

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПРОГНОСТИЧНІ ТА КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ
РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0539 - з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Кузьмін Володимир Вікторович
Керівник: к.пед.н., доцент кафедри
психології КФ ЗНУ Маліцька Л. Б.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грединарова О.М.

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет Соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код та назва)
Освітня програма Психологія
(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к. психол. н., доцент. Н.О. Губа
« _____ » _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

Кузьміна Володимира Вікторовича
(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи Прогностичні та корекційні можливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці
керівник роботи Маліцька Л. Б. к.пед.н., доцент кафедри психології
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
- затверджені наказом ЗНУ від _____ «14» липня 2020 року № 1032-с _____ ПТТ
- 2 Термін подання студентом роботи _____
- 3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури _____ ППТ
- 4 Зміст розрахунково - пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати теоретичні аспекти вікових особливостей та комунікативних здібностей в юнацькому віці; провести теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми психологічних особливостей розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці; експериментально дослідити рівень розвитку комунікативних здібностей юнаків та розробити комплекс рекомендацій щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
8 таблиць, 5 рисунків

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Маліцька Л. Б., доцент		
Розділ 1	Маліцька Л. Б., доцент		
Розділ 2	Маліцька Л. Б., доцент		
Розділ 3	Маліцька Л. Б., доцент		
Висновки	Маліцька Л. Б., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота над вступом	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над першим розділом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над другим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2020р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ В.В. Кузьмін
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи _____ Л.Б. Маліцька
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова
(підпис) (ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 95 сторінок, 8 таблиць, 5 рисунків, 58 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці.

Предмет дослідження: прогностичні та корекційні можливості впливу на розвиток комунікативних здібностей юнаків.

Мета роботи: дослідити особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці та на основі експериментального дослідження визначити прогностичні та корекційні шляхи роботи психолога щодо їх формування.

Гіпотеза дослідження: припускаємо те, що у прогностичній та корекційній роботі шкільного психолога необхідно враховувати психологічні особливості юнацького віку, зокрема, недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей, лабільність психіки, залежність від думки оточуючих тощо і з огляду на це з метою ефективного підвищення розвитку вказаних здібностей включати в програму своєї роботи спеціалізовані тренінги та техніки арт-терапії.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми; емпіричні: тестування, опитування, спостереження, бесіда.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше теоретично та емпірично обґрунтовано новий підхід до використання методу арт-терапії у корекційній та профілактичній роботі щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.

Галузь використання: загальноосвітні школи.

КОМУНІКАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ, РЕСПОНДЕНТ, КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ, ТОВАРИСЬКІСТЬ, ПСИХОДІАГНОСТИКА, КОРЕКЦІЯ, КОРЕЛЯЦІЯ, АРТ-ТЕРАПІЯ

SUMMARY

Kuzmin VV Prognostic and Corrective Opportunities for the Development of Adolescence' Communicative Skills.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (58 items, 2 of foreign origin), 3 appendix on 4 pages. The qualifying work volume is 95 pages long, 86 of them – main text. There are 8 tables and 5 illustrations.

The qualification work presents a theoretical analysis of the problem of psychological features of the development of communicative abilities in adolescence and describes an experimental study of their level of sociability and communicative abilities. The master's thesis consists of 3 chapters, each of which deals with various aspects of the development of communication skills in boys and girls.

The research object: psychological features of the development of communicative abilities in adolescence.

The research subject: prognostic and corrective possibilities of influencing the development of communicative abilities of young people.

The research goal: to investigate the peculiarities of the development of communicative abilities in adolescence and on the basis of experimental research to determine the prognostic and corrective ways of work of a psychologist on their formation.

Chapter 1 «Psychological features of the development of communication skills in adolescence». Psychological features and new formations of personality in adolescence were considered. Analyzed the features of communication skills, their structure and types; found that they promote more effective communication, networking, communication, communication and interaction with other people. It was found that the work of a school psychologist on the development of communicative abilities is a prerequisite for young people to master the knowledge, skills and abilities that determine the success of their future lives.

In the Chapter 2 «Methodological bases of psychodiagnostic characteristic of development of communicative abilities of young men» the characteristics of communicative activity of high school students and the specifics of methods of diagnosing adolescents are given, such methods as free interview and non-standardized, covert, non-included, periodic and selective observation are presented.

Chapter 3 «Empirical study of corrective and preventive effects on the development of communication skills in adolescence» characteristics of communicative activity of high school students and specifics of methods of diagnostics of teenagers are given, such methods as free interview and non-standardized, hidden, not included, periodic and selective supervision are presented. It is proposed to use a set of art-therapeutic exercises aimed at developing communication skills, interpersonal relationships, and the ability to establish and develop different types of relationships between people.

Based on the obtained experimental data, we recommended the school psychologist to use in his work developed socio-psychological training and a set of art-therapeutic exercises aimed at developing the communicative abilities of the individual in adolescence.

Thus, all the tasks set in our work can be considered fulfilled, and the hypothesis that the prognostic and corrective work of a school psychologist must take into account the psychological characteristics of adolescence, in particular, insufficient development of communication skills, mental lability, dependence on opinions of others, etc. and in view of this, in order to effectively increase the development of these abilities to include in the program of their work specialized training and techniques of art therapy, proven.

Key words: communication abilities, respondent, communicability, friendship, psychodiagnostics, correction, correlation, art therapy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Вікові особливості в юнацькому віці.....	10
1.2. Поняття про комунікативні здібності та їх види.....	16
1.3. Психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці.....	21
РОЗДІЛ 2. ПСИХОДІАГНОСТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ.....	27
2.1. Прийоми та методи дослідження комунікативних здібностей.....	27
2.2. Психологічні особливості дослідження комунікабельності юнаків.....	32
РОЗДІЛ 3. ПРОГНОСТИЧНІ ТА КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ	34
3.1. Психологічна характеристика дослідження рівня розвитку комунікативних здібностей.....	34
3.2. Психокорекційна робота щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.....	62
3.3. Прогностичні рекомендації щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.....	73
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Характерною ознакою України на сучасному етапі є постійні політичні, соціальні, економічні та психологічні зміни, які потребують обміну думками для прийняття ефективних рішень.

Талановиті та обдаровані люди висувають багато продуктивних ідей, які мають бути донесені до суспільства, сприйняті й реалізовані ним. У цьому контексті особливо важливе виявлення особистостей, що відзначаються комунікативною обдарованістю, та створення дієвих програм для їх розвитку.

Особливо важливо виявити таку обдарованість ще у юнацькому віці, щоб вчасно її розвинути.

Обдаровані юнаки та дівчата володіють прогресуючим інтелектуальним потенціалом, чутливістю до змін. По відношенню до цього віку річ вже йдеться про індивідуальний стиль спілкування та своєрідну комунікативну обдарованість, які є важливими і необхідними для самореалізації та особистісного саморозвитку.

У переважній більшості досліджень комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці наголошується, що цей віковий період характеризується інтенсивним формуванням світогляду, характеру та самосвідомості. Також можна відзначити, що директивне втручання з боку дорослих в процесі комунікативного самовдосконалення юнаків часто буває неефективним. І навпаки, м'яке коригування комунікативних навичок є психологічно виправданим на завершальному етапі первинної соціалізації.

Правильно організований розвиток комунікаційних здібностей особистості юнацького віку набуває важливого значення та може стати одним із тих кроків, що у подальшому допоможуть їй реалізуватися у дорослому житті, на користь собі й суспільству.

Питанню розвитку комунікаційних здібностей у юнацькому віці присвячені праці багатьох зарубіжних та вітчизняних психологів (Д. Богоявленської, О. Венгера, Л. Виготського, Ю. Гільбуха, В. Дружиніна, Е. Еріксона, І. Кона, В. Рибалки, Р. Семенової, Т. Снегірьової, М. Холодної, В. Юркевич, Е. Торренса та ін.).

Вибір теми дипломної роботи: «Прогностичні та корекційні можливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці» зумовлено неможливістю мобільного реагування системи освіти на протиріччя між традиційними формами роботи з розвитком комунікативних здібностей у особистостей юнацького віку та їхнім бажанням самореалізуватися.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці.

Предмет дослідження – прогностичні та корекційні можливості впливу на розвиток комунікативних здібностей юнаків.

Мета – дослідити особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці та на основі експериментального дослідження визначити прогностичні та корекційні шляхи роботи психолога щодо їх формування.

Гіпотеза: припускаємо те, що у прогностичній та корекційній роботі шкільного психолога необхідно враховувати психологічні особливості юнацького віку, зокрема, недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей, лабільність психіки, залежність від думки оточуючих тощо і з огляду на це з метою ефективного підвищення розвитку вказаних здібностей включати в програму своєї роботи спеціалізовані тренінги та техніки арт-терапії.

Завдання дослідження:

1. теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми психологічних особливостей розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці.

2. Обґрунтувати необхідність розробки комплексу діагностичної,

корекційної роботи щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці як один із шляхів роботи шкільного психолога.

3. Провести експериментальне дослідження рівня розвитку комунікативних здібностей особистості.

4 Запропонувати комплекс рекомендацій щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми; емпіричні: тестування, опитування, спостереження, бесіда.

Для вирішення експериментальних завдань використано методику «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського), методику «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського і Б. Федоришина), методику «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського).

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше теоретично та емпірично обґрунтовано новий підхід до використання методу арт-терапії у корекційній та профілактичній роботі щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.

Практичне значення роботи полягає у розробці та впровадженні комплексу корекційних та психопрофілактичних арт-терапевтичних вправ для розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.

Розроблений комплекс може бути використаний психологами-практиками й працівниками шкільних психологічних служб в організації психокорекційної та профілактичної роботи.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних та репрезентативністю складу експериментальної групи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження прогностичних та корекційних можливостей розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці були викладені в тезах, опублікованих у матеріалах Всеукраїнської науково-практичної конференції „Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку”, яка була проведена 15-16 жовтня 2020 року на базі Запорізького національного університету.

Структура та обсяг роботи. Структура та обсяг роботи. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 58 найменувань та трьох додатків на 4 сторінках. Загальний обсяг основного тексту - 86 сторінок. Робота містить 8 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Вікові особливості в юнацькому віці

Юність як віковий період є межею між дитинством і дорослістю, і ця межа дуже умовна, тому психологи розходяться у визначенні, на який вік вона припадає.

Західна психологія, як правило, об'єднує отрочтво та юність у єдиний віковий період дорослішання (adolescence) - від 12-14 до 25 років.

У вітчизняній психології юність розглядається як самостійний період розвитку особистості - від 16 до 23 (25) років.

Вказаний період поділяється на два етапи: підлітковий вік (отрочтво) та ранню юність (16-18 років) і пізню юність (18 - 23 (25) років) [50, 179].

У нашому дослідженні ми, перш за все, звертаємо увагу на період ранньої юності, а конкретно – на юнаків та дівчат старшого шкільного віку.

За Л. Божович, юнацький вік - це «сукупність індивідуальних процесів пов'язаних із переживанням соматичних змін, з необхідністю адаптації до них, оволодіння ними, а також із соціальними реакціями на них» [13, 23].

І. Кон та Г. Цукерман розглядають юнацький вік як особливий етап духовного життя людини, пов'язаний з створенням власного світогляду та визначенням самості й унікальності [28; 54].

За визначенням І. Кона, психічні властивості, набуті у дитинстві та в підлітковий період, в юнацькому віці закріплюються та вдосконалюються:

- збільшується обсяг уваги та здатність довго зберігати її інтенсивність і переключати з одного об'єкта на інший;
- стає більш продуктивним довільне запам'ятовування;
- вдосконалюються способи запам'ятовування та підвищується якість

пам'яті;

- мислення більш системним, формується світогляд особистості;

- ускладнюється за змістом і структурою мовлення та розширюється активний і пасивний словник [28].

Характерною особливістю пізнавальних функцій та інтелекту в період юності стає схильність до теоретизування, створення абстрактних теорій, захопленість філософськими роздумами.

У старшому шкільному віці змінюється значимість навчання та підвищується інтерес до нього, оскільки головною діяльністю цього віку є навчально-професійна діяльність. Юнаків та дівчат переважно цікавлять ті предмети, які, на їх думку, будуть потрібні їм в дорослому житті, до якого вони повинні бути готовими [28].

На думку Бодальова О., «поняття "Психологічної готовності" передбачає в даному випадку наявність потреб і здібностей, які дозволяють випускникові школи найповніше реалізувати себе в професійній діяльності, громадському житті і майбутньому сімейному житті.

По-перше, це потреба в спілкуванні з іншими людьми, потреба і здатність творчо працювати, по-друге, уміння теоретично мислити, орієнтуватися в різноманітних подіях, які відбуваються у сучасному світі, який виступає у формі наукового, теоретичного світогляду, по-третє, наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме і критичне відношення до себе» [11, 223].

У юнацькому віці важливо мати також і високий рівень інформованості як про майбутню професію, так і про самих себе. Найчастіше юнаки та дівчата погано проінформовані про особливості кожної професії, ідо робить їх вибір переважно випадковим - на них впливає суб'єктивний рівень вимог, які пред'являються до професії, і цей рівень часто завищений [36, 67].

Кон І. однією з центральних проблем в юності вважає перебудову стосунків з дорослими та зміну значущих осіб. У цьому процесі дослідник розрізняє домагання:

- автономії у сфері поведінки (потреба і право самостійно вирішувати особисті проблеми),
- емоційної автономії (потреба і право мати власні, самостійно обрані уподобання),
- нормативної автономії (потреба і право на власні норми і цінності) [28].

Автономія у сфері поведінки досягається досить легко, але в певних рамках і передусім у сфері дозвілля.

Емоційна автономність досягається важче і небезконфліктно, однак емоційний контакт з батьками відновлюється, якщо вони поводять себе тактовно і виявляють повагу до молоді.

Нормативної автономії досягти юним, як правило, важче за все, однак у серйозних проблемах (вибір професії, політичних поглядів, світогляду тощо) спостерігається досить значна залежність від дорослих.

У юнацькому віці у молоді з'являються також і інші авторитети: друзі, вчителі, суспільно політичні діячі, герої книг, кінофільмів тощо.

У юнацькому віці відбуваються зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості. Процес сприймання в ранній юності досягає значно складніших рівнів свого розвитку і це стає складним інтелектуальним процесом. Цей процес виявляється у довільних формах, в перцептивних діях планомірного спостереження за певними об'єктами, такі як: переживання, самоспостереження за своїми діями, актами поведінки, думками та інші прояви психічного життя.

На думку Гуцало Е., від старшокласників навчальний матеріал вимагає досконалішої репродуктивної уяви, і водночас, у них розвивається і творча уява, що виявляється у різноманітних видах творчої діяльності.

Юнаки усвідомлюють і цілеспрямовано формують такі якості характеру, як витримка, сила волі, наполегливість, обдуманість, самоконтроль, критичність тощо [22].

У цей період також продовжується процес переорієнтації спілкування з дорослих на ровесників, при цьому, з одного боку, юнаки та дівчата відчувають

потребу у відокремленні, усамітненні, а з другого - в належності до певної групи, входженні до неї [32, с.569-570].

Дж. Вайлд визначив наступні суперечливі особливості юнацького віку, які слід врахувати у процесі формування особистості у юнацькому віці:

1. Юнаки сфокусовані на своєму внутрішньому світі і вважають, що світ має бути таким як вони хочуть. Більшість з них не мають достатнього досвіду, щоб оцінити інші погляди, що відрізняються від них.

2. Навіть якщо юнаки невпевнені у своїх навичках та здібностях, вони відчайдушно намагаються приховати цю невпевненість і використовують захисні механізми.

3. Юнаки є дуже чутливі через їх надмірну сконцентрованість на власній особі та намаганням знайти своє місце у житті.

4. Юнаки емоційні, схильні до змін настрою.

5. Юнаки приділяють велику увагу своїй ідентичності та тому як вони виглядають. З іншої сторони, вони не люблять, коли їх надто відокремлюють від інших однолітків, у цьому сенсі вони мають свою «тонку зону комфорту».

6. Юнаки схильні до ідеалізації та швидше міркують як «слід бути» ніж як є насправді.

7. Юнаки інколи мають нереалістичні уявлення відносно своєї персони» [57, с.183].

В. Франкл, І. Фром, І. Кон наголошують, що у період юності особливої актуальності набувають екзистенціальні питання про сенс життя, призначення людини та визначення власного «Я» у світі [53].

З іншого боку, дослідники В. Попельський та В. Франкл вказують на можливість блокування сенсожиттєвих потреб у юнацькому віці, що в свою чергу призводить до стану екзистенціальної фрустрації, пов'язаною із втратою сенсу життя та внутрішніми конфліктами особистості [53].

Еріксон Е. розглядає юність як п'яту стадію у життєвому циклі, коли юнак або дівчина зустрічаються:

- з новими суспільними вимогами, сумнівами відносно того чи вони

зможуть з ними впоратись,

- зі зростанням відповідальності за власний вибір та вчинки,
- з бажанням виправдати надії батьків,
- з намаганням порівнювати себе з більш успішними однолітками,
- з визначенням ідентичності [56].

У вітчизняній психології використовується подібне до поняття «ідентичність» поняття «самовизначення» - чітка орієнтація та визначення свого місця у дорослому світі.

Ідентичність дозволяє особистості усвідомлювати себе у всьому багатстві своїх ставлень до навколишнього світу та визначає її систему цінностей, ідеалів, життєвих планів, соціальних ролей з відповідними формами поведінки.

Якщо ідентичність не сформована, то людина не знаходить себе, свого місця у суспільстві, відчувається «втраченою» [31].

Канадський психолог Ж. Марша встановив чотири типових варіанти формування ідентичності:

1. Невизначену, ще не сформовану, «дифузну» ідентичність.
2. Наперед зумовлений, «приречений варіант розвитку».
3. Проба ролей або «мораторій» у спробі виробити ідентичність.
4. Реалізована або «зріла ідентичність» [18].

Перший варіант означає, що молода людина не пройшла через випробування, пов'язані з самовизначенням.

Другий варіант передбачає, що індивід раніше визначеного терміну включився у "дорослу" систему взаємин, зробивши це під чужим впливом, - це розцінюється як несприятливий фактор для формування його особистісної зрілості.

У третьому випадку юнак знаходиться у процесі інтенсивного пошуку себе; «зріла ідентичність» свідчить про те, що криза пройшла, відчуття власної визначеності, сформовано, і молода людина перейшла до самореалізації.

Вказані варіанти формування ідентичності виступають в двох своїх значеннях: це етапи розвитку особистості і одночасно її типи.

Пройшовши стадію невизначеної ідентичності, юнак може підійти до інтенсивного випробування різноманітних ролей, але може залишитися й на початковому рівні, так і не переживши усіх труднощів та радощів процесу самовизначення [22].

За теорією Е. Еріксона, процес ідентичності особистості визначають у трьох підходах:

- 1) перший підхід розглядає зміни у самосприйнятті;
- 2) другий підхід фокусується на самооцінці, а саме, наскільки позитивно чи негативно особистість оцінює себе;
- 3) третій підхід розглядає зміни у відчутті ідентичності – відчуття особистістю того, ким вони є, куди спрямовує свій шлях [56].

Бергер П. та Лукман Т. вирізняють ще один період, згідно якого ідентичність розглядається у контексті процесу адаптації.

На їх думку, ідентичність соціальна не тільки за походженням, а й за способом підтримки. Відповідно, її не слід розглядати як стійке, дане людині від початку утворення [8].

Необхідно відмітити, що юнацький вік – це початкова стадія фізичної зрілості та завершуюча стадія статевого розвитку. Разом з тим, статева зрілість старшокласника ще не означає зрілості соціальної.

Критерії, що визначають перехід до дорослості (зрілості), включають:

- здатність приймати відповідальність за наслідки вчинків,
- приймати рішення незалежно,
- контролювати емоції та досягати фінансової незалежності від батьків [58, 138].

Таким чином, входження юнаків та дівчат у дорослість, з одного боку, визначається адаптацією, а з іншого – творчою активністю та самореалізацією. Те, наскільки успішно чи не успішно молоді люди пройшли процес

самоідентичності, визначає їх самооцінку, самоконтроль, адаптацію та самореалізацію у позитивний чи негативний бік.

1.2. Поняття про комунікативні здібності та їх види

Одна з важливих проблем, які постають перед психологами, - це визначення оптимальної участі особистості в спілкуванні з іншими людьми, оптимального адаптованого входження її в систему спільної діяльності, співпраці і, нарешті, в структуру самої групи.

Як правило, це питання вирішується надто спрощено, а саме, у вигляді аналізу товарищескості або нетоварищескості особистості, її високої або недостатньої комунікабельності, або у вигляді аналізу психологічної сумісності-несумісності людей в групі та спільної діяльності. Насправді, факторами, що визначають динаміку і успішність участі особистості в спілкуванні, є особистісні властивості, здібності й уміння, складові в системі комунікативної структури особистості, її комунікативний потенціал, індивідуальний стиль її участі в колективній діяльності з іншими людьми [51].

Проблема комунікативного потенціалу особистості досліджується вже тривалий час, про що свідчать праці О. Бодальова, Л. Виготського, І. Зарецької, О. Леонтьєва, С. Максименка, Ю. Палехи та ін.

Природа участі особистості в кожному конкретному випадку спілкування залежить від біогенної спільної діяльності, в яку входить особистість, а також від умов, в яких ця діяльність відбувається, а також - від особливостей інших її учасників. Але за своєрідністю такої участі завжди можна побачити щось характерне саме для даної особистості, щось індивідуальне і стійке, що називається комунікативним потенціалом особистості [3].

Комунікативний потенціал особистості - це система соціально-психологічних властивостей особистості, що визначають або забезпечують її участь в спілкуванні з іншими індивідами або її входження в симбіоз, а тим

самим і в людську спільність. Складність процесу спілкування і різноманітність властивостей особистості, які впливають на успішність спілкування, пояснюють складність структури комунікативних здібностей [18.].

Слід зауважити, що неможливо розвивати та вдосконалювати комунікативний потенціал без розвитку відповідних на те здібностей, які, на думку С. Рубінштейна, потрібно розглядати як складне синтетичне утворення, яке включає в себе цілий ряд даних, без яких людина не була б здатна до будь-якої конкретної діяльності, та якостей, які розвиваються тільки у процесі організаційної діяльності особистості [41].

Комунікативні здібності – це індивідуально-психологічні особливості особистості, що забезпечують ефективну взаємодію й адекватне взаєморозуміння між людьми у процесі спілкування чи виконання спільної діяльності [10,7].

У роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників, присвячених вивченню комунікативних здібностей, представлені різні аспекти вивчення зазначеної проблеми, зокрема, питання сутності, форм вияву комунікативних здібностей і закономірностей їхнього розвитку (А. Андрєєва, Л. Архангельський, М. Бахтін, О. Бодальов, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтєва, Б. Ломова, С. Рубінштейна та ін.).

К. Платонов визначає комунікативні здібності як здібності особистості, що забезпечують ефективність її спілкування з іншими особами та психологічну сумісність у спільній діяльності [41].

Е. Голубєва таке визначення вважає занадто загальним і пропонує визначати комунікативні здібності як індивідуально-психологічні та психофізіологічні особливості людини, що забезпечують успішну взаємодію партнерів та успіх у виконанні комунікативних завдань.

Як індивідуальні ознаки, що впливають на успішність комунікативної діяльності, дослідниця виділяє:

- темп діяльності,
- динаміку розв'язання задач,

- якість та використання комунікативних засобів як вербальних, так і невербальних,

- тип стратегії діяльності,

- комунікабельність [46].

На думку А. Андреевої, комунікативні здібності виступають в рівні реалізації в індивіда всіх трьох сторін спілкування:

- комунікативної - у засобах передачі інформації;

- інтерактивної - в способах і прийомах психологічного впливу в спільну діяльність;

- перцептивної - в міжособистісному сприйнятті, оцінюванні та взаєморозуміння людей [2].

Бодалев О. вважає «ядром» комунікативних здібностей сприйняття і розуміння людини людиною [12].

Дослідник виділяє два компоненти комунікативних здібностей: орієнтовно-комунікативний і виконавчо - комунікативний.

Орієнтовно-комунікативний компонент виявляється у тому, наскільки людина здатна об'єктивно точно і адекватно провести аналіз комунікативної ситуації партнера, а також провести оцінку ефективності своїх дій.

Виконавчо-комунікативний компонент виявляється в умінні правильно використовувати в різних ситуаціях запас комунікативних прийомів, ефективно планувати свої дії [11].

На думку Мудрик А., структура кожної групи комунікативних вмінь включає в себе три основних компоненти:

- міжособистісний (пов'язаний з процесом взаємодії, взаєморозуміння і взаємовпливу),

- психотехнічний (психофізична саморегуляція індивіда в спілкуванні),

- експресивний (вербальні та невербальні засоби спілкування) [38].

У структуру комунікативних здібностей включають також:

- соціально-психологічна спостережливість,

- соціально - перцептивні здібності, вміння, навички, до яких відноситься емпатія,

- соціально-психологічна рефлексія,

- соціально-психологічна перцепція,

- рефлексивно-самооціночні властивості,

- контактність (здатність вступати в психологічний контакт, формувати в ході взаємодії довірчі відносини).

Аналіз соціально-перцептивних властивостей і можливостей особистості, на думку дослідника, дозволяє вважати їх своєрідними комунікативними здібностями, які формуються в ході участі особистості в спілкуванні і, в свою чергу, впливають на успішність цієї участі [38].

Комунікативні здібності пов'язані із можливостями нейтралізації чи мінімізації факторів, що ускладнюють комунікацію - «бар'єрів спілкування»:

а) особистісних, значенневих (мотиви, цілі, установки),

б) власне комунікативних (пов'язаних з «технікою» спілкування),

в) мовних (володіння мовою і мовленням),

г) психофізіологічних (задатки, можливості, темпові характеристики та ін.).

До структури комунікативних здібностей входять такі компоненти:

- соціальна перцепція (сприйняття, розуміння й оцінка інших людей, самих себе, груп та ін.);

- вольові якості;

- гностичні вміння, рефлексія, пов'язана з усвідомленням, систематизацією і переносом інформації;

- пізнавальні вміння, пов'язані з особливостями уваги, мислення і пам'яті;

- інтеракційні вміння (вміння «подавати себе», вміння орієнтуватися на співрозмовника);

- сприйняття й адекватне розуміння різного роду знакових систем: вербальної і невербальної, пара- та екстралінгвістичної (інтонації, паузи), оптикокінетичної (жести, міміка, пантоміміка);

- вміння розуміти контекст і підтекст;

- вміння передавати знакові системи з метою рішення певних комунікативних завдань.

Стійкість у комунікативних здібностях, вибірковість форм реагування, темпоральні характеристики забезпечуються переважно за рахунок природних факторів: темпераменту та властивостей нервової системи, співвідношення I-ї та II-ї сигнальних систем та ін. [15,7-8].

На формування та розвиток комунікативних якостей особистості, на думку О. Бондаренко, впливає ряд чинників:

- особистісний,
- інформаційний,
- комунікативний
- фактор соціальних умов.

Особистісний фактор включає комунікативну особистість комунікантів, наділених певними параметрами: мотиваційними, когнітивними, функціональними, соціопсихологічними.

У свою чергу мотиваційні параметри визначаються комунікативними потребами, функціональні параметри визначають комунікативну компетентність особистості, соціопсихологічні параметри особистості зумовлені її психологічними особливостями.

Інформаційні фактори пов'язані з характеристиками інформації, якістю, структуруванням, способом вираження.

Комунікативні фактори пов'язані з процесом передачі інформації, кодуванням і декодуванням інформації, з адекватним її сприйняттям на основі виробленої комунікаційної установки та здатності до налагодження контактів.

Аналіз психологічної літератури показує, що існують різні класифікації видів здібностей.

Так, за змістом і характером діяльності здібності поділяють на загальні й спеціальні, за рівнем застосування – на учбові і творчі тощо [17].

Б. Мещеряков та В. Зінченко розглядають у своїх працях два варіанта розподілу здібностей:

- 1) за видами психічних функціональних систем (сенсомоторні, перцептивні, атенціонні, мнемічні, імажитивні, смислові, комунікативні);
- 2) за основними видами діяльності (музичні, математичні, наукові, літературні, художні) [41].

Класифікуючи комунікативні здібності, можна виділити такі їх групи:

- 1) загальні й спеціальні;
- 2) вербальні й невербальні;
- 3) спеціально-важливі й універсально-важливі;
- 4) стратегічні й тактичні [40, 86].

Таким чином, аналізуючи психологічні дослідження з вказаної проблеми, ми можемо зробити висновок про те, що комунікативні здібності є як умовою, так і результатом ефективного спілкування, сприяють активній взаємодії з іншими особами та передачі різної інформації.

1.3. Психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці

Проблема розвитку комунікативних здібностей є однією з важливих проблем, які стосуються освітньої сфери і покликані забезпечити підготовку юнаків та дівчат до співіснування у соціумі.

Поняття про здібності та їх особливості розглянуті у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників: В. Моляко, Ж. Піаже, Я. Пономарьов, В. Шадриков та ін.

Проблеми змісту, сутнісних характеристик, структури комунікативних здібностей і закономірностей їхнього розвитку висвітлені в роботах Н. Вінніченка, Ж. Глозман, Л. Засекіної, С. Максименка, С. Рубінштейна.

Як чинник успішної самореалізації комунікативні здібності розглядаються О. Леонтєвим, К. Платоновим, Б. Тепловим, Н. Кузьмінім та ін.

У наукових працях Н. Вітюка, Н. Волкової, Г. Данченко, Н. Завіниченко, К. Соснової комунікативні здібності представлені як складова комунікативної компетенції, а також розглянутий розвиток комунікативних здібностей учнів у навчальному процесі.

Роль спілкування особистості у юнацькому віці з ровесниками та дорослими розглянута у працях Л. Божович, Л. Виготського, В. Мухіна, О. Скрипченко, С. Яковенко та ін.

В дослідженнях українських науковців І. Беха, М. Боришевського, Л. Долинської, І. Кошлань, О. Санникової розглянуті закономірності функціонування і розвитку особистості в процесі спілкування.

Дослідження Зимова І, Кона І., Мудрика А., Петровського А., Сластьонина В. та ін. дають можливість зробити висновок про особливості розвитку комунікативних умінь та комунікативних здібностей.

Комунікативні вміння, на думку А. Мудрика, формуються у особистості в її спілкуванні з оточуючими і в процесі життєдіяльності. Успішність і інтенсивність їх формування залежать від того, наскільки усвідомлюються комунікативні вміння (володіння складною системою психічних і практичних дій), наскільки юнак чи дівчина усвідомлено сприяє їх розвитку, чи присутній в процесі формування цих умінь момент цілеспрямованого їх розвитку з боку педагогів [38].

Ефективність формування і застосування комунікативних умінь, а також загальна успішність реалізації себе особистістю як суб'єкта спілкування пов'язані з рівнем її загального розвитку, зокрема з її інформативністю.

Кон І. звертає увагу на те, що розвитку плідної взаємодії колективу сприяє облік індивідуальних особливостей учасників спілкування. Будь-яка спільна робота повинна нести індивідуально-особистісний характер, звертатися до життєвого досвіду і конкретної діяльності особистості юнацького віку [28].

В. Кан-Калик акцентує увагу на тому, що для розвитку комунікативних здібностей необхідно школярам сором'язливим за своєю природою свідомо збільшити досвід спілкування, цілеспрямовано долати психологічний бар'єр, який заважає в спілкуванні [45].

Колесникова І. стверджує, що розвиток комунікативності це наслідок ступеня соціалізації індивіда, розвитку інтелекту та інших людських характеристик. Відбиток на ступінь вираженості товарищескості накладає: етнічна група, сім'я, школа, друзі і вчитель [45].

Для розвитку комунікативних здібностей, на думку таких дослідників, як Г. Данченко, Н. Вітюк, Н. Волкова, Н. Завіниченко, необхідно враховувати наступні базові компоненти їх структури:

- комунікативно-інформаційний (органічне поєднання вербальних та невербальних засобів спілкування, організація процесу передачі інформації, стимулювання активності співрозмовників і встановлення контакту),
- емоційний (висока чуйність і тактовність, позитивне емоційне ставлення до почуттів іншого, максимальна цінність і відвертість у проявах почуттів),
- когнітивний (рефлексивність, вміння надати оцінку результатам спілкування),
- поведінковий (здатність до саморегулювання, коригування власних дій, упевненість, відповідальність) [30, 100].

Формування даних компонентів в соціальному середовищі, як вважає О. Касьянова, можливе за наявності таких умов:

- загальнопсихологічних (включають генетичні передумови розвитку особистості, тип її темпераменту, нервової системи, особливості характеру, вік, стать, стан фізичного і психічного здоров'я),

- соціально-психологічних (особливості соціалізації особистості, соціально-психологічних характеристик групи, перцептивно-рефлексивні властивості індивіда, його життєвий досвід, комунікативна спрямованість),

- психолого-педагогічних (зміст, методи, форми навчання й виховання, практика, особистісне з орієнтування педагогічної діяльності тощо) [26, 37-38].

На думку дослідниці, в роботі шкільного психолога є важливим:

- врахування індивідуальних потреб та інтересів дитини, застосування ефективних технологій щодо поширення й удосконалення необхідних комунікативних знань, формування комунікативних умінь;

- актуалізація пізнавальних процесів, які забезпечують процес спілкування, встановлення сприятливого соціально-психологічного клімату;

- оптимізація міжособистісних відносин, інтенсивність контактів у спілкуванні;

- забезпечення суб'єкт-суб'єктного спілкування на основі діалогової взаємодії та ініціативності комунікативної поведінки.

Вказані аспекти подібно враховувати, виходячи з того, що розвиток комунікативних здібностей залежить від соціокультурних умов, в яких перебуває юнак, та соціального кола спілкування [26, 38].

Моляко В. вважає, що для розвитку комунікативних здібностей є необхідним:

- процес усвідомлення суб'єктом окремих умінь (діяльнісний компонент), дій та операцій (операційно-когнітивний компонент),

- процес усвідомлення цінності діяльності, яке відбувається через оцінку референтних осіб (референтний компонент).

Не менш важливою є рефлексія підлітком власних особистісних якостей, які розвиваються в процесі розвитку здібностей (особистісно-ціннісний компонент) [24, 50].

У розвитку комунікативних здібностей юнаків та дівчат провідну роль відіграє дотримання наступних психолого-педагогічних умов:

- врахування індивідуальності кожної особистості ;

- комунікативна спрямованість процесу навчання;
- гуманістична спрямованість особистісно-орієнтованого навчання, що сприяє вихованню культурної, духовної особистості, здатної до саморозвитку, пізнання навколишнього світу і самопізнання;
- створення освітнього комунікативного середовища на засадах розвивального навчання, що передбачає орієнтацію форм, методів, засобів, характеру взаємодії учасників навчально-виховного процесу на особистість підлітка;
- поетапність розвитку комунікативних здібностей;
- забезпечення комунікативної насиченості індивідуальної і групової діяльності юнаків та дівчат, референтність носіїв комунікативної культури;
- володіння кожним інформацією про якісний рівень власних комунікативних здібностей [30, 101].

Процес розвитку комунікативних здібностей як головного засобу спілкування, на думку О. Корніяки, вимагає також від особистості в ході учіння і неформальної міжособистісної взаємодії більш досконалих комунікативно-мовленнєвих вмінь:

- вміння говорити змістовно, зрозуміло і цікаво для співрозмовника,
- вміння слухати співрозмовника, викликаючи бажання спілкуватися,
- вміння аналізувати і робити висновки з почутого.

Дослідниця також зауважує, що розвиток комунікативних здібностей повинен супроводжуватися вдосконаленням морально-комунікативних якостей підлітків, таких як: ввічливість, тактовність, взаємоповага, товарицькість і почуття власної гідності.

Все це вимагає більш ретельного відбору вербальних і невербальних засобів спілкування, сприяє міжособистісному пізнанню і взаєморозумінню партнерів зі спілкування [29].

Тобто, розвитком своїх здібностей, особистість повинна прагнути до того, щоб цей розвиток не був самоціллю, оскільки головне її завдання полягає у тому, щоб бути гідною людиною, корисним членом суспільства.

Підсумовуючи викладений матеріал, доходимо висновку, що вивчення розвитку комунікативних здібностей особистості у юнацькому віці є одним із важливих напрямків у роботі шкільного психолога, оскільки ефективність такої роботи дає можливість юнакам та дівчатам реалізувати себе у навчальній і професійній діяльності та у особистому житті.

Таким чином, результатом роботи над теоретичним обґрунтуванням припущення про те, що ефективність впливу на розвиток комунікативних здібностей у юнацькому віці може бути забезпечена комплексом діагностичної, корекційної та профілактичної роботи шкільного психолога, став здійснений теоретичний аналіз змісту таких понять, як «юнацький вік», «комунікативні здібності» та «розвиток комунікативних здібностей в юнацькому віці»:

1) розглянули психологічні особливості та новоутворення особистості у юнацькому віці;

2) проаналізували особливості комунікативних здібностей, їх структуру та види; виявили, що вони сприяють більш ефективній передачі інформації, встановленню контактів, розумінню комунікативної ситуації, спілкуванню та взаємодії з іншими людьми;

3) виявили що робота шкільного психолога щодо розвитку комунікативних здібностей є передумовою опанування молоддю знань, умінь та навичок, які обумовлюють успішність її подальшого життя.

Перспективою подальшого дослідження є вивчення впливу сім'ї на розвиток комунікативних здібностей особистості.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОДІАГНОСТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ

2.1. Прийоми та методи дослідження комунікативних здібностей

Проблема розвитку комунікативних здібностей є особливо актуальною в юнацькому віці, коли відбувається остаточне відшліфовування вказаних здібностей, засвоєння зразків поведінки і соціальних ролей, набуття досвіду спілкування та комунікативної культури.

Увага вітчизняних та зарубіжних науковців до вказаної проблеми викликана зростаючим інтересом до питань спілкування, а також зміною парадигми шкільної освіти, яка довгий час віддавала перевагу розвитку здібностей предметно-пізнавального характеру перед розвитком міжособистісної взаємодії.

Теорією і практикою сучасної психології та педагогіки накопичено значний досвід з формування комунікативних якостей учнівської молоді, що знайшло своє висвітлення у працях С. Алексєєва, О. Бандурки, В. Бодрова, В. Горшенєва, В. Дружиніна, Г. Зараковського, Н. Ничкало, С. Сливки та ін.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження стали теоретичні положення стосовно розуміння сутності таких понять, як «комунікативні здібності», «комунікативні здатності», «комунікативні вміння», «здатність до спілкування», «комунікативна компетентність» тощо (Л. Берестова, А. Білоножко, Ю. Жуков, Є. Ільїн, В. Кан-Калік, А. Кідрон, О. Корніяка, Г. Костюк, В. Куніцина, О. Леонтєв, Л. Петровська, В. Погольша, Л. Пономаренко, А. Самохвалова, Є. Семенов, Н. Чепелева, Т. Чмутій та ін.).

Так, комунікативні здібності визначаються як здатність володіти ініціативою в спілкуванні, виявити активність, емоційно відгукуватися на стан

партнерів спілкування, сформулювати і реалізувати власну індивідуальну програму спілкування, здатність до самостимуляції і до взаємної стимуляції в спілкуванні [16.,7].

Методологічна основа дослідження особливостей формування комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці – це система підходів, принципів і методів виявлення психологічних явищ, зокрема, міжособистісної взаємодії, яка вимагає від людини володіння високорозвиненими комунікативними здібностями. З цією метою здійснено також підбір психолого-діагностичного інструментарію.

В наш час у психології існує величезна кількість конкретних методичних прийомів дослідження міжособистісної взаємодії, що цілком зрозуміло, якщо брати до уваги як задачі, що вирішуються окремими методиками, так і розбіжності в теоретичній оцінці сутності досліджуваного явища.

Систематизація методик психодіагностики міжособистісної взаємодії можлива на різних підставах:

1. На підставі об'єкта (діагностика відносин між групами, внутрішньогрупових процесів, діадних відносин тощо).
2. На підставі задач, які розв'язуються у дослідженні (виявлення групової згуртованості, спрацьованості, сумісності тощо).
3. На підставі структурних особливостей використовуваних методик (опитувальники, проєктивні методики, соціометрія та ін.).
4. На підставі вихідної точки відліку діагностики (методики суб'єктивних переваг, методики виявлення особистісних характеристик учасника спілкування, методики дослідження суб'єктивного відображення міжособистісних відносин тощо).

Дослідження рівня комунікативності включає мало формалізовані методи (спостереження, самоаналіз, бесіди) та високо формалізовані (тестування, анкетування, проєктивні та психофізіологічні методики).

Друга група методик дає можливість з'ясувати інтерактивні здатності (вміння) особистості:

- здатність до встановлення комунікативного контакту,
- здатність до володіння тактикою організації взаємодії,
- здатність долати перешкоди у взаємодії тощо.

Деякі організаторські та комунікативні якості особистості, такі як діловитість, впевненість, вимогливість, прагнення до домінування в групі та ін., Можуть бути визначені за допомогою тесту-опитувальника Л. Калінінського.

Безсумнівна перевага цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє визначити рівні розвитку перерахованих вище якостей, порівняти їх сильні і слабкі сторони.

Опитувальник може бути використаний як при самооцінці своїх організаторських і комунікативних якостей, так і при оцінці цих якостей у випробовуваних.

Всього можна визначити рівні десяти якостей особистості:

- спрямованість особистості,
- діловитість,
- прагнення до домінування в групі,
- впевненість,
- вимогливість,
- упертість,
- поступливість,
- залежність,
- психологічний такт,
- чуйність.

Опитувальник містить 160 тверджень, які вимагають 20-30 хвилин інтенсивної роботи по самооцінці особистості.

Користувачі даної методики можуть не тільки проводити порівняльний аналіз розвитку організаторських і комунікативних якостей особистості, активістів та неформальних лідерів, а й виявляти резерв активу.

Аналіз суперечностей організаторських якостей дозволяє своєчасно коректувати поведінку випробовуваних, цілеспрямовано керувати їх

самовихованням, підключати до тих видів діяльності, які допоможуть одним подолати зайву податливість або впертість, іншим - розвивати чуйність, психологічний такт тощо [25, 85-93].

Методика «Діагностики самоконтролю у спілкуванні» М. Снайдера дозволяє виявити оцінку самоконтролю у спілкуванні і рівень контролю при спілкуванні з іншими людьми.

Тест розподіляє рівні комунікативного контролю за такими градаціями:

- низький рівень комунікативного контролю - особистість характеризується високим рівнем імпульсивності у спілкуванні і взаємодії з оточуючими, низькою диференціацією поведінки, що викликає розкутість у взаємодії з партнерами по спілкуванню;

- середній рівень комунікативного контролю - особистість характеризується стриманістю і низькою емоційністю в спілкуванні, щирістю і безпосередністю при взаємодії з оточуючими;

- високий рівень комунікативного контролю - особистість характеризується досить високим рівнем емоційної стриманості і контролю своєї поведінки при взаємодії з оточуючими [42].

Широко використовується у процесі оцінки розвитку соціально-комунікативної компетентності тест-опитувальник В. Овчарової (СКК).

Виділення показників за вказаною методикою базується на врахуванні перешкод до спілкування, які знижують його ефективність.

До вказаних перешкод дослідниця відносить:

- соціально-комунікативну незграбність (СКН),
- нетерпимість до невизначеності (НН),
- надмірний конформізм (К),
- підвищене прагнення до статусного зростання (ПСЗ),
- орієнтацію до уникнення невдач (УН),
- фрустраційну нетолерантність (ФН).

Недоліками цього тесту є те, що в ньому ускладнена інтерпретація результатів:

- не вказані низькі та високі значення показників;
- до кожного з показників тесту запропоновано різну кількість запитань (від 15 до 29) [39, 452-459].

Аналізуючи діагностичний інструментарій вивчення рівня комунікабельності та комунікативних схильностей особистості, ми дійшли висновку про те, що вказані поняття мають включати такі характеристики, як:

- відкритість та позитивне ставлення до людей,
- уміння говорити, налагоджувати та підтримувати контакт,
- здатність привернути та утримати увагу,
- безперешкодно долати бар'єри спілкування тощо.

Правильне з точки зору подальшої експериментальної роботи визначення концептуальних засад емпіричного дослідження передбачає характеристику психологічних особливостей досліджуваних.

Вказану вибірку, яка складає 25 осіб (14 – чоловічої статі, 11 – жіночої), об'єднує те, що всі вони відносяться до однієї вікової категорії – 15-16 років - тобто, юнацького віку, який характеризує процес переорієнтації спілкування з дорослих на ровесників.

Цьому періоду притаманна суперечлива взаємодія двох потреб – у відокремленні та в належності до певної групи, що реалізується, з одного боку, через прагнення до сепарації від дорослих, а з другого – через взаємини з ровесниками, потреба в спілкуванні з якими надзвичайно велика.

По-перше, це важливий специфічний канал інформації, по ньому юнаки та дівчата дізнаються про багато необхідних речей, які по тим чи іншим причинам не повідомляють їм дорослі.

По-друге, це специфічний вид міжособистісних відносин: групова гра та інші види спільної діяльності виробляють необхідні навички соціальної взаємодії, вміння підкорятись колективній дисципліні, і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними.

По-третє, спілкування з ровесниками – це специфічний вид емоційного контакту: усвідомлення групової приналежності, солідарності, товариської

взаємодопомоги не тільки полегшує старшокласникам автономізацію від дорослих, але й дає їм відчуття емоційного благополуччя і власної значущості [32, 570].

Аналіз двох останніх чинників спілкування та їх корегування з метою подальшого розвитку ми детально розглянемо у наступному розділі.

2.2. Психологічні особливості дослідження комунікабельності юнаків

На сучасному етапі психодіагностика як практична галузь психології накопичила багатий арсенал діагностичних засобів для дослідження таких аспектів спілкування, як комунікабельність, комунікативні вміння та комунікативні здібності.

Виходячи з теоретичного аналізу вікових особливостей юнацького віку, феноменології комунікативних здібностей та особливостей роботи шкільного психолога щодо їх корекції та прогнозування, а також напрацьованого на цей час діагностичного інструментарію при виборі конкретних методик вивчення рівня комунікабельності та комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці враховувалися наступні фактори:

- дефіцит часу для проведення діагностики;
- особливості ставлення респондентів до психодіагностичного дослідження та небажання деяких учасників давати про себе інформацію, яку вони вважали надто особистою;
- різні обставини життя досліджуваних.

В якості найбільш вірогідного методичного забезпечення нашого досліджування, в першу чергу, ми використовували опитувальники, які були розроблені для розкриття відповідних психологічних конструктів.

Були використані також методи, як вільна співбесіда і нестандартизоване, приховане, невключене, періодичне та вибіркоче спостереження.

Інформація, яку ми отримали під час спостереження і бесід, дала нам можливість більш точно інтерпретувати отримані результати та надати корекційну та профілактичну допомогу досліджуваним.

Вибір методик дослідження комунікабельності та комунікативних здібностей обумовлений необхідністю:

- мати перевірену високу валідність;
- бути економічними з точки зору витраченого на дослідження часу;
- мати спільні шкали та доповнювати одна одну;
- забезпечити можливість перевірки гіпотези дослідження;
- розкрити зміст та особливості комунікативних здібностей;
- відповідати принципу конфіденційності та не зашкодити взаєминам і психологічному комфорту досліджуваних.

Саме тому для проведення діагностики ми вибрали наступні методики:

- «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського),
- методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського і Б. Федоришина),
- методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського).

Обрані методики дають можливість вивчити розглянуті у попередньому розділі залежні зміни і забезпечити досягнення мети кваліфікаційної роботи та доведення гіпотези, що зроблено у наступному розділі.

У дослідженні приймали участь юнаки та дівчата віком 15-16 років, які навчаються у середніх навчальних закладах м.Кривий Ріг

Таким чином, орієнтуючись на відповідність методик цілому ряду критеріїв, викладених у вказаному розділі, ми підібрали необхідний комплект психодіагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження в який увійшли такі методики, як «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського), «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського і Б. Федоришина), «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського).

РОЗДІЛ 3

ПРОГНОСТИЧНІ ТА КОРЕКЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

3.1. Психологічна характеристика дослідження рівня розвитку комунікативних здібностей

Вирішення проблем спілкування і розвиток комунікативних здібностей позначається на всіх сферах життєдіяльності особистості, тому мета нашої кваліфікаційної роботи полягає у тому, щоб дослідити особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці та на основі експериментального дослідження визначити прогностичні та корекційні шляхи роботи психолога щодо їх формування.

Загальна мета нашого дослідження - перевірка гіпотези, яка полягає у тому, що ефективність впливу на розвиток комунікативних здібностей у юнацькому віці може бути забезпечена комплексом діагностичної, корекційної та профілактичної роботи шкільного психолога.

Таким чином, емпірична перевірку особливостей впливу корекційної та профілактичної роботи психолога на розвиток комунікативних здібностей в юнацькому віці ми здійснили у відповідності до сформульованої гіпотези.

Психодіагностика розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці проходила у три етапи:

1. На підготовчому етапі ми розробили процедуру проведення емпіричного дослідження, підбрали необхідний діагностичний інструментарій та сформували відповідну вибірку.

2. На діагностичному етапі ми провели співбесіди з респондентами та визначили рівень їх комунікабельності та комунікативних здібностей за допомогою вибраного комплексу методик: «Шкала темпераментів»

Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського), «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. В. Синявського і Б. О. Федоришина), «Оцінка рівня комунікабельності» (В.Ф. Ряховського).

Під час проведення діагностичного дослідження за вказаними методиками ми використали такі методи, як вільна співбесіда і нестандартизоване (неструктуроване), приховане, невключене, періодичне та вибіркоче спостереження.

3. На інтерпретаційному етапі ми здійснили статистичний та якісний аналіз отриманих результатів; розробили та впровадили комплекс корекційних вправ та психопрофілактичних рекомендацій щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.

Дослідження проводилося на базі трьох загальноосвітніх шкіл м. Кривий Ріг.

Вибірка: 25 осіб (14 – чоловічої статі, 11 – жіночої), вікова категорія – 15-16 років, усі досліджувані з сімей різного соціального статусу.

Для того, щоб виявити загальний рівень комунікабельності досліджуваних, ми використали методика «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського), яка дозволяє виділити такий фактор, як товариськість, яка властива, за Л. Терстоуном, людям, що люблять перебувати в компанії, легко заводять знайомства, поступливі, доброзичливі, схильні до співпраці, приємні в спілкуванні.

Досліджувані були ознайомлені з інструкцією, в якій вказано, що ця шкала використана в дослідженнях особливостей рис особистості і включає в себе питання, що стосуються схильностей, звичок і інтересів людини.

В інструкції також відмічено, що в методиці немає питань, які можуть збентежити, тому слід відповідати на всі питання відверто й сумлінно, оскільки будь-яка недбалість може ускладнити результат і дати невірну картину особливостей властивостей особи.

На запитання можна відповісти «так», «ні», «не знаю».

При збігу оцінки з відповіддю в “ключі” – 2 бали, відповідь “не знаю” – 1 бал, при неспівпаданні оцінки з відповіддю в “ключі” – 0 балів.

Інтерпретація результатів:

- 0-10 – товариськість ніяк не виражена;
- 11-20 – низький ступінь товариськості;
- 21-30 – середній ступінь товариськості;
- 31-40 – високий ступінь товариськості.

Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського, Б. Федоришина) оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Методика містить 40 питань.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в групі, час проведення дослідження – 10-15 хвилин.

Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію: “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 витрачати 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”.

Обробка результатів, при якій ми враховували тільки відповіді, які, за ключем, відносяться до визначення комунікативних схильностей.

1. Зіставити відповіді респондента з “ключем” і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (K_k) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (K_x) до максимально можливого числа збігів (20) за формулою: $K_k = K_x:20$.

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Шкальна оцінка рівня розвитку особистості

K_k	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1,00
Шкальна оцінка	1	2	3	4	5
Рівень комунікації	низький	н. середн.	середній	високий	д. висок.

Інтерпретація результатів.

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:

1. Респонденти, які отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних схильностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку 2, комунікативні схильності притаманні на рівні нижче середнього.

Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів із людьми та, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений.

3. Для респондентів, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних схильностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку 4, належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних схильностей. Вони не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поводять себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийнята товаришами, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації.

Методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського) дозволяє визначити рівень комунікабельності особистості.

Інструкція: «Вашій увазі пропонується ряд запитань. Уважно прочитайте кожне з них і оберіть один варіант відповіді, яка Вам більше підходить («так», «іноді», «ні»). Вибраний варіант відповіді обведіть кружечком в реєстраційному бланку напроти номера відповідного питання. Не слід витрачати багато часу на обдумування, відповідайте швидко».

Після проведення опитування підраховується сума чисел, обведених кружечком в реєстраційному бланку.

Обробка і інтерпретація результатів:

- 30-32 бали: особистість характеризується відсутністю комунікаційних навичок. Навіть близькому оточенню не легко спілкуватися з такою людиною. На неї важко покладатись у справі, яка потребує групових зусиль.

- 25-29 балів: респондент характеризується замкнутістю, мовчазністю, віддає перевагу самотності, тому у нього мало друзів. Нова робота і необхідність нових контактів якщо і не приводять до паніки, то надовго виводять його з рівноваги.

- 19-24 бали: достатня міра товарищкості. В незнайомій обстановці відчуває себе цілком упевнено. Нові проблеми людину не лякають, та все ж з новими людьми сходиться з обережністю, в суперечках і диспутах бере участь неохоче. У висловах, час від часу, дуже багато сарказму без будь-яких на те підстав.

- 14-18 балів: респондент з нормальним рівнем комунікабельності. Допитливий, охоче слухає цікавого співбесідника, достатньо терплячий у спілкуванні, відстоює свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йде на зустріч з новими людьми. В той же час не любить галасливих компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у нього роздратування.

- 9-13 балів: респондент достатньо товариський (іноді навіть понад міру). Характеризується цікавістю, балакучістю, любить висловлюватися з різних питань, що, час від часу, викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомиться з новими людьми. Любить бути в центрі уваги, нікому не відмовляє в проханнях, хоча не завжди може їх виконати. Якщо закипає гнівом – швидко відходить. Йому бракує посидючості, терпіння й відваги при зіткненні з серйозними проблемами.

- 4-8 балів: такий респондент, швидше за все, “хлопець-друзяка”. Надзвичайно товариський, завжди в курсі всіх справ, любить брати участь у

всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у нього мігрень або навіть нудьгу. Охоче бере слово з будь-якого питання, навіть якщо має про нього поверхневе уявлення. Усюди відчуває себе “в своїй тарілці”. Береться за будь-яку справу, хоча не завжди може успішно довести її до кінця. Із цієї самої причини керівники і колеги відносяться до нього з деяким побоюванням і сумнівами.

- 3 бали і менше: комунікабельність респондента носить нездоровий характер. Він говіркий, багатослівний, втручається в справи, які не мають до нього ніякого відношення. Береться судити про проблеми, в яких абсолютно не компетентний. Вільно або мимовільно він часто становиться причиною різного роду конфліктів у своєму оточенні. Запальний, образливий, нерідко необ’єктивний. Серйозна робота – не для нього. Людям важко мати з ним справу і на роботі, і удома, і всюди.

Для статистичної обробки отриманих результатів використовувалась програма Microsoft Excel.

Проведений нами на інтерпретаційному етапі статистичний та якісний аналіз результатів вказаних методик і матеріалу, який ми отримали під час бесід та спостережень, дав нам можливість довести поставлену нами гіпотезу та розробити корекційні та профілактичні рекомендації щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці, що розглянуто нами у наступному підрозділі.

На інтерпретаційному етапі дослідження ми дійшли висновку, що серед досліджуваних юнаків та дівчат лише 4 особи (16%) мають розвинуті комунікативні здібності, у 2-х осіб (8%) зафіксований дещо нижчий рівень комунікативних здібностей, у всіх інших 19-и осіб (76%) досить низький рівень комунікативних здібностей.

Таким чином, ми дійшли висновку, що переважній кількості досліджуваних – 19 – осіб необхідно запропонувати корекційний тренінг для розвитку вказаних здібностей, а для інших 6-и осіб – профілактичні рекомендації, що буде представлено у розділі 3.3.

Одним із ефективних методів сьогодення, що покликаний допомогти сучасній молодій людині відповідати вимогам соціуму та відповідних взаємовідносин між людьми, є навчання за допомогою тренінгових технологій.

На сьогоднішній день не існує загальновизнаного визначення тренінгу. Так, за думкою Р. Баклі та Дж. Кейплі [6, 15], тренінг — це сплановані і систематичні зусилля по модифікації або розвитку знань (умінь) і установок людини за допомогою навчання, з тем щоб добитися ефективного виконання однієї або декількох видів діяльності.

С. Страшко, Л. Животовська, О. Гречишкіна та ін. [47] вважають, що тренінг - це організаційна форма навчально-виховної роботи, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів, зокрема, активних, за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій.

Більш широко описують тренінг автори підручника, присвяченого тренінгам з гендерної проблематики (Р. Безпальча та ін.). Вони вважають, що тренінг сьогодні є незамінним елементом навчання і розвитку персоналу будь-якої організації. Тренінг — це навчання, що спирається на досвід людини і дає можливість, крім отримання нової інформації, одразу використати її на практиці, випробовуючи нові навички. Тренінгова форма навчання базується на методиці участі. Це означає, що весь клас (група) є активним учасником процесу навчання, під час якого можна поділитися й обмінятися власними думками, життєвим досвідом і проблемами, а також разом знайти оптимальне вирішення цих проблем.

Мета будь-якого тренінгу полягає не в аналізі та інтерпретації проблем особистості, задля подальшого їх усунення або зміни мотивації поведінки, а в активному, свідомому навчанні бажаної поведінки.

Висока ефективність тренінгового навчання є результатом того, що:

- цінується точка зору і знання кожного учасника;

- можна поділитися своїм досвідом і проаналізувати його у комфортній атмосфері без примусу;
- існує можливість вчитися, виконуючи практичні дії;
- можна припускатися помилок, що не призводитиме до покарання або негативних наслідків;
- немає оцінок та інших «каральних» засобів оцінювання нових знань.

При традиційному навчанні увага зосереджується в основному на змістовій частині навчання, а використовуючи тренінгові технології, психолог, насамперед, сприяє рефлексії учасниками тренінгу отриманих знань, які мають трансформуватися через інтелект, досвід, емоційні переживання суб'єкта діяльності, що значною мірою забезпечує адекватний зворотний зв'язок.

У процесі тренінгу, учасники, завдяки зворотному зв'язку, виявляють брак умінь та навичок, так звані "білі плями" теоретичних знань, а також неадекватність наявних установок і стереотипів. Це сприяє корекції неефективних моделей поведінки та їх заміні на нові, ефективніші.

Суттєвою перевагою тренінгової методики є те, що вона дає унікальну можливість вивчити складні, емоційно значимі питання в безпечній обстановці тренінгу, а не в реальному житті з його загрозами та ризиками.

Тренінг дозволяє вчитися без хвилювання стосовно неприємних наслідків, які можуть виникнути у випадку прийняття неправильного рішення.

В залежності від мети та завдань, які повинен вирішувати тренінг, можна виділити такі його види: [10, 7]

1) соціально-психологічний тренінг - спрямовується на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми;

2) тренінг особистісного зростання - спрямовується на самовдосконалення, вирішення внутрішньо особистісних конфліктів, суперечностей тощо;

3) тематичний або соціально-просвітницький тренінг - спрямовується на розгляд конкретної теми, зміст якої потрібно засвоїти, і набуття таких умінь та навичок:

- комунікативних навичок - вони напрацьовуються під час усього тренінгу за допомогою спеціальних ігор і вправ;

- навичок прийняття рішень - для цього тренер може використовувати: «мозкові штурми»; обговорення однієї проблеми всією групою; ігри, спрямовані на усвідомлення та вирішення проблеми; алгоритм прийняття рішення тощо;

- навичок зміни стратегії поведінки, які допомагають людині: гнучко реагувати в будь-якій ситуації, краще пристосовуватися до оточення, швидше знаходити вихід із складних ситуацій, реалізовувати свої плани і досягати мети;

4) психокорекційний тренінг — спрямовується на корекцію психічних процесів, тренування певних якостей і здібностей особистості;

5) психотерапевтичний тренінг - спрямовується на виправлення хворобливих відхилень особистісного розвитку (невротичних розладів, декомпенсацій, акцентуацій характеру тощо).

Будь-який тренінг складається з одних і тих самих частин: вступної, основної та заключної.

Об'ємне співвідношення цих частин у кожному окремому випадку може бути різним. Це залежить від:

- мети тренінгу - якщо це тільки інформаційний тренінг, то етап формування практичних навичок може бути дуже скороченим;

- виду цільової групи - чим молодша цільова група, тим більше використовується ігор-розминок, ігор, спрямованих на згуртування групи, і тим меншим є інформаційний блок;

- тривалості тренінгу;

- рівня підготовленості групи - якщо група є добре інформованою, більше часу можна присвятити формуванню навичок і обговоренню соціальних явищ.

У разі, коли тренінг проводиться в рамках навчального процесу в школі, оптимальний час для нього має становити дві академічні години для школи.

Таким чином, активне соціально-психологічне навчання може розглядатися як елемент навчання, що забезпечує інтеграцію різних прикладних елементів в психології, психотерапії, організації розумової праці, творчого потенціалу спілкування в процесі розвитку і удосконалення особистості.

У своєму дослідженні ми запропонували використання соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми, з елементами тематичного або соціально-просвітницького тренінгу, який спрямований на розгляд конкретної теми – в нашому випадку - на розвиток комунікативних навичок.

В якості психологічних рекомендацій ми запропонували використання арт-терапії, яка викликає позитивні емоції, сприяє подоланню апатії, пригніченості, безініціативності, допомагає сформуванню більш активну життєву позицію тощо.

Арт-терапевтичний простір організується у відповідності з метою і змістом роботи.

Заняття можуть бути структурованими або неструктурованими.

Для перших характерна заданість теми або образотворчих засобів. Однак зміст творчої діяльності, форма втілення задуманого, темп роботи визначаються самими учасниками.

На неструктурованих заняттях учасники самостійно обирають тему, матеріали, інструменти.

На заняттях часто використовуються музика, спів, рух, танець, драма, поезія, твір історій і т. д.

Такі форми арт-терапії, поєднують різні способи творчого самовираження, прийнято називати мультимедійними.

У структурі кожного заняття виділяють дві основні частини.

Перша - невербальна, творча, неструктурована.

Основний засіб самовираження - малюнок (живопис).

Друга - вербальна, апперцептивного і формально більш структурована.

Вона припускає вербальну інтерпретацію створених творінь і асоціацій, що виникли.

Оптимальне число учасників групи - від трьох до п'ятнадцяти чоловік. Вказані психологічні рекомендації розглянуті нами у підрозділі 3.3.

З метою виявлення загального рівня комунікабельності респондентів на початку діагностичного етапу для первинної діагностичної оцінки ми використали методику «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського), з якої ми виділили для аналізу лише один чинник – «товариськість», для того, щоб зразу відокремити групу з низьким рівнем товариськості та приділити вказаній групі особливу увагу.

Результати опитування представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження рівня товариськості

Ім'я	Сума балів	Рівень
Ігор	12	низький
Валерій	29	середній
Дмитро	26	середній
Д. Дмитро	9	невиражений
Олена	14	низький
Борислав	4	невиражений
Геннадій	22	середній
Лідія	34	високий
Юлія	14	низький
Анна	24	середній
Олександр	34	високий
Світлана	13	низький
Арина	13	низький

Продовження таблиці 3.2.

Діана	22	середній
Богдан	16	низький
Тимур	12	низький
Вячеслав	20	низький
Павло	8	невиражений
Артур	18	низький
Софія	20	низький
Ярослав	17	низький
Максим	21	середній
Денис	23	середній
Аліна	24	середній
Катерина	29	середній

Таким чином, хоча у відсотковому відношенні, яке показано у таблиці 3.3., 44% опитуваних (11 осіб) мають бути товариськими, насправді, такими виявилися на початку дослідження лише 12% (3 особи).

Таблиця 3.3**Результати дослідження рівня товариськості у групі**

Рівень товариськості	Кількість досліджуваних	Відсоток
Не виражено	3	12
Низький	11	44
Середній	9	36
Високий	2	8

Аналізуючи отримані результати, ми дійшли висновку, що зовнішня поведінка учасників дослідження може бути захисною стратегією при спілкуванні з дорослою, практично незнайомою їм людиною, і, насправді, серед них можуть бути і достатньо комунікабельні юнаки та дівчата.

Однак ми взяли до уваги, що переважна більшість опитуваних (56%) не тільки за спостереженнями і бесідами, а й за методикою має низький рівень товариськості і потребує відповідної корекції поведінки (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Показники товариськості досліджуваних (%)

При проведенні емпіричного дослідження розвитку комунікативних та організаторських здібностей у юнаків та дівчат за методикою «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського, Б. Федоришина) ми враховували ті особливості юнацького віку, які, найбільш активно повинні виявлятися у особистості у цьому віці, а саме:

- 1) уміння легко і швидко встановлювати контакти з людьми;
- 2) прагнення до розширення середовища спілкування;
- 3) відстоювання своєї думки та планування своєї роботи;
- 4) прагнення до участі в громадських або групових заходах, які відповідають потребам людей в широкому, інтенсивному спілкуванні.

Оскільки тема дослідження - розвиток комунікативних здібностей, то показники організаторських здібностей ми не подавали і не аналізували.

Друге опитування проходило в спокійнішій атмосфері: досліджувані вже не нервували, охочіше вступали у бесіду, задавали питання керівникові, привертаючи до себе увагу; відповідали на питання методики не переписуючи

та не намагаючись радитись один з одним, тому ми вважаємо, що результати, отримані за цією методикою, більше відповідають дійсності.

Отримані дані представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати дослідження рівня розвитку комунікативних здібностей

Ім'я	Сума балів	Шкальна оцінка	Рівень
Ігор	0,1	1	низький
Валерій	0,4	1	низький
Дмитро	0,55	2	нижче середнього
Д. Дмитро	0,1	1	низький
Олена	0,6	3	середній
Борислав	0,15	1	низький
Геннадій	0,65	3	середній
Лідія	0,95	5	дуже високий
Юлія	0,75	4	високий
Анна	0,75	4	високий
Олександр	0,7	4	високий
Світлана	0,3	1	низький
Арина	0,55	2	нижче середнього
Діана	0,35	1	низький
Богдан	0,2	1	низький
Тимур	0,5	2	нижче середнього
Вячеслав	0,25	1	низький
Павло	0,45	1	низький
Артур	0,4	1	низький
Софія	0,25	1	низький
Ярослав	0,5	2	нижче середнього
Максим	0,3	1	низький
Денис	0,25	1	низький
Аліна	0,4	1	низький
Катерина	0,15	1	низький

За вказаною методикою тільки 1 особа – Лідія - продемонструвала дуже високий рівень прояву комунікативних схильностей. Як ми вже вказали, дівчина, дійсно, активно прагне до комунікативної діяльності і має всі якості, які властиві особистості з дуже високим рівнем комунікативності: вона невимушено поводить себе в новому колективі, ініціативна, вважає за краще сама приймати рішення, дуже принципова, може швидко приєднатися до незнайомої компанії і почувати себе там дуже комфортно.

Як було вже відмічено, дівчина охоче приймає участь у різних заходах і навіть організує їх та сама шукає такі справи, які б задовольняли її потребу в комунікації (рис. 3.2).

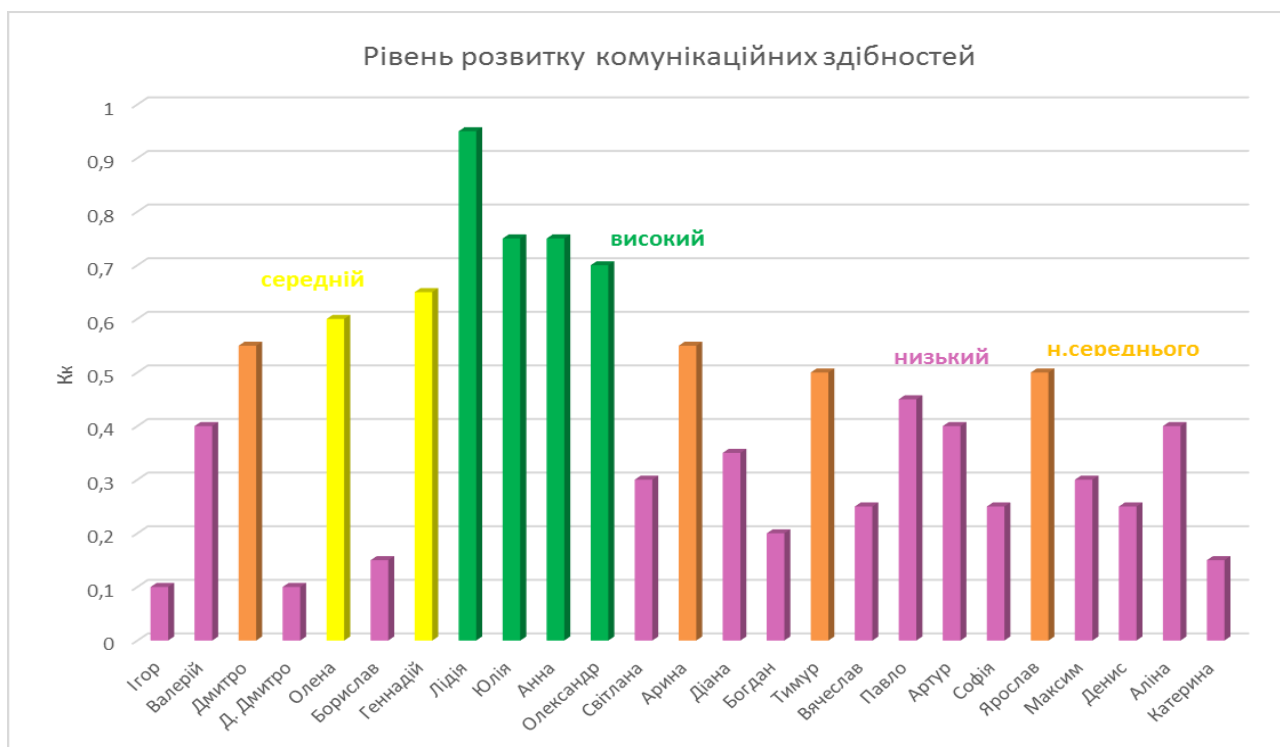


Рис. 3.2. Показники рівня комунікативних здібностей за особами

Високий рівень за цією методикою мають Олександр, Анна та Юлія, що свідчить, на думку авторів методик, про наявність у них таких якостей, як вміння не розгублюватися в новій обстановці, швидко знаходити друзів та постійно прагнути розширити коло своїх знайомих. Такі люди займаються громадською діяльністю, охоче допомагають близьким та друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в різних заходах, здатні

прийняти самостійне рішення у важкій ситуації - все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

Слід відмітити, що за попередньою методикою Юлія мала низький рівень товариськості і, на відміну від Олександра і Анни, зовні ніяк не виявляла прагнення до комунікації. Юлія – дівчина дуже серйозна, розсудлива і, за її словами, їй треба було все зважити, з'ясувати для себе, чи варто їй бути з нами відвертою та й, взагалі, спілкуватися.

За останньою методикою Юлія продемонструвала також достатньо високий рівень, і сама її поведінка стала невимушеною, вона охоче стала розповідати про свої інтереси, друзів, навчання тощо. Як і Лідія та Анна, Юлія дуже приємна у спілкуванні та доброзичлива, але не вважає себе лідером і не хоче їм бути, віддаючи перевагу «другим ролям».

Середній рівень за цією методикою мають лише дві особи – Олена та Геннадій.

Олена, як і Юлія, на першій зустрічі почувала себе досить скуто і не наважувалася бути відкритою, побоюючись поганої думки про себе, як і переважна більшість досліджуваних.

Геннадій має середній рівень комунікативних здібностей, як і середній рівень товариськості – у знайомому оточенні він набагато комунікабельніший, ніж у незнайомому, тому що не хоче, за його словами, щоб про нього знали багато ті, кому це знати не потрібно, і навіть серед знайомих він воліє помовчувати і відвертий лише з найближчими друзями.

За третьою методикою Геннадій та Олена також продемонстрували середній рівень комунікабельності. Обоє прагнуть до контактів, у них досить широке коло знайомств, проте їх контактність не відрізняються високою стійкістю і в подальшому вони потребують серйозної та планомірної корекційної роботи з формування й розвитку комунікативних здібностей.

Рівень нижче середнього мають Дмитро, Арина, Тимур та Ярослав, які мають приблизно такий же рівень і за слідуною методикою.

За попередньою методикою у Дмитра зафіксовано середній рівень, у всіх інших – низький.

Не можна сказати, судячи з бесід, що ці юнаки та дівчина зовсім не прагнуть до спілкування чи почувають себе скуто в новій компанії, труднощів у встановленні контактів із людьми вони також не відчують, але воліють проводити час на самотині, вважають за краще налагодження суто ділових стосунків, які допоможуть у подальшій кар'єрі, особливо цим відрізняється Тимур; Дмитро, Ярослав та Арина просто не вважають за потрібне приймати участь у шкільних розважальних заходах, бо це, на їх думку не приносить ніякої користі зараз і не принесе у майбутньому.

Всі четверо, як і майже всі учасники дослідження, займаються з репетиторами, готуються до вступу у вищі навчальні заклади і лише там планують стати більш комунікабельними, налагоджувати зв'язки, тому що це буде, за їх словами, корисно для професійного зросту.

На нашу думку, такі особливості сімейного виховання та характеру молодих людей можна вважати сталими і, можливо, корегування своєї поведінки вони не потребують, оскільки їх влаштовують сімейні моделі і таке відношення до життя.

Всі інші досліджувані – 15 осіб – мають низький рівень комунікативних здібностей, як і за першою методикою (у Д. Дмитра, Борислава та Павла вказаний рівень був невизначеним, але досліджувані мали за ним дуже низькі бали).

При діагностуванні відсутність комунікативних здібностей у цих осіб не дуже проявлялася: звичайна молодь, кожний з них має свої інтереси, захоплення, але особливо вони про них не розповідали, усі були дуже ввічливими, уважними – і закритими, деякі - навіть зовні: схрещені на грудях руки у юнаків, а одна з дівчат – Аліна – завжди ставила на стіл сумочку, закриваючи свої аркуші з відповідями від інших.

За останньою методикою у цих досліджуваних зафіксовані різні рівні комунікабельності, і більшість отриманих даних навіть стали несподіваними

для нас, але при другому опитуванні респонденти намагалися надавати про себе мінімум інформації.

Таким чином, ми бачимо, що, хоча юнацький вік є найбільш підходящим для налагодження міжособистісних комунікацій, у вказаній групі дві третини досліджуваних характеризується низьким рівнем своїх комунікативних здібностей, за вказаною методикою, і, вірогідно, потребують серйозної корекційної роботи.

Результати обчислень у відсотковому відношенні показані у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Результати дослідження рівня розвитку
комунікативних здібностей у групі**

Рівень комунікативних здібностей	Кількість досліджуваних	Відсоток
низький	15	60
нижче середнього	4	16
середній	2	10
високий	3	12
дуже високий	1	5

Аналіз результатів, представлених у таблиці, показує що лише 17% досліджуваних мають достатній рівень комунікативних здібностей.

Що стосується інших учасників дослідження, то, на нашу думку, не всі юнаки та дівчата потребують корекційної роботи, яка представлена у наступному підрозділі, тому для них ми запропонували профілактичні рекомендації.

Методика констатує лише наявний рівень розвитку комунікативних здібностей в даний період розвитку особистості і не залишається незмінним в процесі подальшого розвитку молодих людей. Слід зауважити, що недостатній розвиток цих здібностей може відчутно позначатися на всіх сферах життєдіяльності. При наявності мотивації, цілеспрямованості і належної організації процесу навчання дані здібності можна розвинути.

Аналіз графіку, побудованого за даними таблиці показує необхідність навчання з розвитку комунікативних здібностей (рис. 3.3).

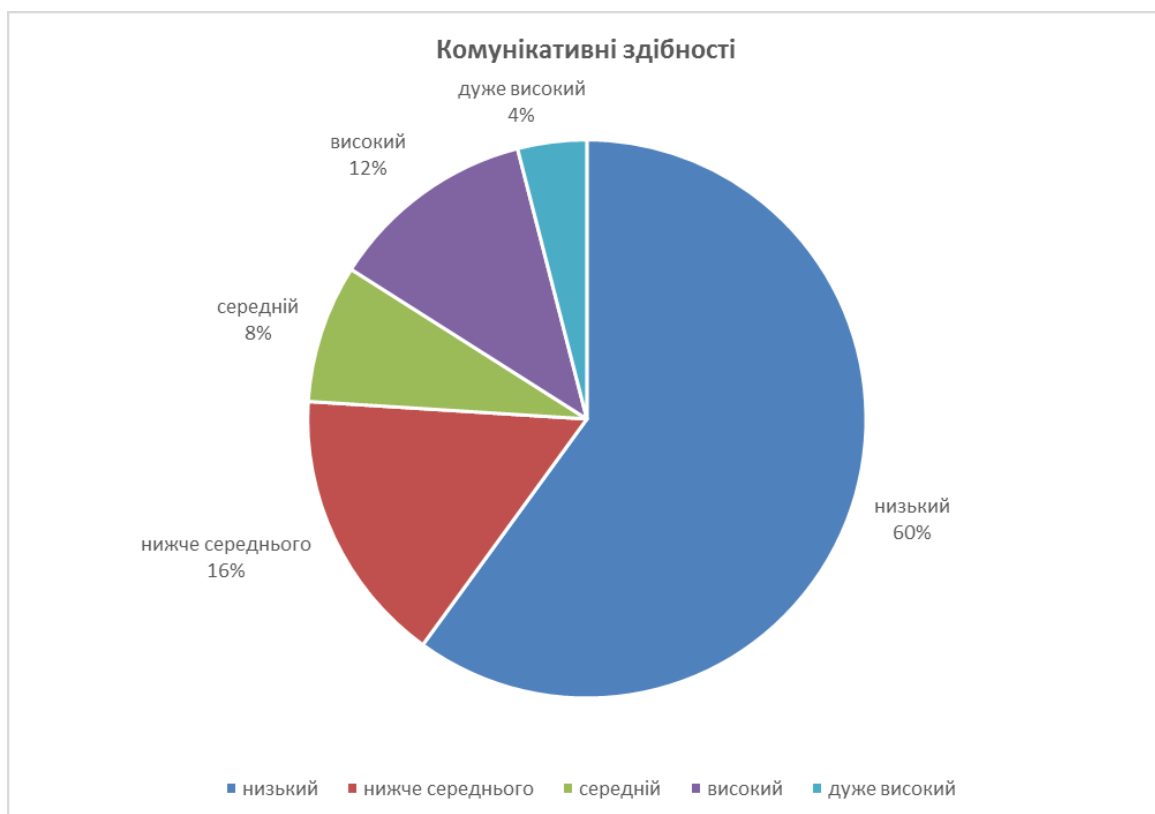


Рис. 3.3. Показники розвитку комунікативних здібностей (%)

Наступним етапом в дослідженні розвитку комунікативних здібностей особистості було опитування за методикою «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського), результати якої представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати дослідження рівня комунікабельності

Ім'я	Сума балів	Рівень
Ігор	19	достатній
Валерій	13	високий
Дмитро	20	достатній
Д. Дмитро	17	нормальний
Олена	17	нормальний
Борислав	20	достатній
Геннадій	15	нормальний
Лідія	9	високий

Продовження таблиці 3.6

Юлія	12	високий
Анна	9	високий
Олександр	14	нормальний
Світлана	16	нормальний
Арина	18	нормальний
Діана	16	нормальний
Богдан	17	нормальний
Тимур	17	нормальний
Вячеслав	21	достатній
Павло	18	нормальний
Артур	20	середній
Софія	13	високий
Ярослав	18	нормальний
Максим	11	високий
Денис	12	високий
Аліна	14	нормальний
Катерина	8	дуже високий

Аналізуючи результати попередньої методики, ми вказували, що деякі результати, отримані за методикою «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського), стали для нас несподіваними.

Так, Катерина, яка за попередніми методиками мала середній та низький рівні, за вказаною методикою продемонструвала дуже високий рівень – єдина з усієї групи досліджуваних. За балами дівчина трохи випередила навіть дуже комунікабельну Лідію

Згідно з інтерпретацією балів за методикою, Катерина повинна відрізнитися надзвичайною товариськістю, балакучістю, почувати себе комфортно у кожній компанії. Але насправді всі перераховані якості, за нашими спостереженнями та інформацією з бесід, дівчині зовсім не властиві. Навпаки, вона досить замкнута, мовчазна, виглядає сумовитою, але ми не

можемо визначити, чи дійсно вона сумна, оскільки Катерина коротко та досить неохоче відповідала на питання у бесіді.

На нашу думку, дівчина була не дуже щирою у своїх відповідях, можливо, вона хотіла виглядати зовсім іншою в очах оточуючих - більш товариською, більш бажаною співрозмовницею тощо.

Її однокласники, які приймали участь у дослідженні, у бесідах ніколи не називали ім'я цієї дівчини, коли йшла річ про те, кого вони вважають товариським, «душею компанії» або бажаним членом своєї компанії.

Ми вважаємо, що Катерина це відчувала, вважала це за свій недолік і тому у своїх питаннях намагалася виглядати зовсім іншою.

Виходячи з цього, ми порадили шкільному психологу звернути увагу на цю дівчину – можливо вона потребує допомоги щодо корекції своєї самооцінки.

Очікувано високий рівень зафіксовано у Лідії, Юлії та Анни, які за попередньою методикою також мають високі бали.

Ми вже вказували, що ці дівчата характеризуються товариськістю, зацікавленістю у різних сферах, охоче знайомляться з новими людьми, швидко спалахують і швидко заспокоюються.

Проте не всі якості, які мають бути властивими респондентам, що мають такий рівень, відмічаються у цих дівчат.

Так, Юлія зовсім не любить бути у центрі уваги і вважає за краще «грати другі ролі».

Таких якостей, як посидючість та терпіння, не бракує жодній дівчині з названих.

Щодо відваги при зіткненні з серйозними проблемами, то про це важко судити, оскільки про такі проблеми у своєму житті дівчата не розповідали.

Несподіваними були результати Валерія, Софії, Максима та Дениса, рівень комунікабельності яких за методикою також був високим, що досить сумнівно, враховуючи попередні результати: якщо у юнаків за попередніми методиками були і низькі, і середні рівні, то у Софії – лише низький.

Зовнішньо ці молоді люди особливо комунікабельними не виглядали, поводитися ввічливо та стримано.

На нашу думку в цьому випадку можна розглядати 2 варіанти:

- юнаки та дівчина досить комунікабельні насправді, але з якоїсь причини це приховують;

- вони хочуть видаватися комунікабельними, знову ж, з невідомої нам причини, але це не відповідає дійсному стану речей, в цьому випадку Валерій, Софія, Максим та Денис, як і Катерина, потребують корекційної роботи з психологом, щодо розуміння свого власного Я.

Несподіваними виявилися також результати Олександра, рівень якого за вказаною методикою можна визначити як вище середнього (в інтерпретації авторів методик він називається нормальним), але ми вже вказували, що особистісні якості цього юнака зовсім не співпадають з вказаними у методиці: «Респондент з нормальним рівнем комунікабельності. Допитливий, охоче слухає цікавого співбесідника, достатньо терплячий у спілкуванні, відстоює свою точку зору без запальності. Без неприємних переживань йде на зустріч з новими людьми. В той же час не любить галасливих компаній; екстравагантні витівки і багатослівність викликають у нього роздратування».

У дійсності Олександр, як і Лідія, досить запальний, балакучий, іноді схильний до екстравагантних витівок і високий рівень товариськості та комунікативних здібностей дійсно характеризує його як особистість.

Враховуючи лабільність психіки у цьому віці, можна припустити, що на той день, коли проходило опитування, юнак був не в настрої чи не дуже добре почував себе фізично, і це вплинуло на його відповіді, але зовні це ніяк не виявлялося.

Під вказану характеристику вище середнього (нормального) рівня цілком підходять Геннадій та Олена, які за попередньою методикою мають середній рівень, особливо Геннадій, який дійсно не відрізняється балакучістю та запальністю.

На відміну від нього, Олена більш схильна до розмов і більш емоційна.

Щодо інших 9-и осіб, які продемонстрували рівень вище середнього (нормальний), то ми також більше схильні вважати за причину таких показників лабільність психіки у юнацькому віці, оскільки ці юнаки та дівчата у житті поведуться так само, як ті досліджувані, що продемонстрували за вказаною методикою середній рівень. В цей день молодь почувалася досить збудженою, але конкретної причини вони не вказали, просто відмітили: «день такий – незвичний», «можливо, щось у атмосфері не так» та інше. Враховуючи невідповідність результатів цієї методики результатам попередньої у декількох досліджуваних, можна згодитися з такими думками і визнати, що у цих молодих людей або існує метеозалежність, або в них нестійкий психічний стан, або це вплив зовнішніх обставин.

В усякому разі, з усіма досліджуваними цієї підгрупи, крім Олександра, на нашу думку, слід провести корекційну роботу з розвитку комунікативних здібностей.

В останньої підгрупи досліджуваних – 5 осіб - зафіксовано достатній рівень комунікабельності – це означає, що в незнайомій обстановці особистість, яка має такий рівень, відчуває себе цілком упевнено, її не лякають нові проблеми, але з новими людьми сходиться з обережністю і з ними не говірка. Тобто, такий рівень комунікабельності можна вважати середнім, особливо з огляду на те, що за методикою розглядаються ще два рівні, за якими особистість вважається майже некомунікабельно та зовсім некомунікабельною.

Аналізуючи результати попередніх методик, ми вже вказували, що ці юнаки – Ігор, Дмитро, Борислав, В'ячеслав та Артур – мають рівні або невизначений, або низький, або нижче середнього. За спостереженнями та матеріалами бесід ми також спочатку дійшли висновку про те, що вказані досліджувані не товариські, не комунікабельні і мають нерозвинуті комунікативні здібності, але результати останньої методики показали, що ці досліджувані можуть бути і зовсім іншими, але тільки в знайомому оточенні, що, можливо, пов'язане з їх особистісними характеристиками, з особливостями їх вже практично сформованого характеру та виховання, але корекційні справи,

на нашу думку можуть допомогти розвинути комунікативні здібності і цим юнакам.

Результати обчислень у відсотковому відношенні показані у таблиці 3.6.

Таблиця 3.7

Результати дослідження рівня комунікабельності у групі

Рівень комунікабельності	Кількість досліджуваних	Відсоток
достатній	5	20%
нормальний	12	48%
високий	7	28%
дуже високий	1	4%

Для більш наглядного демонстрування результатів дослідження на графіку (рис. 3.4) відображені данні з таблиці 3.7.

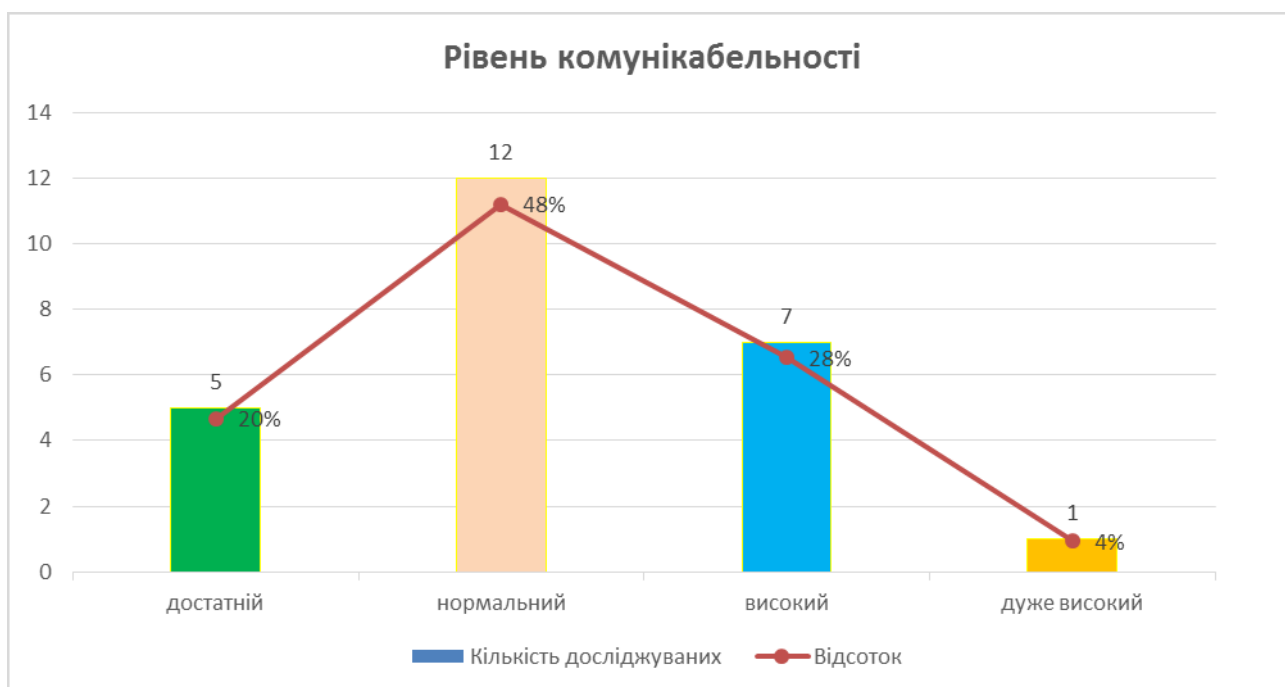


Рис. 3.4. Показники комунікабельності досліджуваних

Висновки, зроблені за таблицею 3.7 не будуть відповідати дійсному стану речей:

- високим рівнем відрізняються лише 4 особи (16%) – Лідія, Олександр, Анна, Юлія;

- нормальним (або середнім) – 2 особи (8%) – Олена, Геннадій;
- інші 19 осіб (76%) мають достатній рівень, тобто вони виявляють свою комунікабельність лише у знайомому оточенні (рис. 3.4).

Таким чином, корекційної роботи потребує саме остання підгрупа, яка складається з 19-и осіб.

Підгрупа з 6-и осіб потребує профілактичної роботи.

Для того, щоб зв'язок між результатами за всіма методиками був більш очевидним, ми представили його у зведеній таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Зведена таблиця за результатами всіх методик

Ім'я	Сума балів	Рівень товариськості	Сума балів	Рівень комунікат. здібностей	Сума балів	Рівень комунікабельності
Ігор	12	низький	0,1	низький	19	середній
Валерій	29	середній	0,4	низький	13	високий
Дмитро	26	середній	0,55	н. серед.	20	середній
Д. Дмитро	9	невираж.	0,1	низький	17	нормальний
Олена	14	низький	0,6	середній	17	нормальний
Борислав	4	невираж.	0,15	низький	20	середній
Геннадій	22	середній	0,65	середній	15	нормальний
Лідія	34	високий	0,95	д. висок.	9	високий
Юлія	14	низький	0,75	високий	12	високий
Анна	24	середній	0,75	високий	9	високий
Олександр	34	високий	0,7	високий	14	нормальний
Світлана	13	низький	0,3	низький	16	нормальний
Арина	13	низький	0,55	н. серед.	18	нормальний
Діана	22	середній	0,35	низький	16	нормальний
Богдан	16	низький	0,2	низький	17	нормальний
Тимур	12	низький	0,5	н. серед.	17	нормальний
В'ячеслав	20	низький	0,25	низький	21	середній
Павло	8	невираж.	0,45	низький	18	нормальний

Продовження таблиці 3.8

Артур	18	низький	0,4	низький	20	середній
Софія	20	низький	0,25	низький	13	високий
Ярослав	17	низький	0,5	н. серед.	18	нормальний
Максим	21	середній	0,3	низький	11	високий
Денис	23	середній	0,25	низький	12	високий
Аліна	24	середній	0,4	низький	14	нормальний
Катерина	29	середній	0,15	низький	8	д. високий

Для визначення взаємозв'язку між результатами усіх трьох методик ми використали кореляційний аналіз, який застосовується для дослідження взаємозалежності змінних, що перебувають у кореляційних зв'язках.

Коефіцієнт кореляції – це показник характеру ймовірнісної взаємозміни двох випадкових величин.

Коефіцієнт кореляції може набувати значення від -1 до +1.

Якщо значення коефіцієнта кореляції перебуває ближче до +1, то це свідчить про наявність сильного зв'язку, а якщо близько до 0 – зв'язок слабкий, або взагалі відсутній.

Для більш швидкого визначення коефіцієнту кореляції, ми користувалися розрахунком кореляції Пірсона між двома масивами даних за допомогою функції PEARSON в MS EXCEL.

Визначення взаємозв'язку між товариськістю та комунікативними здібностями - значення коефіцієнту Пірсона рівне 0,410125, що вказує на помірний позитивний зв'язок між цими критеріями.

Визначення взаємозв'язку між товариськістю та рівнем комунікабельності - значення рівне 0,39287, що вказує на слабкий позитивний зв'язок між цими критеріями.

Визначення взаємозв'язку між комунікативними здібностями та рівнем

комунікабельності - значення рівне 0,21079, що теж вказує на слабкий позитивний зв'язок між цими критеріями.

Ми вважаємо, що досить слабкий кореляційний зв'язок обумовлений особливостями цього вікового періоду: наявністю мінливого настрою, залежністю від думки оточуючих та намаганням виглядати краще, ніж є.

Проте навіть слабкий позитивний зв'язок говорить про наявність в більшій чи меншій мірі взаємозв'язку між товариськістю, комунікативними здібностями та комунікабельністю досліджуваних, що представлено на графіку (рис. 3.5).

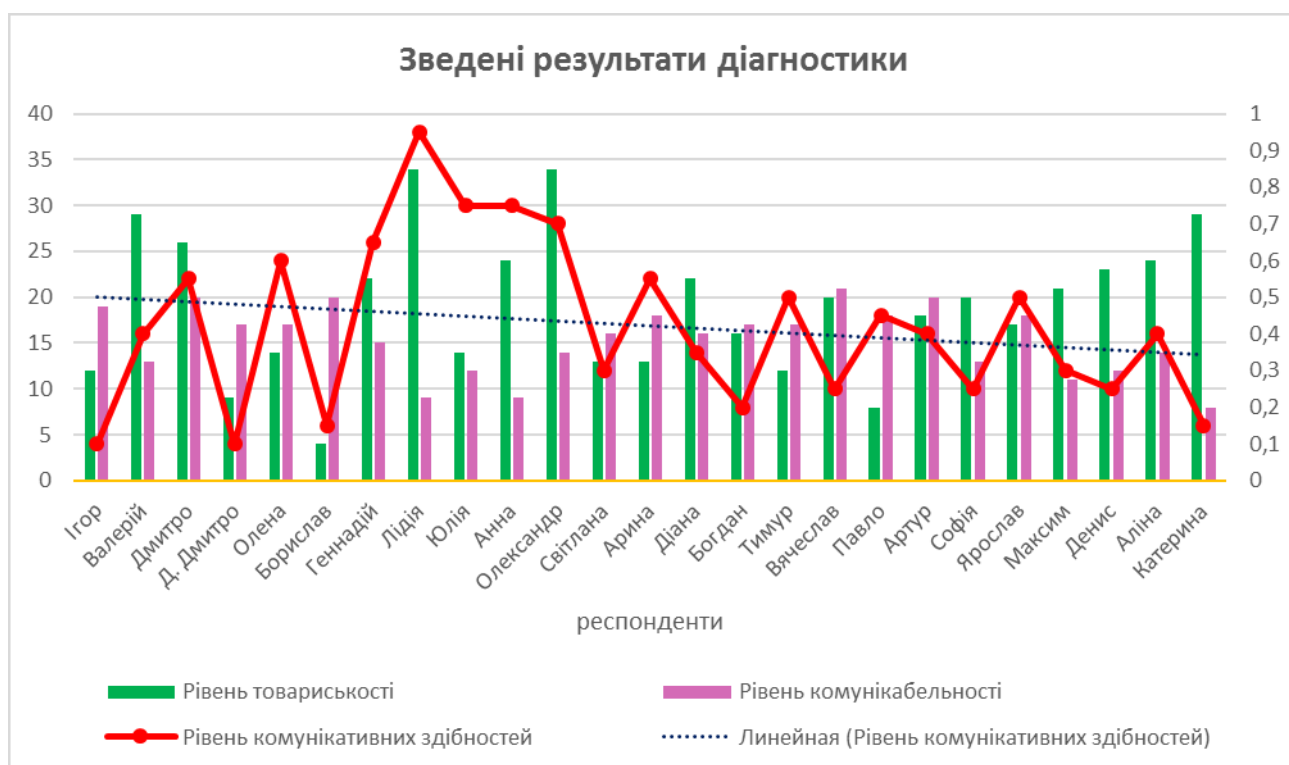


Рис. 3.5. Показники кореляційного зв'язку

Гіпотезою нашого дослідження є припущення про те, що комунікативні здібності в юнацькому віці можуть бути розвинуті ще недостатньо, тому їх розвиток буде більш результативним, якщо включити в програму роботи шкільного психолога відповідні спеціалізовані тренінги та техніки арт-терапії.

Виходячи з вказаної гіпотези, у наступних підрозділах ми запропонували шкільному психологу використати розроблений соціально-психологічний

тренінг, спрямований на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми, а також використати елементи тематичного або соціально-просвітницького тренінгу, який спрямований на розгляд конкретної теми – в нашому випадку - на розвиток комунікативних навичок.

В якості психологічних рекомендацій для юнаків та дівчат з високим та середнім рівнем комунікативних здібностей ми запропонували використати комплекс арт-терапевтичних вправ.

3.2. Психокорекційна робота щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці

Як правило, у роботі з підлітками на початкових етапах не показані групові форми: не говорячи вже про практично неминучу негативну консолідацію підлітків в групі, індивідуальна робота з підлітком є ефективнішою [43, 21].

Однак, для проведення корекційної роботи щодо розвитку комунікативних здібностей особистості необхідне застосування саме групових форм, наприклад, таких, як соціально-психологічний тренінг.

На тренінгу важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати.

Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників тренінгу є застосування вправ – «криголамів» для зняття напруги, енергетизації групи.

До початку і після завершення тренінгу рекомендується провести самодіагностику комунікативних вмій.

Наприкінці тренінгу проводиться анкетування – письмове опитування учасників. Це робиться для виявлення особистісних змін учасників (знання, погляди, переконання, якості, поведінка) та ефективності тренінгової програми.

Основна частина тренінгу спрямована на самопізнання можливостей й обмежень, емоційний самоаналіз; виконання вправ на поглиблення емоційного самоусвідомлення, формування умінь управляти емоціями, позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності до інших, асертивності поведінки, готовності до кооперації і співтворчості; розвиток особистісної автентичності, експресивності та емоційної виразності, підвищення емоційної свободи учасників тощо.

Рефлексивний етап. На завершальному етапі здійснюється підбиття підсумків, обговорення результатів роботи учнів, труднощів під час заняття, а також можливостей застосування набутого досвіду в житті.

Аналіз вправ і рефлексія охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

З метою розвитку комунікативних здібностей у тих юнаків і дівчат, чий результат за методиками були досить низькі ми запропонували використати тренінг «Розвиток комунікативних умінь і навичок»

Мета: саморозвиток, спроба оволодіти своїми прихованими можливостями, подолання авторитарності, емоційного холоду, блокуючих стереотипів у спілкуванні з іншими.

Ресурси – матеріали, технічні засоби для проведення занять: бейджики; фліпчарт, папір формату А4, фломастери, ручки, клей, скоч, м'які іграшки, маленькі кольорові пластмасові кульки, магнітофон, компакт–диски з музикою, заохочувальні призи, картки із завданнями, анкети для кожного учасника тренінгу тощо.

Рекомендована тривалість програми: 15 год. (5 занять при режимі роботи один раз на тиждень). Часовий формат занять може бути творчо зміненим ведучим залежно від можливостей їх проведення.

Кількість учасників: 5-7 осіб.

Методика проведення тренінгу ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного.

Структурні компоненти заняття.

Кожне заняття має чітку структуру, яка містить такі компоненти:

- мотиваційно-організаційний – рефлексія учасниками попереднього заняття,
- аналіз домашнього завдання,
- актуалізація знань та досвіду з теми заняття.

У вступній частині до кожного заняття пропонуються короткі тематичні історії-притчі.

Наприклад, для того, щоб дати учасникам тренінгу уявлення про необхідність взаємодії, можна використати притчу «Історія про рай та пекло».

Якось один іудейський мудрець звернувся до Господа з проханням показати йому рай та пекло. Господь погодився і відвів мудреця до великої кімнати, посеред якої стояв величезний казан з їжею, а навколо нього ходили і плакали голодні та нещасні люди. Вони страждали, бо не могли поїсти, хоча в руках у них були ложки. Але ручки цих ложок були дуже довгі – довші за руки.

«Так, це справді пекло», - сказав мудрець.

Тоді Господь відвів мудреця до іншої кімнати, що була точнісінько така, як перша. Посеред цієї кімнати стояв такий самий казан з їжею, а люди, що були в кімнаті, тримали точнісінько такі самі ложки. Але люди ці були ситі, щасливі й веселі.

«Так, це ж рай!» - вигукнув мудрець.

Щоб пояснити учасникам, на чому базується вибір стратегій у поведінці з різними людьми, можна використати «Притчу про каву».

«Приходить учень до вчителя й каже: «Учителю, я втомився. У мене таке складне життя, такі труднощі й проблеми! Я увесь час пливу проти течії. У мене немає більше сил. Що мені робити?»

Учитель замість відповіді поставив на вогонь три однакові ємності з водою. В одну ємність кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави.

Через деякий час він вийняв із води моркву та яйце й налив каву в чашку з третьої ємності.

- Що змінилося?, - запитав він учня.

- Яйце й морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді, - відповів учень.

- Ні!, - сказав Учитель. - Це лише поверховий погляд на речі.

Подивися!

Тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою й податливою.

Крихке й рідке яйце стало твердим.

Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однаково несприятливих обставин – окропу.

Так і ті люди, які сильні зовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише самоствердяться і зміцніють.

- А кава? - запитав учень

- О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому несприятливому середовищі й змінили його – перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є люди, які не змінюються в силу обставин, - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи від ситуації користь і знання».

Під час тренінгу також необхідно застосовувати вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості.

Тренінг починається зі вступного заняття, яке містить:

- знайомство,
- оголошення змісту тренінгу,
- виявлення очікувань учасників,
- обговорення норм взаємодії тощо.

Знайомство. Вправа «Не хочу хвалитися, але я..»

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю на фортепіано».

Виявлення очікувань учасників тренінгу. Їм пропонується продовжити речення: «Від тренінгу я очікую...», відповівши на запитання: «Про що хотіли б дізнатися, чому навчитися, щоб цей тренінг був для вас корисним, допомагав у подальшій навчальній діяльності та особистому житті?»

Учасники усвідомлюють власні наміри щодо тренінгу, над якими вони, можливо, раніше й не замислювались.

Погодження учасниками тренінгу норм взаємодії на заняттях, які створюють атмосферу довіри, доброзичливості та творчої співпраці.

Рекомендовані норми взаємодії:

- цінувати час;
- бути уважними і присутніми «тут і тепер»;
- позитивно мислити, висловлюватися в категоріях бажань, а не страхів (без часток «Не»);
- персоніфікувати висловлювання «А я думаю так...»;
- акцентувати мову почуттів;
- надавати конструктивний зворотний зв'язок;
- правило «Стоп»;
- дослідницька позиція;
- конфіденційність.

У реалізації запропонованої методики застосовуються такі методи:

- «криголами»,
- інтерактивні міні-лекції,
- міні-дискусії,
- фасилітація,
- мозковий штурм,
- гронування,
- модерація,

- рольова гра,
- «акваріум»,
- практичні методи,
- творча праця,
- самодіагностика,
- мотивувальний контроль,
- технології організації груп:

робота в колі, в малих групах тощо.

«Криголами», руханки, ресурсні вправи допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки.

Інтерактивні міні-лекції (5–15 хв.) – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки.

Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання.

Міні-дискусія - обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформуванню толерантне ставлення до них.

Під час дискусії ведучий допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки.

Для організації дискусії можна використати, наприклад, прийом «вірю – не вірю». Учасники стають по різні боки від уявної «осі», яка проходить через центр приміщення, залежно від своїх поглядів щодо порушених «проблемних» питань.

У цьому тренінгу можуть бути використані питання-тези, наприклад, «Агресивність свідчить про внутрішню силу» та ін.

Дискусія корисна для вивчення досвіду всіх учасників групи та надання їм можливості зробити відповідні висновки.

Результати групової дискусії, найважливіші ідеї рекомендується записувати на аркушах паперу й залишати на помітному місці.

Фасилітація - процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, в якому ведучий виконує роль фасилітатора.

Він керує процесом:

- сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань,

- спрямовує роботу учасників на пошук рішення,

- забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту,

- інтенсифікує обмін інформацією й досвідом,

- активізує групу за допомогою запитань,

- реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

Зазвичай фасилітацію застосовують на початку нової теми для активізації досвіду учасників.

Процедура фасилітації.

Кожному учаснику пропонується стисло висловити думку з приводу поставленого запитання.

Ведучий коротко резюмує почуте, виокремлюючи найголовніше.

Наприкінці обговорення він підбиває підсумки і переходить до теоретичної частини тренінгу.

Мозковий штурм або брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми.

Мозковий штурм проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють.

Основні правила проведення мозкового штурму:

- висловлювати якомога більше думок, ідей;

- записувати усі думки на фліпчарті без критики, оцінки;

- заохочувати ідеї, навіть неймовірні, незвичні й абсурдні, адже серед них можуть бути ті, які шукаєте.

Ефективність мозкового штурму пояснюється тим, що у спільній роботі групи народжуються ідеї вищої якості, ніж при індивідуальній.

На другому етапі ідеї обговорюються, об'єднуються за категоріями та визначаються найкращі.

Гранування – метод, націлений на пошук і побудову зв'язків між певними поняттями. Гронування може бути використане на стадії актуалізації досвіду, а також під час підбиття підсумків заняття.

Етапи гронування:

1. Напишіть основне слово або фразу посередині фліпчарта.
2. Запропонуйте учасникам висловлювати ідеї (слова, поняття, образи, асоціації), які приходять на думку і певним чином пов'язані з основним словом. Записуйте висловлені ідеї довкола центрального слова.
3. Коли всі ідеї вичерпані, починайте встановлювати зв'язки між поняттями, де це можливо.

Оскільки лінії означають наявність логічного зв'язку між поняттями, це дає змогу швидко встановити важливість кожного з них. Отримані «грона» необхідно озвучити, а також обґрунтовувати встановлені між ними зв'язки.

Модерація – це універсальний метод залучення учасників тренінгу в процес вирішення поставленого завдання, сприяє досягненню мети з оптимальним використанням креативності кожного.

У тренінгу метод модерації допомагає розглянути нове поняття, виробити однакове його розуміння, створити єдиний «обсяг понять», свого роду одне інформаційне поле, що значно спрощує процес комунікації.

На очах народжуються класифікації та висновки, які будуть використані в подальшій роботі в тренінгу.

Окрім того, те, що учасники створили самі, не викликає у них опору.

Ведучий виконує роль модератора, який керує процесом:

- спостерігає за регламентом,
- забезпечує його дотримання;

- активізує групу за допомогою запитань;
- заохочує тих, хто виступає;
- систематизує матеріали, напрацьовані групами;
- робить робочі висновки, загальний підсумок.

Ведучий формулює проблему, дає завдання учасникам.

Етапи процесу модерації:

1. Учасники об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи), отримують набір чистих карток.

2. Кожній групі пропонується впродовж визначеного часу (5-15 хвилин) вирішити поставлену задачу. Кожна ідея записується на окремій картці.

3. Лідери груп презентують результати спільної роботи: зачитують і приклеюють на фліпчарт картки.

В цей час учасники інших груп уважно слухають і відкладають убік картки з подібними ідеями.

4. Картки структуруються за певними критеріями, виокремлюються категорії, яким присвоюються назви.

Результатом модерації є структура, ніби «скелет» для заповнення наступним теоретичним матеріалом.

Приклади завдань для модерації:

«Пригадайте і напишіть приклади емоційних реакцій на відмову у комунікації».

Результатом модерації є класифікація емоційних реакцій, виокремлення типів поведінки у комунікації.

«Напишіть чинники від яких, на ваш погляд, залежить ефективна комунікація».

Результатом модерації є висновок про об'єктивні і суб'єктивні чинники.

Рольова гра - метод навчання та набуття досвіду, який дає змогу учасникам тренінгу відразу ж використовувати знання на практиці.

В основу рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, проблем у спілкуванні, які є значущими для учасників.

Рольова гра відбувається у кілька етапів.

1. Спочатку ведучий повідомляє тему, мету рольової гри, ознайомлює зі змістом кожної ролі.

2. Протягом наступного етапу учасники «програють» (відтворюють) ситуацію, виконуючи різні ролі.

У рольовій грі акцент робиться на міжособистісній взаємодії, що дозволяє зрозуміти, як поведуться інші люди в певній ситуації, а також розвиває вміння передбачати їхню поведінку.

3. Після закінчення гри потрібно дати можливість акторам вийти з ролей. Для цього можна запропонувати коротко розповісти про свої враження, почуття.

4. Завершується ролева гра підведенням підсумків.

«Акваріум» – це рольова гра, в якій беруть участь кілька осіб, а інші виступають у ролі спостерігачів, тобто одні «проживають» ситуацію, а інші аналізують ситуацію збоку і «співпереживають».

Учасники об'єднуються у малі групи, кожна з яких отримує завдання та необхідну інформацію.

Стільці розміщуються так, щоб вони утворили кілька концентричних кіл. Найменше, внутрішнє коло – це місце в «акваріумі», де збираються рибки, щоб поспілкуватися. Зовнішнє коло – це скляні стінки акваріума, за якими знаходяться спостерігачі.

Одна з груп сідає у центрі акваріума та утворює своє маленьке коло. Їм потрібно прочитати вголос ситуацію-завдання та виконати його (обговорити якесь питання, показати сценку тощо).

Усі малі групи по черзі займають місця в «Акваріумі» і діяльність кожної з них аналізується у спільному колі.

Практичні методи: тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи.

На тренінгу пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє:

- усвідомленню важливих для формування комунікативних здібностей моментів (тематичні вправи),

- закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмінь (практичні),

- самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні).

- Творча праця – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу, наприклад: малювання, моделювання, складання композиції тощо.

Самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів.

Мотивуючий контроль.

Застосовується наприкінці кожного заняття для перевірки та закріплення знань, навичок учасників; визначення мотивації до навчання, ефективності тренінгових вправ.

Зворотний зв'язок, рефлексія.

Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку щодо ведучого.

Запитання на початку вправи ставляться для того, щоб зорієнтуватися, наскільки присутні ознайомлені з темою та налаштувати їх на сприйняття нових ідей, інформації.

Запитання наприкінці вправи призначені для з'ясування ступеня засвоєння матеріалу та його розуміння.

Ефективно застосовуючи засоби позитивного підкріплення – похвалу, позитивну оцінку, можна суттєво підвищити самооцінку та мотивацію учасників.

Для налагодження зворотного зв'язку наприкінці тренінгу використовуються спеціальні вправи та анкетування.

Шеренг – одна із завершальних вправ заняття, що дає усім присутнім можливість виразити свої почуття, думки, враження.

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання.

Після кожного заняття учасники отримують домашнє завдання, пов'язане із застосуванням комунікативних навичок у реальних життєвих ситуаціях.

Це сприятиме перенесенню здобутого в групі досвіду у життєвий простір.

На тренінгу використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

Бажано під час тренінгу чергувати та поєднувати різні методи навчання і форми організації роботи учасників.

Послідовність застосування активних та інтерактивних методів навчання не є чіткою, визначається темою, особливостями аудиторії та логікою розвитку подій у конкретній групі.

Це сприятиме збереженню уваги, працездатності групи, робить процес навчання справді творчим, цікавим, поглиблює розуміння і засвоєння матеріалу.

Вказаний тренінг був запропонований шкільному психологу з метою розвитку комунікативних здібностей і деякі його елементи були застосовані у роботі з учнями.

3.3. Профілактичні рекомендації щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці

Арт-терапія розглядається у психології з двох точок зору:

1) як особлива форма психотерапії за допомогою візуального та пластичного мистецтва – акцент ставиться на взаємодію між психотерапевтом і пацієнтом з лікувальною метою;

2) як альтернативна практика - акцент ставиться на творчу діяльність, гармонізацію і загальне оздоровлення особистості [35, 3].

У нашому дослідженні ми використовуємо другий підхід – використання арт-терапії з метою гармонізації особистості, зокрема – розвитку в неї комунікативних здібностей.

Структура заняття (основні етапи).

Етапи виділені досить умовно - їх кількість може мінятися залежно від мети, теми, темпу роботи учасників.

1. Налаштування. Початок заняття - це налаштування на творчість.

Завдання цього етапу - підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності і внутрішньо групової комунікації. Тут використовуються ігри, рухові і танцювальні вправи, нескладні образотворчі техніки: наприклад, різні варіанти техніки "каракулі", техніка «закритих очей», «автографи», «естафета ліній». При виконанні цих вправ знижується контроль з боку свідомості і настає релаксація, актуалізація візуальних, звукових, кінестетичних відчуттів.

Тут також можна використовувати малюнок у поєднанні з елементами музичної і танцювальної терапії, що дозволяє невербальною мовою говорити про свої проблеми і почуття, навчитися розуміти і аналізувати свої емоції. Продукт образотворчого творчості сублімує руйнівні, агресивні тенденції автора і тим самим знижує їх вплив на реальні вчинки.

2. Індивідуальна образотворча робота - розробка теми.

На цьому етапі індивідуальна творчість використовується для дослідження почуттів, проблем і переживань. При спонтанній творчості всі підсвідомі процеси, в тому числі страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади, відбиваються в образотворчій продукції.

Продукти двох останніх з перерахованих етапів можна використовувати для непрямой діагностики. Так, деякі додаткові відомості про автора можна отримати при інтерпретації малюнків відповідно до усталених критеріями відомих проєктивних методик. Проте тут слід уникати прямолінійних аналогій і поспішних висновків.

3. Активізація вербальної і невербальної комунікації.

Головне завдання цього етапу - створення умов для внутрішньо групової комунікації. Кожному учаснику пропонують показати свою роботу і розповісти про тих думках, почуттях, асоціаціях, які у нього виникли в процесі творчої діяльності.

Ступінь відкритості й відвертості учасника залежить від рівня довіри до групи, до арт-терапевта, від особистих особливостей пацієнта. Якщо з якихось причин він відмовляється говорити, не слід наполягати.

Можна запропонувати учасникам скласти історію про свій малюнок і придумати для нього назву. Почати розповідь можна словами: «Жив-був чоловік, схожий на мене ...» Такий початок полегшує вербалізацію і підсилює ефект проєкції та ідентифікації. За розповіддю учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому співчуває, ким захоплюється. Тому неважко скласти уявлення про нього самого, його цінностях та інтересах, стосунках з оточуючими.

4. Робота в підгрупах. Учасники придумують сюжет і ставлять невеличкі вистави.

5. Рефлексивний аналіз.

Цей заключний етап передбачає аналіз у безпечній обстановці. Тут зазвичай присутні елементи спонтанної «взаємної терапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного ставлення, підтримки.

Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє кожному члену групи пережити почуття успіху. Учасники набувають позитивний досвід самоповаги та поваги до інших, прийняття себе та іншої людини.

В процесі заняття на різних етапах виконуються також запропоновані нижче техніки, які можна застосовувати і в індивідуальній арт-терапії.

Техніка 1. «Хто я?»

Учасникам пропонують дати не менше десяти вербальних відповідей на питання «Хто я?»

У поєднанні зі спонтанним малюнком - намалювати образ Я і дати йому назву.

Два способи виконання завдання дозволяють порівняти вербальні та невербальні характеристики, що відображають взаємодію свідомих і несвідомих аспектів психіки.

Техніка 2. «Яблуко»

Більшість людей хоча б раз у житті зривали яблуко з дерева, а якщо й ні, відповідний візуальний образ існує в їхній уяві. Це лежить в основі техніки, розробленої арт-терапевтами Л. Гантт і К. Табон [35, 2003].

Матеріали: папір формату А4, набір фломастерів або олівців (12 кольорів, включаючи сірий і чорний).

Інструкція до завдання: «Намалюйте людину, яка зриває яблуко з дерева» надає учасникам високий ступінь свободи і дозволяє моделювати запропоновану ситуацію за власним бажанням.

Це означає, що проблема і рівень її вирішення, по суті, залежать від самого виконавця малюнка.

Наприклад, можна намалювати дерево підходящої висоти з достатньою кількістю яблук, що ростуть досить низько, а також людину відповідного зросту.

Різноманітні малюнки формально можна класифікувати за такими ознаками:

- за змістом (сюжетом), наявності заданих інструкцією об'єктів (людина, дерево, яблуко), повноти або фрагментарності зображення цих об'єктів;
- за способом дії (підготовка до дії, сама дія або кінцевий результат дії);
- за результатом (які зусилля прикладені людиною для досягнення мети, наскільки успішний результат).

Такий аналіз малюнка дає уявлення про домінуючі способи досягнення цілей або особливих стратегіях, з яких складається певний стиль прийняття рішень, який, у свою чергу, визначає індивідуальні досягнення, а також результати взаємодії з іншими людьми.

Наприкінці заняття необхідно підкреслити успіх всіх і кожного.

Техніка 2. «Малюю внутрішню мову».

Вправа робиться в парі.

Учасникам роздаються аркуші білого паперу та олівці; пропонується розслабитися та згадати найбільш яскраву дозволеву подію вчорашнього дня, тобто діяльність, яка змусила хвилюватися, переживати, та спробувати прожити її ще раз.

В процесі згадування учасники водять олівцем по аркушу, виражаючи свою внутрішню мову.

Після закінчення малювання учасники кожної пари обмінюються аркушами та прагнуть розгадати те, що відбувалося з партнером: вони не повинні встановлювати факти, але мають зрозуміти характер переживання.

Техніка 3. Вправа «Леопольд».

Мета: розвинути комунікативні навички, вміння знаходити підхід до людей.

Матеріали: картки з кличками котів.

Хід вправи.

З групи вибирається одна «миша», всі інші стають «котами».

Кожен «кіт» отримує папірець зі своїм ім'ям, одного з них звать Леопольдом, а всіх інших - іншими котячими іменами, наприклад, Василем, Мурко тощо. При цьому Леопольдом може стати учасник будь-якої статі, і тренер підкреслює це групі.

Це саме стосується і «миші».

Тренер нагадує групі сюжет мультфільму про Леопольда.

У цьому мультфільмі доброзичливий і нешкідливий кіт Леопольд намагається потоваришувати з мишами, які постійно влаштовують йому різні капості.

У вказаній вправі котам потрібно буде переконати мишу, що вони нешкідливі і з ними можна мати справу. Але з усіх котів тільки одного звать

Леопольд і саме він хоче подружитися з мишою. Всі інші коти - небезпечні хижаки, які тільки прикидаються доброзичливими.

Завдання миші - визначити справжнього Леопольда.

Котам дається 5 хвилин на підготовку, після чого вони виступають, пояснюючи «миші», чому вони нешкідливі. «Миша» оцінює виступи і каже, кому з котів вона повірила.

Питання для обговорення:

1. Чому ми довіряємо одній людині, але не довіряємо іншій?
2. Чи легко Вам було знаходитися в ролі кота або миші?
3. Чи довіряєте Ви людям у житті?
4. Чи довіряють Вам люди?
5. Чи вважаєте Ви, що спілкування відіграє важливу роль у взаєминах між людьми? [27].

Техніка 4. Робота з метафоричними асоціативними картами (МАК).

Метафоричні асоціативні карти — це інструмент арт-терапії для допомоги клієнтові у налагодженні контакту з тією чи іншою ситуацією та пошуку виходів з неї.

Колода зазвичай являє собою набір картинок, підібраних за певною тематикою і спрямованих на певні категорії клієнтів (наприклад, для роботи з жінками, дітьми чи підлітками) або на певний вид роботи (діагностика, певні дії для розв'язання ситуації).

Метафоричні карти зручні у роботі, оскільки кожен з нас бачить у картинці щось своє, а отже, сам допомагає собі зрозуміти свій стан, ситуацію, в який опинився, та відшукати ресурси для подальшого руху.

Для вправ, які наведені нижче, можна використовувати будь-які набори карт, які будуть зрозумілі та комфортні в роботі.

Коли потрібно описати свій стан чи ситуацію, картка береться у відкриту (обирається картка, котра схожа на нинішній стан або на ситуацію).

Коли ж необхідно знайти підказку, куди рухатися далі або де шукати підтримки, картка береться наосліп.

Важливо фіксувати найперші враження, те, що спало на думку у перші 3-5 секунд.

Використання метафоричних асоціативних карт дає можливість побачити наочну картину будь-яких міжособистісних відносин, або відносин людини з будь-якими ідеями і образами з його зовнішньої або внутрішньої реальності.

Вправа 1. Розповідь.

Перший гравець витягує карту, кладе її на стіл картинкою вгору і відповідає на наступні питання:

В якій частині світу це могло б відбуватися?

Що тут відбувається?

Як я пов'язаний з цим?

Кожен наступний гравець по черзі витягує карту і описує її за тими ж принципами.

У другому раунді, так само як і в першому, відповідаючи на питання, гравці пов'язують події першої і другої карт між собою.

Може бути скільки завгодно раундів.

Вправа 2. Історія по колу.

Гравцям роздається по вісім карт (або карти витягуються в сліпу).

Кожен гравець розглядає роздані йому карти, але при цьому не показує їх іншим гравцям.

Перший гравець вибирає одну карту зі своєї стопки, кладе її зображенням вгору і коротко описує.

Наступні гравці по черзі кладуть свою карту, описуючи її так, щоб історія тривала.

Гравці можуть пропустити хід, якщо у них немає відповідної карти для продовження історії.

Гра продовжується до тих пір, поки не залишається гравець з останньою картою.

Велика група може використовувати всі 88 карт, по черзі витягаючи верхню карту з колоди, поки вони все не зіграють.

Карти можуть бути покладені спіралью, створюючи таким чином, барвисту образну картину.

Вправа 3. Вчора, сьогодні, завтра.

Учасникам роздається з колоди по три карти, тримаючи їх сорочкою вгору. Гравці по черзі відкривають свої карти, розташовуючи їх в хронологічному порядку.

Розповідаючи коротку історію, необхідно використовувати всі три карти. Спробуйте пов'язати образи в певну послідовність, починаючи з минулого через сьогодні, закінчуючи майбутнім.

На нашу думку вказаний комплекс корекційних та профілактичних вправ огортає настільки широке коло проблем з комунікативністю та їх вирішення, що може бути рекомендованим шкільному психологу для роботи з розвитку комунікативних здібностей.

Таким чином, обробка та інтерпретація даних, отриманих в результаті емпіричного дослідження, дозволила зробити наступні висновки:

- за методикою «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського) високий рівень товариськості мають 12% досліджуваних, переважна більшість - 56% - має низький рівень товариськості і потребує відповідної корекції поведінки;

- за методикою «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського, Б. Федоришина) 17% досліджуваних мають достатній рівень комунікативних здібностей;

- за методикою «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського) високим рівнем відрізняються 16%, нормальним (або середнім) –8%, 76% мають достатній рівень, тобто вони виявляють свою комунікабельність лише у знайомому оточенні.

Для визначення взаємозв'язку між результатами усіх трьох методик ми використали кореляційний аналіз, який застосовується для дослідження взаємозалежності змінних, що перебувають у кореляційних зв'язках.

Значення коефіцієнту Пірсона дорівнювалося: 0,410125, що вказує на помірний позитивний, 0,39287, що вказує на помірний позитивний зв'язок, та 0,21079, що вказує на слабкий позитивний зв'язок

Ми вважаємо, що досить слабкий кореляційний зв'язок обумовлений особливостями цього вікового періоду: наявністю мінливого настрою, залежністю від думки оточуючих та намаганням виглядати краще, ніж є.

Проте навіть помірний та слабкий позитивний зв'язок говорить про наявність в більшій чи меншій мірі взаємозв'язку між товариськістю, комунікативними здібностями та комунікабельністю досліджуваних.

Виходячи з вищевикладеного, ми запропонували шкільному психологу використати розроблений соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати та розвивати різні види взаємин між людьми, а також використати елементи тематичного або соціально-просвітницького тренінгу, який спрямований на розгляд конкретної теми – в нашому випадку - на розвиток комунікативних навичок.

В якості психологічних рекомендацій для юнаків та дівчат з високим та середнім рівнем комунікативних здібностей ми запропонували використати комплекс арт-терапевтичних вправ.

Елементи вказаних технік арт-терапії та тренінгу були використані шкільним психологом та, за його словами, позитивно вплинули на рівень комунікативних здібностей та навичок у юнаків та дівчат.

Таким чином, нашу гіпотезу, яка полягає припущенні про те, що, у прогностичній та корекційній роботі шкільного психолога необхідно враховувати психологічні особливості юнацького віку, зокрема, недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей, лабільність психіки, залежність від думки оточуючих тощо і з огляду на це з метою ефективного підвищення розвитку вказаних здібностей включати в програму своєї роботи спеціалізовані тренінги та техніки арт-терапії.

ВИСНОВКИ

Однією з актуальних проблем сучасності є проблема розвитку комунікаційних здібностей особистості юнацького віку, оскільки вміння налагоджувати міжособистісні стосунки ще у ранній юності дає можливість молодим людям реалізуватися у навчанні, професії та особистому житті.

Метою роботи було дослідити особливості розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці та на основі експериментального дослідження визначити прогностичні та корекційні шляхи роботи психолога щодо їх формування.

В результаті роботи над поставленими завданнями був зроблений ряд висновків.

Проведений теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми психологічних особливостей розвитку комунікативних здібностей в юнацькому віці дозволив виявити основні закономірності юнацького віку та особливості комунікативних здібностей у порівнянні з іншими видами здібностей.

Враховуючи вказані закономірності та особливості, у другому розділі був зроблений аналіз діагностичного інструментарію вивчення рівня комунікабельності та комунікативних схильностей особистості і була обґрунтована необхідність розробки комплексу діагностичної, корекційної та профілактичної роботи щодо розвитку комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці як один із шляхів роботи шкільного психолога.

Експериментальне дослідження рівня комунікабельності та комунікативних здібностей особистості було проведене як послідовна перевірка поставленої у кваліфікаційній роботі гіпотези, яка полягає у тому, що у прогностичній та корекційній роботі шкільного психолога необхідно враховувати психологічні особливості юнацького віку, зокрема, недостатній

рівень розвитку комунікативних здібностей, лабільність психіки, залежність від думки оточуючих тощо і з огляду на це з метою ефективного підвищення розвитку вказаних здібностей включати в програму своєї роботи спеціалізовані тренінги та техніки арт-терапії.

Методика «Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації М. Хойновського) показала, що рівень товарищескості більше, ніж у половини досліджуваних – 56% - низький, у 32% - середній та у 12% - високий.

За методикою «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей – КОС» (В. Синявського, Б. Федоришина) була визначена дещо більша кількість досліджуваних з високим рівнем комунікативних здібностей – 17%.

Методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховського) показала, що високим рівнем комунікабельності відрізняються 16% досліджуваних, нормальним (або середнім) – 8%, 76% досліджуваних мають достатній рівень.

Визначаючи взаємозв'язок між результатами усіх трьох методик, ми використали кореляційний аналіз, який показав наявність двох помірних та одного слабкого позитивних кореляційних зв'язків.

На основі отриманих експериментальних даних ми рекомендували шкільному психологу для використання у його роботі розроблений соціально-психологічний тренінг та комплекс арт-терапевтичних вправ, що спрямовані на розвиток комунікативних здібностей особистості в юнацькому віці.

Таким чином, усі завдання, поставлені у нашій роботі можна вважати виконаними, а гіпотезу, яка полягає у тому, що у прогностичній та корекційній роботі шкільного психолога необхідно враховувати психологічні особливості юнацького віку, зокрема, недостатній рівень розвитку комунікативних здібностей, лабільність психіки, залежність від думки оточуючих тощо і з огляду на це з метою ефективного підвищення розвитку вказаних здібностей включати в програму своєї роботи спеціалізовані тренінги та техніки арт-терапії, доведеною.

Дослідження відкриває перспективу для подальшої розробки психологічних програм та тренінгів щодо розвитку комунікативних здібностей шкільної та студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абакирова Т. П. Социально-психологические факторы формирования коммуникативных свойств личности: дис. канд. психол. наук. Новосибирск, 2000.
2. Андреева Е. В. Социальная психология. Москва: МГУ, 1990. 432 с.
3. Антонова О. Є. Теоретичні та методичні засади навчання педагогічно обдарованих студентів: монографія. Житомир: ЖДУ, 2007. 472 с.
4. Арт-терапія та арт-педагогіка в допомогу батькам та дітям в складних ситуаціях / під ред. О. Тараріної. Київ: ГО «Східноукраїнська асоціація арт-терапії» некомерційне видання, 2019. 48 с.
5. Баранова Н. П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. Харків: Вид. група «Основа», 2011. 159с.
6. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга: СПб. Питер, 2002. 352 с.
7. Батаршев А. В. Психодиагностика способности к общению или как определить организаторские и коммуникативные качества личности: / под ред. А. В. Батаршов. Москва: Владос, 1999. 176 с.
8. Бергер П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / под. ред: П. Бергер, Т. Лукман. Медиум, 1995. 323 с.
9. Бізікало Л. Адаптація молодого педагога. *Психолог*.2015. №15-16 С. 68-76.
10. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу / за ред. О. А. Блінов. Вісник: *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. К.: КиМУ, 2008. С. 9–23.
11. Бодалев А. А. Общая психодиагностика / за ред.: А. А. Бодалев, В. В. Столин. СПб.: Речь, 1990. 440 с.

12. Бодалев А. А. Психология о личности. М.: МГУ, 1988. 188 с.
13. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе: *Вопросы психологии*. 1979, №4 с 23-24.
14. Божок Н. О. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця / за ред. Н. О. Божок. *Науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал «Психологія особистості»*. Івано-Франківськ: Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2013. № 1 (4). С. 193-200.
15. Бондаренко О. І. Психологічні особливості професійного спілкування військовослужбовців в особливих умовах діяльності: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: 19.00.09 / за ред. О. І. Бондаренко. Хмельницький: 2004. 215 с.
16. Бондарчук Н. Психологічний погляд на портрет вчителя. *Психолог.* 2009. №3-4.
17. Види здібностей та рівні їх прояву: URL: http://pidruchniki.com/16381204/psihologiya/vidi_zdibnosey_rivni_proyavu.
18. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб./за ред: О. В. Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001.
19. Волкова Н. П. Педагогіка: Посібник для студентів в.н.з. К.: Видавничий центр „Академія". 2001. 576 с.
20. Воронина Ю. В. Статьи и заметки из области психологии и арт-терапии: реком. пособ. для психологов, психотерапевтов и тех, кто увлекается психологией/ под. ред. Ю. В. Ворониной. СПб. 2016. 29 с
21. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности: Учеб. Пособие. Калинингр. гос. ун-т. Калининград, 2000. 572 с.
22. Гуцало Е.У. Вікова психологія: курс лекцій / за ред. Е. У. Гуцало . Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. Кафедра психології. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка. 2004. - 187 с.

23. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навч. посіб. / за ред. М. М. Заброцький. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2006. 112 с.

24. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / за ред: В.О. Моляко, О.Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута. 2006.

25. Калининский Л. П. Методика психодиагностики профессионально значимых личностных и деловых качеств будущего специалиста: *Содержание и методы профессионального воспитания студентов*. Тюмень. 1981. С. 85–93

26. Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Касьянова Ольга Володимирівна. Київ: 2011.

27. Кирейчева Е. В., Кирейчев А. В. Психологический тренинг развития Я-концепции. Ялта, 2006. 80 с.

28. Кон И. С. Психология ранней юности. М: Просвещение, 1989. 255 с.

29. Корніяка О. М. Психологія комунікативної культури школяра. Київ: Міленіум, 2006.

30. Кузьменко В. У., Міськова Г. Теоретичний аналіз проблеми розвитку комунікативних здібностей підлітків. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. С. 95-102.

31. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет. М., 1997.

32. Куриця А. І. Юність як сприятливий період для розвитку лідерських якостей. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. С.565-572.

33. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: курс лекцій: навч. посіб. / за ред. В. П. Кутішенко. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

34. Лазаренко К. Д. Дослідження особливостей розвитку комунікативного потенціалу керівників органів внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2009. № 2. С. 213-224.

35. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с
36. Миколаєнко А., Герасимчук В. Професійна орієнтація та професійне самовизначення учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Рідна школа*. №11 (листопад). 2012. С. 66- 70.
37. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2 ге, виправлене та доповнене. К.: Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
38. Мудрик А. В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / за ред. В.А. Слостенина. - 3-е изд.
39. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. Москва: «Сфера», 2004. 482 с.
40. Панасенко Е., Черепова Ю. Розвиток комунікативних здібностей майбутніх учителів філологів: психолого - педагогічний аспект. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2017. Слов'янськ: Вип. 5. Ч. 2. С. 81-91.
41. Психология. *Полный энциклопедический справочник* / под ред: Б. Мещерякова, В. Зинченко. СПб.: Прайм – ЕВРЗНАК, 2007. 896 с.
42. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. 672 с.
43. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие / под ред. Е.И. Рогов. М.: ВЛАДОС, 1996. 529 с.
44. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / под ред: М. В. Савчин, Л. П. Василенко. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
45. *Соціолого-педагогічний словник*: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. В.В. Радула. Київ: ЕксОб. 2004.
46. Способности и склонности: Комплексные исследования / под ред. Э. А. Голубевой. науч. исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика, 1989. 200 с.
47. Страшко С.В., Животовська Л.А., Гречишкіна О.Д., Міненко А.О., Савонова О.В., Гаврилюк В.О. Соціально-просвітницькі тренінги з формування

мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. Страшка С.В. 2-е вид., переробл. і допов. Київ: Освіта України, 2006. 260с.

48. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. Для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / за наук. ред. Л.М. Карамушки. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.

49. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / за ред.: Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

50. Токарева Н.М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник / за ред.: Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

51. Фархутдінова Ю. Спільна діяльність як чинник розвитку особистості / за ред. Ю. Фархутдінова. *Соціальна психологія*. 2008. № 4. С. 111-121.

52. Федорова О. Психологічна складова взаємодії педагогів. *Психолог.* 2015. № 9-10. С.42-45.

53. Франкл В. Теория и терапия неврозов. Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ. Пер. с нем. СПб.: Речь, 2001.

54. Центр навчальної літератури. 2005. 624 с.

55. Цукерман Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М.: Интерпакс, 1994. 160с.

56. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1996. 344 с.

57. Wilde J. Treating the BIG Three (Depression, Anxiety, and Anger) in Children and Adolescents. Washington, D.C., Accelerated Development, 1996. p183.

58. Wolman B. Adolescence: Biological and Psychosocial Perspectives. Westport, Conn. [u.a.] : Greenwood Press, 1998. p 138.

ДОДАТОК А

«Шкала темпераментів» Л. Терстоуна (в адаптації Хойновського).

Методика спрямована на дослідження особливостей темпераменту людини.

Інструкція: Ця шкала використана в дослідженнях особливостей рис особистості і включає в себе питання, що стосуються схильностей, звичок і інтересів людини. В ній немає питань, які можуть Вас збентежити, тому Вам слід відповідати на всі питання відверто й сумлінно. Будь-яка недбалість може ускладнити результат і дати невірну картину особливостей властивостей Вашої особи. На запитання можна відповісти “так”, “ні”, “не знаю”. Відповідайте “не знаю” лише в тих випадках, коли Вам важко відповісти “так” чи “ні”.

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”.

ДОДАТОК В

Методика «Оцінка рівня комунікабельності» (В.Ф. Ряховського)

Методика дозволяє визначити рівень комунікабельності особистості.

Інструкція: “Вашій увазі пропонується ряд запитань. Уважно прочитайте кожне з них і оберіть один варіант відповіді, яка Вам більше підходить (“так”, “іноді”, “ні”). Вибраний варіант відповіді обведіть кружечком в реєстраційному бланку напроти номера відповідного питання. Не слід витратити багато часу на обдумування, відповідайте швидко”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Стать: чол./жін. (підкреслити)

№ п/п	Варіанти відповіді		
	Так	Іноді	Ні
1	2	1	0
2	2	1	0
3	2	1	0
4	2	1	0
5	2	1	0
6	2	1	0
7	2	1	0
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	2	1	0
12	2	1	0
13	2	1	0
14	2	1	0
15	2	1	0
16	2	1	0

Текст опитувальника

1. Вам належить ординарна або ділова зустріч. Чи вибиває Вас з колії її очікування?

2. Чи викликає у Вас замішання і незадоволення доручення виступити з докладом, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборі або іншому подібному заході?
3. Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?
4. Вам пропонують виїхати у відрядження в місто, де Ви ніколи не були. Чи прикладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?
6. Чи роздратовує Вас, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь питання)?
7. Чи вірите Ви, що існує проблема “батьків і дітей” і що людям різних поколінь важко розуміти одне одного?
8. Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забув Вам повернути гроші, які зайняв кілька місяців тому?
9. В ресторані або в їдальні Вам подали явно недоброякісне блюдо. Чи промовчите Ви, лише сердито відсунувши тарілку?
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, Ви не включитеся з ним в бесіду і обтяжуватиметеся, якщо першим заговорить він. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона не була (в магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Ви краще відмовитися від свого наміру чи встанете в кінець черги і будете нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся Ви брати участь в якій-небудь комісії по розгляду конфліктних ситуацій?
13. У Вас є власні, виключно індивідуальні, критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і ніяких чужих думок із цього приводу Ви не приймаєте. Це так?
14. Почувши де-небудь в кулуарах висловлювання явно помилкової точки зору з добре відомого Вам питання, чи вважаєте Ви за краще промовчати і не вступати в розмову?
15. Чи викликає у Вас досаду чиє-небудь прохання допомогти розібратися в тому або іншому службовому питанні або учбовій темі?

16. Чи охочіше Ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?