МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
шифр групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ Книшоїд М.П.
підпис

Науковий керівник _____ Пєтухова І.О.
підпис наукового керівника *канд. пед.наук, доцент*

Гарант освітньо-професійної
програми _____ Заушнікова М. Ю.
підпис гаранта ОП *к. психол. наук, доцент*

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «8»травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ Пєтухова І.О.
підпис *канд. пед. наук, доцент*

Ірпінь – 2026

Реєстрація №[illegible] 04.06.2026 _____

(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026 ____

(до захисту, на доопрацювання) (дата) (під

Результат захисту 92 12.06.2026 _____

(оцінка) (дата) (п

Голова комісії: _____ Маслюк А.М.

(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Пєтухова І.О.

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Заушнікова М.К

(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко І.Е.

(підпис) (ініціали, ПІБ)

(підпис)

(підпис)

к А.М.

ПІБ)

кова І.О.

ПІБ)

кова М.Ю.

ПІБ)

ленко І.Е.

ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
_____ Пєтухова І.О.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачці вищої освіти
Книшоїд Мирославі Павлівні

1. Тема кваліфікаційної роботи**: «Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів»**

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: 8 червня 2026 року

3. Цільова установка

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування комунікативної компетентності майбутніх психологів і визначити ефективні шляхи її розвитку.

Об'єкт дослідження – комунікативна компетентність майбутніх психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості та шляхи формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

База дослідження: Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

4. Вихідні дані до роботи: науково-методична література з проблеми комунікативної компетентності, результати психодіагностичного дослідження студентів – майбутніх психологів, стандартизовані психологічні методики та статистичні дані емпіричного дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці та рисунки з результатами емпіричного дослідження.

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом):

Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми комунікативної компетентності особистості; Розділ 2. Емпіричне вивчення комунікативної компетентності майбутніх психологів; висновки до розділів; загальні висновки; список використаних джерел; додатки.

7. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання за планом	Фактично
1	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.25	01.10 2025
2	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5	Підготовка висновків, списку джерел та додатків	15.05.2026	15.05.2026
6	Отримання відгуку керівника роботи	15.05.2026	20.05.2026
7	Попередній захист роботи	21.05.2026	28.05.2026
8	Допуск роботи завідувачем кафедри до захисту	28.05.2026	28.05.2026
9	Захист роботи	01.06.2026	04. 06. 2026

Дата видачі завдання «1» жовтня 2025 року

Керівник кваліфікаційної роботи: _____ **Пєтухова І.О.**
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Гарант освітньої програми: _____ **Заушнікова М.Ю.**
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **Книшоїд М.П.**

АНОТАЦІЯ

Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування комунікативної компетентності майбутніх психологів і визначити ефективні шляхи її розвитку.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми комунікативної компетентності особистості та особливостей її формування у майбутніх психологів; 2) емпірично дослідити особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів та визначити основні компоненти, що впливають на її формування; 3) розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу формування комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження – комунікативна компетентність майбутніх психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості та шляхи формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Базою дослідження виступив Університету імені Михайла Драгоманова (у дослідженні взяли участь 50 студентів факультету психології.

За результатами дослідження сформульовані висновки про те, що формування комунікативної компетентності майбутніх психологів є цілеспрямованим і комплексним процесом, який потребує поєднання теоретичної підготовки з практичним відпрацюванням професійно значущих навичок. Ефективний розвиток комунікативної компетентності забезпечується через систематичне вдосконалення навичок активного слухання, емпатії, вербальної та невербальної комунікації, емоційного інтелекту, асертивної поведінки та рефлексивних умінь.

Кваліфікаційна робота містить 55 сторінок, 5 рисунків, список використаних джерел з 40 найменувань.

Ключові слова: комунікативні здібності, комунікативна компетентність, компетентні відносини, конфліктологічна компетентність, когнітивна сфера.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2026.

Рік захисту роботи 2026.

ABSTRACT

Formation of Communicative Competence of Future Psychologists

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the peculiarities of the formation of communicative competence in future psychologists and to identify effective ways of its development.

The objectives of the study are: 1) to analyze theoretical approaches to the study of the problem of communicative competence and the peculiarities of its formation in future psychologists; 2) to empirically investigate the features of communicative competence development in future psychologists and determine the main components influencing its formation; 3) to develop practical recommendations for improving the process of communicative competence formation in future psychologists.

The object of the study is the communicative competence of future psychologists.

The subject of the study is the psychological characteristics and ways of forming communicative competence in future psychologists during their professional training.

The research was conducted at Mykhailo Drahomanov University. The study involved 50 students of the Faculty of Psychology.

The findings of the study led to the conclusion that the formation of communicative competence in future psychologists is a purposeful and comprehensive process that requires the integration of theoretical training with practical development of professionally significant skills. Effective development of communicative competence is ensured through the systematic improvement of active listening skills, empathy, verbal and nonverbal communication, emotional intelligence, assertive behavior, and reflective abilities.

Keywords: communicative abilities, communicative competence, competent relationships, conflict management competence, cognitive sphere.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 7

РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Комунікативна компетентність: зміст і структура ……11

1.2. Детермінанти розвитку комунікативної компетентності ……..18

Висновки до розділу 1.....23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Обґрунтування організації та методичного забезпечення емпіричного дослідження.....25

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження вибору особливостей комунікативної компетентності майбутніх психологів 29

2.3. Практичні рекомендації щодо формування комунікативної компетентності майбутніх психологів …….....36

Висновки до розділу 2.....41

ВИСНОВКИ…….....44

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....47

ДОДАТКИ.....52

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства особливого значення набуває професійна підготовка майбутніх психологів, оскільки ефективність їхньої діяльності значною мірою залежить від рівня сформованості комунікативної компетентності. Професійна діяльність психолога передбачає постійну взаємодію з людьми, надання психологічної допомоги, консультування, проведення діагностичної та корекційної роботи, що потребує високого рівня розвитку комунікативних умінь, емпатії, здатності встановлювати довірливі міжособистісні контакти та ефективно організовувати процес спілкування.

Комунікативна компетентність є важливою складовою професійної компетентності психолога та розглядається як інтегративна характеристика особистості, що включає систему знань, умінь, навичок і особистісних якостей, необхідних для успішної комунікації. Вона забезпечує ефективне встановлення та підтримання контактів, розуміння співрозмовника, адекватне сприйняття емоційних станів інших людей, а також здатність до конструктивного вирішення міжособистісних проблем.

Проблема формування комунікативної компетентності є предметом активних досліджень у психології та педагогіці. Науковці розглядають сутність, структуру та механізми розвитку комунікативних умінь, особливості міжособистісного спілкування, роль емпатії та соціально-психологічних чинників у професійному становленні особистості. Особливу увагу приділено дослідженню комунікативної компетентності фахівців соціономічних професій, зокрема психологів, діяльність яких безпосередньо пов'язана зі спілкуванням та взаємодією з людьми.

У процесі професійної підготовки майбутніх психологів важливим завданням закладів вищої освіти є створення умов для розвитку комунікативних

здібностей студентів. Формування комунікативної компетентності передбачає розвиток товариськості, емпатійності, комунікативних та організаторських схильностей, уміння встановлювати емоційні контакти, долати труднощі у спілкуванні та ефективно взаємодіяти з різними категоріями людей. Від рівня сформованості цих якостей залежить успішність майбутньої професійної діяльності психолога та якість надання психологічної допомоги.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вдосконалення професійної підготовки майбутніх психологів та пошуку ефективних шляхів формування їхньої комунікативної компетентності. Вивчення особливостей розвитку комунікативних якостей студентів-психологів дозволяє визначити чинники, що впливають на ефективність професійного спілкування, та розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення освітнього процесу.

Отже, актуальність проблеми, її практична значущість для професійної підготовки психологів та необхідність подальшого вивчення особливостей розвитку комунікативної компетентності зумовили вибір теми дослідження: «Шляхи формування комунікативної компетентності майбутніх психологів».

Об’єкт дослідження – комунікативна компетентність майбутніх психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості та шляхи формування комунікативної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування комунікативної компетентності майбутніх психологів і визначити ефективні шляхи її розвитку.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми комунікативної компетентності особистості та особливостей її формування у майбутніх психологів.

2. Емпірично дослідити особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів та визначити основні компоненти, що впливають на її формування.

3. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення процесу формування комунікативної компетентності майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень комунікативної компетентності майбутніх психологів залежить від ступеня розвитку їхньої товариськості, емпатійності, комунікативних та організаторських здібностей, а також уміння встановлювати ефективні емоційні контакти з іншими людьми.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс методів дослідження:

а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми комунікативної компетентності, професійного становлення майбутніх психологів та психології спілкування;

б) емпіричні – спостереження, бесіда, анкетування, психодіагностичне тестування. Емпіричне вивчення проводилось із застосуванням таких психодіагностичних методик: «Оцінка рівня комунікабельності» (В.Ряховський), «Методика діагностики емпатії» (І.Юсупова), «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (Б. Федоришина), «Тест оцінки комунікативних умінь» (О.Орлов); «Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів» (В. Бойко).

в) статистичні методи обробки експериментальних даних – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, порівняльний аналіз із подальшою інтерпретацією та узагальненням отриманих даних.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 50 студентів факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення професійної підготовки майбутніх

психологів, розробки програм розвитку комунікативної компетентності, підвищення ефективності професійного спілкування та формування навичок міжособистісної взаємодії.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних літературних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 55 сторінок, основний текст складає 46 сторінок.

РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

1.1. Комунікативна компетентність: зміст і структура

Компетентність є узагальнюючим поняттям. Однією з різновидів компетентності є психологічна компетентність. У психології під комунікативної компетентністю розуміють складну особистісну характеристику, що включає комунікативні здібності та вміння, психологічні знання у сфері спілкування, властивості особистості, психологічні стани, що супроводжують процес спілкування. Дослідження комунікативної компетентності спочатку мало місце у руслі психології спілкування, у теорії та практиці соціально-психологічного тренінгу, а також у практико-орієнтованих технологіях удосконалення комунікацій.

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

У західній психології XX століття вивчення проблеми комунікативної компетентності мало, в основному, прагматичний характер у зв'язку з необхідністю вдосконалення практики ділового спілкування та з розвитком різноманітних інститутів зростання.

Так, теорія комунікативної компетентності (Wiemann) ставить в основу дослідження ефективного міжособистісного спілкування структуру комунікативної компетентності взаємодіючих партнерів.

Комунікативна компетентність тут визначається як відповідне прагматичне використання соціального знання та соціальної навички у контексті відносин. У

руслі цього розуміння комунікативної компетентності можна назвати такі характеристики: відповідність поведінки контексту інтерактивної ситуації; адекватність комунікативних процесів характеру взаємовідносин між партнерами; знання принципів та правил встановлення бажаного контакту та здатність ефективно реалізовувати їх на практиці; можливість свідомо регулювати ступінь компетентності взаємовідносин з партнером відповідно до суб'єктивної метою контакту; здатність тривалий час підтримувати бажані взаємини.

Компетентні відносини можуть кваліфікуватися як такі, коли їхні учасники достатньою мірою задоволені змістом, мірою, формою контролю та афіліації, а також здатні та психологічно готові працювати над їх зміною або конструктивним перериванням контакту. Основний акцент у цій теорії робиться на вивченні відносини, що формується в діаді. Як критерій компетентності відносин розглядається рівень афіліації та контролю. На чільне місце ставиться проблема балансу конкурентних вимог афіліації, здатності контролювати і бути контрольованим. Успішність у спілкуванні залежить від здатності людини використовувати ці ресурси для адаптації в комунікативному середовищі і одночасно збереження своєїіндивідуальності.

Р. Селман (Selman) запропонував свою модель міжособистісних переговорів та комунікативної компетентності, акцентуючи увагу на процесі ухвалення

соціальних поглядів. З його точки зору, для оцінки та класифікації стратегій прийняття соціальних поглядів необхідний облік когнітивного, емоційного та мотиваційного компонентів.

Комунікативна компетентність пов'язана з психологічною готовністю до подолання перешкод, що виникають у процесі інтеракції. Тут важливо, наскільки суб'єкт здатний усвідомити характер труднощів, розрізнити та персоніфікувати їх, асоціювати з раніше пережитим в особистому досвіді

спілкування. Показником комунікативної компетентності є також здатність використовувати внутрішні ресурси для нейтралізації та компенсації негативних ефектів, що виникають при взаємодії (Harre).

У вітчизняній психології розробка проблеми комунікативної компетентності здебільшого велася в рамках досліджень успішності спільної діяльності та ефективності соціально-психологічного тренінгу. Так, Л.Петровська розглядає компетентність як атрибут спілкування у суб'єкт-суб'єктній парадигмі, що включає певний рівень розвитку комунікативних, соціально-перцептивних та інтегративних умінь. Аналізуючи компетентність у спілкуванні, вона акцентує увагу на тому, що тут проявляється два взаємопов'язані рівні – операційно-технічний чи поведінковий, а також глибинний, особистісно-смисловий. У формуванні компетентної комунікативної поведінки суб'єкта беруть участь, перш за все, смисли, особисті цінності, глибинні спонукання, соціогенні потреби та резерви знань, умінь та навичок. Комунікативна компетентність визначається як складна особистісна характеристика, як сукупність здібностей, умінь, психологічних знань та комунікативних особистісних якостей, що проявляється у різних ситуаціях спілкування [цит. за 6].

В інших роботах комунікативна компетентність визначається як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікативної дії у певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії» [4]. Тут ефективність передбачає наявність у суб'єкта здатності аналізувати та давати адекватну оцінку ситуації спілкування; висувати мета взаємодії та конструювати систему оптимальних способів її досягнення, а також регулювати, контролювати та перетворювати хід комунікативної активності. Важливу роль відіграє знання законів, принципів та правил побудови оптимальної взаємодії, а також уміння швидко та правильно орієнтуватися у різноманітних ситуаціях спілкування.

Комунікативна компетентність передбачає ситуативну адаптивність та

вільне володіння вербальними та невербальними засобами соціальної поведінки. Останнім часом вербальна компетентність досліджується як складова комунікативної компетентності. Проблема полягає в тому, що люди, що належать до різних соціальних, етнічних, професійних та вікових груп, за відсутності належного рівня розвитку вербальної компетентності на смисловому та емоційному рівні залишаються «глухі» до повідомленням, що посилаються один одному.

Бондаренко Т. вважає, що комунікативна компетентність включає мовні знання, а також мовленнєві вміння. Достатній обсяг мовних знань дає уявлення про мову в різних ситуаціях спілкування, що протікають у різноманітних умовах. Високий рівень розвитку мовних умінь забезпечує результативність у спілкуванні, адекватність розуміння та побудови різних типів текстів, ефективність використання різних мовних засобів [5].

Гуменюк О. підкреслює особливу роль комунікативної компетентності у формуванні відносин із самим собою та світом. З його точки зору, комунікативна компетентність має розглядатися як ідейно-моральна категорія, яка регулює всю систему відносин людини до природного та соціального світу, а також до самого себе як синтезу обох світів [11].

Комунікативна компетентність пов'язані з семантизацією своєї поведінки іншим у інтерперсональному досвіді життя. Саме здатність донести зміст своїх дій у ситуації спілкування партнеру стає запорукою взаєморозуміння та забезпечує суб'єкту почуття задоволеності собою як суб'єктом соціального партнерства. Зрештою, високий рівень комунікативної компетентності забезпечує успішність у соціумі і, відповідно, підвищує самоповагу людини. А низька комунікативна компетентність корелює з підвищеною стресоуразливістю, фрустрованістю та тривожністю [3].

Комунікативна компетентність пов'язана з інтерперсональною компетентністю особистості, яка перебуває у постійній динаміці у просторі від

інтер- до інтраплоскості. Виступаючи учасником актуальних міжособистісних контактів, суб'єкт рефлексує їх перебіг та результат, формує вміння та навички, моделі та стратегії поведінки, необхідні для подальшої взаємодії. Таким чином, комунікативна компетентність полягає в системному володінні когнітивними, емоційними та моторними способами реалізації активності в комунікативних ситуаціях, що призводить до оптимального балансу позитивних та негативних відставлених ефектів [12].

У контексті проблематики комунікативної компетентності розглядається соціально-перцептивна компетентність, яка проявляється у адекватності та повноті сприйняття, у розуміння та оцінці партнерів взаємодії. У дослідженні соціально-перцептивної компетентності. Ковальчук З. було виокремлено наступні компоненти: мотиваційно-цільовий, когнітивний, емоційний та оціночний. На його думку, структурна модель соціально-перцептивної компетентності включає потенційну, процесуальну та результативну складові, які визначають готовність до побудови ефективної взаємодії. Інтерес представляє ідея внесення у визначення соціально-перцептивної компетентності здатність до самооцінки себе як до суб'єкта професійного спілкування та діяльності [18].

Соціально-перцептивна компетентність може бути виражена як повнота і глибина сприйняття, розуміння та оцінки себе як індивіда, суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності, а також соціальних суб'єктів у діяльності та спілкуванні, що виявляються через емоційно-чуттєву, інтелектуальну та соціальну взаємодію, яка заснована на життєвому досвіді та творчості. Таким чином, соціально-перцептивна компетентність може розглядатися як готовність людини бути повноцінним суб'єктом соціально-перцептивного процесу. Це значною мірою визначає його успішність у просторі взаємодії з соціумом [19].

Л.А. Петровським запроваджено термін «перцептивна компетентність», що включає такі складові, як обсяг, точність, диференційованість, гнучкість,

вибірковість, стереотипізація соціального сприйняття. Акцент робиться на вмінні вибирати широту, глибину контактів та ступінь розуміння один одного партнерами спілкування. Виділяється також особистісна складова комунікативної компетентності, що включає певну сукупність індивідуальних якостей: висока мотивація на успішну комунікацію, емпатійність, емоційна стабільність, стійкість самооцінки, позитивна Я-концепція, конгруентність, гнучкість, креативність, рефлексивність [цит. за 19].

У структурі комунікативної компетентності виділяють конфліктну компетентність як здатність здійснювати успішну взаємодію ситуації конфлікту. Вивченням конфліктної компетентності займався Костюк А., який характеризує її як певний рівень розвитку обізнаності про можливий діапазон стратегій поведінки у конфлікті та успішність їх реалізації на практиці. На його думку, конфліктна компетентність сприймається як одна з провідних характеристик особистості і значуща складова комунікативної компетентності. Як методи її розвитку використовуються ігротехніки. Він виділяє кілька рівнів конфліктної компетентності. При цьому він наголошує, що високий рівень конфліктної компетентності передбачає можливість психотехнічної дії у досить широкому діапазоні з урахуванням зміни умов та самих чинних сторін. Конфліктна компетентність включає гностичний та регуляторний компоненти [20].

Бондаренко О. вважає, що є сенс розглядати конфліктологічну компетентність із системних позицій [4]. Вони описують гностичний, просторовий, конструктивний (регуляторний), комунікативний, нормативний, рефлексивно-статусний компоненти. При цьому гностичний компонент сприймається як базовий. У структурі конфліктологічної компетентності виділяють певну психологічну структуру:

- гностичний компонент – це знання про причини, характер конфлікту та особливості конфліктної особистості;

- проектувальний компонент - вміння передбачати дії опонентів, їх поведінка;

- конструктивний компонент – вміння впливати на опонентів, проводити відносини, оцінки, мотиви;

- комунікативний компонент – вміння здійснювати ефективне спілкування з учасниками конфлікту [4].

Конфліктологічна компетентність не включає лише знання характер конфлікту, а й здатність проводити його розвиток, інакше кажучи, гностичний плюс діяльнісний компонент. Конфліктологічна компетентність пов'язана із соціально-психологічною та соціально-перцептивною компетентностями. Л. Петровська виділяє у конфліктної компетентності дві тенденції: нормативну тенденцію, тобто. освоєння соціально заданих норм, стереотипів та еталонів; особистісно-творчу – конструювання норм у процесі спілкування з різними партнерами [цит. за 23]. Тут також підкреслюється роль суб'єктної позиції людини стосовно планування, реалізації, оцінки та управління динамікою власної комунікативної поведінки у конфлікті.

Комунікативна компетентність пов'язана з аутопсихологічною компетентністю. Аутопсихологічна компетентність нині розглядається як готовність і здатність суб'єкта до цілеспрямованої психічної роботи зі зміни властивостей особистості, її поведінки, діяльності та відносин у бік прогресивного особистісно-професійного розвитку [25].

Аутопсихологічна діяльність може мати мимовільний, довільний та довільний характер. З акмеологічної точки зору особливий інтерес представляє довільний вид аутопсихологічної діяльності, що характеризується усвідомленістю, мотивованістю та контрольованістю. Сутнісні характеристики аутопсихологічної компетентності можуть бути з системних позицій.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяє визначити головні феноменологічні та операційні параметри комунікативної компетентності.

Змістовно комунікативна компетентність може бути представлена як інтегративна характеристика людини, що визначає її потенціал як успішного суб'єкта соціальної взаємодії.

Комунікативна компетентність включає мотиваційний, когнітивний, особистісний та поведінковий компоненти. Мотиваційний компонент утворюють потреби у позитивних контактах, мотиви розвитку компетентності, смислові установки «бути успішним» партнером взаємодії, а також цінності спілкування та мети. До когнітивного компонента належать: соціальне сприйняття, уява та мислення, соціально-перцептивні гештальти, когнітивний стиль та індивідуальний рівень когнітивної складності, а також рефлексивні, оціночні та аналітичні здібності [28].

Комунікативна компетентність операціоналізується в успішних конструктивних актах міжособистісної взаємодії; у відчутті власної компетентності; в умінні гнучко та динамічно трансформувати ситуацію спілкування, власну комунікативну активність та поведінку партнера. Одним із проявів комунікативної компетентності виступає орієнтація на підтримку «Я» партнера взаємодії та її позитивного самовідносини [36].

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

1.2. Детермінанти розвитку комунікативної компетентності

Комунікативна компетентність є однією з ключових характеристик особистості, що забезпечує ефективність соціальної взаємодії, успішність професійної діяльності та психологічне благополуччя людини. У сучасній психології комунікативна компетентність розглядається як інтегральна

характеристика особистості, яка поєднує знання, уміння, навички, особистісні якості та досвід, необхідні для продуктивного спілкування в різноманітних життєвих ситуаціях. Її формування та розвиток зумовлюються низкою чинників, які в науковій літературі визначаються як детермінанти комунікативної компетентності [32].

Поняття «детермінанта» використовується для позначення причин, умов або факторів, які впливають на виникнення, розвиток та функціонування певного психологічного явища. У контексті дослідження комунікативної компетентності детермінантами виступають індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, когнітивні, емоційні, мотиваційні та культурні чинники, які визначають особливості комунікативної поведінки особистості.

Однією з найважливіших детермінант комунікативної компетентності є когнітивна сфера особистості. Когнітивний компонент включає систему знань про закономірності міжособистісного спілкування, соціальні норми та правила комунікації, особливості вербальної й невербальної взаємодії. Ефективне спілкування передбачає здатність людини аналізувати комунікативну ситуацію, прогнозувати можливі реакції співрозмовника, інтерпретувати зміст повідомлень та адекватно обирати способи взаємодії. Розвинені когнітивні процеси сприяють більш точному розумінню інших людей, підвищують якість міжособистісної взаємодії та забезпечують успішне досягнення комунікативних цілей [34].

Важливою детермінантою комунікативної компетентності виступає емоційна сфера особистості. Дослідники наголошують, що ефективне спілкування неможливе без здатності розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей. Особливого значення набуває емоційний інтелект, який охоплює вміння ідентифікувати емоції, керувати ними та використовувати емоційну інформацію для побудови продуктивної взаємодії. Особи з високим рівнем емоційного

інтелекту зазвичай демонструють кращі навички міжособистісного спілкування, здатність до співпереживання та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій [438].

Тісно пов'язаною з емоційною сферою є емпатія, яка також належить до провідних детермінант комунікативної компетентності. Емпатія розглядається як здатність людини розуміти внутрішній світ іншої особистості, співпереживати її емоційним станам та враховувати її переживання у процесі взаємодії. Високий рівень емпатії сприяє встановленню довірливих міжособистісних стосунків, зменшує ймовірність виникнення комунікативних бар'єрів та забезпечує ефективну соціальну адаптацію. Завдяки емпатії людина може більш точно оцінювати потреби співрозмовника та коригувати власну поведінку відповідно до ситуації спілкування [33].

Суттєвий вплив на розвиток комунікативної компетентності здійснюють мотиваційні чинники. Мотивація визначає спрямованість особистості на взаємодію з іншими людьми та готовність до встановлення соціальних контактів. Важливими аспектами мотиваційної сфери є потреба у спілкуванні, прагнення до самореалізації, бажання досягти взаєморозуміння та отримати соціальне схвалення. За наявності позитивної мотивації людина активніше включається у комунікативні процеси, демонструє відкритість до нових контактів і прагне вдосконалювати власні комунікативні навички. Натомість низька мотивація до спілкування може обмежувати соціальну активність та негативно впливати на розвиток комунікативної компетентності [28].

Серед особистісних детермінант особливу роль відіграють індивідуально-психологічні властивості людини. До них належать особливості темпераменту, характеру, самооцінки, рівень упевненості в собі та комунікативна спрямованість особистості. Наприклад, особи з адекватною самооцінкою зазвичай більш впевнено поводяться у процесі взаємодії, легше встановлюють соціальні контакти та ефективніше відстоюють власну позицію. Водночас

надмірна тривожність, невпевненість у собі або низька самооцінка можуть виступати чинниками, що ускладнюють процес спілкування та знижують рівень комунікативної компетентності [24].

Важливою особистісною характеристикою є рефлексія, яка забезпечує здатність людини аналізувати власні дії, думки та переживання. Рефлексивні здібності дозволяють оцінювати ефективність власної комунікативної поведінки, усвідомлювати причини успіхів і труднощів у спілкуванні та вносити необхідні корективи. Розвинена рефлексія сприяє формуванню більш гнучких стратегій взаємодії та підвищує адаптивність особистості в різних комунікативних ситуаціях.

Значний вплив на формування комунікативної компетентності мають соціально-психологічні детермінанти. Людина набуває комунікативного досвіду в процесі взаємодії з іншими людьми, починаючи з раннього дитинства. Сім'я виступає першим соціальним середовищем, у якому формуються основи комунікативної поведінки. Особливості сімейного виховання, стиль спілкування батьків, емоційний клімат родини та характер міжособистісних відносин суттєво впливають на розвиток комунікативних навичок дитини. Позитивний досвід сімейного спілкування сприяє формуванню відкритості, довіри та впевненості у взаємодії з іншими людьми [29].

Важливу роль у розвитку комунікативної компетентності відіграють освітні заклади та референтні групи. У процесі навчання особистість опановує нові соціальні ролі, розширює коло спілкування та засвоює соціально прийнятні форми поведінки. Взаємодія з однолітками, викладачами та іншими учасниками освітнього процесу сприяє розвитку навичок співробітництва, аргументації власної позиції, ведення дискусії та розв'язання конфліктів. Крім того, соціальне оточення формує певні стандарти та очікування щодо комунікативної поведінки, які впливають на становлення особистості [34].

Окремої уваги заслуговують культурні детермінанти комунікативної

компетентності. Культура визначає систему цінностей, норм і правил, які регулюють процес міжособистісного спілкування. Представники різних культур можуть відрізнятися за стилями комунікації, способами вираження емоцій, ставленням до дистанції у спілкуванні та особливостями інтерпретації невербальних сигналів. У сучасних умовах глобалізації та міжкультурної взаємодії особливого значення набуває міжкультурна комунікативна компетентність, яка передбачає здатність ефективно взаємодіяти з представниками різних культурних спільнот, враховуючи їхні цінності та традиції [34].

Важливим чинником розвитку комунікативної компетентності є соціальний досвід особистості. У процесі життєдіяльності людина накопичує знання про різні форми соціальної взаємодії, засвоює ефективні способи поведінки та навчається адаптуватися до різноманітних комунікативних ситуацій. Наявність позитивного комунікативного досвіду сприяє формуванню впевненості у власних можливостях і розширює репертуар поведінкових стратегій. Водночас негативний досвід спілкування може призводити до виникнення психологічних бар'єрів, труднощів у встановленні контактів та зниження комунікативної активності [37].

У психологічній літературі також підкреслюється роль саморегуляції як важливої детермінанти комунікативної компетентності. Саморегуляція забезпечує контроль поведінки відповідно до вимог конкретної ситуації, дозволяє керувати емоційними реакціями та підтримувати конструктивний характер взаємодії. Особи з розвиненими навичками саморегуляції краще справляються зі стресовими ситуаціями, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та ефективніше долають комунікативні труднощі [39].

Таким чином, комунікативна компетентність є складним багатокомпонентним утворенням, розвиток якого визначається взаємодією численних детермінант. До них належать когнітивні, емоційні, мотиваційні,

особистісні, соціально-психологічні та культурні чинники. Кожна з цих груп факторів робить свій внесок у формування здатності особистості до ефективного спілкування та успішної соціальної взаємодії. Комплексний характер впливу зазначених детермінант свідчить про необхідність їх урахування в процесі психологічного дослідження та розвитку комунікативної компетентності.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення комунікативної компетентності дозволив встановити, що цей феномен є складним інтегративним утворенням особистості, яке забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та успішність соціального функціонування. У сучасній психології комунікативна компетентність розглядається як сукупність знань, умінь, навичок, особистісних якостей і поведінкових стратегій, що дають змогу людині адекватно сприймати партнерів по спілкуванню, будувати конструктивну взаємодію та досягати поставлених комунікативних цілей.

Аналіз наукових праць зарубіжних і вітчизняних дослідників показав відсутність єдиного підходу до визначення структури комунікативної компетентності. Водночас більшість учених виділяють у її складі мотиваційний, когнітивний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти. Важливими складовими комунікативної компетентності також виступають соціально-перцептивна, конфліктологічна та аутопсихологічна компетентності, які забезпечують адекватне сприйняття партнерів по взаємодії, конструктивне розв’язання конфліктів і здатність до саморегуляції власної поведінки.

Встановлено, що розвиток комунікативної компетентності детермінується комплексом взаємопов’язаних чинників. До основних детермінант належать когнітивні, емоційні, мотиваційні, особистісні, соціально-психологічні та культурні фактори. Особливу роль у її формуванні відіграють рівень розвитку

емоційного інтелекту, емпатії, рефлексії, самооцінки, мотивації до спілкування, а також соціальний досвід особистості та умови її соціалізації.

Отже, комунікативна компетентність є важливою психологічною характеристикою особистості, що формується впродовж життя під впливом індивідуальних і соціальних чинників. Її розвиток забезпечує успішність міжособистісної взаємодії, ефективну адаптацію до соціального середовища та виступає необхідною умовою особистісного й професійного становлення людини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Обґрунтування організації та методичного забезпечення емпіричного дослідження

Для дослідження комунікативної компетентності були обрані студенти 3 – 4 курсів (50 осіб), які навчаються на спеціальності «Психологія» Університету імені М.Драгоманова, оскільки саме на цьому етапі професійної підготовки вони вже мають достатній рівень теоретичних знань і починають активно застосовувати їх у практичній діяльності.

По-перше, студенти старших курсів уже опанували базові психологічні дисципліни, зокрема загальну, соціальну, вікову психологію, психологію спілкування та психологічне консультування, що створює основу для формування професійної комунікативної компетентності.

По-друге, на 3 – 4 курсах навчання передбачено проходження навчальної та виробничої практики, під час якої студенти взаємодіють із клієнтами, педагогами, колегами та представниками різних соціальних груп. Це дозволяє їм набувати реального досвіду професійного спілкування та вдосконалювати комунікативні навички.

По-третє, саме в цей період відбувається активне професійне самовизначення майбутніх психологів, формуються професійно важливі якості особистості, серед яких комунікативна компетентність посідає одне з провідних місць. Тому рівень її розвитку є більш показовим і придатним для дослідження, ніж у студентів молодших курсів.

Крім того, студенти 3 – 4 курсів володіють достатнім рівнем рефлексії та самосвідомості, що підвищує достовірність результатів психодіагностичних

методик, спрямованих на оцінку комунікативних умінь, навичок міжособистісної взаємодії та особливостей професійного спілкування.

Отже, вибірка студентів 3 – 4 курсів спеціальності «Психологія» є обґрунтованою, оскільки саме ця категорія здобувачів освіти перебуває на етапі інтенсивного формування та практичного застосування комунікативної компетентності, що забезпечує високу інформативність і наукову цінність результатів дослідження.

Констатувальний етап емпіричного вивчення проводився із застосуванням наступних психодіагностичних методик: «Оцінка рівня комунікабельності» (В.Рахівський), «Методика діагностики емпатії» (І. Юсупова), «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (Б.Федоришин), «Тест оцінки комунікативних умінь» (О.Карелін), «Методика діагностики "перешкод" (емоційних бар’єрів) у встановленні емоційних контактів» (В.Бойко).

Для дослідження особливостей комунікативної сфери особистості було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня товариськості, емпатії, комунікативних та організаторських схильностей, комунікативних умінь, а також емоційних бар'єрів у спілкуванні.

Методика «Оцінка рівня товариськості» В. Ф. Ряховського

Методика розроблена В. Ф. Ряховським і призначена для визначення рівня товариськості особистості та особливостей її поведінки у міжособистісному спілкуванні.

Опитувальник складається з 16 запитань, на які респондент дає відповіді «так», «ні» або «інколи». Питання стосуються ставлення до соціальних контактів, готовності вступати у взаємодію з іншими людьми, поведінки в незнайомому середовищі та особливостей комунікативної активності.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного бала відповідно до ключа. Отримані показники дозволяють визначити рівень товариськості: від низького, що характеризується замкненістю та труднощами у встановленні контактів, до надмірно високого, який може свідчити про надмірну балакучість та схильність до поверхневих контактів.

Методика діагностики емпатії І. М. Юсупова

Методика І. М. Юсупова спрямована на дослідження здатності особистості до емпатії, тобто розуміння емоційних станів, переживань і почуттів інших людей.

Опитувальник містить серію тверджень, які відображають різні аспекти емпатійної поведінки. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням. Методика дозволяє дослідити загальний рівень емпатії та її прояви щодо різних соціальних груп (батьків, дітей, літніх людей, незнайомих осіб, героїв художніх творів тощо).

Інтерпретація результатів передбачає визначення низького, середнього або високого рівня емпатійності. Високі показники свідчать про розвинену здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших людей, тоді як низькі можуть вказувати на труднощі в емоційному розумінні співрозмовників.

Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей (КОС) Б. А. Федоришина

Методика розроблена Б. А. Федоришиним для визначення рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей особистості.

Опитувальник складається з питань, які стосуються особливостей взаємодії з людьми, здатності встановлювати контакти, працювати в колективі, організовувати спільну діяльність та брати на себе відповідальність за її результати.

За результатами обробки визначаються два окремі показники: рівень комунікативних схильностей та рівень організаторських схильностей. Отримані

дані класифікуються за п'ятьма рівнями – від дуже низького до дуже високого. Методика широко використовується для оцінки професійно важливих якостей у сферах, пов'язаних із міжособистісною взаємодією.

Тест оцінки комунікативних умінь (О.Карелін)

Тест оцінки комунікативних умінь призначений для визначення рівня сформованості навичок ефективного спілкування та взаємодії з оточенням. Методика містить перелік тверджень, що характеризують різні аспекти комунікативної поведінки: уміння слухати співрозмовника, підтримувати розмову, аргументовано висловлювати власну думку, уникати конфліктів та досягати взаєморозуміння.

Результати оцінюються за сумарною кількістю балів, що дозволяє визначити високий, середній або низький рівень розвитку комунікативних умінь. Високі показники свідчать про ефективне володіння навичками міжособистісного спілкування та здатність до конструктивної взаємодії.

Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В.Бойка

Методика В. В. Бойка спрямована на виявлення емоційних бар'єрів, які можуть ускладнювати процес міжособистісного спілкування та встановлення емоційного контакту з іншими людьми.

Опитувальник дозволяє діагностувати такі види перешкод, як невміння керувати власними емоціями, неадекватний прояв емоцій, домінування негативних переживань, небажання емоційного зближення та емоційна негнучкість.

Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа з підрахунком балів за окремими шкалами та загальним показником. Вищі результати свідчать про більшу кількість емоційних труднощів у спілкуванні. Методика дає можливість оцінити характер емоційних бар'єрів і визначити напрями їх подальшої корекції.

Таким чином, використаний психодіагностичний комплекс забезпечує всебічне вивчення комунікативної сфери особистості та дозволяє дослідити взаємозв'язок між рівнем товариськості, емпатії, комунікативних умінь, організаторських здібностей та особливостями емоційної взаємодії.

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів дослідження

Аналіз результатів дослідження рівня комунікабельності майбутніх психологів, отриманих за методикою В. Раховського, показав, що рівні «дуже низький» та «низький» не діагностовані у жодного досліджуваного. Рівень «нижчого середнього» виявлено у 3,4% студентів, середній рівень мають 33,2%, рівень «вищий за середній» – 50,4%, високий – 12,5% та «дуже високий» – 0,4% студентів. Більшість майбутніх психологів (63,3%) є великою мірою товариськими доброзичливими людьми. Разом з тим високий рівень комунікабельності перестав бути достатньою підставою для ефективного спілкування психолога з оточуючими. У процесі професійного навчання психологів необхідно формувати у них вміння встановлювати та підтримувати такий рівень спілкування, що забезпечить ефективність їхньої майбутньої професійної діяльності. Результати дослідження рівня комунікабельності представлені на рис. 2.1.

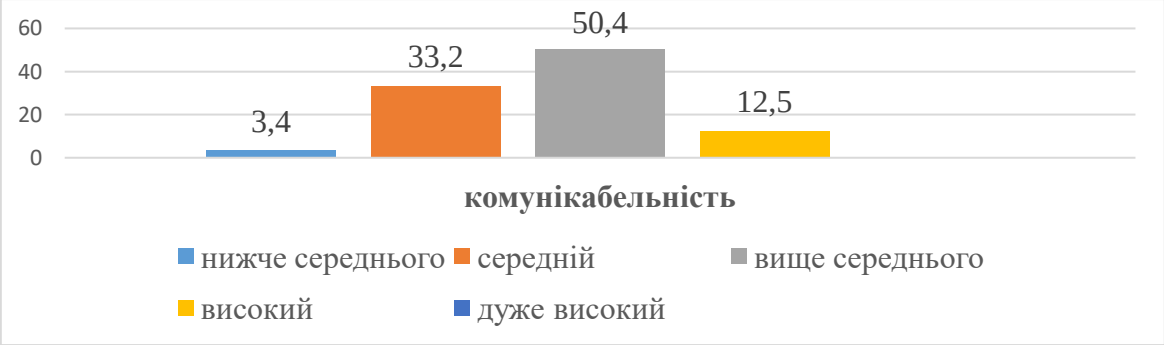


Рис. 2.1. Результати дослідження рівня комунікабельності студентів (%)

Дослідження емпатії є актуальним у контексті вивчення комунікативної компетентності, оскільки емпатія виступає однією з її ключових складових. Вона забезпечує адекватне сприйняття партнера по спілкуванню, розуміння його емоційних станів та ефективну побудову комунікативної взаємодії. Недостатній рівень емпатії може ускладнювати процес міжособистісної комунікації, тоді як її розвиток сприяє підвищенню ефективності спілкування, що обумовлює необхідність подальшого наукового дослідження взаємозв'язку емпатії та комунікативної компетентності. Результати дослідження рівня емпатії студентів представлені на рис 2.2.

Аналіз результатів дослідження здатності до емпатії за методикою І. Юсупова показав, що низький рівень емпатії мають 6,6% студентів, «нижчий за середній» рівень – 26,7%, середній рівень – 40,9%, рівень «вищий за середній» – 14,2% та високий рівень – 11,6% досліджуваних. Переважна більшість майбутніх психологів (88,4%) не є «черствими» людьми, але в той же час не належать до особливо чутливих осіб. У міжособистісних відносинах вони швидше схильні судити про людей за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням, у спілкуванні уважні, але при надмірному прояві почуттів співрозмовника нерідко втрачають терпіння. Лише 11,6% студентів можна назвати емоційно чуйними, особливо чутливими до потреб та проблем оточуючих.

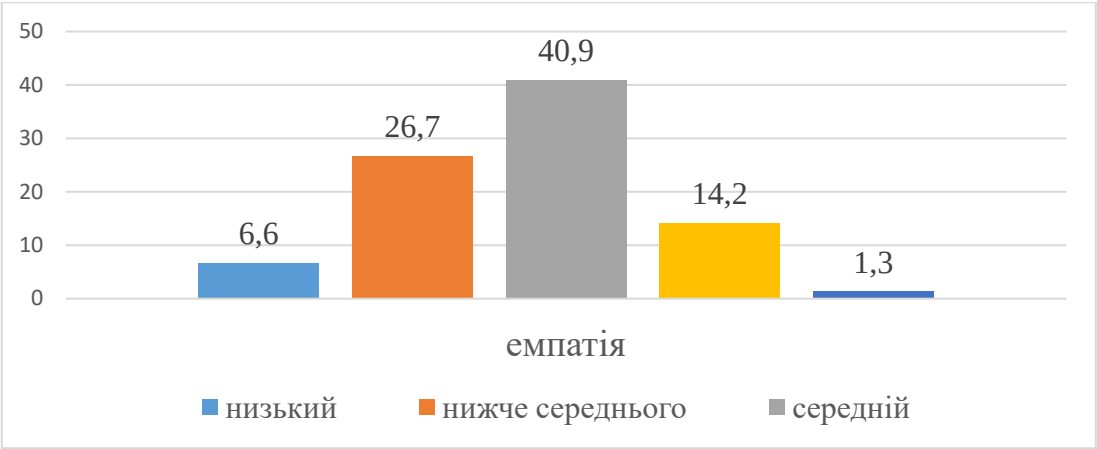


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня емпатії студентів (%)

На констатувальному етапі емпіричного вивчення було також використано тест оцінки комунікативних умінь, у результаті чого були отримані наступні результати: 1,3% студентів мають високий рівень комунікативних умінь, досліджувані уважні, терплячі у спілкуванні, вміють слухати співрозмовника. У 51,3% респондентів виявлено рівень комунікативних умінь «вище середнього»; під час бесіди вони іноді дратуються, відмовляють партнерові у повній увазі. 42,7% майбутніх психологів мають середній рівень комунікативних умінь; їм притаманні такі недоліки у спілкуванні, як зайва критичність у ставленні до співрозмовника, поспішні висновки, нещирість, монополізація розмови. У 4,7% студентів виявлено низький рівень комунікативних умінь, їм необхідно працювати над собою та вчитися слухати.

Порівняльний аналіз цих даних з результатами вивчення рівня комунікабельності студентів показав, що рівень комунікативних умінь майбутніх психологів загалом нижчий, ніж рівень комунікабельності. Результати дослідження рівня комунікативних умінь у студентів факультету психології подано на рис. 2.3.

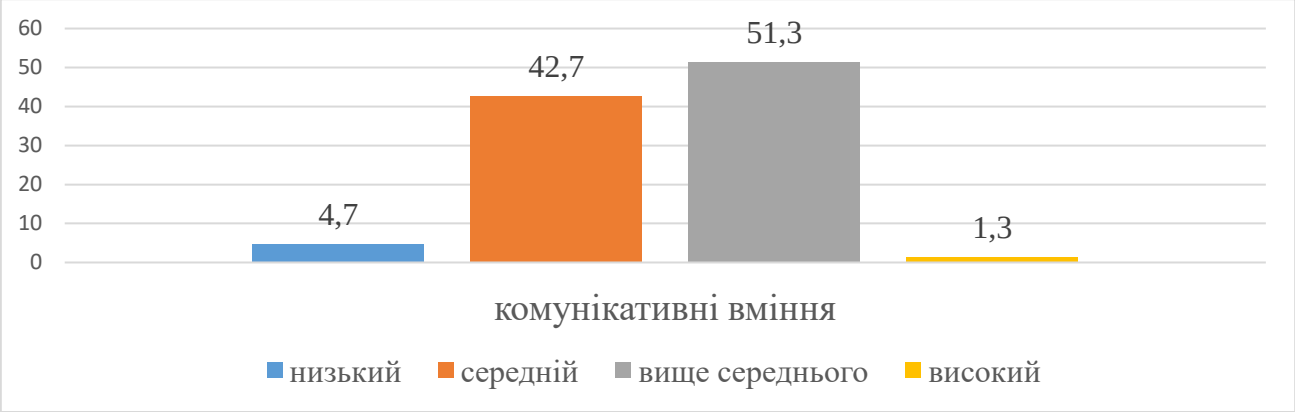


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня комунікативних умінь студентів (%)

Дослідження комунікативних та організаторських здібностей за допомогою тесту-опитувальника «КОС-2» показало, що низький рівень комунікативних здібностей мають 22%, а низький рівень організаторських – 24,1% студентів. Вони не прагнуть спілкування, почуваються сковано в новій компанії, колективі, воліють проводити час наодинці з собою.

Рівень комунікативних здібностей «нижчий за середній» виявлено у 16,4%, рівень організаторських здібностей «нижчий за середній» – у 26,7% опитаних. Ці студенти обмежують свої знайомства, відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми та у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються у незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. У багатьох справах вони вважають за краще уникати проявів самостійних рішень та ініціативи.

Середній рівень прояву комунікативних здібностей мають 17,2% студентів, середній рівень прояву організаторських – 10,8%. Вони прагнуть контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал даних психологічних феноменів не відрізняється високою стійкістю. Ця група досліджуваних потребує подальшої

планомірної роботи з формування та розвитку комунікативних та організаторських здібностей.

Рівень «вище за середнє» у розвитку комунікативних здібностей виявлено у 19% студентів, організаторських – у 21,5% досліджуваних. Вони не губляться в новій обстановці, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу у спілкуванні, беруть участь в організації громадських заходів, здатні самостійно приймати рішення у скрутній ситуації.

Високий рівень комунікативних здібностей засвідчили 25,4% досліджуваних, організаторських – 16,8%. Ці студенти відчувають потребу в комунікативній та організаторській діяльності, швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поводяться в новому колективі. Це ініціативна молодь, які воліють у важливій справі чи складній ситуації приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку. Вони можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати різні ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює, і самі шукають таких справ, які б задовольняли їхню потребу в комунікації та організаторській діяльності.

Нерідко в одного й того ж досліжуваного значно відрізнялися рівні комунікативних та організаторських здібностей. Середній бал, отриманий за шкалою оцінок комунікативних здібностей у всій вибірці, дорівнює 3,2; середній бал, отриманий за шкалою оцінок організаторських – 2,9. Це означає, що середньостатистичний студент у вибірці більшою мірою схильний до безпосереднього спілкування з іншими людьми, ніж до організації різних справ і заходів. Результати дослідження комунікативних та організаторських здібностей майбутніх психологів представлені на рис. 2.4.

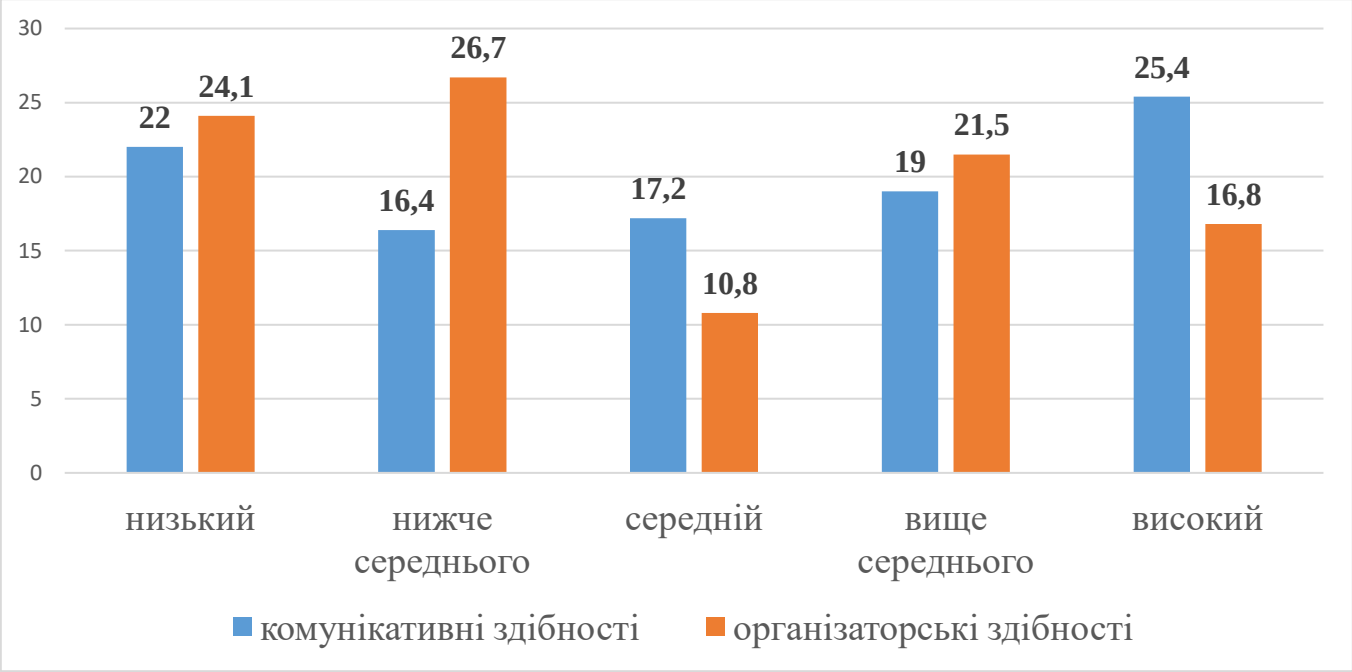


Рис. 2.4. Результати дослідження комунікативних та організаторських здібностей студентів (%)

Дослідження емоційних перешкод зі спілкуванням за допомогою методики В.Бойко показало, що найбільш вираженою емоційною перешкодою у студентів є неадекватний прояв емоцій. Результати дослідження емоційних перешкод у спілкуванні подані на рис. 2.5. Середня кількість перешкод, отримана у вибірці дорівнює 4,6. Найменш вираженою емоційною перешкодою у спілкуванні є домінування негативних емоцій (середня кількість перешкод дорівнює 2,8).

В результаті використання даної методики були також виявлені рівні емоційної ефективності спілкування. Перший рівень емоційної ефективності у спілкуванні (загальна кількість перешкод від 0 до 2) не виявлено в жодного досліджуваного. Другий рівень (загальна кількість перешкод від 3 до 5) було діагностовано у 12,6% студентів. Це люди, яким їх власні емоційні прояви не створюють перешкод у спілкуванні.

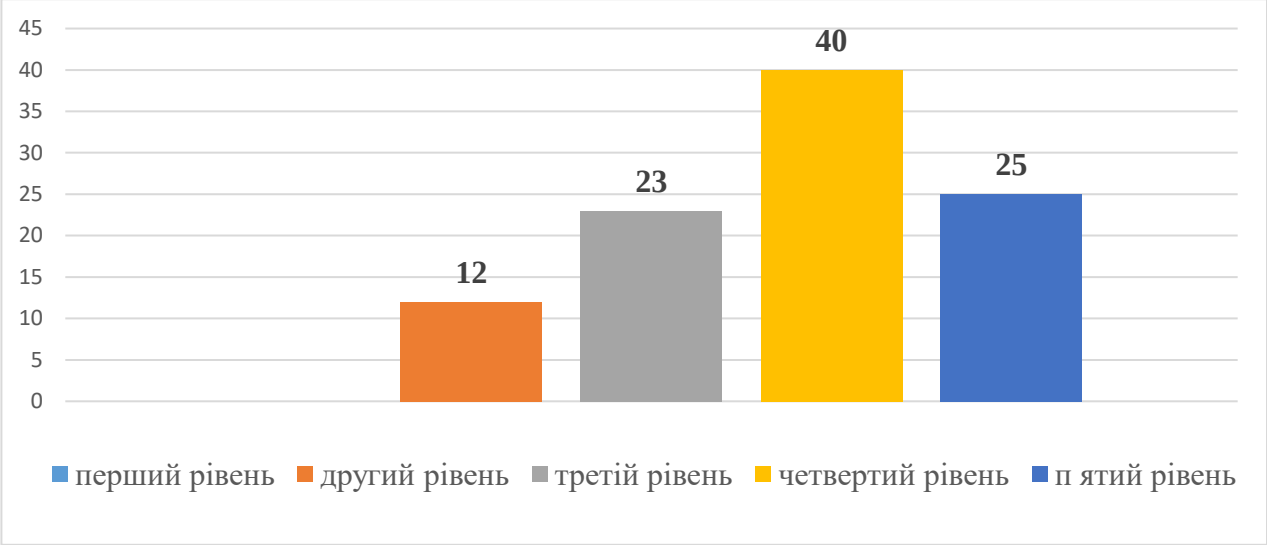


Рис. 2.5. Результати дослідження емоційної ефективності у спілкуванні у студентів (%)

Третій рівень (загальна кількість перешкод від 6 до 8) притаманна 22,1% майбутніх психологів. Вони відчувають труднощі у спілкуванні, пов'язані зі своїми емоціями. Четвертий рівень емоційної ефективності спілкуванні (загальна кількість перешкод від 9 до 12) виявлено у 40,2% респондентів. Їхні емоційні прояви ускладнюють взаємодію з партнерами. П'ятий рівень (загальна кількість перешкод понад 13) мають 25,1% студентів. Цей рівень характеризується тим, що емоції заважають встановлювати контакти.

Таким чином, логіка констатувального етапу дослідження полягала у виявленні студентів з низькими показниками рівня сформованості комунікативної компетентності з метою проведення з ними групових та індивідуальних бесід про важливість ефективного спілкування у професійній діяльності психолога та запропонувати взяти участь у навчанні із застосуванням комплексу психолого-педагогічних технологій.

2.3. Практичні рекомендації щодо формування комунікативної компетентності майбутніх психологів

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можна стверджувати, що комунікативна компетентність є однією з провідних складових професійної підготовки психолога. Вона забезпечує ефективність професійної взаємодії, сприяє встановленню довірливого контакту з клієнтом, підвищує якість психологічного консультування та психокорекційної роботи. З огляду на це доцільним є впровадження комплексу заходів, спрямованих на розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів [40].

Розвиток навичок активного слухання

Одним із базових компонентів комунікативної компетентності психолога є вміння активно слухати співрозмовника. Активне слухання дозволяє не лише отримати інформацію від клієнта, а й продемонструвати зацікавленість, підтримку та розуміння його переживань.

Для розвитку навичок активного слухання рекомендується застосовувати такі техніки:

Перефразування – повторення змісту висловлювання співрозмовника власними словами. Наприклад: «Як я зрозумів, ви відчуваєте труднощі у спілкуванні з колегами через нестачу підтримки з їхнього боку».

Уточнення – постановка запитань для більш глибокого розуміння ситуації. Наприклад: «Що саме ви маєте на увазі, коли говорите про нерозуміння з боку оточення?»

Резюмування – коротке підбиття підсумків певної частини бесіди. Така техніка дозволяє структурувати отриману інформацію та переконатися в правильності її розуміння.

Відображення почуттів – вербалізація емоцій співрозмовника. Наприклад: «Схоже, ця ситуація викликає у вас сильне розчарування».

Для закріплення навичок активного слухання доцільно проводити вправу «Співрозмовник», під час якої один учасник протягом 5 хвилин розповідає про певну подію зі свого життя, а інший використовує виключно техніки активного слухання без оцінювання та порад [38].

Формування емпатійності

Емпатія є професійно важливою якістю психолога, яка забезпечує здатність розуміти емоційні стани клієнта та співпереживати йому без втрати професійної дистанції.

Для розвитку емпатії рекомендується використовувати:

- вправи на розпізнавання емоцій за фотографіями та відеофрагментами;
- аналіз художніх творів із подальшим обговоренням емоційних станів персонажів;
- ведення щоденника емоцій;
- техніку «Зміна ролей»;
- вправу «Погляд очима іншого».

Особливо ефективною є техніка «Зміна ролей», коли учасник має описати конфліктну ситуацію з позиції іншої людини. Це сприяє розвитку здатності бачити проблему з різних точок зору та підвищує рівень толерантності до відмінностей між людьми.

Важливим напрямом розвитку емпатії є рефлексія власних переживань. Майбутнім психологам рекомендується щоденно аналізувати власні емоції, причини їх виникнення та вплив на поведінку [33].

Удосконалення вербальної комунікації

Ефективна професійна діяльність психолога потребує високого рівня мовленнєвої культури та вміння чітко висловлювати власні думки.

Для розвитку вербальних навичок доцільно застосовувати такі вправи:

«Три хвилини» – учасник має протягом трьох хвилин логічно та послідовно висловлюватися на задану тему.

«Поясни просто» – необхідно пояснити складний психологічний термін зрозумілою мовою людині, яка не має психологічної освіти.

«Відкрите запитання» – тренування формулювання відкритих запитань, що стимулюють співрозмовника до розгорнутої відповіді.

Також рекомендується регулярно брати участь у дискусіях, круглих столах, наукових конференціях та тренінгах публічного виступу [31].

Розвиток навичок невербальної комунікації

Дослідження показують, що значна частина інформації передається через невербальні засоби спілкування. Тому психолог повинен уміти розпізнавати та інтерпретувати невербальні сигнали.

З цією метою рекомендується:

- аналізувати відеозаписи консультацій;
- виконувати вправи на розпізнавання емоцій за мімікою;
- тренувати контроль власної жестикуляції;
- розвивати навички підтримання зорового контакту.

Ефективною є вправа «Німі емоції», під час якої учасники демонструють певні емоційні стани без слів, а інші повинні їх визначити.

Розвиток емоційного інтелекту

Комунікативна компетентність психолога тісно пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту.

Для його формування рекомендується:

- практика усвідомленості (mindfulness);
- техніка емоційного щоденника;
- вправи на самоспостереження;
- техніки саморегуляції.

Особливу увагу слід приділяти техніці «Стоп – Аналіз – Реакція», яка передбачає коротку паузу перед емоційною реакцією, аналіз власного стану та вибір конструктивного способу реагування.

Корисними є також дихальні вправи, метод прогресивної м'язової релаксації Джекобсона та аутогенне тренування.

Подолання комунікативних бар'єрів

Результати досліджень свідчать, що майбутні психологи можуть стикатися з такими бар'єрами спілкування, як невпевненість у собі, страх негативної оцінки, труднощі у вираженні емоцій та підвищена тривожність.

Для їх подолання рекомендується:

- тренінг асертивності;
- вправи на розвиток самооцінки;
- техніки позитивного самопідкріплення;
- моделювання складних професійних ситуацій.

Доцільно використовувати техніку «Я-повідомлень», яка дозволяє конструктивно висловлювати власні почуття та потреби без звинувачення співрозмовника.

Наприклад: «Я відчуваю занепокоєння, коли мене перебивають, тому що для мене важливо завершити свою думку».

Використання соціально-психологічного тренінгу

Однією з найефективніших форм розвитку комунікативної компетентності є соціально-психологічний тренінг.

Програма тренінгу може включати такі модулі:

1. Самопізнання та розвиток рефлексії.
2. Формування навичок ефективного слухання.
3. Розвиток емпатії.
4. Невербальна комунікація.
5. Конструктивне вирішення конфліктів.
6. Асертивна поведінка.
7. Професійне спілкування психолога з клієнтом.
8. Розвиток емоційної стійкості.

Тривалість програми може становити від 20 до 40 годин залежно від поставлених цілей та особливостей групи.

Розвиток рефлексивних умінь

Для професійного становлення психолога важливим є постійний аналіз власної комунікативної діяльності.

З цією метою рекомендується:

- вести рефлексивний щоденник;
- брати участь у супервізійних групах;
- аналізувати власні комунікативні помилки;
- здійснювати самооцінку після проведення консультацій або тренінгів.

Після кожної професійної взаємодії доцільно відповідати на запитання:

- Що вдалося найкраще?
- Які труднощі виникли?
- Які комунікативні навички потребують удосконалення?
- Що варто змінити під час наступної взаємодії?

Організація практичної підготовки

Важливою умовою формування комунікативної компетентності є збільшення кількості практикоорієнтованих форм навчання.

Рекомендується:

- проводити більше рольових ігор;
- використовувати метод кейсів;
- організовувати психологічні майстерні;
- залучати студентів до волонтерських програм;
- створювати студентські консультативні центри під супервізією викладачів.

Безпосередня взаємодія з різними категоріями населення сприяє розвитку гнучкості спілкування, професійної впевненості та комунікативної майстерності.

Таким чином, формування комунікативної компетентності майбутніх психологів повинно здійснюватися комплексно та включати розвиток активного слухання, емпатії, вербальної та невербальної комунікації, емоційного інтелекту, асертивності, рефлексивних умінь і навичок подолання комунікативних бар'єрів. Систематичне використання зазначених технік і вправ сприятиме підвищенню професійної готовності майбутніх психологів до ефективної взаємодії з клієнтами та успішного виконання професійних обов'язків.

Висновки до другого розділу

Проведене дослідження дозволило оцінити рівень сформованості комунікативної компетентності майбутніх педагогів-психологів на етапі професійного навчання. В експерименті взяли участь 50 студентів III–IV курсів факультету психології, що забезпечило репрезентативність отриманих даних.

Результати показали, що більшість студентів мають досить високий рівень комунікабельності: понад 60% досліджуваних продемонстрували рівень комунікабельності вище середнього і високий. Проте високий рівень комунікабельності який завжди супроводжується розвиненістю професійно значущих комунікативних навичок.

Дослідження емпатії виявило, що у більшості студентів спостерігається середній рівень здатності до співпереживання. При цьому лише невелика частина майбутніх педагогів-психологів відрізняється високою емоційною чуйністю, що свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку емпатичних здібностей у процесі професійної підготовки.

Аналіз комунікативних умінь показав переважання середнього та вище середнього рівнів, проте значна частина студентів відчуває труднощі, пов'язані з недостатньою увагою до співрозмовника, надмірною критичністю, поспішністю

висновків та недостатнім умінням слухати. Це підтверджує, що комунікативні вміння сформовані меншою мірою, ніж товариськість.

Вивчення комунікативних та організаторських здібностей виявило неоднорідність результатів. Середні показники комунікативних здібностей виявилися вищими за організаторські, що свідчить про більшу готовність студентів до міжособистісної взаємодії, ніж до організації спільної діяльності та керівництва групою.

Істотною проблемою виявилися емоційні перешкоди у спілкуванні. Більшість студентів емоційні прояви тією чи іншою мірою ускладнюють взаємодію з оточуючими. Найбільш вираженою на заваді є неадекватний прояв емоцій, що вимагає спеціальної роботи з розвитку емоційної саморегуляції.

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що формування комунікативної компетентності майбутніх психологів є цілеспрямованим і комплексним процесом, який потребує поєднання теоретичної підготовки з практичним відпрацюванням професійно значущих навичок. Ефективний розвиток комунікативної компетентності забезпечується через систематичне вдосконалення навичок активного слухання, емпатії, вербальної та невербальної комунікації, емоційного інтелекту, асертивної поведінки та рефлексивних умінь.

Встановлено, що найбільш результативними засобами розвитку комунікативної компетентності є соціально-психологічні тренінги, рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, вправи на розвиток емпатії та емоційної саморегуляції, а також залучення студентів до практичної діяльності під супервізією фахівців. Використання таких методів сприяє підвищенню рівня професійної впевненості, розвитку навичок ефективної взаємодії та подоланню комунікативних бар’єрів.

Особливе значення для професійного становлення майбутнього психолога має розвиток рефлексивності, що дозволяє аналізувати власну комунікативну діяльність, усвідомлювати сильні та слабкі сторони професійного спілкування

та визначати напрями подальшого самовдосконалення. Важливою умовою формування комунікативної компетентності також є розширення практикоорієнтованих форм навчання, які створюють можливості для набуття реального досвіду професійної взаємодії.

Отже, впровадження запропонованих практичних рекомендацій у систему професійної підготовки сприятиме підвищенню рівня комунікативної компетентності майбутніх психологів, формуванню їхньої професійної готовності до ефективної роботи з клієнтами та успішного виконання професійних обов’язків.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення комунікативної компетентності дозволив встановити, що цей феномен є складним інтегративним утворенням особистості, яке забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії та успішність соціального функціонування. У сучасній психології комунікативна компетентність розглядається як сукупність знань, умінь, навичок, особистісних якостей і поведінкових стратегій, що дають змогу людині адекватно сприймати партнерів по спілкуванню, будувати конструктивну взаємодію та досягати поставлених комунікативних цілей.

Аналіз наукових праць зарубіжних і вітчизняних дослідників показав відсутність єдиного підходу до визначення структури комунікативної компетентності. Водночас більшість учених виділяють у її складі мотиваційний, когнітивний, емоційний, особистісний та поведінковий компоненти. Важливими складовими комунікативної компетентності також виступають соціально-перцептивна, конфліктологічна та аутопсихологічна компетентності, які забезпечують адекватне сприйняття партнерів по взаємодії, конструктивне розв’язання конфліктів і здатність до саморегуляції власної поведінки. У результаті проведеного дослідження було здійснено комплексний аналіз основних компонентів комунікативної компетентності майбутніх психологів: рівня комунікабельності, емпатії, комунікативних умінь, комунікативних та організаторських здібностей, а також особливостей емоційної ефективності спілкування.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів характеризуються достатньо високим рівнем комунікабельності. Переважна частина досліджуваних є товариськими, відкритими до взаємодії та готовими до встановлення міжособистісних контактів. Водночас виявлено, що високий рівень комунікабельності не завжди супроводжується належним рівнем

сформованості комунікативних умінь, необхідних для професійного спілкування психолога.

Дослідження рівня емпатії показало, що більшість майбутніх психологів мають середній та нижчий за середній рівні розвитку цієї якості. Лише незначна частина студентів демонструє високий рівень емоційної чутливості та здатності до глибокого розуміння переживань інших людей. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку емпатійних здібностей у процесі професійної підготовки. Аналіз комунікативних умінь засвідчив переважання середнього та вищого за середній рівнів їх сформованості. Разом із тим значна кількість студентів мають окремі труднощі у спілкуванні, пов’язані з недостатньою увагою до співрозмовника, схильністю до критичності, поспішних висновків та недостатнім рівнем розвитку навичок активного слухання. Результати дослідження комунікативних та організаторських здібностей свідчать про те, що студенти загалом мають вищий рівень розвитку комунікативних здібностей порівняно з організаторськими. Значна частина майбутніх психологів демонструє готовність до міжособистісної взаємодії, однак потребує подальшого розвитку навичок організації діяльності, прийняття самостійних рішень та прояву ініціативності. Вивчення емоційних перешкод у спілкуванні дозволило встановити, що для багатьох студентів характерними є труднощі, пов’язані з неадекватним проявом емоцій. Більшість досліджуваних мають середній або високий рівень емоційних бар’єрів, які можуть ускладнювати процес професійного спілкування та встановлення ефективних контактів.

Отже, результати констатувального етапу дослідження дають підстави стверджувати, що комунікативна компетентність майбутніх психологів сформована на достатньому, проте не оптимальному рівні. Виявлені недоліки у розвитку емпатії, комунікативних умінь, організаторських здібностей та емоційної саморегуляції обумовлюють необхідність розробки й реалізації

спеціальної програми психолого-педагогічного впливу, спрямованої на підвищення рівня комунікативної компетентності студентів-психологів.

Таким чином, у процесі дослідження встановлено, що розвиток комунікативної компетентності детермінується комплексом взаємопов'язаних чинників. До основних детермінант належать: когнітивні, емоційні, мотиваційні, особистісні, соціально-психологічні та культурні фактори. Особливу роль у її формуванні відіграють рівень розвитку комунікативні здібності, комунікативні вміння, емпатія, комунікативні та організаторські здібності, а також соціальний досвід особистості та умови її соціалізації. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що формування комунікативної компетентності майбутніх психологів є цілеспрямованим і комплексним процесом, який потребує поєднання теоретичної підготовки з практичним відпрацюванням професійно значущих навичок. Ефективний розвиток комунікативної компетентності забезпечується через систематичне вдосконалення навичок активного слухання, емпатії, вербальної та невербальної комунікації, емоційного інтелекту, асертивної поведінки та рефлексивних умінь.

Встановлено, що найбільш результативними засобами розвитку комунікативної компетентності є соціально-психологічні тренінги, рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, вправи на розвиток емпатії, комунікативних здібностей та вмінь, вміння долати емоційні бар'єри спілкування, а також залучення студентів до практичної діяльності під супервізією фахівців. Використання таких методів сприяє підвищенню рівня професійної впевненості, розвитку навичок ефективної взаємодії та подоланню комунікативних бар'єрів.

Отже, впровадження запропонованих практичних рекомендацій у систему професійної підготовки сприятиме підвищенню рівня комунікативної компетентності майбутніх психологів, формуванню їхньої професійної готовності до ефективної роботи з клієнтами та успішного виконання професійних обов'язків.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Березка С., Кузнецова А. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів засобами тренінгової діяльності. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2020. № 1(99). С. 20–30.
3. Білоус Р. В. Тренінгові технології формування комунікативної компетентності майбутніх психологів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. Вип. 72. С. 152–156.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Харків : Фоліо, 2014. 237 с.
5. Бондаренко Т. Формування комунікативної компетентності у майбутніх психологів за допомогою цифрових технологій. Adaptive Management: Theory and Practice. Pedagogics. 2024. Т. 19. № 37.
6. Бугерко Я. М. Формування професійного спілкування майбутніх психологів у закладах вищої освіти. Вісник післядипломної освіти. 2020. № 12. С. 43–51.
7. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація : навч. посіб. Київ : Академія, 2006. 256 с.
8. Гаврилюк Н. С. Розвиток комунікативної культури студентів-психологів у процесі фахової підготовки. Освітологічний дискурс. 2021. № 3. С. 96–105.
9. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
10. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
11. Гуменюк О. Є. Комунікативна підготовка майбутніх психологів: теоретичний аспект. Психологія і суспільство. 2019. № 3. С. 118–126.

12. Дейниченко Л. М. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів засобами соціально-психологічного тренінгу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. № 1. С. 112–117.

13. Доценко Л. В., Каряка І. В., Уманець А. Комунікативна компетентність як складова професійної свідомості майбутніх психологів. Актуальні проблеми вищої освіти та психології. 2019. С. 66–69.

14. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологія спілкування : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 304 с.

15. Здоровець Т. Г. Особливості наративної компетентності майбутніх практичних психологів. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 27. С. 234–245.

16. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність : підручник. Київ : Вища школа, 2008. 422 с.

17. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.

18. Ковальчук З. Я. Комунікативна культура як складова професійної компетентності психолога. Психологічний часопис. 2021. № 7(4). С. 52–61.

19. Козяр М. М., Павлюк О. В. Професійна комунікація психолога в умовах сучасної освіти. Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 50. С. 136–140.

20. Костюк А. В. Формування емпатійного спілкування у майбутніх психологів. Молодий вчений. 2021. № 9(97). С. 124–128.

21. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

22. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.

23. Мельник О. В. Комунікативна компетентність як чинник професійного становлення психолога. Вісник Львівського університету. Серія психологічна. 2018. Вип. 4. С. 85–91.

24. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.

25. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації : навч. посіб. Чернівці : Книги-ХХІ, 2009. 528 с.

26. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1. 576 с.

27. Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

28. Пенькова Н. Є. Розвиток навичок ефективного спілкування майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні науки. 2020. Т. 3. С. 78–84.

29. Полторак О. О., Калениченко Р. А. Психологічні особливості розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України. Київ, 2026. С. 729–731.

30. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2007. 280 с.

31. Пузь І. В., Шевченко О. В. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. Psychological Journal. 2018. Т. 14. № 4. С. 149–164.

32. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.

33. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.

34. Терещенко І. В. Роль рефлексії у формуванні комунікативної компетентності майбутніх психологів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 87–93.

35. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 372 с.

36. Федоренко Л. П. Комунікативна компетентність як складова професійної готовності майбутнього психолога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. Вип. 17. С. 102–109.

37. Холод В. Особливості комунікативної компетентності майбутніх студентів-психологів. Психологія та особистість. 2025. № 1. С. 98–104.

38. Чепелєва Н. В. Основи психологічної культури особистості : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 320 с.

39. Шевчук В., Тесленко М., Клевака Л. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів із різними ціннісними орієнтаціями. Наукові праці МАУП. Серія: Психологія. 2024. № 4. С. 74–81.

40. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.

Додаток А

Тест оцінки комунікативних умінь (авт. А.Орлов)

Прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно вам підходить: «+» − згоден(на); «−» — не згоден(на)

1. Мені легко знайомитися з новими людьми
2. Я відчуваю потребу часто спілкуватися з оточуючими
3. Тривала самотність викликає у мене дискомфорт
4. Я отримую задоволення від спілкування
5. Мені важливо ділитися своїми думками та переживаннями з іншими
6. Я прагну розширювати коло знайомств
7. Спілкування допомагає мені почуватися впевненіше
8. Я часто першим(ою) починаю розмову
9. Мені складно довго перебувати без спілкування
10. Я віддаю перевагу проводити вільний час із людьми, а не на самоті
11. Мені цікаво дізнаватися думку інших людей
12. Я легко підтримую розмову навіть із малознайомими людьми
13. Спілкування приносить мені емоційне задоволення
14. Я відчуваю нестачу спілкування, якщо його мало
15. Я прагну бути в центрі уваги в компанії
16. Мені важливо відчувати зв’язок з іншими людьми.

Підрахуйте кількість відповідей «+».

- 12–16 балів — високий рівень потреби у спілкуванні
- 7–11 балів — середній рівень
- 0–6 балів — низький рівень

Інтерпретація

- Високий рівень: людина орієнтована на взаємодію, потребує постійних контактів, активна в соціальних ситуаціях
- Середній рівень: збалансоване поєднання спілкування та усамітнення
- Низький рівень: схильність до усамітнення, обмежене коло спілкування, самостійність

Додаток Б

Тест-опитувальник «оцінка рівня комунікабельності» (В. Ряховський)

Інструкція: Дайте відповідь на запитання «так», «ні» або «іноді», не замислюючись надто довго**.**

1. Вас очікує звичайна або ділова зустріч. Чи вибиває вас її очікування з рівноваги?
2. Чи викликає у вас хвилювання й невдоволення доручення виступити з доповіддю?
3. Чи відкладаєте ви візит до лікаря до останнього моменту?
4. Чи надаєте перевагу уникати нових знайомств?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з кимось?
6. Чи дратують вас люди, які звертаються до вас із питаннями або проханнями?
7. Чи вірите ви, що існує проблема «батьків і дітей»?
8. Чи посоромитеся ви нагадати знайомому про борг?
9. У кафе чи їдальні вам подали неякісну страву — чи промовчите ви?
10. Опинившись наодинці з незнайомою людиною, чи не вступите ви з нею в розмову?
11. Вас лякає довга черга — чи відмовитеся ви від своїх намірів?
12. Чи боїтеся ви брати участь у комісіях із розв’язання конфліктів?
13. У вас є власні критерії оцінювання творів мистецтва — чи не приймаєте ви чужих думок?
14. Почувши помилкову точку зору, чи віддасте перевагу промовчати?
15. Чи викликає у вас досаду прохання допомогти в навчанні або роботі?
16. Чи охочіше ви викладаєте свою точку зору письмово, ніж усно?

Обробка результатів

За кожну відповідь нараховуються бали:

- «Так» — 2 бали
- «Іноді» — 1 бал
- «Ні» — 0 балів

Підсумуйте всі бали.

Інтерпретація результатів

- 30 – 32 бали – вкрай низька комунікабельність, замкнутість
- 25 – 29 балів – низька комунікабельність, труднощі у спілкуванні
- 19 – 24 бали – середній рівень, загалом нормальне спілкування
- 14 – 18 балів – достатньо комунікабельні, впевнено взаємодієте
- 9 – 13 балів – високий рівень комунікабельності
- 4 – 8 балів – дуже висока комунікабельність, інколи надмірна
- 0 – 3 бали – надкомунікабельність (може заважати справі)

Додаток В

«Діагностика емоційних бар'єрів у спілкуванні» (В. Бойко)

Інструкція. Прочитайте кожне твердження і дайте відповідь: «так» – якщо погоджуєтесь; «ні» – якщо не погоджуєтесь. Відповідайте щиро та швидко.

1. Я часто відчуваю труднощі у спілкуванні через свої емоції.
2. Мені важко стримувати роздратування.
3. Я нерідко реагую емоційніше, ніж варто.
4. У спілкуванні мене легко вивести з рівноваги.
5. Я довго пам'ятаю образи.
6. Часто я відчуваю негативні емоції щодо людей.
7. Мені складно позбутися поганого настрою.
8. Я схильний(на) до песимістичних оцінок людей.
9. У спілкуванні я очікую більше поганого, ніж хорошого.
10. Мене дратують дрібниці у поведінці інших.
11. Мені важко змінювати своє емоційне ставлення до людини.
12. Якщо я склав(ла) думку про людину, її важко змінити.
13. Я не люблю пристосовуватися до емоцій інших.
14. Мені складно бути гнучким(ою) у спілкуванні.
15. Я часто «застрягаю» в одному емоційному стані.
16. Я не люблю відкривати свої почуття іншим.
17. Я уникаю емоційно близьких контактів.
18. Мені незручно говорити про свої переживання.
19. Я стриманий(на) у прояві емоцій.
20. Я не прагну до глибоких емоційних зв'язків.
21. Мені важко зрозуміти почуття інших людей.
22. Я не завжди можу точно висловити свої емоції.
23. Люди іноді неправильно розуміють мої почуття.
24. Я не вмію адекватно реагувати на емоції співрозмовника.
25. Мені складно підібрати слова для вираження емоцій.

Обробка результатів. За кожну відповідь «так» (що вказує на наявність труднощів) – 1 бал. Підрахуйте суму балів:

- 0–5 → бар'єри практично відсутні
- 6–10 → незначні емоційні труднощі
- 11–15 → помірно виражені бар'єри
- 16–20 → значні труднощі у спілкуванні
- 21–25 → сильні емоційні бар'єри