

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Комунікативні здібності студентів-психологів в умовах
дистанційного навчання
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СН-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

РУБАН О.Л.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

РУБАН Олена Леонідівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи): Комунікативні здібності студентів-психологів в умовах дистанційного навчання

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук ПИЛИПЕНКО Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 104 сторінок, 41 джерело, 16 рисунки, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретичний аналіз комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання; розглянуто психологічні аспекти формування комунікативних здібностей у студентів-психологів; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для студентів та закладів вищої освіти.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Відсотковий розподіл рівнів розвитку комунікативних

здібностей у студентів-психологів; рис. 2.2 Відсотковий розподіл рівнів розвитку організаторських здібностей у студентів-психологів; рис. 2.3. Порівняльний графік рівнів розвитку комунікативних та організаторських здібностей у студентів-психологів; рис. 2.4. Результати дослідження позиції в спілкуванні майбутніх психологів; рис. 2.5. Результати дослідження вираженості компетентності в спілкуванні у студентів-психологів, у %; рис. 2.6. Рівень розвитку емоційної емпатії; рис. 2.7. Вікові показники респондентів; рис. 2.8. Розподіл респондентів за статтю; рис. 2.9. Сімейний стан респондентів; рис. 2.10. Наявність дітей у респондентів; рис. 2.11. Результати оцінки власних комунікативних здібностей студентами-психологами в умовах дистанційного навчання; рис. 2.12. Вплив дистанційного навчання на власні комунікативні здібності за думкою студентів-психологів; рис. 2.13. Найбільш важливі аспекти комунікації для психолога на думку респондентів; рис. 2.14. Потреба в додаткових заняттях для розвитку власних комунікативних здібностей за думкою респондентів; рис. 2.15. Види навчальних занять для покращення комунікативних здібностей на думку студентів-психологів; рис. 2.16. Ефективні способи покращення комунікативних здібностей на думку респондентів.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В.	23.09.2024	06.10.2024
2	ПИЛИПЕНКО К.В.	07.10.2024	20.10.2024
3	ПИЛИПЕНКО К.В.	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт(роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	

8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	19.12.2024	

Студент(ка) _____

(підпис)

Олена РУБАН

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____

(підпис)

Катерина ПИЛИПЕНКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 104 с., 11 табл., 6 рис., 41 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: комунікативні здібності студентів-психологів.

Предмет дослідження: особливості комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити сутність, зміст та особливості комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні методи – анкетування, психодіагностичне тестування; статистичні – методи математичної статистики.

У роботі досліджено психологічні аспекти розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів, а також проведено емпіричне дослідження особливостей формування цих здібностей у майбутніх психологів при дистанційному навчанні. Окрему увагу приділено аналізу результатів дослідження та розробці корекційної програми, спрямованої на підвищення комунікативних навичок студентів у умовах дистанційного навчання.

Практичне значення одержаних результатів полягає в створенні корекційної програми, що націлена на покращення комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання, а також адаптувати їх до специфіки онлайн-освіти.

КОМУНІКАТИВНІ ЗДІБНОСТІ, ФОРМУВАННЯ, СТУДЕНТИ-ПСИХОЛОГИ, ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	12
1.1. Визначення та сутність поняття «комунікативні здібності».....	12
1.2. Комунікативний аспект у дистанційній формі навчання.....	17
1.3. Комунікативні здібності як важливі професійні якості психолога.....	26
1.4. Психологічні аспекти комунікативних здібностей у студентів- психологів.....	30
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	39
2.1. Зміст та організація дослідження.....	39
2.2. Аналіз результатів дослідження	45
Висновки до другого розділу.....	64
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	66
3.1. Теоретичні підходи до розробки корекційної програми.....	66
3.2. Структура корекційної програми для формування комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.....	68
3.3. Практичні рекомендації для підвищення комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.....	72
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	81

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	88
Додаток А.....	88
Додаток Б.....	91
Додаток В.....	100
Додаток Г.....	103

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі комунікація стала однією з основних життєвих потреб людини. Особливо це стосується сфери психології, де ефективне міжособистісне спілкування є критично важливим для успішної професійної роботи фахівців. Однак останні роки внесли значні зміни в навчальні процеси, і дистанційне навчання стало основним форматом вищої освіти у студентів різних навчальних закладів, зокрема і у майбутніх психологів. У цьому контексті вивчення комунікативних здібностей набуває особливої актуальності.

Пандемія COVID-19 і триваюча війна в Україні поставили перед молоддю нові виклики, зокрема в розвитку їхніх комунікативних навичок. Традиційні методи навчання поступилися місцем новим формам взаємодії, які вимагають адаптації. Студенти тепер повинні вміти ефективно спілкуватися в онлайн-середовищі, що потребує не лише знань, але й практичних навичок.

Комунікативні здібності є особливо значущі для психологів, оскільки вони безпосередньо впливають на якість їхньої роботи. У дистанційному форматі важливо підтримувати емпатію і розуміння під час віртуальної взаємодії, адже від цього залежить здатність фахівця будувати довірливі стосунки з клієнтом. Тому, навчання студентів в умовах дистанційного навчання має бути спрямоване на розвиток цих навичок.

В сучасних умовах, що склалися в нашій країні в останні роки, соціальна ізоляція, викликана пандемією та війною, негативно вплинула на молодь, зокрема на їхні комунікативні здібності. Вивчення цього питання може допомогти зрозуміти, як можна підтримувати і розвивати комунікативні навички у студентів в умовах, коли традиційні методи взаємодії недоступні.

Проблема розвитку комунікативних здібностей вивчалася багатьма вченими. Серед зарубіжних дослідників виділяються З.Фрейд, який досліджував вплив комунікації на психічний розвиток, та К. Юнг, чия теорія допомагає зрозуміти формування комунікативних навичок. А. Адлер

підкреслював важливість соціальної взаємодії, а Р. Кеттелл аналізував особистісні характеристики особистості. В Україні активні дослідження в цій сфері проводять такі автори, як В. Лісова, яка вивчає зв'язок комунікативних здібностей із професійною діяльністю, та О.Рибалко, що акцентує увагу на комунікативній компетентності психологів. О.Дрозд досліджує розвиток комунікативних навичок у навчальному процесі, а М. Іщенко та О. Макарова аналізують роль комунікації у міжособистісних стосунках. І. Покотило та Н. Данилевич досліджують вплив комунікативних здібностей на професійний розвиток, тоді як Т. Кравцова, Б. Першин та М. Коломієць акцентують увагу на методах розвитку комунікативних навичок. О. Кісельова та Ю. Кравець досліджують комунікацію в соціальному контексті.

Отже, ці вчені формують широке поле досліджень, яке розкриває різні аспекти комунікативних здібностей, їх розвитку та впливу на професійну діяльність.

Але, на жаль, не можна не відзначити, що, попри важливість комунікативних здібностей, питання їх формування у студентів-психологів у контексті дистанційного навчання залишається недостатньо дослідженим. Це підкреслює необхідність вивчення даної проблеми, яка може суттєво вплинути на якість підготовки майбутніх спеціалістів у галузі психології.

Таким чином, дослідження комунікативних здібностей студентів-психологів у дистанційному навчанні є не лише актуальним, але й необхідним для покращення освітнього процесу та підготовки кваліфікованих фахівців, здатних ефективно працювати у сучасних умовах. Це дослідження може стати основою для розробки нових методик навчання, які допоможуть студентам адаптуватися до викликів, з якими вони стикаються в своїй професійній діяльності.

Гіпотеза дослідження: стан розвитку комунікативних здібностей студентів-психологів, які навчаються в умовах дистанційного навчання, може бути недостатнім.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити сутність, зміст та особливості комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання

Об'єкт дослідження: комунікативні здібності студентів-психологів.

Предмет дослідження: особливості комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми комунікативних здібностей особистості.
2. Емпірично дослідити особливості та стан розвитку комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.
3. Здійснити аналіз отриманих результатів дослідження.
4. Розробити корекційну програму, спрямовану на формування комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези дослідження було застосовано різноманітні наукові методи, зокрема: методи збору та аналізу теоретичних матеріалів, що стосуються сучасного стану досліджуваної проблеми; проведення анкетування; психодіагностичне тестування з використанням наступних методик: методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей — КОС» В.Синявського, Б.Федоришина; тест «Оцінка комунікативних вмінь» Л.Міхельсона, переклад та адаптація Ю.Гільбуха; методика «Шкала емоційного відгуку» А.Меграбяна і Н.Епштейна; а також статистичні методи для обробки отриманих даних.

Експериментальна база дослідженні: з метою перевірки достовірності висунутої гіпотези дослідження було проведено на базі факультету соціальних наук Національного університету «Запорізька політехніка». У дослідженні взяли участь 38 студентів різних курсів факультету соціальних наук, спеціальності «Психологія», у віці від 18 до 33 років, з яких 34 жінки та 4 чоловіка.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та впровадженні корекційної програми, спрямованої на підвищення комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання. Результати дослідження можуть бути використані для оптимізації навчальних методик, розробки спеціалізованих тренінгів і курсів, спрямованих на покращення комунікаційних навичок студентів-психологів. Крім того, вони можуть бути корисними для вдосконалення програми підготовки психологів у вищих навчальних закладах.

Структура роботи: кваліфікаційна робота містить вступ, 3 розділи, висновки, список використаних джерел з 41 найменувань та 4 додатка. Загальний обсяг роботи складає 104 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Визначення та сутність поняття «комунікативні здібності»

Оскільки психологічна допомога стає все більш затребуваною, для психологів життєво важливо розвивати сильні навички спілкування з клієнтами. Ці комунікативні здібності необхідні для встановлення довіри, розуміння потреб і проблем клієнтів та надання їм допомоги у вирішенні їхніх проблем. Оцінка комунікативних здібностей психолога дозволяє зрозуміти, наскільки добре він може взаємодіяти з клієнтами, кожен з яких має унікальні способи обробки інформації та реагування на неї. Крім того, це допомагає виявити сфери, в яких спілкування може бути недостатнім, що сприяє створенню методів для покращення комунікативних навичок.

Комунікативні здібності являють собою складну ієрархічну структуру, яка є частиною більш широкого спектру людських здібностей, а також компонентом структури особистості людини. Термін «комунікативні здібності» з'явився у 20-му столітті і розглядався з різних теоретичних та експериментальних точок зору. Це призвело до численних інтерпретацій поняття, зробивши його предметом різноманітного розуміння.

Комунікативні здібності - це здатність людини ефективно застосовувати свої знання та досвід у міжособистісній взаємодії. Це включає вербальне вираження, уважне слухання, інтерпретацію невербальних сигналів, таких як мова тіла, та здатність будувати позитивні стосунки [21]. Це ключові психологічні характеристики, які суттєво впливають на те, наскільки добре людина взаємодіє з іншими.

Ці компетенції можна розглядати як вроджені якості, що включають здатність розуміти і використовувати різні засоби комунікації, такі як мова,

жести і міміка. Комунікативні здібності включають, серед іншого, емпатію, уважність, вміння переконливо аргументувати свою точку зору та здатність приймати правильні рішення у складних комунікативних контекстах [34, 35, 40].

Науковці розробили кілька підходів до визначення комунікативних здібностей:

1. Психолінгвістичний підхід зосереджується на лінгвістичних аспектах комунікації, фокусуючись на використанні мовних засобів, синтаксисі та семантиці, а також відповідних реакціях під час взаємодії.

2. Соціокультурний підхід враховує вплив соціального та культурного контекстів на комунікативні навички, аналізуючи, як люди адаптуються до суспільних норм, цінностей та культурної свідомості.

3. Психологічний підхід акцентує увагу на внутрішніх процесах і рисах особистості, які впливають на комунікацію, досліджуючи такі аспекти, як емоційний інтелект, емпатія, самосвідомість та інші фактори, що визначають комунікативну компетентність.

4. Когнітивний підхід заглиблюється в когнітивні процеси, пов'язані з комунікацією, досліджуючи обробку інформації, критичне мислення, вирішення проблем та інші ментальні аспекти, які сприяють ефективній комунікації.

У світовій психології свій внесок у розуміння комунікативних здібностей зробили різні школи: психоаналіз (З. Фрейд, К. Юнг, А.Адлер), біхевіоризм (Р. Кеттелл, Л. Терстоун, Ч. Спірмен), гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс), гештальтпсихологія (М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка, Ф. Перлз).

Наприклад, А. Адлер розглядав комунікативні здібності як вроджений набір особистісних рис, які впливають на те, як індивіди компенсують свої слабкості, формуючи життєві цілі та особистісні стилі, що проявляються у взаємодії з іншими [32].

Р.Кеттелл, Л.Терстоун і К.Спірман досліджували, як комунікативні навички можна виміряти, оцінити і розвивати через освіту, пов'язуючи ці здібності з біологічними та когнітивними процесами [33, 41].

А. Маслоу та К. Роджерс розглядали людину як істоту, яка від природи схильна до зростання, самовдосконалення та самоактуалізації. Вони розглядали комунікативні здібності як частину ширшого процесу самоактуалізації, в якому людина прагне повністю реалізувати свій потенціал. Через активну участь люди розкривають своє справжнє «Я». «Комунікативні здібності» для цих вчених описували людину, яка займається самоактуалізацією [37,38].

Інший підхід до розуміння комунікативних здібностей представлений у теорії Г. Міллера та М. Кнаппа, які інтерпретують ці здібності через призму процесів особистісного контролю. Їх теорія базується на припущенні, що міжособистісна поведінка є кінцевим результатом міжособистісної комунікації. Вони розглядають комунікативні здібності в рамках міжособистісної взаємодії, фокусуючись на різних рівнях внутрішньої саморегуляції. Наприклад, вони підкреслюють такі здібності, як досягнення цілей у взаємодії без заподіяння шкоди, імпровізація у складних ситуаціях, регулювання бажань, адаптація до змін, передбачення поведінки інших, прояв емпатії та інтерпретація дій і рішень. Ці перспективи проливають світло на різні виміри комунікативних навичок у контексті міжособистісних стосунків та їхній зв'язок із внутрішніми механізмами особистісного контролю [36].

М. Ролоф у своїх дослідженнях вивчає різні аспекти міжособистісної комунікації, включаючи взаємодію між людьми, способи обробки інформації, розпізнавання та розуміння емоцій, невербальну комунікацію, здійснення впливу та ефективність комунікації. Критично важливим елементом досліджень Ролофа є його увага до контексту, в якому відбувається комунікація. Він досліджує, як соціальні, культурні та індивідуальні фактори впливають на сприйняття та інтерпретацію повідомлень у міжособистісному спілкуванні. Ролоф також досліджує, як комунікативні навички взаємодіють зі

стосунками, вивчаючи, як якість комунікації формує сприйняття інших людей, еволюцію стосунків і задоволеність взаємодією. Одним з його значних внесків є розробка теорії активного слухання, в якій він демонструє, як сфокусоване, емоційно уважне слухання покращує якість комунікації та взаєморозуміння [39].

Закордонні дослідження показують, що комунікативні здібності розглядаються як самостійний предмет дослідження, а їхня важливість у житті людини чітко простежується в багатьох роботах. Загалом, комунікативні здібності розглядаються в зарубіжній психології як необхідні для адаптації людини до соціального життя.

Низка вітчизняних дослідників, серед яких В. Лісова, О. Рибалка, О. Дрозд, М. Іщенко, О. Макарова, І. Покотило, Н. Данилевич, Т.Кравцова, Б. Першина, М. Коломієць, О. Кисельова, Ю. Пономарьова та ін., вивчали взаємозв'язок між комунікативними навичками психологів та їхньою професійною діяльністю [6, 22].

В. Лісова, наприклад, зазначає, що взаємодія з клієнтами є центральним аспектом професії психолога, що робить комунікативну компетентність життєво важливою умовою успіху. Вона виділяє кілька компонентів комунікативної компетентності, включаючи вербальні, соціальні та стратегічні навички, а також невербальну поведінку. В. Лісова аналізує, як комунікативна компетентність впливає на професійну діяльність психолога, зокрема на розуміння потреб клієнтів, встановлення довіри, інтерпретацію невербальних сигналів та сприяння продуктивному діалогу. Вона наголошує на важливості розвитку комунікативної компетентності під час навчання та підготовки майбутніх психологів. Послуги психологічного консультування та підтримки потребують високого рівня комунікативних навичок, оскільки ці процеси залежать від побудови довіри, прояву емпатії та пояснення складних психологічних концепцій у простий і доступний спосіб [18].

О. Рибалко також досліджує, як комунікативні навички впливають на професійну діяльність психологів. Він стверджує, що комунікативні навички

є фундаментальною частиною професійної компетентності, оскільки успіх психолога значною мірою залежить від його здатності ефективно спілкуватися з клієнтами та колегами. Психологи повинні вміти активно слухати, спілкуватися безконфліктно, виявляти емпатію та ефективно використовувати мову тіла і вербальну комунікацію. Його дослідження, засноване на опитуванні психологів, які працюють у різних сферах психологічної допомоги, показало, що високий рівень комунікативної компетентності позитивно впливає як на професійний успіх, так і на стосунки з клієнтами та колегами. Рибалко зазначає, що погані комунікативні навички можуть бути значною перешкодою на шляху до професійного успіху. Його дослідження підтримує ідею про те, що комунікативні здібності є ключовим компонентом професійної компетентності психолога, що дозволяє йому будувати довіру та ефективно вирішувати проблеми. На розвиток комунікативних навичок впливає не лише професійна підготовка, але й індивідуальні риси особистості. Рибалко продемонструвала, що успіх психолога визначається не лише наявністю комунікативних навичок, а й постійним їх розвитком та вдосконаленням [29].

О. Запорожець у своїх дослідженнях наголошує на необхідності систематичного розвитку комунікативних навичок у студентів психологічних факультетів. Він розглядає різні аспекти розвитку комунікативних навичок, зокрема вдосконалення вербальних навичок, активного слухання та ефективного використання невербальної комунікації [7].

І. Іваненко виділяє ключові елементи в структурі комунікативних здібностей, такі як комунікабельність, психологічна вибірковість, практичне мислення, критичне судження, психологічний такт, соціальна енергія, організаторські здібності та гостра спостережливість [8].

Отже, дослідження як зарубіжних, так і вітчизняних науковців свідчать про те, що комунікативні здібності є невід'ємною складовою професійної компетентності психолога. Ці здібності мають вирішальне значення для ефективною взаємодії з клієнтами та іншими фахівцями, вирішення конфліктів,

забезпечення ефективності професійної діяльності та досягнення поставлених цілей. Важливо розуміти, що комунікативні навички можна розвинути через практику та спеціалізоване навчання. Таким чином, під час підготовки майбутніх психологів значну увагу слід приділяти розвитку їхніх комунікативних здібностей. Цього можна досягти за допомогою спеціалізованих комунікативних тренінгів, рольових ігор та практики ефективної взаємодії з клієнтами.

1.2. Комунікативний аспект у дистанційній формі навчання

Освіта постійно розвивається у відповідь на суспільні трансформації, породжуючи інноваційні методики навчання, особливо в контексті дистанційної освіти. Виникнення та широке впровадження дистанційного навчання є стратегічним підходом до подолання занепаду освіти, пом'якшення значної інформаційної нерівності в суспільстві та вжиття проактивних заходів в освітній галузі, що дозволяє швидко адаптуватися до суспільних змін.

Протягом кількох років застосування технологій дистанційної освіти було поширеним завдяки їхнім різноманітним перевагам. Однак їх важливість стала критично очевидною під час глобальної пандемії COVID-19, яка спричинила необхідність запровадження карантинних заходів на всій території України. Ця безпрецедентна ситуація змусила всі навчальні заклади перейти на дистанційні методи навчання. На початку 2022 року суспільство зіткнулося з новими гострими реаліями, серед яких масштабний військовий конфлікт, відкрита агресія проти держави, загроза територіальній цілісності, порушення повсякденного життя всіх українців, вимушена міграція значної кількості людей у відносно безпечніші регіони як в межах України, так і за її межами. Ці обставини підкреслили нагальну потребу для системи освіти в нашій країні визначити пріоритети та адаптуватися до дистанційного навчання як основного способу навчання.

Дистанційне навчання, яке часто називають дистанційною освітою, можна охарактеризувати як метод структурування освітнього процесу, який надає пріоритет самостійним зусиллям учнів. Ця освітня модель дозволяє студентам навчатися у час, який відповідає їхньому індивідуальному графіку, і з місць, які можуть бути географічно віддаленими від їхніх викладачів, звідси і термін «дистанція» [17, 28].

Просунута форма дистанційної освіти побудована на використанні глобальних і локальних комп'ютерних мереж, широко відомих як Інтернет. Цей сучасний підхід використовує сильні сторони традиційних освітніх методологій, мінімізуючи при цьому їхні недоліки [16]. Дистанційне навчання на базі Інтернету забезпечує безперервну взаємодію та багатий обмін інформацією між студентами та викладачами (або тьюторами), навіть якщо вони розділені великими географічними відстанями. Ще однією суттєвою перевагою такого формату навчання є притаманна йому гнучкість, що дозволяє студентам керувати своїм навчальним графіком, не порушуючи своїх професійних зобов'язань і не вимагаючи від них залишати свої домівки [23].

Як підкреслює Л.В. Ткачук, дистанційна освіта визначається унікальним контекстом, в якому «учасники розділені просторово і потенційно в часі; вона здійснюється з урахуванням передачі та прийому інформації у віртуальному середовищі. Це підтримується спеціалізованою системою структурування навчального процесу, окремими методологіями створення навчальних матеріалів і стратегій викладання, а також застосуванням електронних або інших комунікаційних технологій» [15].

Академічний дискурс щодо дистанційної освіти почав зароджуватися наприкінці 1990-х років, що призвело до вивчення різних аспектів, пов'язаних з цим підходом. Такі дослідники, як В. Биков, В. Дьомкін, Г. Можаяєва, О. Воронкін досліджували принципи та стратегії впровадження дистанційної освіти. Іваненко, В. Коваленко, В. Корнілова, І. Ліницька, Н. Стеценко, С. Чуйкова, М. Чумак та ін. [10].

Однією з основних характеристик дистанційної освіти є обмеження безпосереднього міжособистісного спілкування між учасниками навчального процесу, що часто призводить до опосередкованої взаємодії. Така ситуація може призвести до знеособленого та поверхневого обміну думками, послаблення емоційних зв'язків та ускладнення вираження індивідуальної ідентичності під час дискусій. Загалом, С. Буленок та Л. Коваленко стверджують, що відсутність прямого контакту негативно впливає на мотивацію студентів, їхню колективну та професійну ідентичність, а також на передачу соціокультурних знань від викладачів [27].

Як наслідок, питання соціалізації стає критично важливим в рамках дистанційної освіти. Студенти потребують постійних можливостей для співпраці, що допомагає їм підтримувати зв'язки та виконувати різноманітні соціальні ролі. Щоб задовольнити цю потребу, викладачам рекомендується використовувати різноманітні комунікаційні інструменти, включаючи зустрічі та консультації в режимі онлайн, які також можуть забезпечити можливості для зворотного зв'язку зі студентами. Ефективна комунікація між усіма зацікавленими сторонами дозволяє створити персоналізоване віртуальне навчальне середовище для кожного учня. Ці середовища слугують «важливими факторами їхньої соціалізації, засобами для подолання психологічних проблем, інструментами для набуття нового соціокультурного досвіду, а також виступають потужними механізмами психологічної підтримки під час кризових ситуацій» [14].

Такі віртуальні простори відображають складну взаємодію інтелектуальних, ціннісних, емоційних, поведінкових та інших аспектів особистості людини. У міру того, як студенти залучаються до навчальної діяльності, їхнє віртуальне навчальне середовище може значно розширюватися.

Таким чином, ефективна організація навчального процесу в дистанційному форматі має вирішальне значення не лише для успішного засвоєння знань, а й для цілісного розвитку особистості студента. У сучасному

освітньому ландшафті дистанційне навчання посідає чільне місце на ринку освітніх послуг. На відміну від традиційних форм навчання, дистанційне навчання використовує весь спектр інформаційно-комунікаційних технологій для ефективного донесення освітнього контенту та розвитку необхідних навичок і компетенцій у середовищі, насиченому спілкуванням [22]. Цей формат працює без необхідності подальшого формального підтвердження кваліфікації шляхом видачі диплома.

Незважаючи на те, що дистанційна освіта за своєю суттю характеризується як орієнтований на учня, гнучкий і модульний підхід до навчання, заснований на спільній взаємодії учасників, комунікація визнана наріжним каменем цієї освітньої моделі.

Якість дистанційного навчання залежить від ефективності комунікативних практик.

Сутність дистанційної освіти ґрунтується на трьох фундаментальних компонентах: відкритому навчанні, комп'ютерному навчанні та динамічній взаємодії з викладачами та однолітками за допомогою сучасних телекомунікаційних технологій [28].

З цього аналізу стає очевидним, що комунікація, або взаємодія, є невід'ємним і незамінним елементом для ефективного впровадження дистанційного навчання. Успіх цього освітнього підходу значною мірою залежить від якості та ефективності комунікативних обмінів, які відбуваються в навчальному середовищі.

Для повного висвітлення комунікативного аспекту необхідно детально розглянути природу, типи та форми комунікації. У широкому розумінні комунікація охоплює як акт передачі повідомлення, так і саме повідомлення. Об'єктивна комунікація виникає на основі певної спільності, зокрема, спільних інтересів людей, зокрема, спільного інтересу до навчання, що розвивається через взаємодію між вчителями та учнями. У цій динаміці основною метою вчителя є передача знань, а метою учня - їх здобуття.

Тісний зв'язок між комунікацією та процесом навчання підтверджується визначенням комунікації як унікальної форми взаємодії між індивідами, що беруть участь у пізнавальній та трудовій діяльності [12].

Можна стверджувати, що сутність дистанційного навчання полягає в його комунікативному аспекті. Це підтверджується думкою про те, що комунікативність означає «що» будь-якої комунікації, представляючи її фундаментальний зміст.

У сфері дистанційного навчання комунікація еволюціонує від простого обміну до цілеспрямованої взаємодії, спрямованої на отримання інформації для досягнення певних результатів.

З цієї передумови випливає, що лише здійснення цілеспрямованої комунікації може запустити процес інтенсифікації, який, у свою чергу, призводить до підвищення ефективності дистанційних курсів.

Раціональним є також уявлення про те, що навчальний процес сприймається як спільна, цілеспрямована діяльність, в якій беруть участь як викладачі, так і студенти в контексті комунікації. Спрямована комунікація між студентами та викладачами має вирішальне значення для навчального процесу в цілому і, зокрема, для реалізації дистанційного навчання.

Тим не менш, комунікація не може існувати в абстрактному сенсі або бути відірваною від цілеспрямованих спільних зусиль викладачів і студентів, а також не може набувати нескінченного набору форм [12].

У контексті дистанційних курсів використовуються три основні форми комунікації, які схематично можна представити наступним чином:

- 1) Студент - Комп'ютер
- 2) Комп'ютер - Викладач - Студент
- 3) Студент 1 - Комп'ютер - Студент

Перша форма ілюструє взаємодію студента з навчальними матеріалами, що зберігаються на технічному пристрої. Такі матеріали можуть існувати в різних форматах, включаючи аудіо та відео, і можуть зберігатися на CD або DVD-плеєрах, надаючи студентам необхідну інформацію для навчання. Однак

комп'ютерне програмне забезпечення використовується переважно через його зручність та економічні переваги.

Друга форма передбачає взаємодію між студентами та викладачами за допомогою комп'ютера, який виступає важливою сполучною ланкою, слугуючи комунікативним каналом. Ця форма комунікації є особливо ефективною, сприяючи постійному зворотному зв'язку між студентами та викладачами.

Третя форма відображає взаємодію між студентами в межах навчальної групи. Ця спільна робота допомагає студентам практикувати і закріплювати вивчений матеріал, що в кінцевому підсумку сприяє підвищенню їхньої комунікативної компетентності[5].

Таким чином, в умовах постійного розвитку комп'ютерних технологій, їх вдосконалення та все більшої інтеграції в повсякденне життя, дистанційне навчання стає невід'ємним аспектом сучасної освіти. Світ безперервно розвивається; ще десять років тому комунікація розглядалася в основному як обмін інформацією між окремими людьми. Сьогодні ми можемо оцінити дуальність комунікації, яку можна розуміти і як певний канал, і як власне процес взаємодії.

У техногенному середовищі ми можемо говорити про появу нової форми комунікації - комп'ютерно-опосередкованої комунікації, яка широко використовується в рамках дистанційної освіти. У цьому сценарії процес навчання сприймається не просто як обмін інформацією, а як цілеспрямована діяльність з передачі та отримання знань, спрямована на досягнення результату при мінімізації витрат. Комунікація вийшла за рамки свого попереднього абстрактного характеру, вона активно підсилює освітній процес, підвищує його ефективність і слугує ключовим компонентом дистанційного навчання, без якого освітня діяльність може не тільки не відбутися, але й припинити своє існування.

Комунікація в електронних мережах виходить за межі взаємодії між двома людьми. Враховуючи незліченну кількість зв'язків у комп'ютерних

мережах, під час конкретних випадків відкритої комунікації завжди знайдуться люди, здатні розуміти повідомлення, якими обмінюються. Кількість пасивних учасників цих комунікацій може варіюватися, обмежуючись лише технічними можливостями мережі. Крім того, ті, хто залишаються пасивними в розмові, можуть в будь-який момент перейти в активні учасники, і навпаки. Основною метою освітньої комунікації є занурення комунікантів у значущу ціннісно-змістовну сферу знань.

У дистанційній освіті використовується електронна комунікація, що охоплює як штучні, так і природні форми вираження. Координація спільних зусиль між тими, хто навчається, відбувається за допомогою комунікативних актів передачі або отримання інформації. Під час цього процесу повідомлення можуть зазнавати впливу інформаційного шуму під час проходження каналом зв'язку, що забезпечується відповідними комунікативними технологіями на шляху від комунікатора до комуніканта.

Моніторинг процесу навчання спирається на наявність зворотного зв'язку між комунікантами, функція якого полягає в тому, щоб сприяти високому ступеню інтерактивності впродовж усієї взаємодії.

Дефіцит адекватної інтерактивності в освітніх контекстах створює значну перешкоду для ефективної комунікації, яка часто залишається односторонньою і директивною. Цей недолік перешкоджає бажаному успіху програм дистанційного навчання.

Швидке поширення інформації - значною мірою через зниження її якості - вимагає всебічної переоцінки наших освітніх систем. У міру того, як змінюється динаміка взаємовідносин між викладачами та учнями, студенти все більше перетворюються на активних учасників власного навчального процесу. Впровадження інноваційних методів здобуття та використання знань змістило освітні цілі від простої передачі фіксованої інформації до розвитку здатності орієнтуватися в широкому інформаційному просторі та заохочення до самостійного навчання.

Щоб зберегти переваги комунікативних технологій, дуже важливо враховувати їхні педагогічні характеристики при розробці дистанційних курсів. Важливими компонентами є забезпечення притаманної цим технологіям гнучкості, сприяння високому рівню інтерактивності за допомогою ефективних систем зворотного зв'язку та полегшення доступу до різноманітних інформаційних ресурсів. Завдяки часовій і просторовій дистанції, яку створюють ці технології, взаємодія між учасниками відбувається через віртуальні платформи. Це створює динамічне віртуальне навчальне середовище, яке сприяє змістовному спілкуванню між усіма учасниками.

Успіх дистанційної освіти значною мірою залежить від спільної взаємодії учасників, що підвищує якість їхньої взаємодії та позитивно впливає на загальний навчальний процес. У контексті дистанційного навчання оптимізація застосування комунікативних технологій значно підвищує ефективність спілкування, тим самим впливаючи на загальну продуктивність середовища дистанційного навчання. Основна мета дистанційної комунікації - підвищити рівень залученості учасників, що призводить до кращих результатів спілкування.

Ефект від комунікативної діяльності проявляється у швидкому засвоєнні та розумінні знань, які виникають в результаті конкретної взаємодії між учнями. Ефективність комунікації визначається двома ключовими факторами: перший стосується організаційних аспектів, які покращують навчальний процес, а другий зосереджується на динаміці, притаманній самому процесу комунікації. Успіх комунікації нерозривно пов'язаний з ширшим освітнім контекстом і формується під впливом різних чинників, які підвищують загальну ефективність навчання - це і посилення мотивації студентів, і застосування принципів наочності, і узгодження комунікативних технологій з освітніми цілями, і визнання потреби в комунікації, і підготовка навчальних матеріалів для дистанційної взаємодії, і забезпечення якості комунікативних технологій.

У світлі фокусу на посиленні значущості комунікації важливо визнати елементи, що виникають в результаті реалізації комунікаційних процесів. Ці фактори включають чітке визначення комунікативних цілей, ефективне управління взаємодією, підвищення інтерактивності, підготовку до продуктивного діалогу, баланс між структурованими розмовами та спонтанними обмінами, а також здійснення комунікації на основі чітко визначених компетенцій.

Комунікація фундаментально пов'язана з процесами створення, передачі, обробки та накопичення знань. Вирішальним чинником інтенсифікації комунікативної діяльності є опора на структуровані знання під час обміну, оскільки безперервна взаємодія на основі контенту призводить до розвитку чітких і точних ментальних моделей інформації.

Отже, електронна комунікація стимулює спільну діяльність та активну участь студентів у навчальному процесі. Підвищення комунікативної активності є ключовим фактором для досягнення кращих навчальних результатів, а її ефективність визначається якісною організацією процесу та використанням сучасних технологій.

Таким чином, цілеспрямована комунікація між усіма учасниками навчального процесу є запорукою успішного засвоєння знань та підвищення ефективності дистанційного навчання. Важливість спільної діяльності та взаємодії підкреслює необхідність розвитку комунікативних навичок, які сприятимуть більш глибокому розумінню та засвоєнню навчального матеріалу. Це, в свою чергу, дозволяє створити динамічне та інклюзивне навчальне середовище, що відповідає сучасним освітнім потребам.

1.3. Комунікативні здібності як важливі професійні якості психолога

Професійно важливі якості - це сукупність особистісних рис, психічних властивостей і психомоторних навичок, які є життєво важливими для виконання вимог конкретної професії. Ці якості відіграють вирішальну роль у визначенні успіху людини в обраній сфері. Кожна професія вимагає унікального поєднання цих характеристик, які можна визначити за допомогою психологічного аналізу та створення професійних профілів.

У сфері психології комунікативні здібності вважаються фундаментальними. Ці навички є критично важливими для ефективності та кар'єрного розвитку психолога, що робить їх центральною сферою уваги як у дослідженнях, так і в освіті. Ефективна комунікація є особливо важливою для психологів, оскільки вона дозволяє їм налагоджувати зв'язок зі своїми клієнтами та підтримувати їх.

Успішне вирішення професійних завдань психолога, за словами Н. Пов'якель, залежить від рівня розвитку та наявності різноманітних важливих особистісних рис і якостей. Вчений підкреслює важливість соціально-когнітивних і комунікативних здібностей у сфері психології, описуючи ці навички як фундаментальні для професійної майстерності. Він визначає готовність до професійної співпраці через три основні компоненти: когнітивний елемент (що включає уважність, точне розуміння комунікації, здатність вирішувати проблеми та розумову гнучкість), емоційно-вольовий елемент (такий як позитивна мотивація та щира зацікавленість) та поведінковий елемент (демонстрація відповідних реакцій та уникнення поведінки, що провокує конфлікти[32]).

В свою чергу, В. Панько виділяє кілька ключових якостей для психологів, серед яких комунікабельність, активне слухання, легкість у спілкуванні, емпатія, емоційна саморегуляція та самоконтроль. Ці риси є важливими для ефективної комунікації та встановлення контакту з клієнтами [24].

О. Запорожець висвітлює різні аспекти комунікативної компетентності, такі як вміння чітко висловлювати думки, адаптувати стилі спілкування до різних ситуацій та активно слухати, щоб зрозуміти ментальні та емоційні стани клієнтів. Запорожець також підкреслює роль невербальної комунікації, такої як мова тіла та міміка, у зміцненні взаєморозуміння та довіри. Професійна комунікація в психології часто вимагає коригування підходу до різних ситуацій. Щоб розвивати ці навички, Запорожець рекомендує включати спеціалізовані тренінги в програми з психології, сприяти інтерактивному навчальному середовищу та розширювати навчальні програми курсами, зосередженими на комунікації [10].

О. Дрозд та М. Іщенко підкреслюють, що комунікативні здібності є важливими для професійної компетентності психолога. Вони зазначають, що ефективна комунікація з клієнтами є ключовим аспектом підготовки психологів, особливо з огляду на зростаючі вимоги в цій галузі. Їхнє дослідження показує, що багатьом студентам-психологам бракує ключових комунікативних навичок, таких як активне слухання та ефективна вербальна і невербальна взаємодія. Вони пропонують запровадити навчальні програми для розвитку цих навичок під час навчання студентів, а також постійне оцінювання їхніх комунікативних здібностей протягом усього навчання. Завдяки психологічній підготовці майбутні психологи можуть вдосконалити свої міжособистісні здібності, що дозволить їм ефективно взаємодіяти з широким колом клієнтів [6].

О. Макарова визначає комунікативні здібності як центральну складову професійної компетентності, стверджуючи, що успішна взаємодія з клієнтом є одним з найцінніших інструментів психолога. Макарова вважає, що ефективна комунікація вимагає не лише теоретичних знань, але й розуміння того, як спілкуватися на різних рівнях. Її дослідження показують, що ці здібності покращуються в міру просування студентів у навчанні, хоча неефективна комунікація залишається потенційним ризиком, що може призвести до помилкових діагнозів або поганих терапевтичних результатів [19].

У своєму дослідженні Н. Шевченко підкреслює важливість розвитку комунікативної компетентності у майбутніх психологів, виступаючи за її пріоритетність у психологічній освіті. Вона зазначає, що такі фактори, як індивідуальні особливості студентів, методи викладання та динаміка відносин між викладачами та студентами, сприяють розвитку комунікативних навичок. Щоб підготувати всебічно розвинених професіоналів, розвиток комунікативної компетентності має залишатися в центрі уваги впродовж усього їхнього навчання [30].

Е. Сидоренко та Н. Хряшов перераховують кілька критично важливих комунікативних рис для психологів, серед яких психологічна спостережливість (здатність виявляти тонкі психологічні сигнали), вміння слухати (інтерпретація невисловлених емоцій та намірів) та емпатія (здатність емоційно з'єднуватися з клієнтами та пропонувати підтримку) [23].

Т. Заморська класифікує професійну спрямованість психолога на три категорії: соціально-нормативна, психолого-педагогічна та концептуально-психологічна. Саме концептуально-психологічний блок охоплює знання про особливості сприйняття і розуміння людиною інших людей, а також про поведінку та взаємини людей у різних групах. Він включає навички ефективної взаємодії, а також усвідомлення власних професійних і особистісних рис та здатність їх використовувати для підвищення ефективності професійної діяльності [13].

О. Сизанов вказує на додаткові особистісні риси, необхідні для психологів, такі як цілеспрямованість, відповідальність, комунікабельність, саморефлексія та адаптивність до мінливих обставин [9].

Л. Кунц класифікує основні якості психологів на гуманістичні риси, психологічну проникливість, психоаналітичні здібності та педагогічні навички, які включають емпатію, чітке вираження думок та вміння конструктивно залучати інших [2].

Комунікативні навички охоплюють широкий спектр здібностей, які дозволяють психологам успішно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими

учасниками терапевтичного процесу. До найважливіших компонентів комунікативних навичок належать

- Активне слухання, яке дозволяє психологам не лише чути слова клієнтів, але й розуміти їхні емоції та потреби, що лежать в основі.
- Чітка вербальна та невербальна комунікація, яка забезпечує ефективне донесення ідей за допомогою мови тіла, міміки та інших невербальних сигналів.
- Побудова довіри та взаєморозуміння, що допомагає створити простір, де клієнти почуваються комфортно, ділячись своїми думками та емоціями.
- Адаптивність у стилях спілкування, що дозволяє психологам адекватно реагувати на специфічні потреби різних клієнтів і ситуацій.
- Навички вирішення конфліктів, які дозволяють психологам спокійно та професійно вирішувати емоційно напружені або конфронтаційні ситуації.
- Навички невербальної комунікації, які передбачають інтерпретацію та використання мови тіла для покращення якості взаємодії.
- Емпатія, яка передбачає розуміння клієнтів на глибокому емоційному рівні, сприяння встановленню міцних емоційних зв'язків та взаєморозуміння.

Протягом усього навчання студенти-психологи зосереджуються на розвитку цих комунікативних здібностей. Ці навички не тільки підтримують їхні академічні досягнення, але й готують їх до застосування практичних знань у реальних ситуаціях. Оволодіння навичками спілкування сприяє їхньому професійному розвитку та дає їм змогу орієнтуватися в складних міжособистісних сценаріях, з якими вони стикатимуться у своїй роботі як психологи [9].

У дослідженні, проведеному Н. Шевченко, підкреслюється, що особистісні якості та особливості формують психологічний механізм професійної спрямованості. Цей механізм має складну багаторівневу структуру мотивів, цінностей, особистісних смислів і здібностей, які

визначають професійно важливі якості. Однією з ключових рис є психологічна грамотність, яка розуміється як володіння психологічними знаннями, вміннями, символами, правилами та нормами у сферах спілкування, поведінки і психічної діяльності. Отже, формування професійної спрямованості майбутніх психологів вимагає розвитку психологічної грамотності та інших важливих особистісних якостей для успішної професійної діяльності в галузі психології [30].

Таким чином, цілеспрямована комунікація між усіма учасниками навчального процесу є запорукою успішного засвоєння знань та підвищення ефективності дистанційного навчання. Важливість спільної діяльності та взаємодії підкреслює необхідність розвитку комунікативних навичок, які сприятимуть більш глибокому розумінню та засвоєнню навчального матеріалу. Це, в свою чергу, дозволяє створити динамічне та інклюзивне навчальне середовище, що відповідає сучасним освітнім потребам.

1.4. Психологічні аспекти комунікативних здібностей у студентів-психологів

Комунікативні здібності є динамічною та адаптивною структурою, яку можна розвивати та вдосконалювати за сприятливих індивідуальних та соціальних умов. Розвиток цих навичок у майбутніх психологів може бути досягнутий за допомогою освітніх ініціатив, спеціалізованих тренінгів з комунікації, соціально-психологічного розвитку в студентських групах, вдосконалення навчальних програм, а також психологічного супроводу студентів [26].

Дослідження показують, що комунікативні навички та вміння є фундаментальними компетенціями, необхідними для випускників психологічних факультетів на всіх освітніх рівнях. У своїй майбутній професійній діяльності психологи повинні брати активну участь у спілкуванні, що вимагає від них взаємодії з різними людьми, відстоювання їхніх поглядів і

захисту своїх професійних поглядів. Щоб досягти успіху, вони повинні розуміти нюанси людської психології, володіти сильними комунікативними навичками, розуміти основні принципи міжособистісного сприйняття та визнавати індивідуальність як свою, так і інших людей. Це передбачає вміння уважно слухати, адекватно реагувати, впливати на інших, управляти конфліктами та ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікації.

Студентський вік є особливо сприятливим для розвитку комунікативних навичок, оскільки до цього часу вже закладені основні комунікативні основи, що надають значні можливості для подальшого зростання. Дослідження цього процесу розвитку зосереджені на визначенні ефективних стратегій підготовки майбутніх психологів у цій сфері. Науковці розглядають різні фактори, що впливають на розвиток комунікативних навичок, та пропонують практичні рекомендації для роботи зі студентами. Соціально-психологічна динаміка в студентських колективах та психологічний супровід відіграють вирішальну роль у розвитку комунікативних здібностей та сприянні особистісному розвитку.

На думку А. Мудрик, комунікативні здібності майбутніх психологів визначаються кількома психологічними характеристиками, серед яких внутрішнє прагнення до взаємодії, експресивність, широта і плинність спілкування, ініціативність, вміння приділяти і приймати увагу, емпатія, підтримка, здатність ефективно реагувати на критику і провокації. Крім того, життєво важливим є вміння правильно відмовляти у проханнях, а також навички взаємодії з іншими [20].

Розвиток комунікативної компетентності у майбутніх психологів передбачає розвиток та активізацію різних навичок, які сприяють ефективній взаємодії. До ключових навичок належать:

1. Справжнє бажання взаємодіяти та отримувати задоволення від спілкування. Це відображає внутрішнє прагнення до соціальної активності та задоволення від процесу спілкування.

2. Ініціативність та комунікабельність. Початківці-психологи повинні проявляти ініціативу у спілкуванні, демонструючи готовність встановлювати зв'язки та взаємодіяти з іншими.
3. Здатність формулювати думки та переконувати інших. Це включає в себе ефективне донесення ідей, переконливу аргументацію та вплив на думку інших.
4. Емоційне вираження та регулювання. Психологи повинні навчитися правильно виражати свої емоції, зберігаючи при цьому контроль над своїми почуттями в різних ситуаціях.
5. Спритно орієнтуватися в складних комунікативних сценаріях. Це відображає когнітивну гнучкість і здатність адаптуватися до мінливої динаміки спілкування.
6. Конструктивне ставлення до критики. Майбутні психологи повинні вміти вдумливо реагувати як на обґрунтовану, так і на необґрунтовану критику.
7. Зосередженість на підтримці та співпраці. Психологи повинні проявляти емпатію, пропонувати допомогу та сприяти досягненню спільних цілей.
8. Відповідальність за мову та дії. Майбутні психологи повинні демонструвати повагу до інших і сприяти створенню теплового і конструктивного середовища спілкування.

Ці здібності необхідні для формування комунікативної компетентності майбутніх психологів, підвищення їхньої здатності ефективно взаємодіяти, сприяти взаєморозумінню та досягненню успіху в професійній діяльності.

Емоційний інтелект є життєво важливим аспектом розвитку комунікативних здібностей серед психологів. Він передбачає розпізнавання, розуміння та управління як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Ця здатність дозволяє психологам усвідомлювати та регулювати свої емоційні стани, що сприяє стабільності та рівновазі під час взаємодії. Будучи налаштованими на емоції інших, психологи можуть налагодити глибші зв'язки з клієнтами, розуміючи не лише їхні слова, але й емоційні сигнали, виражені невербально. Таке розуміння сприяє довірі, емпатії та глибшому розумінню.

Крім того, емоційний інтелект має вирішальне значення в управлінні емоційно зарядженими ситуаціями та конфліктами, дозволяючи психологам зберігати професійну об'єктивність і нейтралітет, не дозволяючи особистим почуттям втручатися в терапевтичну взаємодію. Розвиток емоційного інтелекту має вирішальне значення для покращення якості комунікації, підвищення емпатії та посилення здатності психологів розуміти та реагувати на емоційні потреби клієнтів, роблячи їхню комунікацію більш ефективною [11].

Емпатія - ще один важливий компонент розвитку комунікативних навичок для психологів. Вона охоплює здатність сприймати та розуміти емоції, думки та переживання інших людей, активно взаємодіючи з ними та прагнучи зрозуміти їхні емоційні стани. Ця якість є життєво важливою для встановлення емоційного зв'язку з клієнтами. Емпатія є основоположною в психологічній практиці, дозволяючи психологам демонструвати розуміння, теплоту і справжню зацікавленість у переживаннях своїх клієнтів. Така перспектива дозволяє фахівцям дивитися на ситуацію очима клієнта, тим самим сприяючи зміцненню довіри та створенню сприятливого психологічного середовища, в якому клієнти відчують, що їх розуміють і цінують. Здатність до емпатії дозволяє психологам глибше зрозуміти внутрішні переживання інших людей, використовуючи це розуміння для ефективною адаптації терапевтичних підходів. Крім того, це привертає увагу до потреб і проблем клієнтів, підвищуючи якість психологічної підтримки та сприяючи позитивним змінам у їхньому житті [3].

Активне слухання - ще одна важлива навичка для розвитку комунікативних здібностей. Це вміння виходить за рамки простого слухання слів; воно вимагає активного психологічного процесу уважного сприйняття і розуміння інших людей. Для психологів активне слухання має важливе значення для сприяння глибшому розумінню та зміцненню зв'язків з клієнтами. Це означає уважне залучення до дискурсу клієнта, вираження щирого інтересу до його думок та емоцій, постановку уточнюючих запитань, узагальнення ключових моментів, а також демонстрацію емпатії та визнання.

Активне слухання сприяє створенню сприятливого середовища, в якому клієнти відчують, що їх почули і зрозуміли. Це фундаментальний аспект професійної комунікації, який допомагає психологам будувати довіру і створювати позитивну, сприятливу атмосферу для клієнтів під час терапевтичного процесу [28].

Здатність ефективно управляти конфліктами є фундаментальною навичкою в розвитку комунікативних здібностей психолога. Психологи зосереджуються на розумінні природи суперечок, визначенні факторів, що сприяють їх виникненню, та розумінні емоційного контексту, що оточує ці ситуації. Таке розуміння дозволяє їм ретельніше аналізувати обставини та визначати основні проблеми, які потребують вирішення. Такі навички дають психологам змогу конструктивно взаємодіяти з учасниками конфлікту, використовуючи такі стратегії, як активне слухання та гостре усвідомлення їхніх потреб, думок і почуттів. Розпізнаючи емоційну динаміку, психологи можуть сприяти більш продуктивним і конструктивним дискусіям [28].

Володіючи ефективними техніками вирішення конфліктів, психологи можуть застосовувати цілий ряд стратегій для сприяння їх вирішенню. Вони допомагають учасникам конфлікту виявити спільні інтереси, дослідити різні рішення і знайти прийнятні компроміси. Крім того, керуючи своїми емоціями, психологи підвищують свою здатність ефективно спілкуватися, проявляти емпатію і зберігати нейтралітет протягом усього процесу вирішення конфлікту. Це сприяє створенню безпечного середовища, в якому люди відчують себе захищеними, висловлюючи свої потреби та емоції, що в кінцевому підсумку призводить до більш спільного вирішення проблем і розвитку позитивних відносин [4].

Ще однією життєво важливою навичкою для психологів є здатність адаптуватися до різних комунікативних контекстів і модифікувати свої підходи відповідно до унікальних потреб людей, з якими вони взаємодіють. Їх робота часто вимагає від них взаємодії з широким спектром типів особистостей і клієнтів, які стикаються з різноманітними проблемами.

Успішне орієнтування в таких ситуаціях вимагає гнучкості та здатності швидко змінювати свій стиль спілкування. Використовуючи свою спеціалізовану підготовку, психологи повинні вміти визначати найбільш ефективні методи спілкування для кожної ситуації, беручи до уваги особливості, потреби, емоційні стани та стилі спілкування своїх клієнтів. Така адаптивність підвищує якість взаємодії та сприяє розвитку позитивних стосунків. Психологи, які демонструють гнучкість у спілкуванні, створюють середовище, де клієнти відчують, що їх розуміють, поважають і цінують. Це сприяє довірі та активній участі в терапевтичному процесі. Крім того, адаптивність має вирішальне значення для вирішення конфліктів і управління складними сценаріями, які можуть виникнути під час взаємодії. Здатність швидко переорієнтуватися дозволяє психологам реагувати на емоційні сигнали та відповідно коригувати свої стратегії взаємодії. Отже, активне слухання та адаптивність покращують взаєморозуміння та поглиблюють зв'язки з клієнтами, що призводить до більш ефективної та приємної практики [1].

Знання невербальної комунікації також є важливим для психологів. Невербальні сигнали, включаючи жести, міміку, тон голосу і зоровий контакт, часто передають важливу інформацію про емоційний стан, настрій і ставлення людини, які не можуть бути сформульовані вербально. Здатність інтерпретувати та ефективно використовувати ці невербальні сигнали дозволяє психологам взаємодіяти з клієнтами на більш глибокому рівні, вловлюючи найтонші нюанси та реагуючи на них належним чином. Наприклад, уважне спостереження за виразом обличчя та жестами клієнта може допомогти психологам виявити приховані емоції, невисловлені страхи або підсвідомі почуття. Крім того, підтримання зорового контакту зміцнює зв'язок і демонструє щире зацікавлення та повагу.

Ефективне використання мови тіла та невербальної комунікації підвищує здатність психологів доносити свої повідомлення з більшою ясністю та емоційним впливом. Відповідний тон голосу в поєднанні з відповідними

жестами та мімікою може виражати співчуття, заохочення, підтримку або розуміння. Ця динаміка сприяє створенню атмосфери довіри та співпраці між психологами та їхніми клієнтами. Таким чином, володіння мовою тіла та невербальними сигналами збагачує вербальну комунікацію, надаючи психологам глибше розуміння та сприяючи значущій взаємодії [31].

Широкий спектр теорій щодо розвитку комунікативних здібностей ґрунтується на переконанні, що ці здібності розвиваються через певну діяльність. Поштовхом до такого розвитку є розрив між поточними можливостями людини та вимогами, що висуваються до неї в різних ролях. Комунікативні навички вдосконалюються через практичний досвід. Бажання ефективно взаємодіяти з іншими слугує ключовим мотивом для розвитку цих здібностей. Враховуючи, що комунікація є невід'ємною частиною ролі психолога, студентам-психологам важливо розвивати свої комунікативні компетенції протягом усього навчання.

Наразі існує безліч цілеспрямованих стратегій, спрямованих на розвиток комунікативних навичок студентів-психологів. Насамперед, це тренінги, що включають техніки особистісного зростання, а також спільне соціальне навчання, спеціалізовані програми та курсові роботи, інтегровані в навчальні плани вищих навчальних закладів. Розвиток комунікативних навичок у майбутніх психологів є динамічним процесом, що характеризується цілеспрямованою, поступовою та якісною трансформацією через організовану освітню діяльність.

Створення сприятливого середовища, яке сприяє розвитку комунікативних здібностей студентів у вищому навчальному закладі, підкреслює важливість кожного студента як активного учасника навчального процесу. Це передбачає розвиток таких особистісних якостей, як комунікабельність, впевненість у собі, рішучість, здатність відстоювати свою думку, позитивне самосприйняття, визнання власної цінності та прагнення до взаємодії. Крім того, викладачі повинні встановити чіткі цілі для розвитку цих навичок під час усіх освітніх заходів. Це передбачає ознайомлення студентів

першого курсу з теоретичними основами комунікації в психології та педагогіці, використання різноманітних форм активного соціально-психологічного навчання на заняттях з психології, залучення студентів до спеціалізованих курсів, сприяння їх інтеграції в ширший соціальний контекст, сприяння розвитку комунікативних навичок та динаміки соціальних ролей. Раннє залучення до опанування майбутніх професійних практик має вирішальне значення для розвитку цих компетенцій.

Отже, психологічні характеристики, які впливають на розвиток комунікативних навичок у психологів, включають емоційний інтелект, емпатію, активне слухання, ефективне вирішення конфліктів, адаптивність та вміння використовувати невербальну комунікацію. Ці риси значно підвищують здатність психологів конструктивно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими зацікавленими сторонами у своєму професійному середовищі. Вони сприяють створенню сприятливої атмосфери, яка сприяє особистісному зростанню та досягненню професійних цілей.

Висновок до першого розділу

На основі аналізу наукової літератури було встановлено, що комунікативні здібності є одним з найважливіших аспектів професійної діяльності психолога. У сучасному світі професійна діяльність психолога неможлива без високого рівня комунікативних здібностей. Дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців однозначно вказують на те, що ці здібності є невід'ємною складовою професійної компетентності, забезпечуючи ефективну взаємодію з клієнтами, колегами та іншими фахівцями.

Важливим аспектом є усвідомлення того, що комунікативні навички не є статичними, вони підлягають розвитку та вдосконаленню через практику та спеціалізоване навчання. У зв'язку з цим, підготовка майбутніх психологів повинна бути спрямована на активний розвиток цих здібностей. Використання спеціалізованих тренінгів, рольових ігор і практичних занять забезпечить

студентам можливість не лише засвоїти теоретичні знання, а й набути практичних навичок ефективної комунікації.

Слід зазначити, що цілеспрямована комунікація між усіма учасниками навчального процесу стає запорукою успішного засвоєння професійних знань. Спільна діяльність підкреслює важливість розвитку комунікативних навичок, що веде до більш глибокого розуміння навчального матеріалу. Створення динамічного та інклюзивного навчального середовища є необхідною умовою для особистісного зростання та досягнення фахових цілей.

Крім того, психологічні характеристики, такі як емоційний інтелект, емпатія, активне слухання та адаптивність, істотно підвищують ефективність комунікації. Вони дозволяють психологам конструктивно взаємодіяти не лише з клієнтами, але й з колегами, що сприяє формуванню сприятливої атмосфери для особистісного розвитку і професійного зростання.

Отже, комунікативні здібності є критично важливими для успішної діяльності психолога. Їх розвиток і вдосконалення повинні стати пріоритетами у процесі підготовки майбутніх фахівців, що дозволить їм ефективно виконувати свої професійні обов'язки та досягати значних успіхів у своїй психологічній діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Зміст та організація дослідження

Метою дослідження є вивчення сутності, змісту та специфіки формування комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.

Для досягнення поставлених задач і перевірки гіпотези було застосовано комплекс наукових методів. Зокрема, аналіз теоретичних матеріалів дозволив оцінити сучасний стан проблеми, а також визначити основні тенденції та підходи в досліджуваній сфері. Для збору та обробки даних використано методи опитування, психодіагностичного тестування та статистичного аналізу, що забезпечило об'єктивність і точність результатів. Завдяки цьому комплексному підходу вдалося сформулювати обґрунтовані висновки щодо досліджуваної проблеми.

Завдання емпіричного дослідження полягали в аналізі особливостей формування комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання, а також у проведенні діагностичного аналізу отриманих результатів.

Дане емпіричне дослідження здійснювалося в п'ять етапів.

На першому етапі було здійснено теоретичний огляд розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання. Було розглянуто різні підходи до визначення поняття «комунікативні здібності» та проведено збір необхідної інформації для подальшого емпіричного дослідження.

Другий етап полягав у виборі відповідного психодіагностичного інструментарію та проведенні емпіричного дослідження. Цей етап був спрямований на вивчення особливостей формування комунікативних

здібностей у студентів-психологів при дистанційному навчанні за допомогою обраної батареї методик.

Третій етап включав кількісну та якісну обробку отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики, що дозволило здійснити точний аналіз отриманих даних.

Четвертий етап був присвячений інтерпретації результатів дослідження та формулюванню загальних висновків на основі отриманих даних.

П'ятий етап передбачав розробку практичних рекомендацій для підвищення комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.

Отже, проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити специфіку розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів під час дистанційного навчання. Використані методи дозволили оцінити рівень комунікації, емпатії та ставлення до онлайн-формату навчання. Зібрані дані стали підґрунтям для створення корекційної програми з розвитку комунікаційних здібностей у майбутніх фахівців в галузі психології.

Для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів під час дистанційного навчання, був розроблений комплекс методологічних засобів. Ці засоби були сформовані для досягнення поставлених завдань дослідження та забезпечують об'єктивну оцінку комунікативних здібностей майбутніх психологів.

У рамках психологічної діагностики було застосовано низку методик:

1) *Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей — КОС» В. Синявського, Б. Федоришина.* Опитувальник призначено для оцінки рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей, які проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування. Ця методика дозволяє отримати об'єктивні дані про схильність особистості до комунікації та організації, що є важливими для професійної діяльності, зокрема для психологів, соціальних працівників та інших

спеціалістів, що мають справу з людьми. Опитувальник містить 40 запитань. Інструкція до методики дає чітке пояснення того, як респонденти повинні відповідати на запитання: якщо вони згодні з висловленою думкою – ставлять плюс, якщо не згодні – мінус. Це дозволяє оцінити схильність до певних комунікативних і організаторських поведінкових патернів без впливу на результати через прагнення дати "правильні" чи "приємні" відповіді. Опитувальний лист надано у Додатку А.

Суть методики полягає в тому, щоб оцінити спонтанність та справжність реакцій учасників на типові життєві ситуації, що відображають їх комунікативну активність і здатність до організації взаємодії з іншими людьми. Оскільки питання мають загальний характер, респонденти повинні уявити типові ситуації й відповісти на них швидко, не зосереджуючись на деталях.

Сенс проведення методики полягає в отриманні комплексної картини щодо індивідуальних схильностей до комунікації і організації взаємодії з іншими людьми. Це дає можливість не лише оцінити рівень розвитку комунікативних здібностей, але й з'ясувати, якими конкретними поведінковими рисами володіє особистість, що може бути корисно при корекційній роботі чи під час професійної підготовки психологів.

2) *Тест «Оцінка комунікативних вмінь» Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха.* Дана методика призначена для діагностики комунікативних умінь досліджуваних. Цей тест використовується для визначення рівня комунікативної компетентності та якості розвитку основних комунікативних здібностей.

Тест є варіантом тесту досягнень, побудованого за принципом завдання з правильною відповіддю. У ньому надається еталонний варіант поведінки, який відповідає компетентному, впевненому та партнерському стилю взаємодії. Ступінь наближення до еталону визначається за кількістю правильних відповідей. Неправильні відповіді діляться на два типи: «знизу» (залежні) і «зверху» (агресивні).

Опитувальник містить 27 комунікативних ситуацій, для кожної з яких запропоновано п'ять варіантів поведінки. Респондент повинен вибрати той, який найбільше відповідає його стилю поведінки в конкретній ситуації. Не дозволяється вибирати більше одного варіанту або приписувати варіант, який не зазначений в опитувальнику. Для аналізу використовується ключ, що дозволяє визначити, до якого типу реагування відноситься обраний варіант: впевнений, залежний або агресивний. В результаті підраховується кількість правильних і неправильних відповідей у відсотковому відношенні до загальної кількості обраних відповідей.

Питання в опитувальнику поділені на п'ять типів комунікативних ситуацій: реакція на позитивні висловлювання партнера; реакція на негативні висловлювання; відповідь на прохання; ситуація бесіди; прояв емпатії (розуміння почуттів і станів іншої людини).

Для кожного типу ситуації вводяться п'ять шкал для визначення рівня комунікативних умінь. За результатами тестування може бути визначено один з трьох стилів спілкування: залежний, компетентний або агресивний.

Знижений рівень залежного стилю спілкування свідчить про тенденцію до незалежності в оцінках і поведінці в ситуаціях спілкування, відсутність впливу інших людей. Підвищений рівень компетентного стилю спілкування характеризується здатністю адекватно реагувати на ситуацію, встановлювати контакт, виражати позитивні почуття, звертатися за допомогою та підтримкою і самостійно надавати її. Низький рівень агресивного стилю вказує на прагнення уникати різкості, роздратування та категоричності у висловлюваннях і оцінках.

Зразок тестового бланку надано у Додатку Б.

3) *Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна.* Для дослідження рівня емоційної емпатії у студентів-психологів було використано методику «Шкала емоційного відгуку», розроблену Альбертом Меграбяном та модифіковану Н. Епштейном. Емоційна емпатія, відповідно до теоретичних положень Меграбяна, визначається як здатність індивіда

співчувати іншим, відчувати емоції іншої людини та ідентифікувати себе з її емоційним станом. Ця здатність є важливою складовою міжособистісної взаємодії, впливаючи на загальний стан здоров'я, соціальну адаптованість особистості та її навички взаємодії з іншими людьми.

Методика дозволяє дослідити загальні емпатичні тенденції випробуваного, оцінюючи рівень вираженості здатності до емоційного відгуку та відповідність переживань об'єкта і суб'єкта емпатії. Об'єктами емпатії в цій методиці виступають соціальні ситуації і люди, з якими випробуваний може співпереживати у повсякденному житті.

Опитувальник складається з 25 суджень закритого типу, які поділяються на прямі та зворотні. Кожне з цих суджень потребує оцінки ступеня згоди або незгоди випробуваного за шкалою від «повністю згоден» до «повністю не згоден», що дозволяє відобразити відтінки ставлення до різних ситуацій.

Для зручності обробки результатів, розроблені таблиці перерахунку «сирих» балів у стандартні оцінки, що дозволяють провести підсумовування отриманих балів і отримати загальну оцінку емоційної емпатії. Зразок опитувальника надано у Додатку В.

Ця методика є важливим інструментом для дослідження емоційної чутливості та здатності до співпереживання, що є необхідним аспектом комунікативних здібностей студентів-психологів, оскільки дозволяє виявити рівень їхньої емоційної чуйності та здатності до ефективної міжособистісної взаємодії.

4) *Авторська анкета.* За допомогою цієї анкети було зібрано інформацію про демографічні особливості респондентів, їх оцінку власних комунікативних навичок під час дистанційного навчання, а також визначити вплив цього формату на розвиток комунікаційних здібностей. Також анкета дає можливість виявити, які аспекти комунікації студенти вважають найбільш важливими для професійної діяльності психолога, і які методи навчання вони вважають найбільш ефективними для розвитку своїх комунікативних навичок. Зібрані дані допомагають краще зрозуміти потреби студентів у розвитку

комунікативних здібностей в умовах онлайн-освіти і сприяють розробці рекомендацій для покращення навчального процесу. Зразок анкети надається у Додатку Г.

Таким чином, у результаті застосування комплексу методик було зібрано об'єктивні дані про рівень розвитку комунікативних здібностей студентів-психологів, зокрема через оцінку їхніх комунікативних і організаторських схильностей, емпатії, комунікативних умінь та впливу дистанційного навчання. Це дозволило виявити ключові аспекти, що визначають ефективність міжособистісної взаємодії та допомогло розробити рекомендації для покращення комунікативних здібностей у майбутніх психологів в умовах онлайн-освіти.

Емпіричне дослідження було здійснене на факультеті соціальних наук Національного університету «Запорізька політехніка» восени 2024 року. У ньому взяли участь 38 студентів різних курсів факультету соціальних наук, спеціальності «Психологія», віковий діапазон яких становив від 18 до 33 років, серед яких 34 жінки та 4 чоловіка.

Аналіз основних соціально-демографічних особливостей вибірки показав, що найбільша кількість респондентів припадає на вікову групу 26–30 років, що складає більше половини вибірки. Крім того, серед учасників переважають жінки, а більшість респондентів не мають дітей. Також виявлено, що більшість студентів є неодруженими. У подальшому буде здійснено детальний опис кожної з характеристик з метою виявлення основних тенденцій і взаємозв'язків, що можуть впливати на подальші результати дослідження.

Важливо зазначити, що через воєнний стан в Україні, дослідження проводилось в онлайн-форматі, де респонденти заповнювали опитувальники за допомогою Google форми з дотриманням принципів добровільної участі.

2.2. Аналіз результатів дослідження

1. Для аналізу комунікативних та організаторських здібностей студентів-психологів, які проявляються в їхній діяльності, поведінці та взаємодії з іншими, була застосована методика «Оцінка комунікативних та організаторських схильностей — КОС» В.Синявського, Б.Федоришина.

Результати дослідження розвитку комунікативних здібностей показали, що 5,3% (2 особи) студентів-психологів продемонстрували низький рівень цих характеристик, що свідчить про обмежену здатність ефективно взаємодіяти з іншими. 21% респондентів (8 осіб) оцінили свої здібності як нижчі за середній рівень, що вказує на дискомфорт у соціальних ситуаціях, схильність уникати нових знайомств, труднощі з публічними виступами та відстоюванням власної думки. Більшість студентів (63,2% — 24 особи) продемонстрували середній рівень, що свідчить про їх відкритість до взаємодії, нових знайомств та вираження думок, хоча їх комунікативні тенденції не завжди були послідовними. 10,5% респондентів (4 особи) показали високий рівень комунікативних здібностей, що характеризується легкістю адаптації до нових умов, здатністю налагоджувати зв'язки з іншими, активно брати участь у громадських заходах та бути готовими допомогти своїм одноліткам. Однак жоден студент не продемонстрував дуже високий рівень, що характеризується активним залученням у спілкування, швидкою адаптацією до складних ситуацій та впевненістю у нових групах.

Ці результати аналізу рівнів розвитку комунікативних здібностей серед студентів представлені на рис. 2.1.

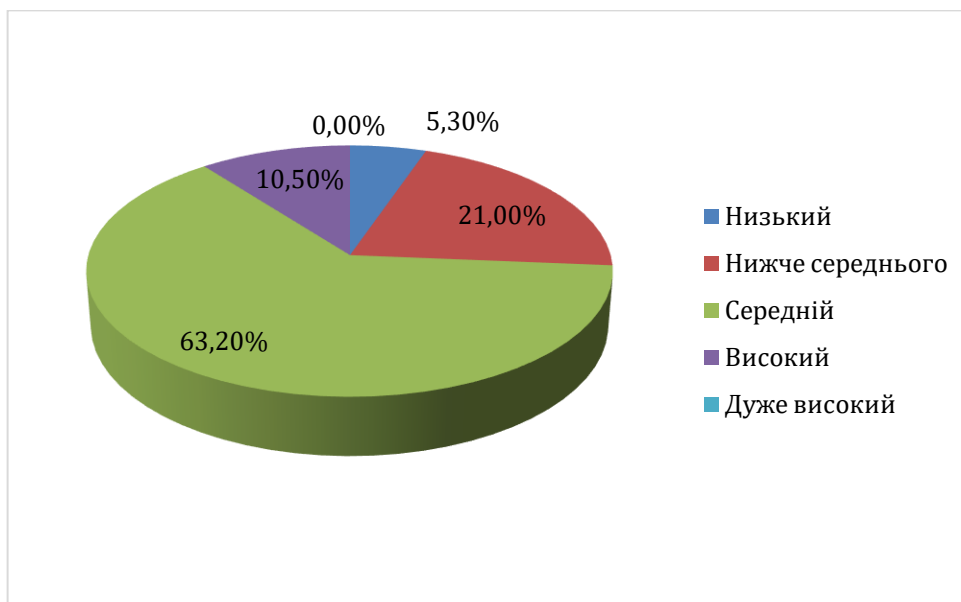


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл рівнів розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів

Дослідження розвитку організаторських схильностей у студентів показало, що 10,5% респондентів (4 особи) мають низький рівень цих показників. Це свідчить про те, що дана частина респондентів схильна до нездатності приймати рішення, проявляти ініціативу та брати на себе відповідальність. 31,6% респондентів (12 осіб) оцінили свої здібності як нижчі за середній рівень, що вказує на труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій, безініціативність у громадській діяльності та схильність уникати самостійних рішень. Це також може свідчити про низьку впевненість у собі та рішучість. 47,4% респондентів (18 осіб) продемонстрували середній рівень, що вказує на недостатню послідовність в організаторських тенденціях. 7,9% респондентів (3 особи) показали рівень вище середнього, а 2,6% (1 особа) продемонстрували дуже високий рівень, що вказує на ініціативність, готовність брати участь у громадській діяльності та здатність приймати самостійні рішення в складних ситуаціях. Ці якості відображають сильну внутрішню мотивацію до активної участі та самореалізації. Результати розвитку організаторських схильностей у опитуваних представлені на рис. 2.2.

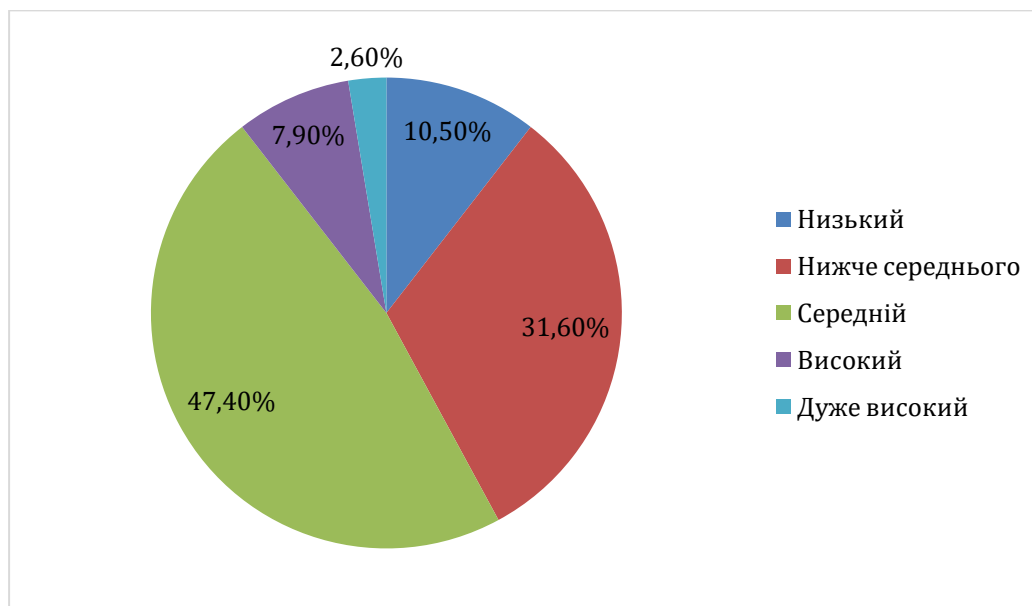


Рис. 2.2 Відсотковий розподіл рівнів розвитку організаторських здібностей у студентів-психологів

Порівняння комунікативних та організаторських здібностей у майбутніх психологів показує, що деякі студенти стикаються з певними труднощами в обох цих сферах. Наявність низького (5,3% та 10,5%) та нижче середнього рівнів комунікативних (21%) і організаторських здібностей (31,6%) свідчить про те, що частина студентів має обмежену здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, а також проявляти ініціативу та брати на себе відповідальність. Це може бути зумовлено кількома факторами: низькою самооцінкою, відсутністю впевненості у власних силах, страхом перед публічними виступами або труднощами в управлінні соціальними ситуаціями. Порівняльний графік рівнів розвитку комунікативних та організаторських здібностей у студентів-психологів представлено на рис. 2.3.

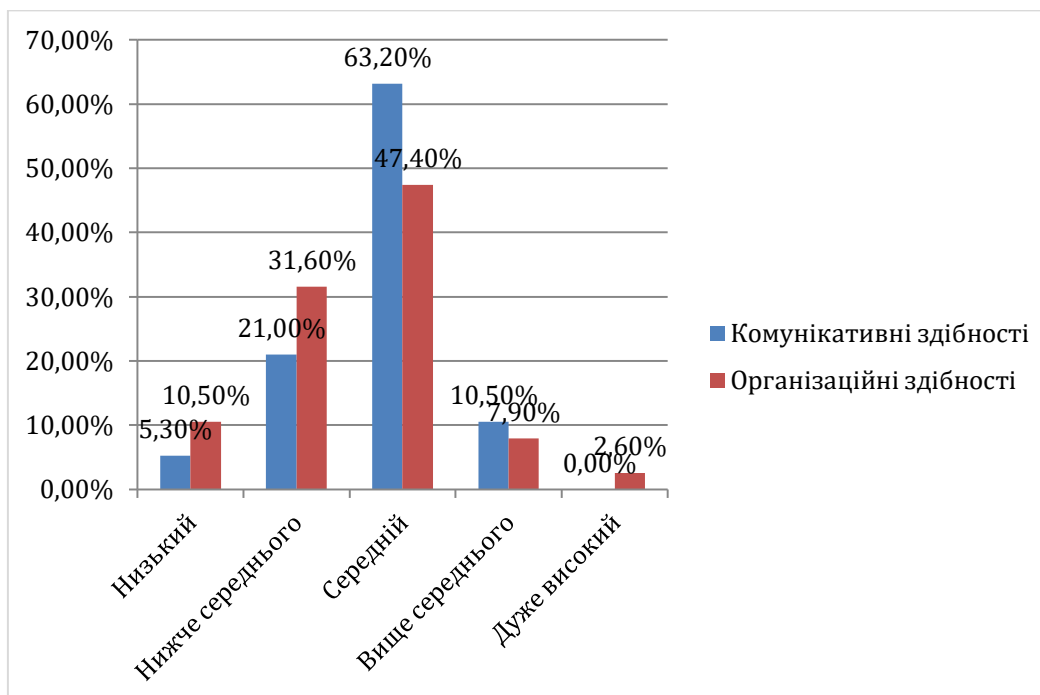


Рис. 2.3. Порівняльний графік рівнів розвитку комунікативних та організаторських здібностей у студентів-психологів.

Для респондентів з таким рівнем розвитку комунікативних та організаторських здібностей характерна схильність уникати нових знайомств, труднощі в відстоюванні власної думки, нерішучість у прийнятті рішень та ухилення від активної участі у громадських чи навчальних заходах. Вони можуть відчувати невпевненість у собі, що обмежує їхню здатність ефективно працювати в групі, вести переговори або вирішувати конфлікти. Це, в свою чергу, може негативно вплинути на їхній професійний розвиток, особливо в роботі психолога, де комунікаційні та організаторські навички є основою для успішної взаємодії з клієнтами, а також для ефективної координації діяльності в групах або з іншими професіоналами.

Студенти, які мають низькі або нижче середнього рівні організаторських здібностей, можуть мати труднощі в управлінні своїми завданнями, організації робочих процесів та прийнятті рішень в умовах стресу або невизначеності. Вони можуть уникати відповідальності, відчуваючи невпевненість в управлінні складними ситуаціями або в прийнятті самостійних рішень. Зрештою, це може стати перешкодою на шляху до становлення успішним

психологом, де такі якості, як ініціативність, здатність до планування і прийняття рішень, є критично важливими.

Загалом, ці труднощі можуть негативно позначатися на професійному становленні студентів, оскільки в роботі психолога важливі не лише глибокі теоретичні знання, але й здатність ефективно взаємодіяти з людьми, брати відповідальність за ситуацію, організовувати діяльність і вести групи. Тому розвиток комунікативних та організаторських здібностей є важливою складовою навчального процесу для майбутніх психологів.

2. Для оцінки рівня комунікативної компетентності та якості основних комунікативних вмінь у майбутніх психологів було використано тест «Оцінка комунікативних вмінь» Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха.

Аналіз комунікативних позицій студентів показав різноманітні підходи до взаємодії з іншими. 50% (19 студентів) демонструють залежну комунікативну позицію, що характерно для осіб, які не впевнені в собі (невпевнена поведінка). Ці студенти схильні до безініціативності, уникнення висловлення власної думки, очікування вказівок або схвалення від інших, а також часто перекладають відповідальність за прийняття рішень на оточення. Вони схильні до погодження з іншими, навіть якщо це суперечить їхнім переконанням, і часто мають низьку самооцінку, пригнічуючи власні емоції та потреби на користь потреб інших.

Протилежністю такої поведінки є компетентна комунікативна позиція (впевнена поведінка), яку продемонстрували 39,5% (15 студентів). Ці студенти відрізняються впевненістю в собі, здатністю висловлювати свою думку без страху перед осудом чи критикою. Вони комфортно діляться своїми ідеями, активно слухають інших, проявляють емпатію і здатні брати відповідальність за свої дії. Вони також впевнено оцінюють свої досягнення, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з іншими та справлятися з труднощами в стосунках.

Третю комунікативну позицію продемонстрували 10,5% (4 студенти), які мали агресивну позицію в спілкуванні (агресивну поведінку). Така поведінка проявляється в прагненні контролювати або домінувати над

іншими, принижувати їх думки та зневажати почуття. Ці студенти можуть критично ставитись до думок інших, не даючи їм можливості висловити свою точку зору. Агресивна комунікація часто порушує взаємоповагу, створює конфлікти та руйнує стосунки. Важливо розвивати навички ефективного спілкування, які допомагають уникати агресивних проявів і сприяють здоровим, конструктивним стосункам. Результати дослідження комунікативних позицій представлені на рис. 2.4.

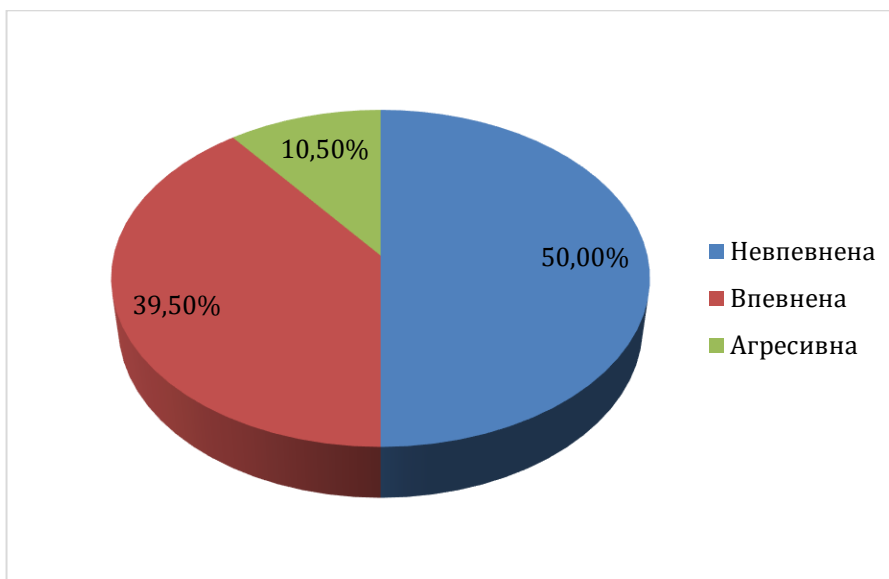


Рис. 2.4. Результати дослідження позиції в спілкуванні майбутніх психологів

Рівень комунікативної компетентності майбутніх психологів оцінювався за кількістю компетентних відповідей на відповідні запитання, результати якого представлені на рисунку 2.15

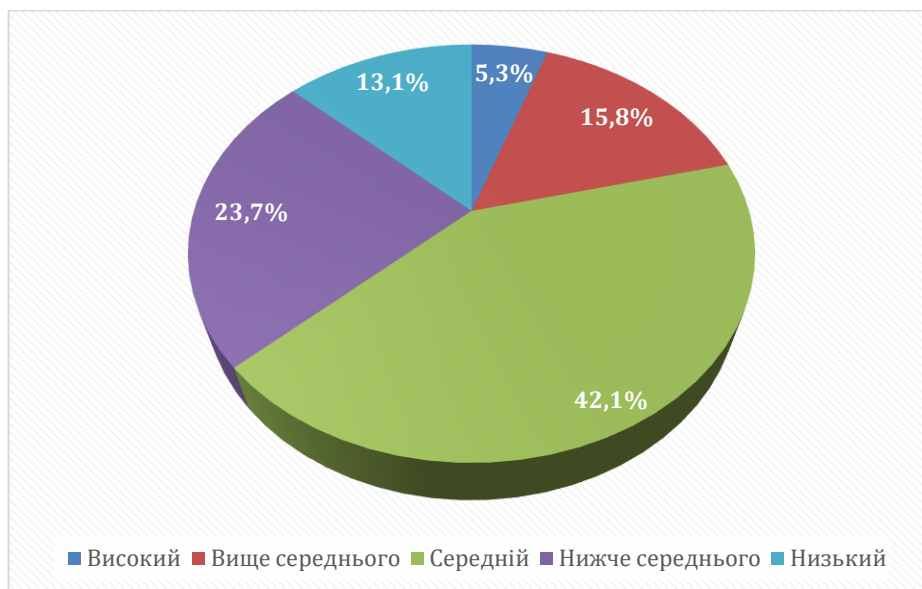


Рис. 2.5. Результати дослідження вираженості компетентності в спілкуванні у студентів-психологів, у %

Згідно з результатами, 21,1% респондентів (8 осіб) продемонстрували високий або вище середнього рівень комунікативної компетентності. Це свідчить про те, що ці студенти володіють необхідними комунікативними навичками, здатні ефективно адаптуватися до різних комунікативних ситуацій, виконувати комунікативні завдання та будувати здорові стосунки з іншими.

Середній рівень комунікативної компетентності виявили 42,1% респондентів (16 осіб). Це означає, що ці студенти мають основні комунікативні навички, здатні до взаємодії, однак іноді можуть відчувати труднощі з впевненістю або послідовністю в складних комунікаційних ситуаціях.

Водночас 36,8% респондентів (14 осіб) виявили недостатній рівень комунікативної компетентності, що свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком цих навичок. Оскільки комунікативна компетентність є важливою характеристикою для психолога, зокрема для ефективної взаємодії з клієнтами та колегами, підвищення цього рівня є важливим етапом професійного розвитку майбутніх фахівців.

Таким чином, більшість опитаних студентів-психологів потребує подальшого розвитку комунікативних здібностей, оскільки значна частина має середній або недостатній рівень комунікативної компетентності, що є важливим для ефективної професійної діяльності.

3. Аналіз результатів тестування студентів-психологів за методикою «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна свідчить про те, що серед респондентів спостерігається різний рівень емоційної емпатії. Зокрема, 26,3% студентів (10 осіб) продемонстрували низький рівень емоційної емпатії, що виявляється в їхніх відповідях, які свідчать про труднощі у розумінні емоційних переживань інших людей. Ці студенти мають обмежену здатність співпереживати з оточуючими, що може ускладнювати їхню ефективну міжособистісну взаємодію.

24 респонденти (63,2%) показали нормальний рівень емоційної емпатії. Це означає, що вони частково розуміють емоції інших людей, але їхні емоційні реакції на ці ситуації є помірними та не завжди вираженими. Ці студенти мають потенціал для розвитку своїх емпатичних навичок, що є важливим для покращення їхніх комунікаційних здібностей.

Лише 10,5% студентів (4 особи) продемонстрували високий рівень емоційної емпатії. Це свідчить про їхню здатність глибоко розуміти та співпереживати з емоціями інших людей, що є важливим аспектом для професії психолога та ефективної міжособистісної взаємодії.

Крім того, жоден з опитаних студентів не продемонстрував дуже високий або дуже низький рівень емоційної емпатії. Загальні результати розвитку рівня емоційної емпатії у студентів-психологів показано на рис. 2.6

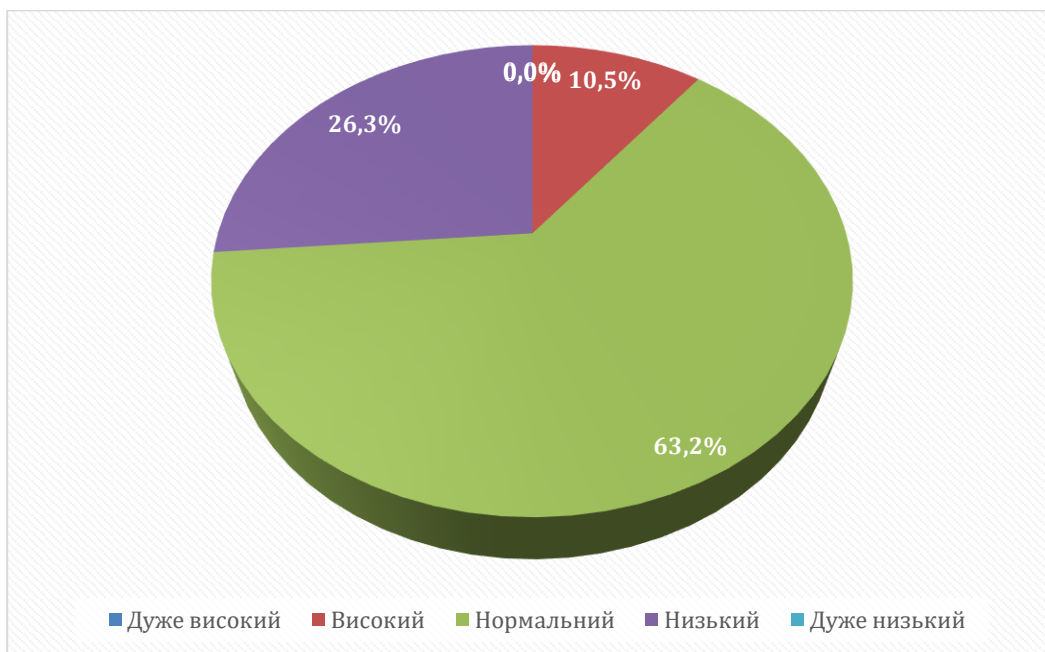


Рис. 2.6. Рівень розвитку емоційної емпатії

Отже, більшість студентів мають нормальний або низький рівень емоційної чутливості, що вказує на необхідність подальшого розвитку їхніх емпатичних та комунікаційних навичок для досягнення високих професійних стандартів у сфері психології.

4. Аналіз результатів анкетування показав, що серед студентів-психологів, які брали участь у дослідженні, переважають молоді люди віком від 26 до 30 років, які складають більше половини вибірки — 20 респондентів (52,6%). Це свідчить про те, що більшість опитувальних належать до старшої вікової групи студентів, які, ймовірно, вже мають певний досвід навчання та практики. Студенти вікової групи 21–25 років складають меншу частину — 9 респондентів (23,7%), а вікова група до 20 років є найменшою — 2 респонденти (5,3%). Проте, 7 респондентів (18,4%) мають вік понад 30 років, що може свідчити про різноманітність у вибірці щодо віку та досвіду, а також наявність студентів, які вирішили отримати психологічну освіту в більш зрілому віці. Вікові показники вибірки показано на рис. 2.7.

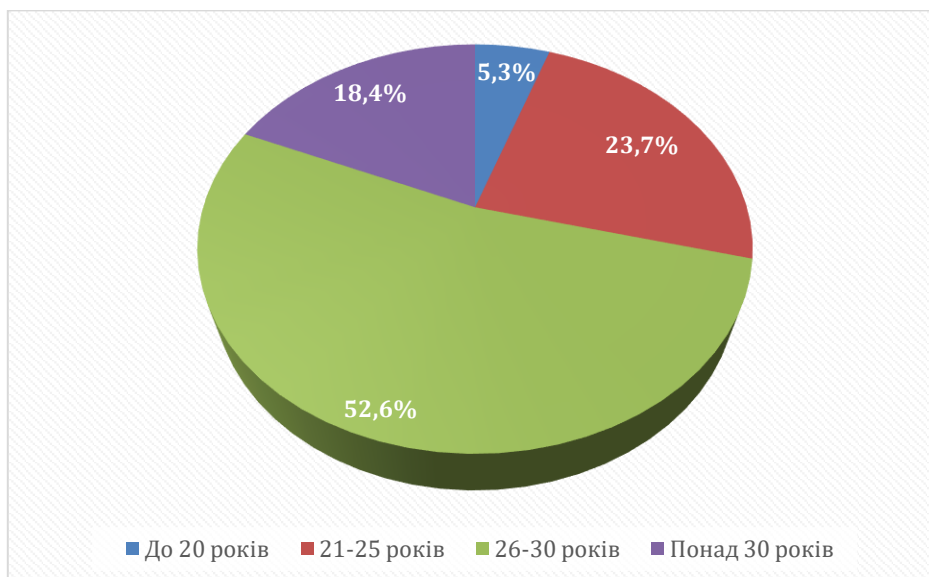


Рис. 2.7. Вікові показники респондентів

Слід зазначити, що вік студентів може впливати на їхні комунікаційні здібності: старші учасники зазвичай мають більший досвід у міжособистісних взаємодіях, що дозволяє їм краще адаптувати стиль спілкування, тоді як молодші студенти можуть бути менш досвідченими, але більш відкритими до нових методів і навчання. Тому різноманітність віку в вибірці відображає різні рівні розвитку комунікаційних здібностей серед респондентів.

Також результати дослідження показують значну перевагу жінок серед студентів-психологів, оскільки 89,5% респондентів є жінками (34 особи), а лише 10,5% — чоловіками (4 особи). Це відображає загальну тенденцію в сфері психології, де жінки складають більшість серед студентів та професіоналів. Така значна диспропорція може бути пов'язана з історичними, соціокультурними та професійними факторами, що визначають більший інтерес жінок до цієї професії. Ці дані представлено на рис. 2.8.

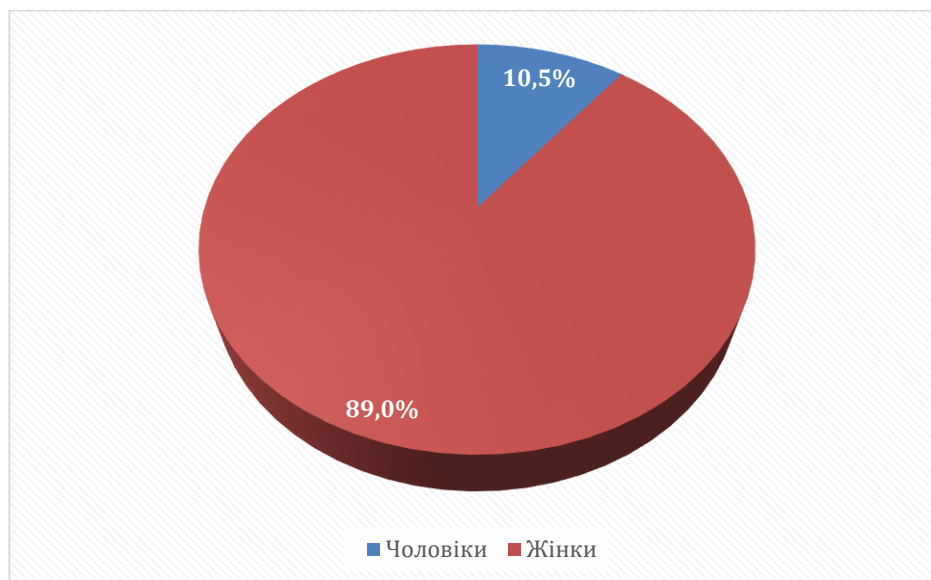


Рис 2.8. Розподіл респондентів за статтю

Переважання жінок серед студентів-психологів може впливати на розвиток комунікаційних здібностей в контексті гендерних ролей і соціальних очікувань. Жінки часто за традицією вважаються більш емоційно чутливими та комунікабельними, що може позитивно впливати на розвиток їхніх комунікативних навичок, особливо в професії, що вимагає високої емоційної чутливості та здатності до активного слухання. Крім того, соціокультурні фактори можуть стимулювати більшу відкритість жінок до роботи з людьми, що також сприяє розвитку ефективних комунікаційних стратегій. Однак, з огляду на невелику кількість чоловіків у вибірці, варто зазначити, що їхній досвід і підхід до комунікації можуть бути різними, що також може впливати на динаміку групових взаємодій серед студентів-психологів.

Крім того, результати анкетування показують, що серед опитаних студентів-психологів переважають неодружені особи — 17 респондентів (44,7%), що може бути характерним для молодих людей, які тільки починають свою професійну кар'єру. 31,6% респондентів є одруженими (12 осіб), що свідчить про наявність стабільних сімейних відносин у частини студентів. Крім того, 21,1% респондентів (8 осіб) є розлученими, що вказує на певний рівень життєвого досвіду серед студентів. Лише 2,6% респондентів (1 особа) є

вдовами або вдовцями, що є порівняно низьким показником і вказує на молодий середній вік вибірки. Ці результати опитування показано на рис. 2.9.

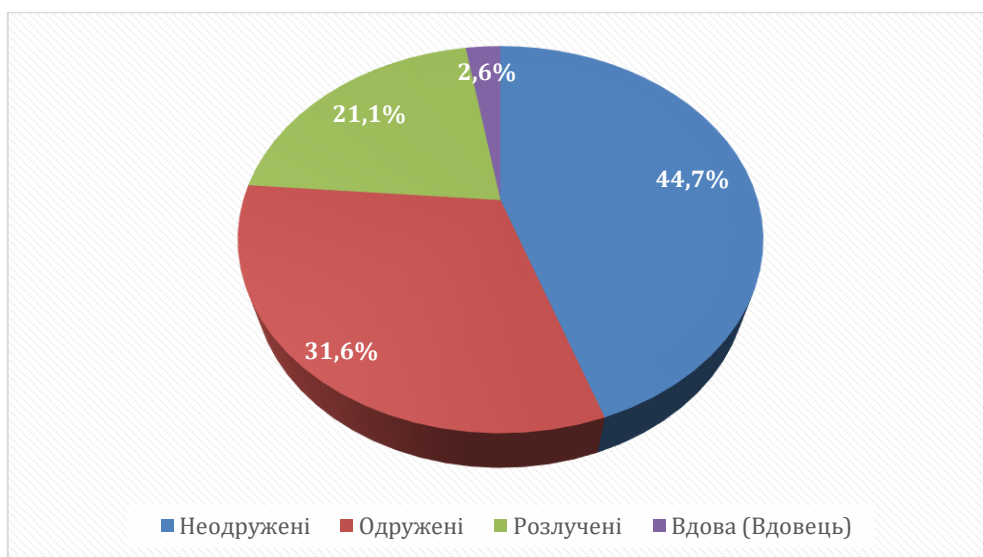


Рис. 2.9. Сімейний стан респондентів

Загалом, сімейний стан респондентів демонструє певну різноманітність, що може впливати на їхні комунікаційні здібності. Наприклад, студенти, які мають досвід у стабільних або складних стосунках, часто розвивають більшу емоційну чутливість і здатність до вирішення конфліктів, що позитивно позначається на їхніх навичках спілкування.

Також результати дослідження показують, що більшість студентів-психологів — 26 осіб (68,4%) не мають дітей, що є характерним для молодшої вікової групи, оскільки багато студентів перебувають на етапі завершення освіти та ще не вступили в батьківство. Водночас 31,6% респондентів (12 осіб) є батьками, що свідчить про наявність певного досвіду виховання у частини студентів. Ці анкетні дані представлені на рис. 2.10.

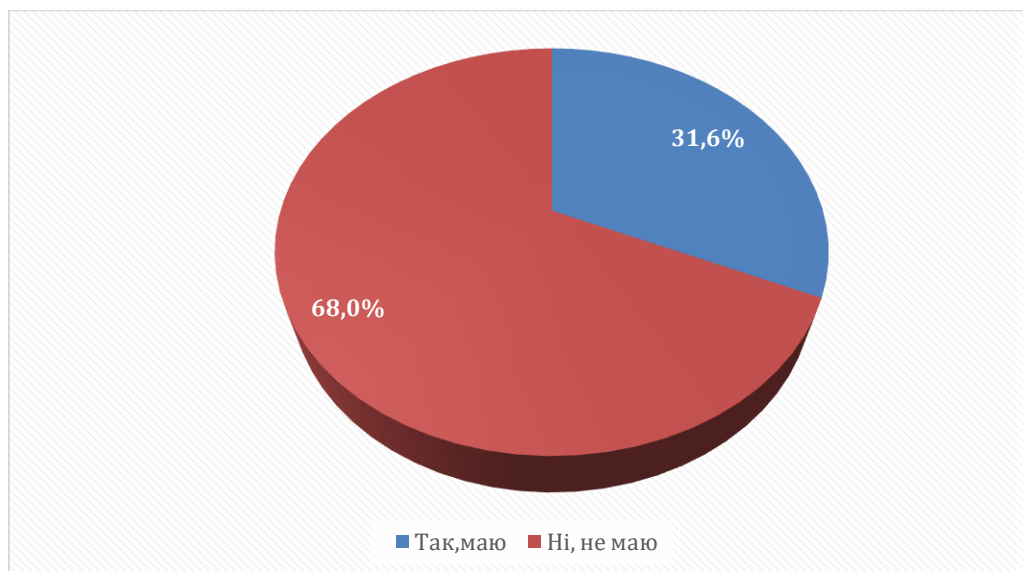


Рис. 2.10. Наявність дітей у респондентів

Слід зазначити, що наявність або відсутність дітей може впливати на комунікаційні здібності студентів. Студенти, які є батьками, часто мають досвід у вирішенні конфліктів, управлінні стресом та ефективному спілкуванні в сімейному контексті, що може сприяти розвитку емоційного інтелекту та здатності до конструктивного спілкування. Водночас студенти без дітей можуть бути більш зосереджені на професійному розвитку та навчанні, але їм може не вистачати практичного досвіду в управлінні емоціями та складними міжособистісними ситуаціями.

Крім того, респонденти були опитані щодо оцінки рівня своїх комунікаційних здібностей під час дистанційного навчання. Результати показали, що більшість студентів-психологів оцінюють свої здібності як середні — 23 особи (60,5%). Це свідчить про те, що студенти здебільшого не відчують значних труднощів у комунікації, але і не вважають свої навички на високому рівні. Водночас 31,6% респондентів (12 осіб) вказали на низький рівень комунікативних здібностей, що може свідчити про труднощі у спілкуванні в умовах дистанційного навчання, коли відсутній безпосередній контакт. 2,6% респондентів (1 особа) оцінили свої здібності як дуже низькі, а лише 5,3% (2 особи) — як високі, що вказує на обмежену кількість студентів,

які відчувають себе впевнено в комунікації в таких умовах. Важливою є також відсутність респондентів, які б оцінили свої комунікативні здібності як дуже високі, що може свідчити про загальне недооцінювання ефективності комунікації в дистанційному форматі навчання. Результати оцінки власних комунікативних здібностей студентами-психологами представлено на рис. 2.11.

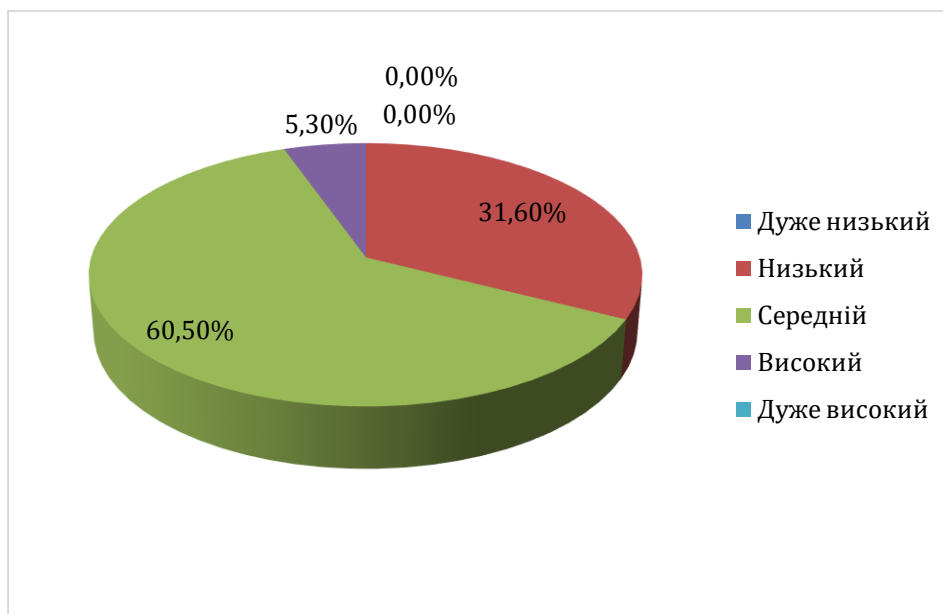


Рис. 2.11. Результати оцінки власних комунікативних здібностей студентами-психологами в умовах дистанційного навчання

Респонденти також були запитані, чи вважають вони, що дистанційне навчання вплинуло на їхні комунікаційні здібності. Відповіді показали різноманітні оцінки впливу цього формату навчання на розвиток комунікаційних здібностей серед студентів.

Отже, більшість респондентів — 31 особа (81,6%) вважають, що дистанційне навчання негативно вплинуло на їхні комунікативні здібності. Це може бути пов'язано з обмеженими можливостями для безпосереднього спілкування, зокрема, через відсутність живого контакту з викладачами та одногрупниками, що обмежує розвиток соціальних та комунікативних навичок. Лише 18,4% респондентів (7 осіб) відзначили, що дистанційне навчання не вплинуло на їхні здібності, що свідчить про відсутність значних

змін у їхньому комунікаційному досвіді. Водночас жоден респондент не вказав на позитивний вплив дистанційного навчання на комунікативні здібності, що вказує на загальний негативний досвід серед студентів у цьому контексті. Ці анкетні дані показано на рис. 2.12.



Рис. 2.12. Вплив дистанційного навчання на власні комунікативні здібності за думкою студентів-психологів

Крім того, результати дослідження показали, що для 26 студентів-психологів найбільш важливим аспектом комунікації є вербальне спілкування (68,4%), що підкреслює значення словесної взаємодії для психолога в процесі професійної діяльності. Це може бути пов'язано з основним акцентом на використання мови для створення взаєморозуміння та довіри між психологом і клієнтом. Невербальні сигнали, які також мають важливість у психології, визнали важливими лише 5,3% респондентів (2 особи), що може свідчити про їхнє обмежене розуміння або менш значущу роль цього аспекту в контексті дистанційного навчання. Емпатія, що є важливою складовою психологічної роботи, отримала підтримку 15,8% респондентів (6 осіб), а письмова комунікація визнана важливою лише 10,5% (4 особи). Ці результати представлені на рис. 2.13.



Рис. 2.13. Найбільш важливі аспекти комунікації для психолога на думку респондентів

Отже, основний фокус студентів-психологів полягає на вербальному спілкуванні, що відображає значущість мовних та комунікативних навичок у професійній діяльності психолога.

Респонденти також відповіли на питання щодо потреби в додаткових заняттях для розвитку своїх комунікаційних здібностей. Результати дослідження показали, що більшість респондентів — 36 осіб (94,7%) відчують потребу в додаткових заняттях для розвитку своїх комунікативних здібностей. Це свідчить про високий запит на покращення навичок спілкування, що є важливим аспектом у професії психолога. Психологічна робота вимагає ефективної комунікації, тому студенти усвідомлюють необхідність удосконалення цих здібностей. Лише 5,3% респондентів (2 особи) не відчують такої потреби, що може свідчити про певний рівень задоволення своїми комунікативними навичками або впевненість у своїх силах. Ці анкетні дані відображені на рис 2.14.



Рис. 2.14. Потреба в додаткових заняттях для розвитку власних комунікативних здібностей за думкою респондентів

Загалом, результати підкреслюють важливість і необхідність додаткових тренінгів та занять для розвитку комунікативних здібностей серед студентів психологічних спеціальностей.

Крім того, респонденти також висловили свої думки щодо видів навчальних занять, які могли б допомогти покращити їхні комунікаційні здібності. Відповіді відобразили різноманітні пропозиції щодо форматів та методів, які, на їхню думку, сприяли б розвитку цих здібностей. Результати дослідження показали, що найбільш ефективними для розвитку комунікативних здібностей студенти вважають практичні семінари — 24 особи (63,2%). Це свідчить про те, що респонденти надають перевагу інтерактивним формам навчання, які передбачають безпосереднє спілкування, обговорення та практичне застосування навичок. Меншу популярність серед респондентів мають групові проекти — 8 осіб (21%) і онлайн-консультації — 6 осіб (15,8%), що може бути пов'язано з обмеженнями цих форматів для розвитку комунікаційних здібностей через відсутність живої взаємодії або недостатню можливість практикувати комунікацію в реальних ситуаціях. Ці результати опитування представлено на рис. 2.15.



Рис 2.15. Види навчальних занять для покращення комунікативних здібностей на думку студентів-психологів

Отже, це підкреслює важливість активних, практичних занять у навчальному процесі для ефективного розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів.

Респонденти були також запитані про те, які способи покращення комунікаційних здібностей вони вважають найбільш ефективними. Відповіді вказують на різні методи та підходи, які студенти вважають найбільш корисними для розвитку своїх навичок спілкування. Результати дослідження показали, що більшість респондентів — 29 осіб (76,3%) вважають участь у тренінгах найбільш ефективним способом покращення своїх комунікативних здібностей. Це вказує на те, що студенти-психологи віддають перевагу практичним, структурованим заняттям, де вони можуть безпосередньо застосовувати та вдосконалювати свої навички в реальних умовах. Читання книг або статей, як спосіб розвитку комунікаційних здібностей, підтримує лише 5,3% респондентів (2 особи), що може свідчити про обмежену ефективність теоретичних підходів у порівнянні з практично орієнтованими методами навчання. Практика у спілкуванні з іншими, хоча і має деяку підтримку (18,4% - 7 осіб), не є настільки популярною, як участь у тренінгах, що підкреслює важливість цілеспрямованих навчальних заходів для розвитку комунікативних навичок. Ці результати показано на рис. 2.16.

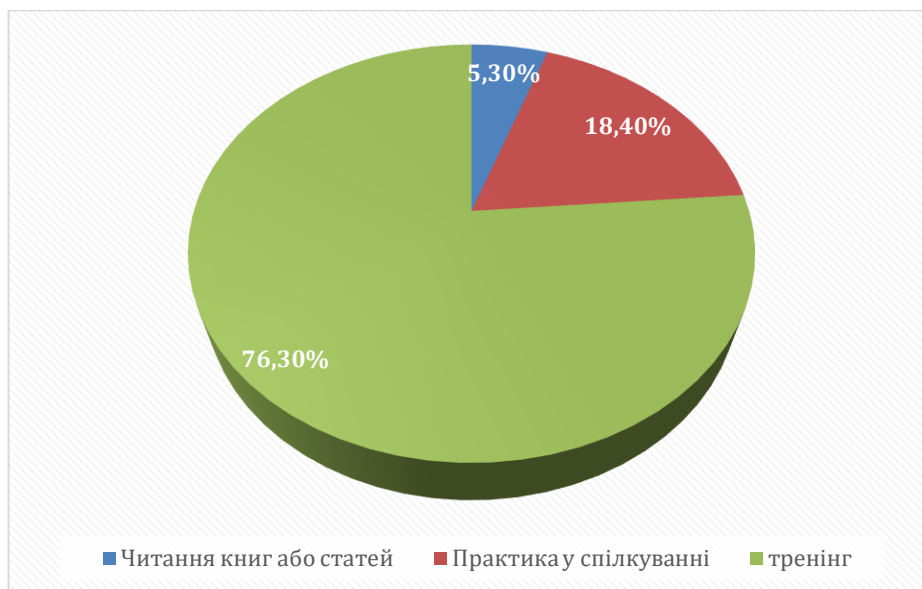


Рис. 2.16. Ефективні способи покращення комунікативних здібностей на думку респондентів

Таким чином, результати проведеного анкетування серед студентів-психологів показали, що більшість респондентів оцінюють свої комунікативні здібності під час дистанційного навчання на середньому рівні, зокрема, відзначаючи негативний вплив цього формату навчання на розвиток цих здібностей. Переважна більшість студентів вказали на потребу в додаткових заняттях для покращення своїх комунікативних навичок, при цьому основну роль у цьому процесі вони відводять практичним семінарам та тренінгам.

Респонденти також підкреслили важливість вербального спілкування для психолога, хоча інші аспекти, такі як невербальні сигнали та емпатія, також мають певне значення. Згідно з отриманими даними, дистанційне навчання, на жаль, не сприяє розвитку комунікативних здібностей, що може бути пов'язано з обмеженням можливості живого спілкування та практичної взаємодії.

Ці результати підтверджують важливість створення додаткових можливостей для студентів у вигляді тренінгів, семінарів та інших інтерактивних форм навчання, що дозволяють підвищити рівень комунікаційних навичок, необхідних для професійної діяльності психолога.

Висновки до другого розділу

Результати дослідження комунікативних здібностей студентів-психологів під час дистанційного навчання вказують на низку важливих аспектів, які потребують уваги для подальшого розвитку професійних навичок майбутніх фахівців. Більшість студентів оцінили свої комунікативні здібності на середньому рівні, що свідчить про наявність основних навичок для взаємодії, але також вказує на певні труднощі в складних комунікаційних ситуаціях.

Ці результати підкреслюють важливість створення додаткових можливостей для студентів для вдосконалення своїх комунікативних навичок. Більшість студентів висловили потребу в додаткових заняттях та тренінгах для покращення своїх здібностей, при цьому вони віддають перевагу практичним семінарам та інтерактивним формам навчання. Це підтверджує, що студенти шукають реальні можливості для вдосконалення своїх комунікаційних навичок через безпосереднє спілкування та обговорення.

Під час дослідження також було виявлено, що студенти більшою мірою фокусуються на вербальному спілкуванні, яке вони вважають основним елементом своєї професійної діяльності. Це свідчить про важливість розвитку мовних та комунікативних навичок, зокрема в контексті психологічної практики. Однак, незважаючи на основну орієнтацію на вербальні комунікації, важливість невербальних сигналів і емпатії також була відзначена певною кількістю студентів, що вказує на необхідність комплексного підходу до розвитку всіх аспектів комунікативної компетентності.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість інтерактивних методів навчання для підвищення рівня комунікативних здібностей студентів-психологів. Дистанційне навчання, попри свої переваги, не сприяє розвитку комунікаційних навичок в достатній мірі, тому доцільно організовувати додаткові тренінги, семінари та практичні заняття, що забезпечать можливість для студентів не лише засвоювати теоретичні знання, а й активно практикувати та вдосконалювати свої навички в реальних

комунікаційних ситуаціях. Такий підхід є необхідним для підготовки майбутніх психологів, які повинні мати високий рівень комунікаційної компетентності для ефективної роботи з клієнтами та колегами.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Теоретичні підходи до розробки корекційної програми

В умовах війни, що триває, система вищої освіти, зокрема психологічної, зазнала значних змін. Дистанційне навчання стало необхідною реальністю, але водночас поставило нові виклики перед студентами і викладачами. Особливо важливим є питання розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів, оскільки в їхній професійній діяльності комунікація відіграє ключову роль.

Війна змінює контекст комунікації: люди переживають стрес, тривогу, травми, тому здатність до конструктивної взаємодії, емпатії та активного слухання набуває особливої ваги. Дистанційне навчання, з одного боку, дозволяє зберегти навчальний процес, з іншого — вводить нові бар'єри для ефективного спілкування, що зумовлює необхідність корекції комунікативних навичок студентів-психологів.

Метою цієї програми є формування у студентів-психологів навичок ефективної комунікації в умовах дистанційного навчання, розвитку емпатії, стресостійкості, а також підготовка їх до роботи з людьми, які переживають важкі психологічні стреси та травми.

Завдання корекційної програми:

1. Підвищити ефективність комунікації студентів в умовах дистанційного навчання.
2. Розвинути навички активного слухання, емпатії, невербальної комунікації в онлайн-середовищі.
3. Підготувати студентів до роботи з клієнтами, які пережили травматичні події, стрес і психологічні травми.

4. Розвинути здатність до саморегуляції та стресостійкості під час комунікації при дистанційному форматі навчання.

5. Забезпечити практичне застосування комунікативних здібностей через рольові ігри та онлайн-ситуації.

Розробка програми ґрунтується на кількох психологічних підходах і теоріях:

- Теорія комунікації (Е. Гофман, П. Берн). Теорія комунікації наголошує на важливості врахування контексту комунікації та ролі невербальних елементів у процесі взаємодії. Для студентів-психологів важливо не лише вміти передавати інформацію, а й налаштуватися на сприймання невербальних сигналів навіть в умовах обмеженого спілкування через відеоконференції. Онлайн-формат вимагає від студентів особливого акценту на чіткість і зрозумілість у вербальному вираженні емоцій, підтримку стосунків через емпатію та активне слухання.

- Теорія активного слухання (К. Роджерс). Активне слухання є однією з основних складових ефективної комунікації. В умовах онлайн-навчання та війни, коли емоційний фон значно змінюється, студенти повинні навчитися виражати емпатію та підтримувати клієнта, який переживає стрес, травми чи психологічні труднощі. Для цього важливо розвивати здатність не тільки слухати, але й активно реагувати на переживання співрозмовника, виявляючи розуміння та підтримку через комунікаційні канали.

- Теорія стресу і травми (П. Селій). Під час війни люди часто переживають травми, що впливає на їх здатність до нормальної комунікації. Зрозуміло, що студенти-психологи повинні вміти працювати з людьми, які пережили важкі стресові події. Розуміння механізмів стресу та травми допоможе майбутнім психологам створити безпечну атмосферу для клієнтів, використовуючи стратегії і методи, які зменшують психологічне навантаження в онлайн-консультаціях.

- Теорія емоційної саморегуляції (Д. Гоулман). Саморегуляція є важливим компонентом комунікативних здібностей, особливо в стресових

ситуаціях. Вміння управляти своїми емоціями під час онлайн-спілкування і в умовах війни дозволяє студентам зберігати емоційну стабільність і правильно реагувати на емоційний стан клієнта. Вивчення технік саморегуляції, таких як медитація, дихальні вправи та інші методи, допомагає студентам ефективно комунікувати та підтримувати психоемоційний баланс у кризових ситуаціях.

Таким чином, інтеграція цих теорій дозволяє сформувати комплексну модель навчання, яка враховує всі важливі аспекти комунікації, необхідні для роботи психолога при дистанційному навчанні, особливо під час війни. Завдяки такому підходу студенти-психологи можуть не тільки навчитися ефективно взаємодіяти в умовах онлайн-формату, а й розвивати емоційну стійкість, необхідну для роботи з клієнтами, які пережили травматичні події.

3.2. Структура корекційної програми для формування комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання.

Корекційна програма для формування комунікативних здібностей студентів-психологів в умовах дистанційного навчання складається з трьох основних блоків:

- А) теоретичний;
- Б) практичний;
- В) рефлексивний.

Кожен з цих блоків має на меті розвиток конкретних аспектів комунікаційних здібностей, що необхідні для ефективної роботи психологів, особливо в умовах високої емоційної напруги та травматичних ситуацій.

А. Теоретичний блок (тривалість 1 місяць).

Мета теоретичного блоку — ознайомити студентів з основами ефективної комунікації, враховуючи специфіку онлайн-взаємодії в умовах війни.

Введення в комунікацію в умовах дистанційного навчання в умовах війни:

- Особливості комунікації в період війни: стрес, тривога, психічна напруга.

- Психологічні аспекти онлайн-спілкування.

- Технічні засоби комунікації (відеоконференції, чати, форуми) та їх вплив на ефективність взаємодії.

Техніки активного слухання та емпатії в умовах стресу:

- Роль активного слухання у встановленні контакту з клієнтами, що пережили травму.

- Способи вираження емпатії в онлайн-форматі.

- Психологічні бар'єри в онлайн-комунікації: як їх подолати.

Невербальна комунікація в умовах війни та дистанційного навчання:

- Як спостерігати за невербальними сигналами в умовах відеоконференцій.

- Специфіка невербальної комунікації в умовах війни: вираження емоцій через відео та аудіо.

- Роль пауз і міміки в онлайн-спілкуванні.

Б. Практичний блок (тривалість 2 місяці).

Цей блок спрямований на розвиток комунікативних навичок через рольові ігри та практичні вправи. Студенти тренуватимуть навички активного слухання, емпатії, управління емоціями, а також працюватимуть з травмованими людьми.

1. Онлайн-тренінги та рольові ігри:

- Моделювання ситуацій дистанційного спілкування з клієнтами, які пережили стресові ситуації.

- Тренування емпатії, активного слухання та ведення консультацій через онлайн-формати.

- Рольові ігри з тренування комунікаційних навичок в умовах війни (наприклад, рольова гра «Консультація з клієнтом, який пережив стресовий інцидент»).

2. Моделювання стресових ситуацій та робота з ними:

- Техніки саморегуляції в умовах стресу, які необхідно застосовувати під час дистанційного навчання.
- Робота з емоціями студентів у стресових умовах (психологічний супровід студентів у період війни).
- Практичні вправи з використанням методик саморегуляції для студентів.

3. Підготовка до роботи з травмованими людьми:

- Стратегії підтримки людей з травматичним досвідом через онлайн-формати.
- Вправи на покращення емоційної чутливості та розпізнавання травматичних переживань у клієнтів.

В. Рефлексивний блок (тривалість 1 місяць).

В рефлексивному блоці студенти будуть аналізувати свої власні емоційні реакції і труднощі, що виникли під час виконання практичних завдань. Це дозволить краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також визначити шляхи для подальшого розвитку.

1. Щоденники рефлексії:

- Студенти ведуть щоденник, в якому фіксують свої враження від практичних вправ і рольових ігор, оцінюють зміни в своїх комунікативних навичках.
- Розбір власних труднощів під час онлайн-спілкування та пошук шляхів їх подолання.

2. Групові обговорення та зворотний зв'язок:

- Обговорення досвіду комунікації в онлайн-форматі з урахуванням переживань під час війни.
- Спільне формулювання рекомендацій для подальшого розвитку комунікативних здібностей.

Методи і форми роботи.

З метою досягнення максимального ефекту від програми будуть використані різні методи і форми роботи. Це включає відеоконференції та

вебінари для проведення лекцій, тренінгів та практичних занять, чат-групи та форуми для зворотного зв'язку та обміну досвідом, а також рольові ігри для тренування навичок комунікації з клієнтами в кризових ситуаціях. Для розвитку емоційної стійкості будуть проведені практичні вправи на саморегуляцію. Окрім того, рефлексивні вправи сприятимуть підвищенню самосвідомості студентів.

Оцінка ефективності програми буде здійснюватися за допомогою кількох інструментів. По-перше, передбачено тестування та опитування студентів до і після програми, щоб оцінити зміни в рівні розвитку комунікативних здібностей. Також будуть проведено анкетування для визначення рівня розвитку комунікативних здібностей, а також рефлексія студентів, що дозволить оцінити особистісні зміни. Оцінка практичних завдань дасть змогу спостерігати за здатністю студентів застосовувати отримані навички в реальних ситуаціях. Крім того, викладачі нададуть зворотний зв'язок щодо якості взаємодії студентів під час онлайн-навчання.

Отже, розроблена корекційна програма ефективно сприяє формуванню комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання, покращуючи їх навички активного слухання, емпатії та стресостійкості для роботи з клієнтами, які пережили травматичні події. Завдяки цій програмі студенти зможуть розвивати свої професійні навички, необхідні для ефективною фаховою роботи, особливо умовах війни та тотального стресу.

3.3. Практичні рекомендації для підвищення комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання

У рамках корекційної програми для розвитку комунікативних здібностей у студентів-психологів, що навчаються в умовах дистанційного навчання, важливо включити вправи, які допомагають вдосконалити активне

слухання, емпатію, невербальну комунікацію, а також здатність працювати з емоціями в онлайн-середовищі.

1. Вправа "Активне слухання через відео"

Мета: Розвиток навичок активного слухання та інтерпретації невербальних сигналів у дистанційному форматі.

Інструкція:

- Студенти діляться на пари і проводять коротке відео-спілкування (5-7 хвилин) на будь-яку тему. Одному студенту потрібно висловити свою думку або розповісти про певну ситуацію, а інший має активно слухати.
- Під час спілкування другий студент має звертати увагу на невербальні сигнали співрозмовника (жести, міміку, паузи, зміни в інтонації голосу).
- Після відео-спілкування обговорити, що саме спостерігав слухач, як зміни в інтонації чи жести могли відобразити емоційний стан першого студента.
- У кінці, на основі цього обговорення, кожен студент отримує зворотний зв'язок від партнера про те, чи вдалося йому передати емоції, чи були моменти, коли невербальна комунікація не була зрозуміла.

Час: 20-25 хвилин.

Результат: Студенти навчаться уважно слухати і помічати емоційні сигнали співрозмовника, навіть через відео-комунікацію.

2. Вправа "Емпатійні відповіді"

Мета: Розвиток навичок емпатії та здатності розуміти і відповідати на емоції інших людей.

Інструкція:

- Студенти поділяються на пари і за допомогою чат-платформи (Zoom, Google Meet) обирають одну з попередньо запропонованих ситуацій для обговорення (наприклад, "Клієнт переживає стрес через конфлікти на роботі", "Клієнт відчуває тривогу через втрату близької людини").

- Один студент у ролі психолога задає відкриті питання (наприклад, "Що саме вас хвилює?", "Як це впливає на ваше самопочуття?"), щоб розкрити емоції співрозмовника.

- Інший студент у ролі клієнта має вжити емоційно насичену відповідь, передаючи свої переживання.

- Психолог намагається дати емпатійну відповідь, наприклад: "Я розумію, що вам складно, коли ситуація на роботі виглядає так непередбачувано", чи "Важко переживати втрату близької людини, це може змусити відчувати себе розгубленим".

- Після завершення вправи студенти обговорюють, як саме емоційно правильно реагувати на ситуації, що потребують емпатії.

Час: 15-20 хвилин.

Результат: Студенти покращують здатність виявляти емпатію і правильно відповідати на емоції клієнта, навіть у форматі онлайн-консультацій.

3. Вправа "Відображення емоцій через невербальні сигнали"

Мета: Розвиток навичок невербальної комунікації та розпізнавання емоцій через відео-засоби.

Інструкція:

- Студенти працюють у парах. Один студент підключається до відео-конференції, а інший — виступає в ролі психолога.

- У перші 3 хвилини студент, який виступає в ролі клієнта, розповідає про ситуацію, що викликає в нього емоції (наприклад, переживання через ситуацію на війні або труднощі в навчанні).

- Студент, який виступає в ролі психолога, має вивести на обличчя такі емоції, які відповідають емоціям його співрозмовника (за допомогою виразу обличчя, міміки, жестів, поз).

- Клієнт намагається зрозуміти, які емоції він відчуває у співрозмовнику, і називає їх, наприклад: "Ви зараз виглядаєте схвильованим і тривожним".

- Після виконання вправи студенти обговорюють, як невербальні сигнали допомагають створити атмосферу співпереживання та розуміння.

Час: 20 хвилин.

Результат: Розвиток навичок невербальної комунікації та вміння правильно інтерпретувати емоційний стан співрозмовника через відеозасоби.

4. Вправа "Рольова гра: кризова ситуація"

Мета: Підготовка до роботи з клієнтами, які пережили кризові ситуації, розвиток стресостійкості та навичок консультування в умовах війни через дистанційні канали.

Інструкція:

- Студенти працюють в парах. Один студент грає роль клієнта, який переживає кризу (наприклад, втрата дому під час війни, смерть близької людини, стрес через тривогу та невизначеність).

• Інший студент грає роль психолога, який веде консультацію. Завдання психолога — допомогти клієнту зрозуміти його емоційний стан і знайти способи справлятися зі стресом, використовуючи як вербальні, так і невербальні засоби.

• Психолог повинен активно слухати, задавати питання і виявляти емпатію через слова і невербальні сигнали (наприклад, через міміку на відео).

• Після кожної рольової гри студенти обговорюють, які техніки працювали найкраще, як можна покращити навички ведення онлайн-консультацій у кризових ситуаціях.

Час: 30 хвилин.

Результат: Студенти здобувають досвід у веденні онлайн-консультацій із кризовими клієнтами, вдосконалюють навички управління емоціями та стресом під час консультування.

5. Вправа "Практика зворотного зв'язку"

Мета: Розвиток здатності давати та отримувати зворотний зв'язок в умовах онлайн-спілкування.

Інструкція:

- Студенти формують групи по 4-5 осіб і проводять обговорення певної теми (наприклад, "Як дистанційне навчання впливає на мою професійну підготовку?" або "Які труднощі виникають під час комунікації через онлайн-платформи?").

- Після кожного висловленої думки учасники повинні дати зворотний зв'язок один одному, використовуючи конструктивні, чіткі та емпатійні формулювання.

- Студенти повинні звертати увагу на те, як передати зворотний зв'язок, не зачіпаючи емоційний стан співрозмовника, а також як правильно отримати зворотний зв'язок без образ.

Час: 25-30 хвилин.

Результат: Студенти навчаються давати і отримувати конструктивний зворотний зв'язок у дистанційному форматі, що важливо для їх професійної діяльності.

6. Вправа "Техніки саморегуляції під час стресу"

Мета: Розвиток здатності до саморегуляції та збереження емоційної стабільності під час стресових ситуацій у дистанційному навчанні.

Інструкція:

- Студенти підключаються до відео-конференції та спільно виконують техніки релаксації та медитації (наприклад, дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення, техніки візуалізації).

- Важливо, щоб кожен студент зосереджувався на своєму диханні, намагаючись усунути негативні думки і заспокоїти емоційний стан.

- Після виконання технік студенти обговорюють, як вони почуваються, чи вдалося їм знизити рівень стресу та тривоги, чи змінилися їхні емоції після вправи.

- Психолог надає рекомендації, як можна адаптувати ці техніки до умов онлайн-спілкування з клієнтами, особливо в кризових ситуаціях.

Час: 15-20 хвилин.

Результат: Студенти отримують інструменти для саморегуляції і вчать застосовувати техніки релаксації як для особистого використання, так і для допомоги клієнтам.

7. Вправа "Онлайн-спілкування через зворотний зв'язок"

Мета: Покращення навичок комунікації та надання конструктивного зворотного зв'язку в онлайн-середовищі.

Інструкція:

- Студенти обирають одну з ситуацій для обговорення (наприклад, "Якщо клієнт скаржиться на нестабільність в особистому житті" або "Як допомогти клієнту, який переживає стрес від навчання в умовах війни").

- Один студент діє як "клієнт", інший — як "психолог". Клієнт викладає свої переживання або труднощі, а психолог повинен не тільки вислухати, а й дати конструктивний зворотний зв'язок.

- Психолог має звертати увагу на конструктивність своїх відповідей, уникати оцінних суджень, використовуючи техніки активного слухання, відображення емоцій та парафразування.

- Після виконання вправи інші студенти дають зворотний зв'язок, оцінюючи, чи вдалося підтримати емоційний стан клієнта через зворотний зв'язок, чи були моменти, де комунікація могла бути поліпшена.

Час: 20-25 хвилин.

Результат: Студенти вдосконалюють навички надання конструктивного зворотного зв'язку та отримують досвід у використанні ефективних технік комунікації в онлайн-консультаціях.

8. Вправа "Емоційна підтримка через онлайн-засоби"

Мета: Розвиток навичок надання емоційної підтримки клієнтам у форматі онлайн-консультацій, особливо в умовах війни.

Інструкція:

- Студенти працюють в парах або малих групах. Один студент грає роль клієнта, який переживає складну ситуацію (наприклад, страх через воєнні дії або втрату близької людини).
- Інший студент — роль психолога, який має підтримати клієнта, надаючи йому емоційну підтримку через онлайн-засоби (відео або чат).
- Психолог повинен використати такі техніки, як емпатія, відображення емоцій, задавання відкритих питань, а також створення безпечного простору для обговорення переживань.
- Після виконання вправи обговорюються основні труднощі, з якими студенти стикались у процесі комунікації, і дається зворотний зв'язок щодо того, як психолог може поліпшити ефективність емоційної підтримки в умовах дистанційного консультування.

Час: 25-30 хвилин.

Результат: Студенти навчаються надавати емоційну підтримку через онлайн-канали, що є важливим для консультування під час стресових ситуацій, зокрема в умовах війни.

9. Вправа "Емоційне розпізнавання через онлайн-діалог"

Мета: Розвиток здатності розпізнавати емоційний стан співрозмовника через онлайн-комунікацію.

Інструкція:

- Студенти підключаються до відео-конференції. Один студент виступає в ролі клієнта і намагається передати певний емоційний стан через свої слова, жести, міміку, інтонацію.
- Інший студент має вгадати, які емоції переживає його співрозмовник (наприклад, тривога, депресія, радість, страх). Він задає уточнювальні питання для того, щоб з'ясувати, чи правильно він сприйняв емоційний стан.
- Після кожного діалогу студенти обговорюють, наскільки точно вдалося передати емоції через онлайн-формат, які невербальні сигнали

були найбільш виразними, і які стратегії можна застосувати для покращення комунікації.

Час: 20 хвилин.

Результат: Студенти вдосконалюють навички розпізнавання емоцій співрозмовника в онлайн-середовищі, що важливо для ефективного консультування.

10. Вправа "Розв'язання конфліктів через відео-комунікацію"

Мета: Покращення навичок конструктивного вирішення конфліктів через дистанційне спілкування.

Інструкція:

- Студенти працюють в парах або малих групах. Один з учасників виступає в ролі клієнта, а інший — як психолог.
- Клієнт має описати конфліктну ситуацію, що виникла в його житті (наприклад, конфлікт на роботі, в родині або з іншими людьми через різні погляди на війну).
- Психолог має використати техніки конструктивного вирішення конфліктів, такі як активне слухання, уточнюючі питання, перефразування і застосування принципів "Я-повідомлень" (наприклад, "Я відчуваю тривогу, коли...").
- Після вправи учасники обговорюють, які техніки допомогли розв'язати конфлікт, наскільки ефективною була комунікація через відео-консультації.

Час: 25-30 хвилин.

Результат: Студенти вдосконалюють навички конструктивного вирішення конфліктів і покращують здатність застосовувати ці техніки в онлайн-консультаціях.

Таким чином, запропоновані вправи націлені допомогти майбутнім психологам покращити свої комунікативні здібності в умовах дистанційного навчання та успішно працювати в умовах стресу та психологічних криз, що є особливо важливим в нинішній час.

Висновки до третього розділу

Розроблена корекційна програма для формування комунікативних здібностей у студентів-психологів в умовах дистанційного навчання є важливим інструментом для підтримки ефективного навчання та розвитку ключових професійних навичок. В умовах війни, коли соціальна та емоційна напруга зростає, а психічне здоров'я потребує особливої уваги, здатність до ефективної комунікації є необхідною для студентів, які готуються працювати з людьми, що пережили травму, стрес та інші психоемоційні труднощі.

Програма передбачає інтеграцію різних психотерапевтичних технік, стратегій розвитку активного слухання, емпатії та невербальної комунікації, що є важливими для психолога в умовах онлайн-формату. Водночас, акцент на розуміння та подолання стресових ситуацій у студентів та їхніх клієнтів дозволяє сформуванню психологічну стійкість, необхідну для ефективної роботи в кризових умовах.

Ключовим елементом програми є розвиток комунікаційних навичок у дистанційному форматі, що важливо в умовах війни, коли онлайн-засоби стають основним каналом для взаємодії з іншими людьми. Програма сприяє підвищенню емоційної чутливості, розвитку навичок саморегуляції, а також підготовці студентів до роботи з людьми, які мають складний психологічний досвід.

Оцінка ефективності програми за допомогою тестувань, рефлексії та зворотного зв'язку дозволить визначити рівень розвитку комунікативних навичок у студентів та їх здатність застосовувати ці навички у практичних ситуаціях. В результаті програма має на меті не лише покращити комунікативні здібності студентів-психологів, а й підготувати їх до роботи в умовах соціальної та психологічної кризи, зокрема в контексті війни.

Таким чином, корекційна програма є важливим етапом у підготовці майбутніх психологів до роботи в умовах сучасних викликів і забезпечує їх

необхідними навичками для ефективної професійної діяльності в кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було підтверджено, що комунікативні здібності є одними з основних складових професійної компетентності студентів-психологів, особливо в умовах дистанційного навчання. Розвиток цих здібностей є важливим не лише для ефективної взаємодії з клієнтами, колегами та іншими фахівцями, але й для забезпечення успішного засвоєння професійних знань та навичок. Підвищення рівня комунікативної компетентності студентів є пріоритетом у процесі їх підготовки до професійної діяльності в сучасних умовах.

Дистанційне навчання має як переваги, так і обмеження для розвитку комунікативних навичок. Хоча воно забезпечує гнучкість у навчанні, воно також суттєво обмежує можливості для реального спілкування, що впливає на розвиток соціальних і практичних навичок студентів. Більшість респондентів оцінили свої комунікативні здібності на середньому рівні, що свідчить про потребу в додаткових тренінгах та практичних заняттях для покращення цих навичок.

Зважаючи на ці результати, було розроблено корекційну програму, спрямовану на розвиток комунікативних здібностей студентів у дистанційному форматі. Програма включає різноманітні методи, такі як психотерапевтичні техніки, розвиток активного слухання, емпатії та невербальної комунікації, що є важливими для психологів, які працюють в умовах онлайн-формату. Крім того, програма зосереджена на подоланні стресових ситуацій, розвитку емоційної чутливості та підготовці студентів до роботи з людьми, які переживають травми та психоемоційні труднощі.

Ефективність цієї програми буде оцінюватися через тестування, рефлексію та зворотний зв'язок, що дозволить визначити рівень розвитку комунікативних навичок у студентів і їх здатність застосовувати ці навички в реальних професійних ситуаціях. Це стане основою для подальшої адаптації навчальних програм до вимог сучасного освітнього процесу та розвитку

професійних якостей майбутніх психологів, здатних ефективно працювати в умовах соціальних та психологічних криз.

Таким чином, результати дослідження свідчать про важливість інтеграції теоретичних знань з практичними навичками в процесі підготовки студентів-психологів, що дозволить забезпечити високу професійну компетентність, ефективну взаємодію в умовах дистанційного навчання, а також готовність до роботи в умовах соціальних і психологічних викликів, зокрема під час воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арабаджи-Сапункова С. Г. Адаптивність особистості психологів-практиків у професійній адаптації. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*. 2012. № 4. С. 8-11.
2. Барчій М. С., Фозекош А. В. Комунікативна культура як складова психологічної компетентності майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4 (41). С. 156-161 <http://surl.li/hmdak>
3. Білова М. Е., Коваль Г. Ш., Кременчуцька М. К. Психологічна проникливість як складник професійної компетентності майбутніх психологів. *Габітус*. 2020. Вип. 16. С. 71-75 <http://habitus.od.ua/journals/2020/16-2020/13.pdf>
4. Власенко І. А. Формування конфліктологічної компетентності студентів: практика кінотренінгу. *Проблеми саморозвитку особистості в сучасному світі: матер. міжнар. наук.-практ. конф.*, 15 лист. 2019 р. Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. Харків. 2019. С. 225–229.
5. Гавриленко К. М. Вимоги до професійного дистанційного навчання. *Зб. наук. праць. Педагогічні науки*. 2019. № 89. С. 56–60.
6. Дрозд О. М., Іщенко М. В. Комунікативні здібності майбутніх психологів: діагностика та розвиток. *Психологія та освіта*. 2019. Т. 2. С. 94
7. Запорожець О.М. Формування комунікативних здібностей у процесі професійної підготовки майбутніх психологів [Електронний ресурс]. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2014. № 41, С. 272-277. Доступно за посиланням: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pvss_2014_41_58
8. Іваненко І.В. Комунікативні здібності майбутніх психологів: фактори формування та розвитку [Електронний ресурс]. *Педагогічний дискурс: збірник наукових праць*. 2020. № 27. С. 170-180. Доступно за посиланням: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedis_2020_27_21

9. Іванова І. Ф. Вплив рівня розвитку комунікативних здібностей на формування професійної спрямованості. *Психологічні науки: збірник наукових праць*. 2013. Т. 2. Вип. 10 (91). С. 121-125.

10. Іванюк І. В. Формування понятійно-термінологічного апарату з питань розвитку дистанційної освіти. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/14343034.pdf>

11. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. № 9 (2). С. 272-276.

12. Книш І. Нова освітня парадигма в контексті сучасних технологій. *Вища школа*. 2017. № 9. С. 100–114.

13. Коваленко Н. І. Взаємозв'язок комунікативної компетентності та мотивації студентів-психологів до професійної діяльності. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України*. 2018. Вип. 18. С. 77-84.

14. Коношевич Т. Дистанційне навчання : від теорії до практики. *Професійно-технічна освіта*. 2018. № 2. С. 25–30.

15. Корбут О. Г. Дистанційне навчання: моделі, технології, перспективи. http://confesp.fl.kpi.ua/sites/default/files/korbut_o_g_tezi.pdf

16. Кравцова Л. В. Аналіз ефективності системи дистанційного навчання в процесі перевірки компетенцій. *Інформаційні технології в освіті*. 2017. № 3. С. 74–85.

17. Купновицька І. Г. Дистанційна форма навчання, як один із методів підвищення мотивації навчання студентами заочної форми підготовки. *Прикарпатський вісник НТШ. Пульс*. 2019. № 6. С. 73–79.

18. Лісова В. І. Комунікативна компетентність психолога як складник професійної майстерності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологічні науки»*. 2015. Т. 2. С. 73-78.

19. Макарова О. С. Комунікативні здібності психолога в процесі професійної підготовки: психологічний аспект. *Вісник Харківського*

національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія: *Психологія*. 2020. Вип. 64. С. 81-87.

20. Мудрик А. Б. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів. Сучасні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали VIII науково-практичного семінару, м. Луцьк, 24 жовтня 2013 р. / за заг. ред. М.І. Мушкевич; *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українк; кафедра медичної психології та безпеки життєдіяльності*. Луцьк. 2013. С. 38–44.

21. Низовець О. А. Комунікативна компетентність студентів-психологів як умова успішності професійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки*. 2010. № 30(54), С. 129–134.

22. Опанасюк Ю. Дистанційне навчання як наслідок еволюції традиційної системи освіти. *Вища освіта України*. 2016. № 1. С. 49–53

23. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. Чернівці. 2010. 528 с.

24. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 4. С. 5-7.

25. Пов'якель Н. І. Психологічна готовність до партнерства і особливості професійної саморегуляції практичного психолога. *Психологія: Зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 2. К., 1998. С. 103–108.*

26. Поправка В. В. Розвиток комунікативних здібностей у майбутніх психологів. Психологічний і педагогічний дискурс: *Наукові записки вчених: Збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф. Т. О. Олефіренка*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. С. 291-293.

27. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. 1998. С. 35-39.

28. Пузь І. В., Шевченко О. М. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL* 2018. № 4 (14). С. 149-164 <http://surl.li/hmbco>
29. Рибалко О. М. Комунікативні здібності психологів та їх вплив на професійну діяльність. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 5. Вип. 17. С. 53-62.
30. Шевченко Н.Ф. Особливості формування компонентів професійної спрямованості майбутніх психологів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: зб. наукових праць*. Миколаїв. 2012. Т. 2. Вип. 8. С. 344-350.
31. Щербій В. В., Кашпур Ю. М. Феномен невербальної комунікації у психологічному консультуванні. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. Переяслав : УГСП. 2021. Випуск 9. С. 243-248.
32. Adler A. *The Individual Psychology of Alfred Adler A Systematic Presentation in Selections from His Writings Basic Books*, New York. 1956.
33. Kettell R. Psychometric theory and the assessment of communication skills. *British Journal of Educational Psychology*. 2001. 71(2). P. 241-255.
34. Hall C. M., Chinn C. A., & Goin L. I. Assessing communicative competence in an undergraduate biology course. *Journal of Microbiology & Biology Education*. 2015. 16 (1). P. 28-37.
35. Kim S., & Song H. The Relationship between Communicative Competence and Teacher Effectiveness in EFL Classrooms. *TESOL Journal*. 2017. 8 (2). P.334-357.
36. Knepp M.L, Miller Y.R. *Handbook of Interpersonal communication*. N.Delhi. 1985. P. 171–175.
37. Maslow A. H. *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row. 1970.
38. Rogers C. R. *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. London: Constable. 1951.

39. Roloff M. Understanding interpersonal communication: Making choices in changing times. 2010. 540 p.

40. Špakov O., & Biliuk N. Developing Communicative Competence in EFL Teaching: Strategies and Challenges. *Advanced Education*. 2020. 12 (5) P. 48-53.

41. Thurstone L. L. The vectors of mind: Multiple-factor analysis for the isolation of primary traits. *Journal of Psychology*. 1937. 3(6). P. 105-126.

Методика «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей — КОС» В. Синявського, Б. Федоришина.

Інструкція. Вам потрібно відповісти на всі ці питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання і відповідайте на них так: якщо ваша відповідь на питання позитивна, то на аркуші відповідей поруч з номером питання поставити знак "+", якщо ж негативний - знак "-". Ніяких додаткових написів і знаків робити не слід.

Текст опитувальника

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, завданої вам кимось із ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації.
5. Чи є у вас прагнення до встановлення нових знайомств з різними людьми?
6. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що вам приємніше проводити час з книгою або за будь-яким іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли деякі перешкоди у здійсненні ваших намірів, то чи легко ви відступаєте від них?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за вас за віком?
10. Чи любите ви організовувати і придумувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?

11. Чи важко вам включатися в нові для вас компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи намагаєтеся ви домогтися, щоб ваші товариші діяли відповідно з вашою думкою?
15. Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи вірно, що у вас не буває конфліктів з вашими товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи часто вас дратують навколишні вас люди, і хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда, що ви зазвичай погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви почуття утруднення, незручності, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих вам людей?
28. Чи правда, що ви рідко прагнете довести свою правоту?

29. Чи вважаєте ви, що вам не становить особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому компанію?

30. Чи приймали ви участь у громадській роботі в школі, класі, групі?

31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?

32. Чи вірно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте вашими товаришами?

33. Чи відчуваєте ви себе з примусу, потрапивши в незнайому компанію?

34. Чи охоче ви організовуєте різноманітні заходи для своїх товаришів?

35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. Чи правда, що у вас багато друзів?

38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги у своїх друзів?

39. Чи часто ви стривожились відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?

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

Тест «Оцінка комунікативних вмінь» Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха.

Інструкція: Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Уважно прочитайте кожну з описаних ситуацій і виберіть один варіант поведінки в ній. Це має бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити. Не можна вибирати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику.

Тестовий матеріал.

1. Хто-небудь говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина". Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
- б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатна".
- в) Говорите: "Спасибі".
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону".

2. Хто-небудь здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовою, і при цьому говорите: "Нормально"
- б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив результати трохи краще".
- в) Нічого не говорите.
- г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".

д) Говорите: "Це дійсно чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що вона у Вас виходить дуже добре. Хто-небудь говорить: "Мені це не подобається!"

Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Ви - дурень!"

б) Говорите: "Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки".

в) Говорите: "Ви праві", хоча насправді не згодні з цим.

г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень! Що Ви в цьому розумієте".

д) Відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: "Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Зазвичай Ви у відповідь:

а) Говорите: "У будь-якому випадку, я розумніше за Вас! Крім того, що Ви в цьому розумієте!".

б) Говорите: "Так, Ви праві. Іноді я веду себе як тюхтій.".

в) Говорите: "Якщо хто-небудь тюхтій, то це Ви".

г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось.".

д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Хто-небудь, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає жодних пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".

б) Говорите: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".

в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас".

г) Нічого не говорите цій людині.

д) Говорите: "Ви ж обіцяли. Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Нікого ні про що не просите.

б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".

в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.

г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.

д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу я допомогти.?"

б) Перебуваючи поряд, не заводите розмови про його стан.

в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"

г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.

д) Сміючись говорите: "Ви просто як велика дитина!"

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: "Ви виглядаєте засмученими". Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

а) Негативно качаєте головою або ніяк не реагуєте.

б) Говорите: "Це не Ваша справа!"

в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Спасибі за участь".

г) Говорите: "Дарма".

д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".

9. Хто-небудь засуджує Вас за помилку, яку зробив інший. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ви збожеволіли!"

б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший".

- в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".
- г) Говорите: "Залиште мене у спокої, Ви не знаєте, що Ви говорите".
- д) Приймаєте свою провину або не кажите нічого.

10. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити".
- б) Виконуєте прохання і нічого не говорите.
- в) Говорите: "Це дурість; я не збираюся цього робити".
- г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено".
- д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете ...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, чудово. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Так, я, зазвичай, це роблю краще, ніж більшість інших".
- б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх".
- г) Говорите: "Спасибі".
- д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене".
- б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язна до Вас, і говорите: "Так, дякую".
- в) Говорите: "Ви поводитися відносно мене цілком нормально, але я заслуговую більшого.
- г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.
- д) Говорите: "Ви поводитися відносно мене недостатньо добре".

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: "Вибачте, але Ви поведіться занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

- а) негайно припиняєте бесіду.
- б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси".
- в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого розмовляєте приглушеним голосом.
- г) Говорите: "Вибачте" і припиняєте бесіду.
- д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і хто-небудь стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі люди поведуться дуже нервово".
- б) Говорите: "Ставайте в хвіст черги!"
- в) Нічого не говорите цьому типу.
- г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"
- д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше. Будь ласка, станьте в кінець черги".

15. Хто-небудь робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Викрикуєте: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите.".
- в) Дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажете.
- г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".
- д) Ігноруєте цю подію і нічого не говорите цьому типу.

16. Хто-небудь має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите цій людині, щоб вона дала Вам цю річ.
- б) Утримуєтеся від усяких прохань.
- в) Відбираєте цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите його у неї.

д) Розмірковує про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Хто-небудь запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але оскільки це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Ні, я тільки що отримав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім".

б) Говорите: "Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним".

в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"

г) Позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню.

д) Говорите: "Ви збожеволіли!"

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Не кажете нічого.

б) Перериваєте бесіду і відразу розповієте про свої успіхи в цьому хобі.

в) Підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.

г) Підходите ближче і очікуєте, коли звернуть на Вас увагу.

д) Перериваєте і негайно говорите, як сильно Вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь питає: "Що Ви робите?"
Зазвичай Ви:

а) Говорите: "О, це дрібниця". Або: "Та нічого особливого".

б) Говорите: "Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?"

в) Продовжуєте мовчки працювати.

г) Говорите: "Це зовсім Вас не стосується".

д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите людину, яка спіткнулася і падає. У таких випадках Ви:

- а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивітеся під ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все гаразд? Може я щось можу для Вас зробити?"
- в) Питаєте: "Що сталося?"
- г) Говорите: "Це все вибоїни в тротуарі".
- д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою об полицю і набили шишку. Хто-небудь говорить: "З Вами все гаразд?". Зазвичай Ви:

- а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене у спокої!"
- б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.
- в) Говорите: "Чому Ви не займаєтеся своєю справою?"
- г) Говорите: "Ні, я забив свою голову, дякую за увагу до мене".
- д) Говорите: "Дарма, у мене все буде о'кей".

22. Ви припустилися помилки, але вина за неї покладена на когось іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Не нажите нічого.
- б) Говорите: "Це їх помилка!"
- в) Говорите: "Цю помилку допустив Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, що це зробила ця людина".
- д) Говорите: "Це їх гірка доля".

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Ідете геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила Вас.
- б) Заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити.
- в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим.
- г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи її по імені.
- д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що вона сказала, і що вона не повинна цього робити знову.

24. Хто-небудь часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: "Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав".

б) Говорите: "Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?"

в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.

г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову.

д) Говорите: "Замовкніть! Ви мене перебили".

25. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

а) Говорите: "Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете.

б) Говорите: "Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще".

в) Говорите: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".

г) Говорите: "Відійдіть, залиште мене в спокої".

д) Говорите: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Можливо, коли-небудь потім".

26. Ви бачите когось, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

а) Радісно окликаєте цю людину і йдете їй назустріч.

б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.

в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.

г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великі справи, які зробили Ви.

д) Нічого не говорите цій людині.

27. Хто-небудь, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком "Привіт!". У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Що Вам потрібно?"
- б) Не кажите нічого
- в) Говорите: "Залиште мене у спокої".
- г) Вимовляєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися у свою чергу.
- д) Киваєте головою, вимовляєте "Привіт!" і проходите мимо.

Додаток В

Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна.

Інструкція. Прочитайте наведені нижче твердження і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із них (поставте позначку у відповідній графі бланка для відповідей), орієнтуючись на те, як ви зазвичай поведетеся в подібних ситуаціях.

Бланк для відповідей до методики «Шкала емоційного відгуку»

Прізвище, ім'я, по батькові _____ Вік _____ Дата _____

№ п/п	Твердження	Відповідь			
		Згоден (завжди)	Скоріше згоден (часто)	Скоріше не згоден (рідко)	Не згоден (ніколи)
1	Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина почувається серед інших людей самотньо				
2	Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття				
3	Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати				
4	Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно				
5	Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів				
6	Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів				
7	Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині				

	неприємне для нього звітка				
8	На мій настрій сильно впливають оточуючі люди				
9	Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми				
10	Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки				
11	Коли я бачу, як плаче людини, то й сам (сама) засмучуюсь				
12	Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим)				
13	Коли я читаю книгу (роман, повість тощо), то так переживаю, ніби все, про що я читаю, відбувається насправді				
14	Коли я бачу, що з ким-то погано поводяться, то завжди серджуся				
15	Я можу залишатися спокійним (спокійного), навіть якщо всі навколо хвилюються				
16	Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть				
17	Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грає				

18	Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені				
19	Я переживаю, коли бачу людей, легко расстраивающихся з-за дрібниць				
20	Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин				
21	Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або про що читаєш в книжці				
22	Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей				
23	Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм				
24	Я можу залишитися байдужим (байдужою) до будь-якого хвилювання навколо				
25	Маленькі діти плачуть без причини				

Авторська анкета

1. Ваш вік

- а) до 20 років;
- б) 21 – 25 років;
- в) 26 – 30 років;
- г) понад 30 років.

2. Ваша стать:

- а) чоловік;
- б) жінка.

3. Ваш сімейний стан:

- а) неодружений (а);
- б) одружений (а);
- в) розлучений (а);
- г) вдова (вдовець).

4. Чи маєте Ви дітей:

- а) так;
- б) ні.

5. Як Ви оцінюєте рівень своїх комунікативних здібностей під час дистанційного навчання?

- 1 — дуже низький,
- 2 — низький,
- 3 — середній,
- 4 — високий
- 5 — дуже високий

6. Чи вважаєте Ви, що дистанційне навчання вплинуло на ваші комунікативні здібності ?

- а) Так, позитивно
- б) Так, негативно
- в) Ніяк не вплинуло

7. Які аспекти комунікації Ви вважаєте найбільш важливими для психолога?

- а) Вербальне спілкування
- б) Невербальні сигнали
- в) Емпатія
- г) Письмова комунікація
- д) Інше (вказіть)

8. Чи відчуваєте Ви потребу в додаткових заняттях для розвитку комунікативних здібностей?

- а) Так
- б) Ні

9. Які види навчальних занять могли б допомогти Вам покращити комунікаційні здібності?

- а) Онлайн-консультації
- б) Практичні семінари
- в) Групові проекти
- г) Інше (вказіть)

10. Які способи покращення комунікаційних здібностей Ви вважаєте найбільш ефективними?

- а) Читання книг або статей
- б) Участь у тренінгах
- в) Практика у спілкуванні з іншими
- г) Інше (вказіть)