навичок спілкування, не знають його механізмів та законів».

Як можемо спостерігати за навколишньою ситуацією сьогодення, такі навички як активне слухання, проявлення емпатії, ефективна комунікація, вирішення конфліктів, повага до інших тощо розвинені на недостатньому рівні. Тож наразі проблема розвитку навичок для покращення міжособистісної взаємодії є вкрай гострою та актуальною.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На сучасному етапі розвитку суспільства навички ефективного спілкування розглядаються як чинник покращення міжособистісних стосунків, які спрямовані на: підвищення здатності уважно слухати співрозмовника, намагаючись зрозуміти його точку зору; поривання здатності співпереживати та розуміти емоції інших людей; навчання чітко та зрозуміло висловлювати свої думки та почуття; вироблення стратегій конструктивно вирішувати виникаючі конфлікти; розвиток прагнення ставитися до інших з повагою.

Експериментальна перевірка навичок спілкування здійснювалась на базі Літинського ОЗЗСО І-ІІІ ст №1. Вибірка складала 80 учнів старших класів, 28 яких – чоловічої статі, 52 – жіночої, віком 15-17 років. Ці 80 осіб на етапі констатуючого експерименту для встановлення благополучності міжособистісних відносин були проанкетовані за допомогою спеціально розробленої анкети та продіагностовані за допомогою психодіагностичних методик: діагностика комунікативного контролю за М. Снайдером; «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша; тест руки Вагнера; «Шкала емоційного відгуку»; опитувальник Томаса-Кілманна "Типи поведінки у конфлікті". На констатуючому етапі дослідження було з'ясовано, що найбільш виразнішими проблемами у процесі спілкування осіб юнацького віку є низький рівень комунікативного контролю (53,4%) та низький рівень емпатії (53,3%). На додачу це все ускладняється високим показником соціально-ситуативної тривожності (70% респондентів). Також кількість учнів, які обирають стратегію поведінки в конфліктній ситуації «Співпраця» та «Компроміс» виявився на достатньо низькому рівні (27%). Тест руки Вагнера також підтвердив високий рівень агресивності серед підлітків (21,7%).

Визначення мотиваційного підґрунтя для участі в програмі з розвитку навичок спілкування й виявлення рівня володіння наявними навичками відбувалось за допомогою анкетування учнів. Було з'ясовано, що тільки 25 % респондентів спілкується легко, тобто в них відсутні суттєві проблеми в комунікації і цим респондентам властиві достатній рівень комунікативного контролю та емпатії, низький рівень агресивності та вони обирають стратегію поведінки в конфліктній ситуації «Співпраця» та\або «Компроміс» і відповідно мало хто з них виявив бажання приймати участь у тренінговій програмі. Натомість у 75% респондентів присутня мотивація до розвитку навичок спілкування, про що свідчить наявність деяких комунікативних бар'єрів у спілкуванні та розуміння їх значення для покращення міжособистісної взаємодії. Отож надалі 75% респондентів, а це 60 чоловік пройшли у формувальний етап дослідження, тобто була сформована вибірка. Вони були розділені по 30 чоловік на експериментальну та контрольну групи таким чином, щоб це дозволило як щонайбільше привести до наближення та зіставити на один рівень первинні показники учнів з експериментальної та учнів з контрольної груп. На наступному етапі була реалізована соціально-психологічна тренінгова програма, фундаментом для розробки якої стало синтеза наукового ставлення з психології щодо структурного організування та впровадження психокорекційної програми. Забезпечення ефективності цієї програми покладалось на дотримання наступних важливих положень: науковість, гуманізм, відповідного етичного реагування на виявлення чинників та умов виникнення психічних явищ тощо. Ключовими заходами були: міні лекції, короткотривалі відрізки з фільмів, дискусії в групі, «мозковий штурм», заходи ігрової акторської майстерності, «кейс-стаді», письмове самозвітування. Запропоновані різноманітні вправи у програмі сприяли тому, що підлітки поступово оволодіють ефективними навичками спілкування. Проведені заняття сприяли розширенню знань підлітків про різні емоції. Під час перебігу занять було зафіксовано зниження кількості погрішності в поведінці та неточності у відповідях, натомість була активізована зацікавленість підлітків до занять.

По завершенню занять був проведений контрольний етап дослідження, де було проведено повторне опитування за допомогою методик. Респондентами були ті самі 60 учнів Літинського ОЗЗСО І-ІІІ ст №1 віком 15-17 років (18 юнаків та 42 юнки), поділені на експериментальну групу у кількості 30 осіб (9 юнаків та 21 юнка) та контрольну групу також у кількості 30 осіб (9 юнаків та 21 юнка). Результати зі всіх методик для підтвердження або спростування ефективності впровадження соціально-психологічної тренінгової програми були перераховані за допомогою кутового перетворення Фішера. Зведені результати емпіричних значень з дослідження експериментальної та контрольної груп наведені в табл. 1.

**Таблиця 1**

**Зведені результати емпіричних значень з дослідження**

Критерії	Експериментальна група		Контрольна група	
	<i>фемп</i>	Рівень значущості	<i>фемп</i>	Рівень значущості
Комунікативний контроль				
Високий	2,19	$P \leq 0,05$	0,62	$P \geq 0,05$
Середній	3,29	$P \leq 0,01$	0,62	$P \geq 0,05$
Низький	5,1	$P \leq 0,01$	0,29	$P \geq 0,05$
Стратегія поведінки у конфліктах				
Співпраця	2,59	$P \leq 0,01$	0,31	$P \geq 0,05$
Уникнення	2,81	$P \leq 0,01$	0,28	$P \geq 0,05$
Компроміс	2,83	$P \leq 0,01$	0	$P \geq 0,05$
Суперництво	2,47	$P \leq 0,01$	0,32	$P \geq 0,05$
Пристосування	1,86	$P \leq 0,05$	0,37	$P \geq 0,05$
Агресивність				
Агресія (А)	2,81	$P \leq 0,01$	0,31	$P \geq 0,05$
Директивність (У)	2,81	$P \leq 0,01$	0,31	$P \geq 0,05$
Емоційність (Е)	2,75	$P \leq 0,01$	0,47	$P \geq 0,05$
Комунікація (К)	3,1	$P \leq 0,01$	0	$P \geq 0,05$
Залежність (З)	2,19	$P \leq 0,05$	0,62	$P \geq 0,05$

В експериментальній групі згідно отриманих даних критерії комунікативного контролю «Середній» та «Низький», критерії стратегії

поведінки у конфлікті, а саме «Співпраця», «Уникнення», «Компроміс», «Суперництво», критерії за методом руки Вагнера «Агресія», «Директивність», «емоційність», «Комунікація» мають рівень значущості – 1%.

Такі показники як «Високий» рівень комунікативного контролю, «Прийняття» у конфліктній поведінці та «Залежність» у визначенні агресії знаходяться на рівні значущості в межах від 1% до 5%, тобто в зоні невизначеності. Рівня значущості в експериментальній групі вище 5% не виявилось. Натомість в контрольній групі рівень значущості виявився по всіх критеріях вищим 5%, що свідчить про те, що одержані результати показали суттєві відмінності в рівнях оволодіння навичками ефективного спілкування.

**Висновки.** Експериментально було досліджено рівень володіння та розвитку навичок спілкування, якості міжособистісних стосунків; проведено обробку та аналіз результатів діагностики до та після впровадження тренінгової програми. Гіпотеза дослідження була підтверджена: навички ефективного спілкування обумовлюють якість міжособистісних стосунків особистості.

Було розроблено та впроваджено тренінгову програму, яка емпірично підтвердила ефективність застосування інтерактивних методів навчання, а саме мозкового штурму, рольових іграх, групової дискусії, тематичної лекції, сесій «питання - відповідь» тощо.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів сформульованої проблеми. Подальша робота має покладатися на розробку поглибленої та ускладненої системи навчально-пізнавальних завдань з формування навичок ефективного спілкування та мовленнєвого етикету.

### **Список використаної літератури**

1. Медіація.UA: тенденції, становлення, розвиток: колект.монографія / О.Карпова та ін. Київ: Бізнес Школа Крок, 2021. 128 с.
2. Данильченко Т.В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя: автореф. дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.05. Київ, 2018. 34 с.

3. Токарева Н.М. Психологія комунікативного моделювання особистісних конструктів у підлітковому віці: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 529с.

## **ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**УДК: 159.923:314.151.3**

**Лісовська Вікторія Валентинівна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Браніцька Тетяна Ромуальдівна**

доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,

практичний психолог

**Актуальність дослідження:** Вивчення проблемних станів психіки людини в екстремальних умовах завжди було в фокусі багатьох наукових досліджень. В той же час війна – один з найсильніших психотравмуючих факторів (поруч із стихійними лихами, епідеміями, смертельними хворобами, тощо).

Під час війни на жінку випадає подвійне психологічне навантаження: крім «звичайних» сімейних та професійних обов'язків ще постійна тривога за родину, заміна чоловіків на робочих місцях, необхідність самотужки турбуватись літніми родичами, тощо. В цих умовах досить проблематичним стає підхід до вивчення психологічних станів жінок, тому що він потребує особливої ретельності та делікатності. Все це зумовило актуальність нашого дослідження.

Психічні стани особистості вивчають багато дослідників. Розроблені чисельні тести, які мають можливість більш-менш досконало відповісти на