

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО

Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки
доктор психологічних наук,
професор, полковник служби
цивільного захисту

_____ Роксолана СІРКО

«__» _____ 2026 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: *«КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО
СТАНУ»*

Виконала:

здобувачка 4 року навчання денної
форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми

Екстремальна та кризова психологія

Вікторія ПОЛІНЧУК

Керівник Лілія ПИЛИПЕНКО

Рецензент Олена ВАВРИНІВ

Львів 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	7
1.1. Сучасні теоретичні концепції дослідження поняття комунікативна компетентність	7
1.2 Комунікативна компетентність в структурі професійної діяльності психолога екстремального профілю	15
1.3. Особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану	24
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	34
2.1. Опис методик та характеристика вибірки дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного часу	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану	37
2.3. Теоретичне обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності	47
Висновки до другого розділу	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

В умовах повномасштабного вторгнення в Україну значної важливості набувають професії, пов'язані з екстремальною діяльністю. Однією з таких професій є психолог екстремального профілю, який працює в умовах високої невизначеності та стресу. Основним завданням цих фахівців є надання екстреної психологічної допомоги, психологічної підтримки людям, які пережили травму, втрату близьких, евакуацію, або опинилися в складних життєвих обставинах. Вони працюють з різними категоріями людей – військовослужбовцями, внутрішньо переміщеними особами, постраждалими від бойових дій та цивільними, що перебувають у стані психологічного стресу. Робота психолога екстремального профілю потребує високого професіоналізму, стресостійкості, швидкої адаптації до змін у ситуації, а особливо уміння ефективно взаємодіяти з людьми у кризових умовах. Однією з ключових умов ефективної діяльності таких фахівців є комунікативна компетентність.

Дослідження комунікативної компетентності є предметом наукової уваги багатьох дослідників. Проблеми міжособистісного спілкування, активного слухання, емпатійної взаємодії та професійної готовності працювати в кризових умовах розглядали такі науковці, як Н. Цалик, М. Кащук, Р. Ваврик, Н. Корольова, О. Сергінко, Л. Столяренко, Д. Льюїс, Л. Долинська, Л. Орбан-Лембрик, Л. Дибкова, Н. Муқан, Т. Горохівська, Н. Чубінська, В. Кобрин, В. Казібекова, О. Корніяка, В. Шевчук, М. Тесленко, Л. Клевака, А. Мудрик, Л. Пилипенко, Т. Конівіцька, Р. Сірко, Н. Хомський, Ю. Габермас, Д. Хаймсом, А. Холлідей, Б. Шпіцберг, Г. Фрідріх, Є. Руденський, В. Куніцина, Дж. Віман та інші. Їхні дослідження показують, що комунікативна компетентність є не тільки набором навичок, а й комплексним явищем, яке включає когнітивні, практичні та особистісні аспекти. Вона забезпечує ефективність міжособистісної взаємодії, правильне сприйняття емоційного стану іншої людини та адекватне реагування на її потреби.

Актуальність дослідження цієї теми обумовлена сучасними реаліями, коли майбутні психологи екстремального профілю постійно працюють із людьми,

що перебувають під впливом стресу, спричиненого війною та іншими кризовими обставинами. Важливо, щоб підготовка психологів включала розвиток не лише професійних знань, а й практичних комунікативних навичок. Уміння встановити контакт, відчувати стан клієнта, вчасно відреагувати на його потреби та підтримати його емоційно є основою професійної ефективності та безпеки взаємодії.

Об’єкт – комунікативна компетентність фахівця у психолого-педагогічному вимірі.

Предмет – комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану

Мета – теоретико-емпіричне дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану

Гіпотеза – ми припускаємо, що між показниками комунікативної компетентності та особистісними характеристиками майбутніх психологів екстремального профілю існують значущі кореляційні зв’язки, які впливають на ефективність їхньої професійної взаємодії в умовах воєнного стану.

Завдання :

1) Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану

2) Емпірично дослідити комунікативну компетентність та його психологічні особливості у майбутніх екстремальних психологів.

3) Розробити та обґрунтувати програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань у роботі використано теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення знайденої інформації), що дозволили здійснити опрацювання наукових джерел і визначити концептуальні засади дослідження; емпіричні методи, серед яких:

(Тест комунікативних вмінь Л. Міхельсона (адаптація Ю. Гільбухація); Методика «Діагностика комунікативної, соціальної компетентності» Н. Фетіскін та В. Козлова; Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей, КОС-2 (В. В. Синявський, Б. А. Федоришин); Діагностика емпатії (А.Мегрябан, М.Епштейн); Опитувальник «Велика п'ятірка»; Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак)); математико-статистичні (відсотковий, кореляційний аналіз).

Теоретичне значення. У кваліфікаційній роботі проаналізовано феномен комунікативної компетентності психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану. Узагальнено основні наукові підходи до її формування та розвитку, а також теоретично обґрунтовано методичні підходи до вивчення її структурних компонентів і особливостей прояву у професійній діяльності в умовах кризових ситуацій.

Практичне значення полягає у можливості використання її результатів у підготовці майбутніх психологів, що працюватимуть в особливих та екстремальних умовах. Отримані дані можуть бути застосовані для вдосконалення освітніх програм, розробки тренінгів та психокорекційних заходів, спрямованих на формування комунікативних навичок та стресостійкості в умовах воєнного стану.

Характеристика вибірки. Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає – 30 здобувачів вищої освіти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності Львівської області м. Львів спеціальності 053«Психологія». Вік досліджуваних 17-21 років .

Апробація результатів дослідження була здійснена під час XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість в екстремальних умовах», що відбулася 15 травня 2026 року у м. Львів, за результатами якої були опубліковані тези доповіді.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 81 найменування, з них 13 – іноземною

мовою, та 3 додатки на 65 сторінці. Загальний обсяг роботи становить 113 сторінок, основний текст – 54 сторінки. У роботі розміщено 6 рисунків та 1 таблицю.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Сучасні теоретичні концепції дослідження поняття комунікативна компетентність

Комунікативна компетентність є одним із ключових понять сучасних гуманітарних наук і широко досліджується в психології, педагогіці та лінгвістиці. У науковому полі вона трактується як комплексний інтегративний феномен, що поєднує в собі систему знань, умінь та поведінкових алгоритмів, необхідних для продуктивної міжособистісної взаємодії.

Комунікативна компетентність – це здатність особи встановлювати та підтримувати необхідні соціальні контакти, яка складається з поєднання знань, навичок та умінь щодо використання вербальних та невербальних засобів, що забезпечують належне сприйняття та представлення реальності в різних комунікативних ситуаціях [34].

Поняття «комунікативна компетентність» було введено Д. Хаймсом у 1960-х роках наголошуючи, що одних знань граматичних правил недостатньо для ефективного володіння мовою та спілкування. У багатьох суспільствах визнають, що на успішну комунікацію впливає безліч чинників, серед яких ключову роль відіграють базові навички учасників спілкування. Здатність людини досягати своїх цілей у соціальному житті значною мірою визначається рівнем її комунікативної компетентності [75].

У середині 1960-х років Н. Хомський увів у науковий дискурс концепт «мовної компетенції», інтерпретуючи його як здатність суб'єкта до інтерпретації та генерації необмеженої множини граматично коректних висловлювань, що ґрунтується на інтерналізації лінгвістичних знаків і правил їхнього поєднання. Наприкінці 1960-х років А. Маслоу, Я. Морено та Г. Олпорт здійснили перехід до аксіологічної парадигми в дослідженні комунікативної

компетентності, розглядаючи її як сукупність особистісних ціннісних орієнтацій, що детермінують відтворення комунікативної ситуації та її креативну реінтерпретацію [45].

У 1970 році німецький філософ та соціолог Ю. Габермас у межах розроблення теорії комунікативної дії інтерпретував комунікативну компетентність як здатність ідеального мовця реалізовувати комунікативні акти згідно з нормативними правилами, що забезпечує раціональну взаємодію незалежно від контекстуальних обмежень. Означений підхід корелює з концепцією «ідеальної мовної ситуації», яка передбачає вільний обмін висловлюваннями між учасниками комунікації з метою досягнення взаєморозуміння [74].

Також, комунікативна компетентність була введена як альтернатива поняттям «ідеальний комунікант» та «лінгвістична компетентність», запропонованим Н. Хомським. У його концепції вона розглядається як здатність правильно, грамотно й без помилок користуватися мовою. Натомість А. Холлідей інтерпретує комунікативну компетентність як внутрішню готовність і здатність індивіда до здійснення ефективної мовленнєвої комунікації [20].

Термін «комунікативна компетентність» вперше з'явився в соціальній психології та відображає здатність людини ефективно встановлювати й підтримувати контакти з іншими завдяки набутою системі знань і навичок. У наукових джерелах це поняття визначають як поєднання умінь, знань і практичного досвіду, необхідних для успішного спілкування, яке розвивається під час навчання та взаємодії з оточенням. За словами І. Чеботарьової, комунікативна компетентність формується внаслідок оволодіння складними комунікативними навичками та здатності адаптуватися до нових соціальних обставин.. Вона передбачає розуміння культурних норм, етикету, звичаїв та обмежень, характерних для певної спільноти. Крім того, це вихованість, вміння дотримуватися правил пристойності, а також здатність орієнтуватися у засобах комунікації, які властиві конкретному менталітету та професійній сфері [64].

Серед європейських соціальних науковців цей термін став відомим завдяки працям Ю. Габермаса – німецького філософа і соціолога, представника соціальної теорії, який стверджує, що розуміння комунікації є основою для більш загальної теорії соціальних і політичних процесів. Він закликає до створення теорії комунікативної компетентності, яка б визначала те, що він називає «універсальними умовами можливого розуміння» [78].

Комунікативна компетентність особистості є однією з ключових тем соціальної психології. Її складність полягає у відсутності єдиного загальноприйнятого визначення в сучасній психології, оскільки зміст цього поняття значною мірою варіюється залежно від підходу конкретного дослідника. У наукових публікаціях зустрічається низка термінів, які відображають близький за змістом концепт, зокрема «комунікативні здібності» (В. Гаркуша, М. Заброцький) і «комунікативна активність особистості» (С. Максименко) [37].

Згідно з поглядами В. Ульріха, комунікативна компетентність є багатокomпонентною системою, яка охоплює кілька взаємопов'язаних елементів. Зокрема, лінгвістична компетенція забезпечує здатність засвоювати мовні норми та формувати необмежену кількість граматично правильних висловлювань. Наступним аспектом є вербально-когнітивна або предметна компетенція, яка полягає у здатності аналізувати, систематизувати, запам'ятовувати та актуалізувати знання й фактичну інформацію, використовуючи мову як інструмент для її позначення. Вербально-комунікативна (прагматична) компетенція спрямована на врахування контексту та доречності використання мовних одиниць у процесі спілкування для оптимального виконання когнітивних і комунікативних функцій. Останній компонент, метакомпетенція, включає володіння понятійним апаратом, а також здатність до аналізу, оцінки та ефективного застосування засобів мовленнєвої взаємодії [79].

Б. Шпіцберг розглядає комунікативну компетентність, як здатність успішно взаємодіяти з іншими людьми, пояснюючи «успішність взаємодії» як точність,

чіткість, відповідність, ефективність та придатність обраних слів та стратегій поведінки. Г. Фрідріх трактує комунікативну компетентність як ситуативну здатність ставити реалістичні цілі для взаємодії та стимулювати їх досягнення шляхом застосування знань про себе та іншу людину, розглядаючи ці дії як комунікативні стратегії [77].

Комунікативна компетентність людини – це складне й багатогранне явище, яке охоплює різноманітні аспекти, засновані на специфічних здібностях. За твердженням Н. Ануфрієвої, вона включає такі елементи: здатність до соціально-психологічного прогнозування комунікативної ситуації, тобто вміння передбачати можливий розвиток подій; уміння планувати процес спілкування з урахуванням особливостей конкретної ситуації; здатність адаптуватися до соціально-психологічної атмосфери, належним чином оцінюючи її позитивні та негативні аспекти; а також навички управління соціально-психологічними аспектами комунікаційного процесу, такі як організація уваги співрозмовників, стимулювання їхньої активності та контроль за перебігом взаємодії [4].

Комунікативна компетенція залежить від низки чинників:

- комунікативні наміри, що передбачають збереження в пам'яті попередніх висловлювань і постійне порівняння ходу спілкування з метою мовця та його проміжними й кінцевими результатами;
- дотримання комунікативних стратегій, які сприяють досягненню запланованого результату взаємодії;
- інформація про співрозмовника, що допомагає коригувати комунікативну поведінку;
- зворотний зв'язок, що враховує психологічні особливості адресата (темперамент, вподобання, соціальні ролі тощо);
- здатність долати психологічні бар'єри та руйнувати стереотипи, що заважають ефективному спілкуванню;
- постійна орієнтація в умовах і контексті комунікації;

- контроль та підтримка процесу спілкування, який включає управління власною мовою, поведінкою, емоціями, вміннями завершувати діалог, виходити з нього та оцінювати посткомунікативні наслідки [6].

Є. Руденський розглядав комунікативну компетентність як комплекс внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують успішну комунікацію в різних ситуаціях міжособистісного спілкування. До цих ресурсів він зараховував здатність людини сприймати, аналізувати та інтерпретувати ситуацію, уміння планувати власну комунікативну поведінку під час взаємодії з іншими, а також набір правил, які регулюють комунікативні дії, і механізми їх коригування [12].

Зокрема, Н. Голуб підкреслює, що комунікативна компетентність невіддільна від процесу комунікації й розглядає її як особистий досвід взаємодії з людьми під час вирішення типових для певного віку комунікативних завдань у різних суспільних сферах поза межами навчання. Такий досвід сприяє поступовому входженню особистості в соціум і формуванню готовності до повноцінного функціонування в ньому [13].

О. Боровець також підкреслює комунікаційний аспект, визначаючи комунікативну компетентність як здатність налагоджувати та підтримувати необхідні контакти з іншими людьми. Вона передбачає наявність внутрішніх ресурсів, які забезпечують ефективну комунікацію в різних міжособистісних ситуаціях [7].

У структурі комунікативної компетентності можна виділити кілька основних складових:

- гностичний компонент передбачає наявність знань про природу, структуру та особливості функціонування спілкування як у загальному, так і в професійному середовищі. Він включає усвідомлення різних комунікативних стилів, враховуючи специфіку власного, а також загальнокультурну обізнаність, що дає змогу розпізнавати приховані смисли й асоціації. Це робить спілкування більш глибоким, емоційно насиченим і значущим для особистості [27].

- конативний компонент передбачає розвиток загальних і спеціалізованих комунікативних умінь, які сприяють ефективному встановленню контакту, адекватному розпізнаванню внутрішніх станів співрозмовника та управлінню ситуацією взаємодії. До нього належать культура мовлення, експресивні навички (міміка, пантоміміка), а також перцептивно-рефлексивні здібності для розуміння внутрішнього світу партнера та самопізнання.

- емоційний компонент передбачає орієнтацію на гуманістичні цінності у спілкуванні, щирий інтерес до іншої людини та готовність до взаємодії на особистісному рівні. Він включає розвиток емпатії та здатності до саморефлексії, усвідомлення своїх професійних і соціальних ролей, позитивне ставлення до себе та психоемоційні стани, необхідні для ефективної професійної діяльності [27].

У наукових джерелах структуру комунікативної компетентності трактують неоднозначно. Наприклад, Д. Хаймс розглядає її як сукупність таких компонентів:

- лінгвістичний компонент – знання та використання мовних правил;
- соціолінгвістичний компонент – вміння застосовувати мовні засоби відповідно до соціальних та діалектних норм;
- дискурсивний компонент – здатність будувати змістовні та логічно організовані висловлювання;
- стратегічний компонент – володіння прийомами підтримання контакту та ефективної взаємодії зі співрозмовником [71].

Після встановлення структури комунікативної компетентності за Д. Хаймсом, сучасні дослідження розширюють це поняття, зосереджуючи увагу на взаємодії між знаннями та навичками. У цьому контексті особливу важливість набуває аналіз когнітивних правил, які становлять основу практичних умінь. Дж. Віманн і П. Баклунд підкреслюють, що ці правила розвиваються через спостереження за поведінкою, а тому теорія комунікативної компетентності має базуватися на поведінковому підході. Глибокий аналіз комунікативної діяльності допомагає визначити внутрішню структуру знань і оцінити

ефективність використання навичок у різних ситуаціях. Високий рівень розвитку таких навичок свідчить про загальну компетентність особистості. Отже, оволодіння комунікативною компетентністю вимагає не лише теоретичних знань, але й здатності застосовувати їх у практичній діяльності, причому ці аспекти можуть проявлятися як явним, так і прихованим чином [80].

Також, посилаючись на дослідження Т. Кадолба, слід зазначити, що вона описує різнобічну структуру комунікативної компетентності, яка охоплює три рівні: соціально-психологічний, індивідуально-психологічний та психофізіологічний [16].

На соціально-психологічному рівні комунікативна компетентність проявляється у здатності людини будувати взаємодію, прогнозуючи її результати та задовольняючи соціальні потреби – власні, партнера й оточення. Авторка підкреслює, що формування цього рівня відбувається як стихійно, так і завдяки цілеспрямованому процесу навчання та виховання, що базується на накопиченні знань, умінь, навичок і звичок.

Індивідуально-психологічний рівень визначається особливостями психічних процесів і станів конкретної особистості. Сюди належать відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мислення, воля, емоції, уява, а також домінантні психічні стани, які формують індивідуальну специфіку комунікативної поведінки.

На психофізіологічному рівні це охоплює біологічні та природні характеристики особистості, а саме тип вищої нервової діяльності, темперамент, схильність до екстравертності чи інтровертності, а також інші характеристики, такі як вік і стать, що впливають на комунікативні здібності [16].

Модель комунікативної компетентності, запропонована Дж. Віманом, акцентує увагу на здатності ефективно керувати взаємодією. Дослідник прагнув створити теорію, яка б пояснювала комунікативну поведінку в конкретних ситуаціях. У процесі роботи він відзначив важливість індивідуальних і міжособистісних цілей, стратегій та мотивацій для їх досягнення, а також планування рутинних дій, емоційних і когнітивних здібностей. Дж. Віман виділив п'ять ключових вимірів компетентності: приналежність і підтримка,

соціальна відкритість, емпатія, гнучкість поведінки та навички управління взаємодією. Він дійшов висновку, що компетентний комунікатор – це людина, яка вміє орієнтуватися на інших, зберігаючи здатність досягати власних міжособистісних цілей. Така орієнтація проявляється у здатності бути емпатичним, товариським, підтримуючим і водночас спокійним під час спілкування, що, дозволяє людині формувати власну соціальну ідентичність у практичному сенсі [10].

На думку О. Низовця, комунікативна компетентність охоплює не лише індивідуальні особистісні характеристики, а й упорядковані пізнавальні процеси та емоційну сферу. Вона також передбачає здатність усвідомлювати й ефективно долати комунікативні бар'єри [17].

Сучасні дослідження комунікативної компетентності охоплюють два підходи: теоретичний і практичний. Теоретичний аналізує поняття, моделі функцій та значення комунікативних навичок для ефективної взаємодії, розглядаючи їх як рису особистості, елемент інших компетенцій або особливість свідомості в групах. Практичний зосереджується на розвитку цих навичок, впроваджуючи методики, програми та рекомендації щодо комунікації [64].

Комунікативну компетентність доцільно розглядати у трьох основних площинах. По-перше, в особистісній, де акцентується увага на структурі комунікативних здібностей людини. По-друге, у конативній, яка пов'язана з розумінням закономірностей ситуативної готовності до спілкування та здатністю організовувати ефективну взаємодію. По-третє, у площині взаємного сприйняття й оцінювання інших людей, що відображає рівень компетентності у спілкуванні через сформованість відповідних комунікативних якостей [81].

Одним із складників комунікативної компетентності особистості є комунікативні здібності, які виступають як елемент структури особистості, що відповідає вимогам комунікативної діяльності та забезпечує її успішну реалізацію. У складі цих здібностей виділяють гностичні (когнітивні) – пов'язані з пізнанням інших людей; експресивні – що стосуються

самовираження індивіда; та інтерактивні – які визначають здатність впливати на оточення. Таким чином, комунікативні здібності пов'язані зі специфікою комунікативної діяльності і визначають особливості міжособистісного спілкування [73].

Отже, комунікативна компетентність особистості є багатогранним явищем, що поєднує знання, уміння, навички, цінності та психологічні установки, необхідні для ефективного спілкування. Вона формується під впливом як особистісних здібностей, так і зовнішніх соціальних факторів і проявляється у здатності адекватно взаємодіяти з іншими, прогнозувати комунікативні ситуації та керувати процесом спілкування. Також, варто зазначити, що комунікативна компетентність і надалі залишається предметом наукових досліджень, а єдиного визначення її сутності та структури поки що не вироблено.

1.2 Комунікативна компетентність в структурі професійної діяльності психолога екстремального профілю

Сучасний вектор розвитку української освіти акцентує увагу на становленні мовної особистості фахівця та високому рівні його комунікативної культури, що є невід'ємним атрибутом професіоналізму [35]. У контексті професій типу «людина-людина», до яких належить і психологія екстремального профілю, комунікативна компетентність виступає критично важливим інструментом. Зокрема, Д. Гоулман включає її до переліку базових якостей, які поряд із фаховим досвідом дозволяють спеціалісту ефективно адаптуватися до складних соціальних трансформацій та інтенсивного інформаційного потоку [25].

Ефективність професійної діяльності майбутнього психолога значною мірою залежить від сформованості системи знань і практичних навичок, що забезпечують конструктивний комунікативний процес. Як зазначають С. Шевченко та Н. Фалько, володіння різними формами контактів – від вербальних до невербальних – дозволяє психологу успішно вирішувати широкий спектр завдань: від встановлення первинного рапорту та збору

необхідної інформації до проведення глибинного психологічного консультування [70].

Крім того, сучасні соціальні умови, що характеризуються підвищеними психологічними вимогами в суспільстві, змінюють роль психолога. Психологи є не тільки фахівцями, які глибоко розуміють внутрішній світ клієнта, але й активними учасниками різних комунікаційних процесів, включаючи консультування, підтримку, переговори та вирішення конфліктів. За таких обставин розвиток комунікативних навичок є ключовим фактором ефективної міжособистісної взаємодії та успішного виконання професійних обов'язків психолога [10].

Комунікативна компетентність у загальному розумінні – це рівень сформованості особистісного та професійного досвіду взаємодії з оточуючими, необхідний для ефективного функціонування в межах власних здібностей і соціального статусу як у професійному середовищі, так і в суспільстві [36].

Для психолога надзвичайно важливо володіти високою комунікативною компетентністю, адже саме спілкування є головним інструментом у виконанні його професійних обов'язків. Завдяки добре сформованим комунікативним навичкам фахівець має змогу ефективно вирішувати робочі завдання, налагоджувати конструктивну взаємодію в різних ситуаціях міжособистісного спілкування та успішно діяти у професійному середовищі [52]. Комунікативна компетентність психолога охоплює ключові складові, що забезпечують результативність професійної взаємодії. Зокрема, емпатія допомагає краще розуміти емоції й потреби співрозмовника, створюючи атмосферу довіри та запобігаючи ризику емоційного вигорання. Активне слухання сприяє продуктивному контакту між психологом і клієнтом, полегшуючи виявлення причин стресу і психоемоційних труднощів. Крім того, навички невербальної комунікації підвищують якість взаємодії, дозволяють глибше зрозуміти співрозмовника та допомагають уникати конфліктів [55].

Екстремальний психолог, володіючи високим рівнем комунікативної компетентності, може ефективно взаємодіяти з різними категоріями людей у

складних і стресових умовах професійної діяльності. Його завдання включають проведення професійно-психологічного відбору кандидатів, підготовку та розвиток персоналу, консультативно-просвітницьку роботу, а також супровід спеціальних, оперативних і службово-бойових завдань. Крім цього, психолог займається профілактикою та корекцією негативних емоційних станів і небажаних форм поведінки, а також підтримує психологічну реабілітацію людей після психотравм, поранень чи психічних розладів. Усі ці види діяльності вимагають ефективної комунікації, яка забезпечує взаєморозуміння, довіру та високу результативність професійної роботи [9].

Комунікативна компетентність психолога передбачає сформованість умінь аналізувати й оцінювати комунікативну ситуацію, визначати її мету, планувати процес взаємодії та добирати адекватні засоби реалізації поставлених завдань. Вона також включає здатність обирати відповідні комунікативні стратегії, встановлювати контакт з урахуванням індивідуальних, соціально-культурних і статусних особливостей співрозмовника, гнучко реагувати на зміну обстановки та емоційного стану партнера. Важливими є вміння конструктивно вести бесіду й дискусію, досягати домовленостей, здійснювати психотерапевтичний вплив словом і попереджати або врегульовувати комунікативні конфлікти [27].

Ефективність реалізації комунікативної компетентності залежить також від професійної позиції психолога в організації – зовнішня або внутрішня. Зовнішній психолог зберігає нейтральність і професійну дистанцію, що сприяє об'єктивності в комунікації, однак потребує часу для глибшого розуміння особливостей колективу. Внутрішній психолог краще обізнаний зі специфікою організації та має налагоджені контакти, проте його включеність у колектив може ускладнювати збереження неупередженості. Таким чином, у кожному випадку ефективність професійної взаємодії залежить від рівня сформованості комунікативної компетентності фахівця [15].

Необхідність високого рівня сформованості комунікативних умінь у психолога екстремального профілю підкреслює Т. Конівіцька. Дослідниця зазначає, що фахівець, який працює в умовах надзвичайних та кризових

ситуацій, повинен досконало володіти навичками безпосередньої взаємодії з постраждалими, зокрема риторичною майстерністю та здатністю ефективно здійснювати як вербальну, так і невербальну комунікацію. В умовах обмеженого часу та підвищеного емоційного напруження психолог має діяти оперативно, гнучко й професійно, швидко отримувати необхідну інформацію, аналізувати психоемоційний стан людини та зміни її світосприйняття. Важливою є також здатність оцінювати доцільність застосованих методів роботи й за потреби своєчасно добирати більш адекватні прийоми взаємодії з постраждалими та іншими фахівцями, залученими до подолання наслідків екстремальної ситуації [24].

Додатково, як зазначає В. Панок, для професійної ефективності психолога необхідні такі особистісні якості, як комунікабельність, здатність слухати та підтримувати розмову, легкість у встановленні контактів, емпатія, володіння механізмами саморегуляції та емоційна стійкість. Формування цих характеристик дозволяє фахівцю не лише адекватно реагувати на потреби постраждалих, а й ефективно координувати взаємодію з іншими фахівцями в умовах кризової ситуації [40].

Крім зазначених навичок, ефективна комунікативна діяльність психолога екстремального профілю потребує сформованості психологічної готовності до партнерства. За визначенням Н. Пов'якель, вона охоплює когнітивну складову - уміння уважно сприймати іншого, адекватно розуміти та відтворювати комунікативну інформацію, правильно оцінювати проблему, проявляти гнучкість і готовність переглядати власні судження; емоційно-вольову складову – зацікавленість та позитивну мотивацію; а також поведінкову складову – адекватність реакцій та відсутність конфліктогенних елементів, таких як зневага чи натяки на образу [43].

Також, досліджуючи структуру діяльності фахівців, М. Петрушина та Є. Балабушка зазначають, що комунікативна компетентність психолога тісно пов'язана з його професійними ролями. Зокрема, у кризових ситуаціях

психолог має поєднувати ролі консультанта, медіатора та координатора міжвідомчої взаємодії [59].

Комунікативна компетентність психолога також відрізняється від загально-людських навичок спілкування тим, що включає професійно значущі характеристики: дотримання професійної етики – конфіденційність, безоціночність та підтримання психологічної дистанції; терапевтичну спрямованість, коли спілкування слугує засобом підтримки, розвитку та зміни клієнта; міжособистісну чутливість, здатність точно розуміти емоційний стан іншого та адекватно реагувати на нього; а також гнучкість і толерантність, що забезпечують ефективну роботу з людьми різного віку, соціального статусу та світогляду. Формування цих компонентів дозволяє психологу діяти оперативно та професійно, адаптуючи комунікацію до конкретної ситуації і потреб постраждалих у кризових умовах [10].

У професійній діяльності психолога комунікативна компетентність забезпечує ефективне спілкування, формування результативних комунікативних дій у різних міжособистісних ситуаціях та сприяє успішному функціонуванню в професійному середовищі [28]. Згідно з О. Лозовою вона включає три блоки: комунікативні особистісні якості, що визначають стиль і ефективність взаємодії; володіння технікою спілкування, що охоплює практичні навички та вміння виконання окремих комунікативних дій; а також володіння методикою та тактикою спілкування, що забезпечує здатність будувати комунікацію у комплексних ситуаціях професійної діяльності [33].

Комунікативна компетентність психолога доцільно розглядати не лише як інструмент професійної взаємодії, а і як механізм забезпечення його власної соціально-психологічної стійкості. У наукових дослідженнях підкреслюється, що розвинені комунікативні вміння сприяють зниженню дезадаптивних проявів, підвищують рівень професійної впевненості та допомагають фахівцеві зберігати продуктивність у складних соціальних умовах. В екстремальному середовищі це дозволяє психологу ефективно функціонувати навіть за умов емоційного виснаження та інформаційного перевантаження [66].

Окремо варто підкреслити, що комунікативна компетентність виступає чинником професійного зростання психолога. Вона забезпечує не лише якість взаємодії з клієнтами, а й ефективність міжвідомчої співпраці, здатність до координації дій у кризових ситуаціях та участь у командній роботі. Для психолога екстремального профілю це означає необхідність володіння стратегічною комунікацією, умінням працювати в багатосуб'єктному середовищі та швидко адаптувати стиль спілкування відповідно до ситуації [18].

Г. Кошонько та О. Лужецька зазначають, що комунікативна компетентність охоплює не лише особистісні характеристики психолога, а й організацію його пізнавальних процесів та емоційної сфери. Важливим її складником є здатність усвідомлювати й долати комунікативні бар'єри, що можуть виникати у професійній взаємодії. Такі бар'єри зумовлюються як відмінностями у сприйнятті ситуації спілкування між партнерами, так і психологічними чинниками – індивідуальними особливостями, рівнем довіри чи напруженістю у взаєминах. Для психолога екстремального профілю подолання цих бар'єрів є критично важливим, адже саме від ефективності комунікації залежить можливість швидко встановити контакт із клієнтом, забезпечити взаєморозуміння та координувати дії в умовах кризових ситуацій [19].

Практичне значення комунікативної компетентності особливо чітко простежується у діяльності психологів сектору безпеки й оборони, де професійна взаємодія здійснюється в умовах підвищеного емоційного навантаження та ризику.

Зокрема, професійна робота психологів Збройних Сил України, яка регламентується системою нормативних документів, серед яких «Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту»[46] та «Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у

Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах» [48]. Відповідно до цих документів, психологи здійснюють професійно-психологічний відбір кандидатів на військову службу, проводять оцінку їхньої психологічної придатності, рівня стресостійкості та беруть участь у психологічній підготовці військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. Також, їхня діяльність включає психологічний супровід особового складу під час служби та в умовах бойових дій, надання психологічної допомоги у кризових станах, проведення реабілітаційних заходів для відновлення психічного здоров'я військовослужбовців після участі в бойових діях, зокрема при проявах посттравматичних стресових розладів та емоційного виснаження [46,48].

Реалізація зазначених напрямів діяльності військових психологів неможлива без високого рівня сформованості комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність психолога виступає ключовим елементом його професійної діяльності, оскільки визначає ефективність взаємодії з військовослужбовцями та здатність надавати психологічну допомогу в умовах екстремального впливу. Її важливими складовими є емпатія, здатність до активного слухання, розуміння потреб людини та швидка адаптація до різних комунікативних ситуацій, що виникають у кризовому середовищі [21].

Діяльність психологів Національної гвардії України регментується «Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України»[47], який охоплює кілька основних напрямів, спрямованих на забезпечення ефективності та психологічної стійкості військовослужбовців:

- професійно-психологічний відбір кандидатів на військову службу, метою якого є оцінювання їхніх психологічних якостей і придатності до виконання службових обов'язків;
- психологічна підготовка військовослужбовців, що передбачає формування у них необхідної психологічної готовності до виконання завдань за призначенням;

- психологічний супровід та надання допомоги під час виконання службово-бойових завдань, зокрема в умовах підвищеного ризику та бойової обстановки;
- контроль бойового (оперативного) стресу, який включає моніторинг психоемоційного стану військовослужбовців та своєчасне реагування на прояви стресових реакцій;
- профілактика психологічних проблем, зокрема запобіганню професійному вигоранню, психотравмам, конфліктним ситуаціям і суїцидальній поведінці;
- психологічна декомпресія та подальша реабілітація, що спрямовані на відновлення психічного стану особового складу;
- психологічна допомога пораненим військовослужбовцям, які перебувають на лікуванні, з метою їхнього емоційного відновлення та адаптації до наслідків травм [47].

Ефективна реалізація зазначених напрямів діяльності психологів НГУ значною мірою залежить від рівня їхньої комунікативної компетентності. У кризових ситуаціях психолог повинен поєднувати ролі консультанта, медіатора та координатора міжвідомчої взаємодії, забезпечуючи конструктивну комунікацію між військовослужбовцями, командуванням та іншими фахівцями. Це сприяє ефективному психологічному супроводу особового складу, попередженню конфліктів і підтриманню психологічної стійкості в умовах службово-бойової діяльності [59].

Організація психологічної роботи в НПУ визначається «Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських». Психологи НПУ здійснюють психологічне вивчення особового складу, професійну підготовку та психопрофілактичну роботу, забезпечують психологічний супровід службової діяльності та освітнього процесу, а також працюють над підтриманням сприятливого соціально-психологічного клімату в колективах і наданням психологічної допомоги в різних службових та кризових ситуаціях [49].

Якщо говорити про аспект комунікативної компетентності психолога НПУ реалізується у процесі психопрофілактичної роботи, спрямованої на запобігання професійній деформації, емоційному вигоранню та суїцидальним ризикам серед поліцейських. Вона передбачає встановлення довірливого контакту, проведення профілактичних бесід та виявлення прихованих емоційних станів. Важливим є використання підтримувальної комунікації, що дозволяє своєчасно виявляти ознаки психологічного виснаження та сприяти їх корекції в межах професійної взаємодії в колективі [5].

Психологічне забезпечення в ДСНС регламентується «Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій». Основні завдання, які виконує психолог в цій сфері : професійно-психологічний відбір кандидатів на службу цивільного захисту, роботу в органах і підрозділах ДСНС, а також на навчання в навчальних закладах ДСНС; психологічна підготовка осіб рядового та начальницького складу; психологічний супровід рятувальників і службовців під час виконання ними службових завдань; дослідження соціально-психологічного клімату в колективах органів і підрозділів цивільного захисту; здійснення психопрофілактичних заходів, надання психологічної допомоги та проведення відновлювальних психологічних заходів для працівників і рятувальників; надання безоплатної екстреної психологічної допомоги постраждалим унаслідок надзвичайних ситуацій [50].

Серед сучасних завдань психологічної служби ДСНС особливе значення має діяльність, тісно пов'язана з професійною комунікацією. Використання сучасних психологічних та психотренінгових методик, дослідження соціально-психологічного клімату в колективах, проведення психопрофілактичної роботи для збереження та відновлення психологічної безпеки й психічного здоров'я персоналу потребують активної міжособистісної взаємодії з працівниками різних рівнів. Успіх цих завдань значною мірою визначається здатністю психолога встановлювати довірливий контакт, вести конструктивну професійну комунікацію та враховувати індивідуальні й групові особливості колективу.

Тому комунікативна компетентність є ключовою умовою ефективного виконання завдань психологічної служби [50].

Отже, комунікативна компетентність виступає системоутворювальним компонентом професійної підготовки психологів і забезпечує ефективну взаємодію з людьми в різних міжособистісних і професійних ситуаціях. Це сприяє успішному виконанню професійних завдань і забезпечує високий рівень ефективності роботи фахівця, що робить розвиток комунікативних навичок невід'ємною передумовою формування компетентного і професійно підготовленого психолога.

1.3. Особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану

Сучасні стрімкі темпи життя, ускладнення соціально-політичної ситуації в Україні, а також зростання кількості й масштабів надзвичайних подій та різноманіття умов, у яких може опинитися людина, закономірно зумовлюють підвищення суспільних і професійних вимог до сфери безпеки. В умовах цих викликів особливо важливо сформувати готовність майбутніх психологів до кризової діяльності [57].

Кризовий та екстремальний психолог – це фахівець, який надає психологічну підтримку людям, які переживають сильний стрес або отримали травму. Мета їхньої роботи – стабілізувати емоційний стан, зменшити тривожність і допомогти людям адаптуватися до складних життєвих умов [72]. Тому система освіти повинна забезпечувати підготовку фахівців, здатних ефективно діяти в кризових ситуаціях.

Головним завданням системи освіти є підготовка висококваліфікованих і компетентних фахівців, які здатні творчо підходити до професійної діяльності, ефективно розв'язувати складні завдання, що потребують постійного професійного й особистісного саморозвитку, та впевнено діяти в умовах екстремальних ситуацій. В умовах воєнного стану діяльність психолога

екстремального профілю суттєво ускладнюється через роботу в зоні високого ризику та постійну емоційну дезадаптацію клієнтів. Як зазначає О. Сафін, професійна підготовка майбутнього психолога у цей період повинна виходити за межі базових знань і охоплювати специфічні навички кризової комунікації, адаптовані до реалій воєнних дій [56].

Важливою частиною професійної підготовки майбутніх психологів є розвиток комунікативної компетентності – ключової професійної якості, що включає здатність визначати мету та завдання професійного спілкування, ефективно організовувати дискусії, використовувати етикетні засоби для досягнення комунікативної мети, а також аналізувати та вирішувати конфліктні та кризові ситуації [61].

Серед професійно значущих комунікативних якостей психолога екстремального профілю можна виділити такі ключові: комунікабельність, емпатійність, чуйність, толерантність, щирість, довіра, тактовність та відкритість. Ці характеристики забезпечують ефективну взаємодію з постраждалими, колегами та іншими учасниками кризових ситуацій, сприяючи якості психологічної підтримки та безпеці комунікації [62].

В умовах воєнного стану комунікативна компетентність майбутнього психолога екстремального профілю набуває особливої значущості та формується у здобувачів освіти в процесі навчання у закладах вищої освіти. Ця компетентність охоплює вербальні (мовленнєві), соціально-перцептивні та інтеракційні навички, які спрямовані на забезпечення ефективної взаємодії з особами, що постраждали, колегами та іншими суб'єктами, залученими до кризових інцидентів. Соціально-перцептивні здібності дозволяють ідентифікувати та адекватно інтерпретувати емоційний стан і потреби індивідів; інтеракційні вміння сприяють організації продуктивної взаємодії та досягненню взаєморозуміння; а вербальні навички забезпечують точне та конструктивне донесення інформації [26].

У структурі професійної підготовки майбутнього психолога психологічна готовність до професійної взаємодії включає три основні складові: когнітивну,

емоційно-вольову та поведінкову. Когнітивна складова проявляється у здатності уважно сприймати комунікативну інформацію, адекватно оцінювати ситуацію, гнучко мислити та здійснювати рефлексію. Емоційно-вольова включає зацікавленість, позитивну мотивацію та емпатійне реагування, а поведінкова – адекватні дії, відсутність конфліктних або агресивних проявів, що дозволяє ефективно будувати професійне спілкування [54].

Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю інтегрує теоретичні засади та практичні тренінги. У процесі вищої освіти здобувачі опановують фундаментальні дисципліни та практикуми з комунікації, що вдосконалює навички взаємодії й саморефлексії. На пізніших етапах студенти проходять спеціалізовані тренінги, де відпрацьовують методики регулювання групової динаміки та прийняття рішень у складних ситуаціях. Ключовим компонентом є супервізія, яка передбачає перехід від спільної з фахівцем або колегіальної роботи до автономної діяльності. Така методика гарантує засвоєння прикладних компетенцій, готовність до роботи в екстремальних умовах та спроможність самостійно проводити тренінги й консультування [33].

Л. Хаметова спираючись на структурну модель комунікативно-мовленнєвої компетентності, виділила ключові компоненти, що забезпечують ефективну взаємодію психолога з різними категоріями людей. До них належать мотиваційний компонент, що включає потребу у спілкуванні та комунікативні й організаторські схильності; когнітивний – рефлексивні здібності; емотивний - рівень емпатії та канали її прояву; особистісний – комунікативна толерантність, неконфліктність та неагресивність; поведінковий – стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях [62].

У процесі підготовки майбутніх психологів екстремального профілю важливо враховувати основні функції професійної діяльності, які безпосередньо впливають на формування їхньої комунікативної компетентності. До них належать дослідницька (експертна), консультувальна та організаційна функції [15]. Дослідницька функція передбачає збір та аналіз інформації про

психологічний стан постраждалих, оцінку поведінки та потреб людей у кризових ситуаціях. Це дозволяє психологу надавати обґрунтовані рекомендації для ефективної взаємодії з різними категоріями клієнтів. Консультувальна функція реалізується через надання рекомендацій щодо адекватної комунікації та підтримки постраждалих, організації взаємодії з колегами, координації дій у складі міжвідомчих груп та запобігання конфліктам під час кризових подій. Організаційна функція поєднує попередні та включає проведення тренінгів, навчання та передачу знань, що дозволяє ефективно використовувати сучасні психологічні підходи в умовах надзвичайних ситуацій. Виконання цих функцій сприяє розвитку інтерактивних, соціально-перцептивних і мовленнєвих навичок, які є критично важливими для роботи психолога в екстремальних умовах [15].

Психологи, які працюють у зоні надзвичайних ситуацій, можуть безпосередньо перебувати в екстремальних умовах або надавати допомогу вже після події, здійснюючи психокорекційні та психотерапевтичні заходи. За твердженням В. Боська, продуктивність професійної діяльності цих спеціалістів суттєво детермінується ступенем розвитку професійних компетенцій, зокрема комунікативних, що передбачає відповідну інтеграцію у програмах підготовки майбутніх психологів. Ці компетенції забезпечують можливість встановлювати ефективний рапорт з особами, які пережили травматичні події, демонструвати емпатичне слухання, здійснювати кваліфіковане консультування, проводити фасилітацію обговорення складних обставин та сприяти зниженню емоційної напруги [8].

Одними з найскладніших випадків роботи психолога екстремального профілю в умовах воєнного стану є критичні інциденти, пов'язані з пораненням або загибеллю військовослужбовців та їхніх колег. Це підкреслює важливість ефективної комунікації та спеціальної підготовки майбутніх фахівців для роботи в умовах високого ризику [30].

Дослідження Р. Сірко показують, що серед основних стресорів у роботі психологів ДСНС значну частку займає емоційне вигорання, спричинене

загибеллю людей, контактом із родичами загиблих, великою кількістю роботи, непередбачуваними обставинами та високим емоційним навантаженням. Водночас авторка відзначає й позитивні чинники діяльності, які підвищують професійну задоволеність: спілкування з людьми під час психологічної допомоги, робота в екстремальних умовах як спосіб подолання власного страху, творчість у розробці психокорекційних програм та наукові дослідження. Ці фактори безпосередньо впливають на розвиток комунікативної компетентності та психологічної стійкості фахівця [58].

Л. Пилипенко, досліджуючи професійно-екстремальну компетентність майбутніх психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій, серед її показників визначає комунікативний потенціал, контактність, що свідчить про важливість здатності майбутнього фахівця ефективно встановлювати міжособистісні контакти, налагоджувати довірливу взаємодію з постраждалими, колегами та представниками інших служб, а також забезпечувати результативну професійну комунікацію в умовах стресу та надзвичайних ситуацій [42].

Л. Орбан-Лембрик зазначає, що екстремальні ситуації формуються під впливом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. До об'єктивних належать загроза життю, обмеженість ресурсів та невизначеність умов, тоді як суб'єктивні пов'язані з рівнем тривожності людини, її індивідуальними способами подолання труднощів і рівнем психологічної стійкості. У період бойових дій або інших кризових подій особливого значення набуває ефективна комунікація, оскільки вона сприяє узгодженню дій, підтриманню психологічної стабільності, збереженню згуртованості колективу та оперативному прийняттю рішень [39].

Дослідження у галузі психології стресу та екстремальної діяльності свідчать, що в умовах сильного стресу змінюється розподіл когнітивних і емоційних ресурсів: зростає роль швидких реакцій, а здатність до раціонального аналізу знижується. Ефективність взаємодії в таких умовах значною мірою залежить від уміння правильно інтерпретувати сигнали співрозмовника та своєчасно

реагувати на них. Професійна комунікація в екстремальних ситуаціях розглядається як особливий тип міжособистісної взаємодії, у якому важливими є гнучкість, точність і психологічна стійкість учасників. Водночас, відповідно до теорії когнітивного навантаження Дж. Свеллера та закону Єркса-Додсона, надмірний рівень емоційної напруги може спричиняти звуження свідомості, зниження точності суджень і підвищення ймовірності помилок у процесі комунікації [29].

Комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю формується під впливом професійного навчання, практичного досвіду та особистісних якостей, таких як емпатія, самоконтроль і гнучкість у спілкуванні. Важливими є розвиток емоційного інтелекту, міжкультурна компетентність та навички саморегуляції, які дозволяють ефективно взаємодіяти з клієнтами та діяти в стресових і кризових ситуаціях. Інтеграція цих чинників забезпечує готовність майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану [23].

Для успішної професійної діяльності психолог повинен володіти комунікативною компетентністю, що передбачає здатність прогнозувати розвиток комунікативної ситуації, планувати спілкування з урахуванням його специфіки, керувати соціально-психологічними процесами взаємодії, встановлювати контакт на різних психологічних рівнях, а також гнучко й адекватно адаптувати свої психологічні позиції відповідно до ситуації [65].

Умови воєнного стану суттєво впливають на процес спілкування майбутніх психологів, створюючи додаткові бар'єри та складнощі. Серед них – обмеження мобільності та доступу до клієнтів, підвищений рівень стресу, зміни міжособистісної динаміки, а також недовіра й страх у постраждалого середовища. Ефективна комунікація в таких умовах потребує від майбутніх психологів розвитку культурної чутливості, уміння прогнозувати ситуацію та адаптувати стратегії взаємодії відповідно до потреб клієнтів. Для формування комунікативної компетентності важливі навчальні програми та тренінги з кризового спілкування, активного слухання, емпатії та чіткого вираження

думки, а також постійна професійна рефлексія та дотримання етичних норм і безпеки, зокрема конфіденційності та оцінки ризиків [76].

Комунікативна підготовка майбутніх психологів – це цілеспрямований процес, у якому студенти вищих навчальних закладів усвідомлюють соціально-психологічні закономірності професійної взаємодії та оволодівають ними з метою розвитку комунікативних навичок і підвищення ефективності міжособистісного спілкування [3].

Результати наукових досліджень Л. Дейниченко свідчать, що одним із найбільш ефективних способів підготовки майбутніх психологів до результативної комунікації є залучення їх до групових форм навчальної діяльності та організація активної взаємодії у малих групах. Особлива увага приділяється використанню соціально-психологічного тренінгу в освітньому процесі підготовки психологів. Застосування такого підходу створює сприятливі умови для особистісного розвитку студентів і водночас сприяє формуванню та вдосконаленню їхньої комунікативної компетентності [14].

Робота тренінгових груп базується на кількох ключових принципах, які забезпечують ефективне формування комунікативної компетентності майбутніх психологів. До них належать: принцип активності, що передбачає безпосередню участь студентів у процесі; принцип дослідницької або творчої позиції, що стимулює самостійне осмислення досвіду; принцип об'єктивації поведінки, який допомагає усвідомити власні реакції та способи взаємодії; а також принцип партнерського спілкування, що формує здатність до рівноправної взаємодії з іншими. Ефективність тренінгу значною мірою визначається професійною майстерністю тренера та багатством методичного арсеналу, який він використовує для досягнення навчальних цілей [74].

К. Акімова відзначає, що серед ключових професійних якостей, які потрібні майбутнім фахівцям особливе значення має здатність до ефективного спілкування з людьми, емпатійність та мотиваційна налаштованість на успішну діяльність. Ці характеристики можна об'єднати під поняттям комунікативної

компетентності, яка формується вже на етапі навчання у вищому навчальному закладі [2].

Емпатія та активне слухання є ключовими складовими комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю. Емпатія дозволяє розуміти внутрішній стан клієнта та його потреби, не втрачаючи об'єктивності, а активне слухання забезпечує точне сприйняття вербальних і невербальних сигналів, сприяє налагодженню контакту та зменшенню психологічних бар'єрів [67].

У взаємодії з клієнтами, які зазнали стресу або травми, можуть виникати різні бар'єри: емоційна закритість, недовіра, підвищена тривожність. Майбутній психолог має вміти створювати безпечне середовище для відкритого діалогу, демонструє зацікавленість і прийняття переживань клієнта, використовуючи відкриті запитання та поступове введення складних тем [69].

Розвиток комунікативної компетентності майбутніх фахівців у галузі психічного здоров'я досягається завдяки поєднанню теоретичних знань, практичних навичок та саморефлексії. Стандартні навчальні програми, аналіз конкретних випадків, тренування з моделювання надзвичайних ситуацій та міждисциплінарні програми допомагають досягти високого рівня професійних комунікативних навичок, підготовка студентів до роботи в умовах стресу та розвиток гнучкості, необхідної для застосування комунікативних стратегій [41].

Комунікативна діяльність майбутніх психологів екстремального профілю діяльності є складовою частиною їхньої комунікативної компетентності і реалізується у кілька послідовних етапів. Спершу формується мотиваційна готовність і налаштованість на ефективну взаємодію, здатність встановлювати та підтримувати діалог із клієнтом. Наступним етапом є орієнтаційно-діагностичний, під час якого спеціаліст визначає запит клієнта, оцінює умови професійної комунікації та аналізує проблеми й причини їх виникнення. Завершальним етапом є виконавчо-операційний, коли психолог застосовує набуті комунікативні вміння та навички для організації процесу

консультування, психокорекції чи терапії, забезпечуючи результативну і продуктивну взаємодію з клієнтом [27].

Як зазначає О. Кокун, комунікативні навички є важливим чинником розвитку життєстійкості майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах підвищеного стресу. До ключових факторів життєстійкості належать позитивне світосприйняття, особистісна зрілість, соціальний досвід, самомотивація, критичне мислення, навички рефлексії та усвідомленість, а також володіння методами релаксації та самодопомоги [21].

Для розвитку комунікативних навичок майбутніх психологів екстремального профілю діяльності важливу роль відіграє їхня життєстійкість та здатність надавати ефективну психологічну підтримку. Науковці З. Адамська, О. Нагула та Т. Цюман пропонують такі заходи для її формування:

- відновлення відчуття безпеки клієнта через розуміння його унікального досвіду перебування в небезпечних умовах;
- безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми, спричинені стресом і воєнними подіями знання розвитку емоцій та поведінки людей у кризових ситуаціях із врахуванням особливостей роботи мозку під впливом загроз; [55]
- формування резильєнтного середовища та використання соціальної підтримки для клієнта і себе, що сприяє відновленню життєвих цінностей;
- ресурси психологічного та фізичного комфорту, саморозвиток і відновлення для зміцнення життєстійкості [63].

Отже, комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю в умовах воєнного стану забезпечує їхню професійну ефективність та психологічну стійкість. Вона формується через поєднання теоретичних знань, практичних навичок, емпатії та самоконтролю, а також тренінги й моделювання кризових ситуацій. Така інтеграція дозволяє ефективно взаємодіяти з постраждалими, координувати дії в стресових умовах і підтримувати безпечне та результативне спілкування.

Висновки до першого розділу

У сучасній психології комунікативна компетентність розглядається як багатогранне явище, що охоплює знання, навички та особистісні якості, необхідні для ефективної взаємодії у соціумі та професійному середовищі. Наукові концепції підкреслюють, що комунікативна компетентність включає не лише знання мовних правил, а й здатність прогнозувати комунікативні ситуації, використовувати відповідні стратегії взаємодії, враховувати соціальні та культурні особливості співрозмовників, а також здійснювати саморефлексію під час спілкування.

Особливо важливими є погляди В. Кунікінаса та Дж. Віманна, які підкреслюють значення міжособистісної орієнтації, емпатії та здатності гнучко планувати взаємодію. Ми повністю погоджуємося з цією точкою зору, оскільки практичний досвід показує, що навіть при високому рівні професійної компетентності ефективність комунікації не може бути гарантована без урахування емоційного стану співрозмовників та здатності адаптувати свою поведінку відповідно до обставин.

У професійній діяльності психолога екстремального профілю комунікативна компетентність виступає ключовим чинником, що визначає ефективність роботи в умовах стресу, кризових ситуацій та воєнного стану. Вона забезпечує можливість встановлення швидкого контакту з постраждалими, підтримку їхнього емоційного стану, координацію взаємодії з колегами та прийняття оперативних рішень. Важливими є такі складові, як емпатія, активне слухання, навички вербальної та невербальної комунікації, а також здатність долати психологічні бар'єри й адаптувати стратегії взаємодії залежно від конкретної ситуації.

В умовах воєнного стану комунікативна компетентність стає не лише інструментом професійної діяльності, а й фактором психологічної стійкості самого спеціаліста.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Опис методик та характеристика вибірки дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного часу

В умовах воєнного стану особливого значення набуває проблема розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності. Постійний вплив стресових чинників, емоційна напруга, робота з травмованими особами та перебування в ситуаціях підвищеного ризику висувають високі вимоги до рівня їхньої професійної підготовки. Психологи екстремального профілю повинні не лише володіти ґрунтовними теоретичними знаннями, а й демонструвати сформовані комунікативні вміння, здатність до емпатії, емоційної регуляції та конструктивної взаємодії в складних умовах. У процесі професійної підготовки майбутні фахівці навчаються ефективно будувати контакт, підтримувати осіб у кризових ситуаціях, знижувати рівень напруги у спілкуванні та забезпечувати психологічну допомогу в умовах невизначеності й небезпеки. Водночас воєнні дії значно ускладнюють процес професійного становлення, оскільки підвищують рівень стресу, емоційного виснаження та психологічного навантаження.

Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає – 30 здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія». Вік досліджуваних 17-21 років. Дослідження проводилося за допомогою Google Forms та онлайн-платформи АІС Я-ПСИХОЛОГ [1] для ефективнішого підрахунку даних.

Для проведення емпіричного дослідження ми використали тестування, а саме наступні психодіагностичні методики:

1) Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона (в адаптації Ю. З. Гільбуха) призначений для оцінювання рівня комунікативної компетентності та сформованості комунікативних знань. Методика містить 27 ситуацій, до кожної з яких запропоновано п'ять можливих варіантів поведінки. Респонденту необхідно обрати один варіант, який найбільшою мірою відповідає його типовій поведінці, надаючи чесні відповіді. Тест дає змогу визначити переважний тип поведінки – залежний, компетентний або агресивний [68].

2) Методика «Діагностика комунікативної, соціальної компетентності» розроблена Н. Фетіскін та В. Козлова, призначена для забезпечення більш всебічного розуміння характеру особистості та прогнозування її професійних досягнень. Анкета складається зі 100 тверджень, які розташовані циклічно, щоб їх можна було оцінити за допомогою шаблону. Кожне питання має три варіанти відповідей. Ця методика досліджує фактори особистості у студентів середніх шкіл та вищих навчальних закладів. Оцінювані аспекти включають товариськість, логічне мислення, емоційну стабільність, неухважність, чутливість, незалежність, самоконтроль та антисоціальні тенденції [60].

3) Методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей, КОС (В.В.Синявський, Б.А.Федоришин). Опитувальник, дозволяє виявити сталі показники комунікативних й організаторських схильностей. Анкетна частина методики КОС-2 пропонує обстежуваному серію із 40 запитань, на які потрібно дати відповідь «так» або «ні». Відповіді обстежуваного будуються на самоаналізі досвіду своєї поведінки в тій чи іншій ситуації. В методиці присутні дві шкали:

- Шкала оцінок комунікативних схильностей
- Шкала оцінок організаційних схильностей

Максимальна кількість балів за комунікативними та організаторськими схильностями становить 20. Оцінювання проводиться окремо за кожним параметром за допомогою ключа методики КОС-2: за кожну відповідь, що

збігається з ключем, нараховується 1 бал. Виділяють п'ять рівнів розвитку цих схильностей. 1–4 бали свідчать про низький рівень комунікативних і організаторських здібностей; 5–8 балів характеризують рівень нижче середнього: особи уникають спілкування, важко встановлюють контакти та рідко проявляють ініціативу; 9–12 балів відповідають середньому рівню: люди прагнуть до спілкування, але їхні навички потребують подальшого розвитку; 13–16 балів означають високий рівень: обстежувані легко адаптуються, активно спілкуються та здатні приймати рішення в складних ситуаціях; 17–20 балів свідчать про дуже високий рівень розвитку комунікативних і організаторських схильностей, ініціативність, самостійність і виражені лідерські якості [22].

4) Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) призначена для визначення рівня та глибини сформованості емпатійних здібностей особистості, а також ступеня їх вираженості. Опитувальник містить низку тверджень, щодо яких респонденту пропонується оцінити міру своєї згоди або незгоди, орієнтуючись на власну поведінку в подібних життєвих ситуаціях [53].

5) Опитувальник «Велика п'ятірка». Ця модель допомагає пояснити індивідуальні відмінності в когнітивній функції, орієнтації мотивації та стратегіях поведінки [11]. Він вимірює п'ять основних факторів особистості, що охоплюють ключові аспекти характеру та поведінки людини:

- Відкритість до досвіду (Openness to Experience) характеризує інтелектуальну цікавість, творчий потенціал, естетичну чутливість та готовність сприймати нові ідеї. Особи з високим рівнем відкритості відзначаються дивергентним мисленням, зацікавленістю абстрактними поняттями, багатою уявою та схильністю до інновацій.

- Добросовісність (Conscientiousness) відображає здатність до самоконтролю, дисциплінованість, організованість та цілеспрямованість. Люди з високим рівнем добросовісності ретельно планують, систематично виконують обов'язки та наполегливо досягають своїх цілей.

- Екстраверсія (Extraversion) проявляється через соціальну активність, комунікабельність та енергетичну життєздатність. Екстраверти отримують

енергію від спілкування, люблять перебувати серед людей і часто ініціюють взаємодію.

- Доброзичливість (Agreeableness) характеризує схильність до співпраці, альтруїзму, емпатії та міжособистісної довіри. Люди з високим рівнем доброзичливості виявляють просоціальну поведінку, прагнуть до компромісів та уникають конфліктів.

- Нейротизм (Neuroticism) оцінює емоційну чутливість і схильність до негативних емоцій. Особи з високим рівнем нейротизму більш вразливі до тривоги, стресу та психологічних труднощів[11].

б) Методика «Діагностика рівня асертивності» (В. Каппоні, Т. Новак) призначена для визначення ступеня вираженості асертивності особистості. Опитувальник містить 24 запитання, на які респондент має відповісти, обравши один із двох варіантів – «так» або «ні». Методика дозволяє оцінити три основні показники: шкалу А (незалежність, автономність), шкалу Б (впевненість, рішучість, орієнтація на власні сили) та шкалу В (соціальна бажаність)[38].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану

Дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю включало 30 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 21 року. Вибірку становили як студенти, так і курсанти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, серед них 26 осіб (86,7 %) становили жінки, а 4 особи (13,3 %) – чоловіки.

Оцінка комунікативної компетентності проводилася за допомогою відсоткового аналізу та кореляційного аналізу з використанням критерію Спірмена. Обробка отриманих даних здійснювалася із застосуванням програм Statistica та Microsoft Excel 2019 [31].

За допомогою методики «Діагностика комунікативної, соціальної компетентності» Н. Фетіскін та В. Козлова нам вдалося дослідити 8 ключових характеристик майбутніх психологів екстремального профілю, результати яких представлено на рис.2.1 . Аналіз отриманих даних дозволяє виявити не лише рівень їхньої професійної готовності, а й потенційні зони ризику, що можуть загострюватися в умовах воєнного стану.

На нашу думку, найтривожнішим показником є виражена схильність до асоціальної поведінки (АП). Згідно з отриманими результатами, у 46,7% респондентів зафіксовано максимальний рівень за цією шкалою, ще у 20% – високий. Це дає підстави припускати, що значна частина майбутніх фахівців може виявляти тенденції до конфліктності, імпульсивності та нехтування загальноприйнятими нормами. У контексті воєнних дій такі особливості можуть виступати як своєрідна захисна реакція на надмірне психоемоційне навантаження. Водночас для практикуючого психолога подібні риси становлять потенційний ризик, оскільки можуть спричинити труднощі з дотриманням професійної етики, а також підвищити ймовірність швидкого емоційного вигорання через внутрішній супротив вимогам системи та встановленим правилам.

Показники самоконтролю, які у 66,7% респондентів перебувають на середньому рівні, можна розглядати як важливий регулятивний ресурс у структурі комунікативної компетентності. Попри високі показники схильності до асоціальної поведінки, базовий самоконтроль дозволяє більшості здобувачам утримувати власні емоційні та поведінкові реакції в межах професійних норм під час взаємодії з клієнтами. Поєднання низького самоконтролю з високою асоціальністю формує групу ризику щодо порушення етичних стандартів і труднощів у встановленні конструктивного професійного контакту.

Середній рівень чутливості у 66,7% опитаних свідчить про наявність емпатійного потенціалу як важливого компонента комунікативної компетентності. Водночас у поєднанні з високою асоціальністю це може проявлятися як вибіркова емпатія або емоційна дистанційованість .

За шкалою логічного мислення більшість (63,3%) мають середній рівень, що забезпечує здатність до аналізу ситуації та структурованого ведення професійної бесіди. Проте у поєднанні з високою незалежністю (56,7% на середньому рівні) та схильністю до асоціальної поведінки це може формувати стиль діяльності, орієнтований на власні рішення, інколи всупереч встановленим правилам. В екстремальних умовах це може сприяти швидкому прийняттю нестандартних рішень, але водночас створювати ризики для узгодженості професійної взаємодії.

Емоційна стійкість у 53,3% досліджуваних є середньою, що свідчить про відносну здатність зберігати стабільний психоемоційний стан навіть під час підвищеного навантаження та стресу. Також високий рівень безтурботності (60%) може вказувати на життєрадісність та відсутність схильності до надмірних роздумів у моменти небезпеки.

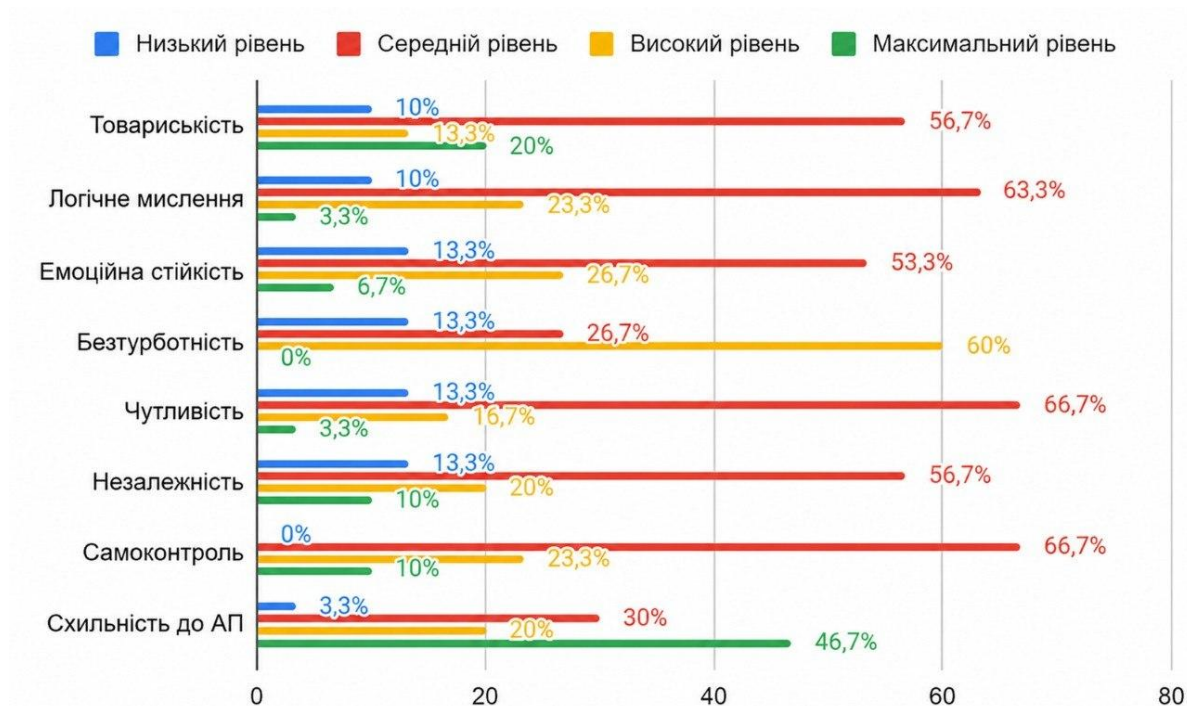


Рисунок 2.1. Результати опитування «Діагностика комунікативної, соціальної компетентності» Н. Фетіскін та В. Козлова

На рисунку 2.2 бачимо результати досліджуваних за шкалою емоційного відгуку. Результати дослідження свідчать, що у 0% респондентів виявлено низький рівень емоційного відгуку, у 3,3% – середній рівень, у 86,7% – високий рівень, а у 10% – дуже високий рівень.

Як бачимо з отриманих даних, переважна більшість майбутніх психологів екстремального профілю діяльності має високий рівень емоційного відгуку. Це може вказувати про сформовану здатність до співпереживання, емоційної чутливості та адекватного реагування на переживання інших людей. В умовах воєнного стану така характеристика є важливою складовою комунікативної компетентності, оскільки забезпечує встановлення довірливого контакту з постраждалими та ефективність психологічної допомоги. Наявність 10% досліджуваних із дуже високим рівнем емоційного відгуку може свідчити про виражену емпатійність та глибоке емоційне включення у взаємодію. Водночас надмірна емоційна залученість у професійній діяльності в екстремальних умовах може підвищувати ризик емоційного виснаження, що потребує розвитку навичок саморегуляції та психологічної стійкості. Незначний відсоток осіб із середнім рівнем емоційного відгуку (3,3%) свідчить про загалом високий рівень емоційної чутливості у вибірці. Відсутність низького рівня є позитивним показником професійної готовності майбутніх психологів до роботи в умовах підвищеного стресу та кризових ситуацій, адже емпатія це важлива якість для професії психолога.

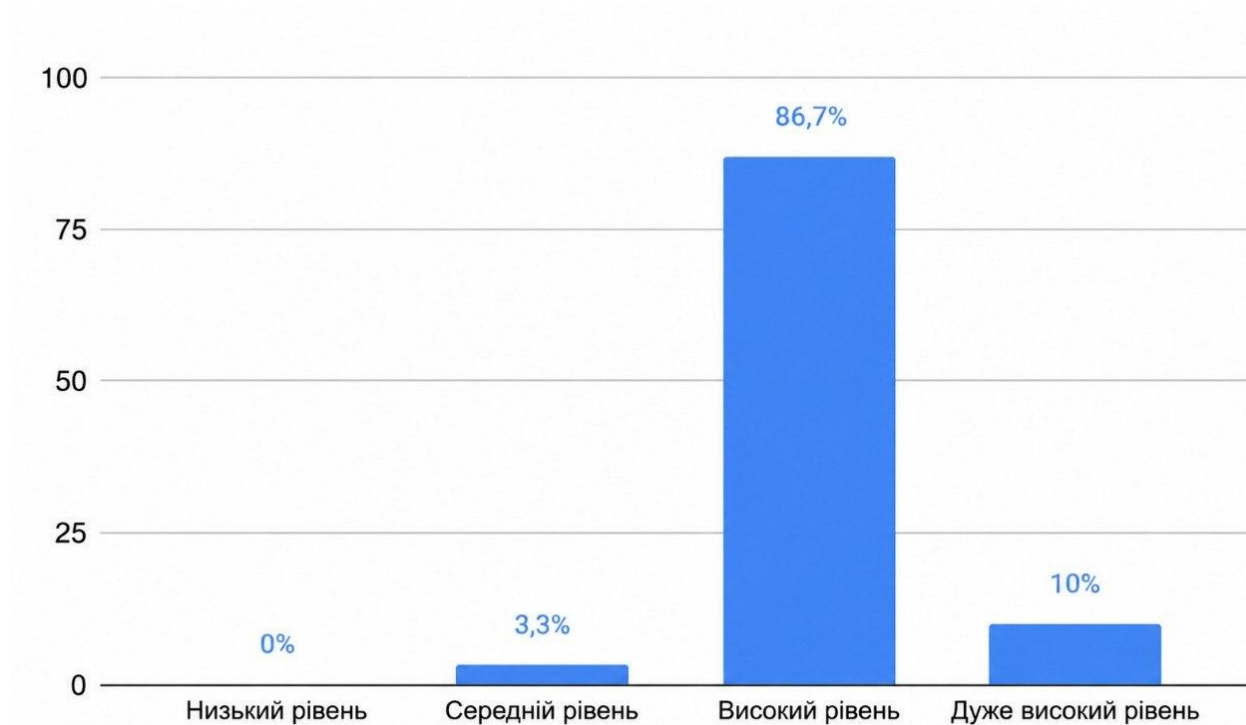


Рисунок 2.2. Результати діагностики емпатії (А. Мегрябан, М. Епштейн)

За результатами методики оцінки комунікативних і організаторських схильностей, КОС-2. Діаграма на рисунку 2.3 відображає розподіл досліджуваних за двома шкалами: шкалою комунікативних схильностей (КС) та шкалою організаторських схильностей (ОС).

Аналіз результатів за шкалою комунікативних схильностей показав, що 19,4% респондентів мають рівень нижче середнього, 41,9% – низький рівень, 19,4% – середній, 3,2% – високий та 16,1% – дуже високий рівень розвитку комунікативних схильностей. Як бачимо, найбільша частка досліджуваних характеризується низьким рівнем комунікативних схильностей. Це може свідчити про недостатню сформованість умінь ефективної міжособистісної взаємодії, труднощі у встановленні контактів, ініціюванні спілкування та підтриманні комунікативної активності. Водночас наявність 16,1% осіб із дуже високим рівнем вказує на сформований потенціал до ефективної комунікації у частини майбутніх фахівців.

За шкалою організаторських схильностей маємо такі результати: 10,3% мають рівень нижче середнього, 55,2% – низький рівень, 10,3% – середній, 17,2% – високий та 16,9% – дуже високий рівень. Найбільше у вибірці представлений низький рівень організаторських схильностей. Це може свідчити про недостатню вираженість лідерських якостей, ініціативності та здатності до організації спільної діяльності. Разом із тим майже третина респондентів (34,1%) демонструє високий та дуже високий рівні організаторських схильностей, що є позитивним ресурсом професійного становлення.

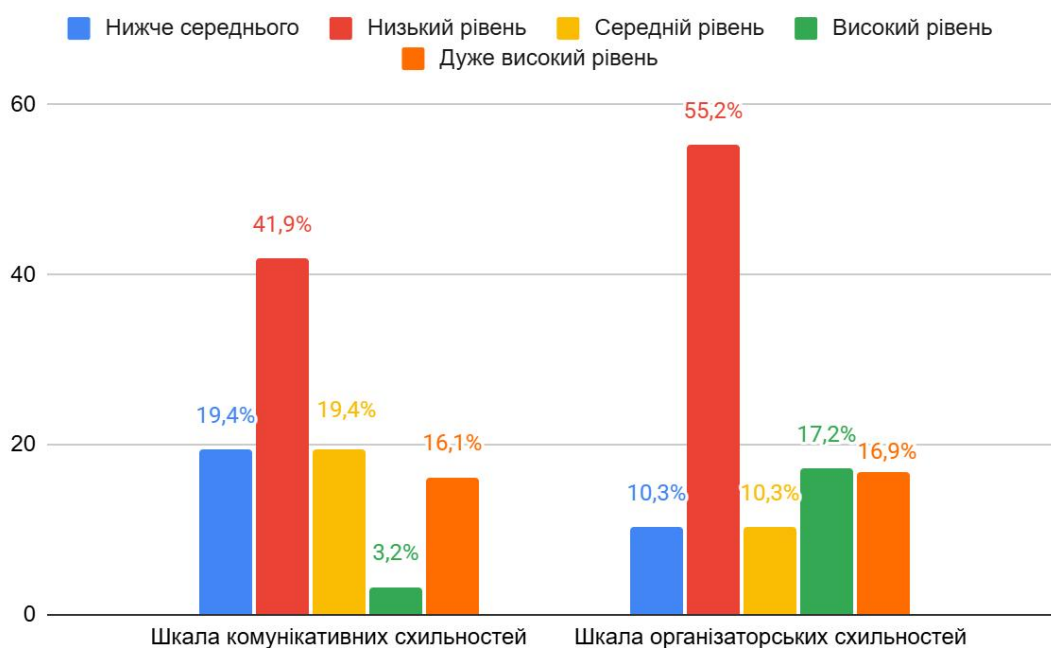


Рисунок 2.3. Результати методики оцінки комунікативних і організаторських схильностей, КОС-2.

Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованого розвитку комунікативних та організаційних навичок у професійній підготовці майбутніх психологів, які спеціалізуються на екстремальних ситуаціях. Розвиток цих навичок в умовах воєнного стану є важливою складовою комунікативної компетентності, оскільки забезпечує ефективну взаємодію, координацію дій та психологічну підтримку в кризових ситуаціях.

Метою кореляційного аналізу було встановити взаємозв'язок між складниками комунікативної компетентності та особистісними

якостями майбутніх психологів екстремального профілю в умовах воєнного стану. Загальна кореляційна таблиця подана в додатку Б. При аналізі враховувались зв'язки на 5%-му рівні значущості.

Відповідно до результатів дослідження, у нас виокремилися такі кореляційні зв'язки шкали «товариськість» при $p \leq 0,05$ корелює з такими шкалами, як «згода» ($r=0,502$) та шкала «організаторських схильностей» ($r=0,511$). Крім того, встановлено, що «безтурботність» має значущі кореляційні зв'язки з шкалами «впевненість, рішучість» ($r=0,457$), «організаторських схильностей» ($r=0,404$) та «компетентна позиція» ($r=0,396$). Також спостерігається помірний кореляційний зв'язок між «впевненістю, рішучістю» та «компетентною позицією» ($r=0,392$), що свідчить про взаємозв'язок цих психологічних характеристик у досліджуваній вибірці.

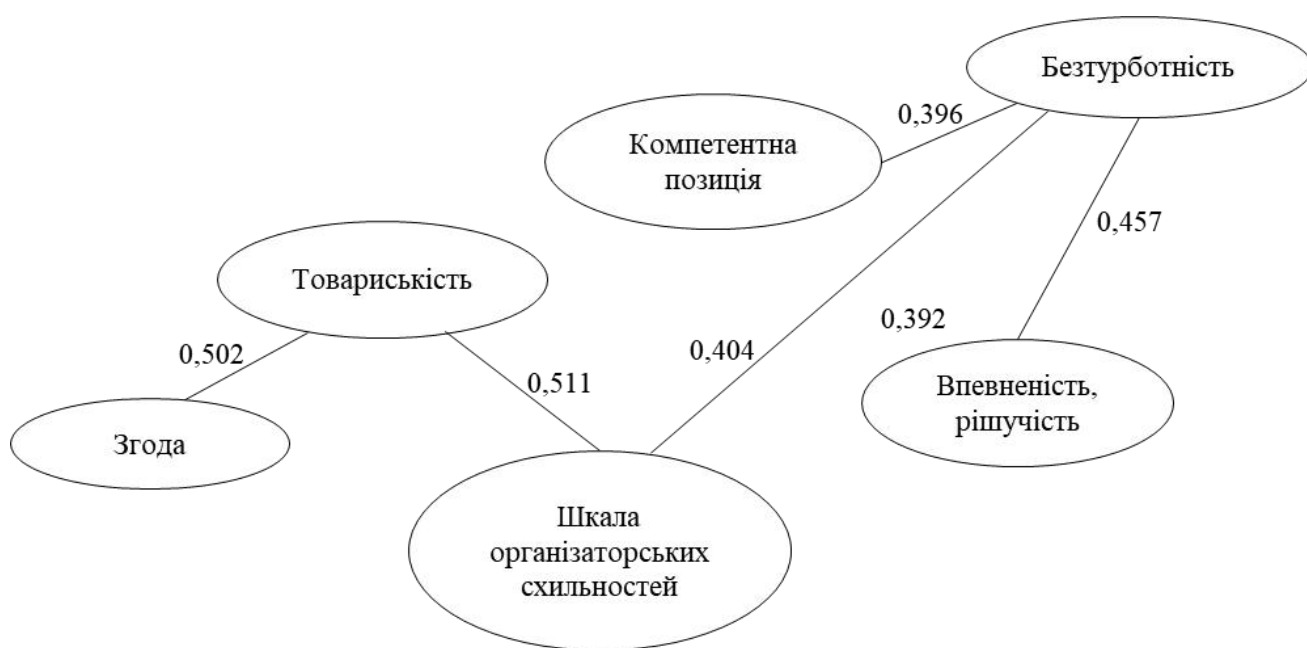


Рис. 2.4. Кореляційна плеяда зв'язків при рівні значущості $p \leq 0,05$

Виявлено кореляційний зв'язок між шкалою «товариськість» та «організаторських схильностей» ($r=0,511$), що вказує на те, що схильність до встановлення теплих, дружніх контактів є фундаментом для розвитку лідерських якостей. Ми пояснюємо це тим, що для психолога екстремального профілю в умовах воєнного стану здатність швидко знаходити спільну мову з

оточуючими є необхідною умовою для ефективної організації допомоги та координації дій у кризових ситуаціях.

Позитивний зв'язок між «товариськістю» та «згодою» ($r=0,502$) свідчить про прагнення майбутніх фахівців до кооперації та безконфліктної взаємодії. Це означає, що високий рівень комунікабельності супроводжується готовністю до компромісів, що критично важливо для збереження цілісності групи під час виконання професійних завдань у стресогенних умовах.

Отриманий зв'язок між «безтурботністю» та шкалою «впевненість, рішучість» ($r=0,457$) вказує на те, що певний рівень емоційної легкості та оптимізму дозволяє майбутнім психологам діяти більш рішуче. У контексті екстремальної діяльності це пояснюється тим, що відсутність надмірної фіксації на загрозах «безтурботність» як низька тривожність вивільняє внутрішній ресурс для прийняття швидких та впевнених рішень.

Виявлений зв'язок між шкалами «безтурботністю» та «організаторських схильностей» ($r=0,404$) свідчить, що емоційно розкуті особистості легше беруть на себе відповідальність за керівництво групою. Такі особи сприймають організаційні виклики не як тягар, а як активний процес, що дозволяє їм зберігати продуктивність навіть під тиском обставин воєнного стану.

Позитивний зв'язок між шкалами «компетентною позицією» та «безтурботністю» ($r=0,396$) відображає зв'язок між професійною самооцінкою та емоційним станом. Ми припускаємо, що відчуття власної професійної спроможності («компетентна позиція») дає майбутньому психологу відчуття спокою та знижує рівень напруги, дозволяючи зберігати емоційну рівновагу.

Позитивний зв'язок зі шкалою «впевненість, рішучість» ($r=0,392$) підтверджує, що усвідомлення своєї ролі та наявність фахових знань безпосередньо впливають на вольові якості. Тобто, чим вище студент оцінює свою готовність до діяльності, тим більш рішуче він поводить себе в моделях професійної взаємодії. Це свідчить про формування стійкого професійного «Я-образу», що є життєво необхідним для роботи в умовах війни.

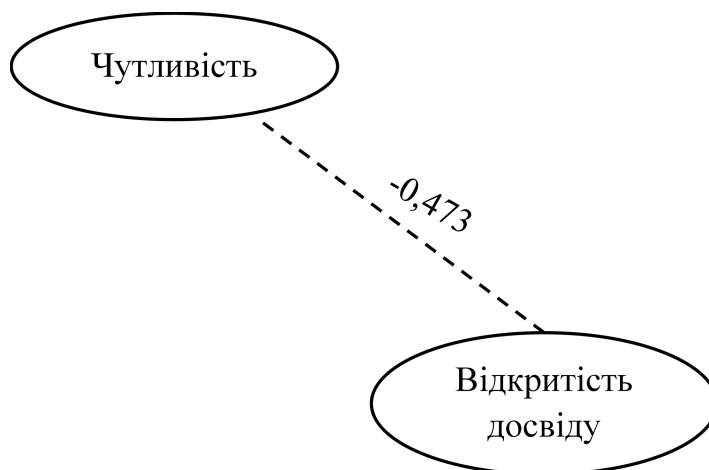


Рис. 2.5. Кореляційна плеяда зв'язків чутливості
при рівні значущості $p \leq 0,05$

На рис. 2.5 зображено зворотній кореляційний зв'язок помірної сили між шкалами «чутливість» та «відкритість досвіду» ($r = -0,473$), який вказує на те, що високий рівень емоційної чутливості майбутніх психологів супроводжується зниженням їхньої готовності до сприйняття нового, складного досвіду. Чутливість передбачає високу емоційну вразливість та сензитивність до зовнішніх подразників, тому вона може виступати певним обмежуючим фактором у професійній діяльності. Якщо розглядати це в умовах воєнного стану то надмірна чутливість стає бар'єром для відкритості, оскільки майбутній психолог екстремального профілю може несвідомо «закриватися» від травматичної інформації, щоб захистити власну психіку від перевантаження.

На рис.2.6. зображено, шкалу «Екстраверсія» яка при $p \leq 0,05$ корелює із такими шкалами: «Автономність» ($r = -0,363$) та шкалою «Комунікативних схильностей» ($r = 0,592$).



Рис. 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків екстраверсії при рівні значущості $p \leq 0,05$

Встановлено зворотний кореляційний зв'язок помірної сили між шкалами «екстраверсія» та «автономність» ($r = -0,363$). Це означає, що зі зростанням рівня екстраверсії знижується рівень самостійності у прийнятті рішень. У контексті діяльності психолога екстремального профілю в умовах воєнного стану це може свідчити про більшу орієнтацію на взаємодію з іншими та потребу в підтримці, що інколи може ускладнювати самостійне прийняття рішень у критичних ситуаціях.

Також встановлено прямий кореляційний зв'язок зі шкалою «комунікативних схильностей» ($r = 0,592$) означає, що екстравертовані майбутні психологи мають виражену схильність до активного спілкування та встановлення соціальних контактів. Екстраверсія передбачає відкритість у комунікації, високу соціальну активність та спрямованість на взаємодію з іншими, що є базою для розвитку комунікативних здібностей. За допомогою цього ми можемо сказати, що екстраверсія, яка безпосередньо пов'язана з енергійністю та ініціативністю, допомагає майбутнім психологам екстремального профілю швидше встановлювати рапорт із постраждалими в умовах воєнного стану та ефективно реалізовувати свої професійні завдання через вербальну взаємодію.

Отже, результати відсоткового та кореляційного аналізу підтвердили важливість розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану. На основі отриманих результатів було розроблено соціально-психологічний тренінг, який представлений в додатку В.

2.3. Теоретичне обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності

Сучасний світ характеризується підвищеною динамікою соціальних та політичних процесів, що створює нові виклики для безпеки та психологічного здоров'я населення. Особливо гостро це проявляється в умовах війни, коли люди перебувають під постійним стресом, ризиком для життя та змушені адаптуватися до екстремальних умов. У таких ситуаціях професійна діяльність психологів набуває критичного значення, адже саме вони забезпечують психологічну підтримку постраждалим, військовим і цивільним, допомагають долати кризові стани та сприяють відновленню адаптаційних ресурсів.

Однією з ключових компетентностей, що визначає ефективність діяльності психолога екстремального профілю, є комунікативна компетентність. Комунікативна компетентність – це здатність особистості встановлювати та підтримувати необхідні соціальні контакти, яка складається з поєднання знань, умінь і навичок використання вербальних та невербальних засобів, що забезпечують адекватне сприйняття та відтворення реальності в різних комунікативних ситуаціях [34].

У результаті дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів було отримано емпіричні результати, які свідчать про наявність низького рівня розвитку комунікативних схильностей у значної частини респондентів (41,9 %), що вказує на недостатню сформованість ключових

професійних навичок. З огляду на те, що для майбутніх психологів екстремального профілю діяльності ефективна комунікація, емпатія та здатність до організації взаємодії в стресових умовах є критично важливими, ми вважаємо за необхідне розробити та впровадити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток зазначених якостей.

Ми обрали саме соціально-психологічний тренінг, оскільки він є однією з найбільш ефективних форм розвитку комунікативних навичок, адже поєднує теоретичні знання з практичною діяльністю в змодельованих умовах. Робота тренінгових груп базується на кількох ключових принципах, які забезпечують ефективне формування комунікативної компетентності майбутніх психологів. До них належать: принцип активності, що передбачає безпосередню участь учасників у процесі; принцип дослідницької (творчої) позиції, який стимулює самостійне осмислення досвіду; принцип об'єктивації поведінки, що сприяє усвідомленню власних реакцій і способів взаємодії; а також принцип партнерського спілкування, який формує здатність до рівноправної взаємодії з іншими [74].

Головною метою розробленої програми соціально-психологічного тренінгу є розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності з метою забезпечення ефективної професійної взаємодії з людьми в умовах стресу, кризових та воєнних ситуацій.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі провідні завдання соціально-психологічного тренінгу:

- 1) Зміцнення комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності для ефективної взаємодії в умовах воєнного стану.

- 2) Розвиток навичок активного слухання, емпатійної комунікації та подолання професійних комунікативних бар'єрів.

- 3) Формування здатності до ефективної командної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів у стресових ситуаціях.

4) Розширення уявлень про особливості невербальної комунікації та розвиток умінь управління емоційними станами у кризових умовах.

5) Підвищення рівня саморефлексії та здатності оцінювати власні комунікативні навички з метою подальшого професійного розвитку.

Тренінгова програма складається із 6 занять, які проводяться двічі на тиждень, тривалістю по 80 хвилин кожне; загальна тривалість тренінгу становить 8 годин. Загальна структура тренінгу наведена в таблиці 2.1.

Основні блоки тренінгової програми:

1. Діагностичний
2. Наставничий
3. Корекційний
4. Блок оцінки ефективності корекційних дій

Програма соціально-психологічного тренінгу складається з трьох структурних частин:

1) Вступна частина тренінгу складається з двох занять і спрямована на ознайомлення учасників із цілями та структурою програми, формування безпечного та довірливого середовища для роботи в групі, а також проведення первинної діагностики рівня комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю. Перший блок – діагностичний – включає знайомство учасників через інтерактивні вправи, визначення правил роботи в групі, проведення тестування на рівень комунікабельності, міні-лекцію та мозковий штурм щодо комунікативної компетентності психолога. Другий блок – настановчий – спрямований на формування уявлень про ключові навички ефективної комунікації; він містить вправи на розвиток активного слухання, аналіз характеристик ефективного співрозмовника, міні-дискусії та рефлексивні завдання для усвідомлення власного стану та результатів першої частини тренінгу.

2) Основна частина тренінгу (корекційний блок) складається з трьох занять і спрямована на розвиток практичних навичок комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю. Перше заняття фокусується на

формуванні навичок активного слухання, розкриває його значення для ефективної взаємодії та допомагає учасникам удосконалювати здатність уважно сприймати інформацію співрозмовника. Друге заняття присвячене розвитку емпатійної комунікації: учасники тренують здатність розуміти емоційний стан співрозмовника, вдосконалюють навички прийняття та підтримки, а також працюють над усвідомленням власних емоцій у професійному контексті. Третє заняття зосереджене на подоланні комунікативних бар'єрів у професійній діяльності психолога, формуванні вміння ефективно взаємодіяти з клієнтами та адаптувати комунікаційні стратегії відповідно до конкретної ситуації. Кожне заняття передбачає поєднання теоретичних пояснень, практичних вправ і рефлексії для закріплення отриманих навичок.

3) Заключна частина тренінгу складається з блоку оцінки ефективності корекційного впливу і спрямована на підведення підсумків виконаної роботи. На цьому етапі здійснюється оцінка отриманих змін у комунікативних навичках студентів та визначається, чи відповідають результати попереднім очікуванням учасників.

Крім того, формується план подальшого розвитку учасників, узагальнюються набуті знання, уміння та практичні навички. Основним методом роботи виступає рефлексія – студенти діляться своїми думками, обговорюють зміни, які відбулися внаслідок тренінгу, та закріплюють отриманий досвід для його подальшої інтеграції у професійну та повсякденну діяльність. Цей етап забезпечує стійкий вплив тренінгу на розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності.

Отже, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу є теоретично обґрунтованим і структурно цілісним інструментом розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності. Вона поєднує діагностичний, навчально-розвивальний і рефлексивно-оцінювальний компоненти, що забезпечує комплексний вплив на формування професійно важливих якостей. Реалізація програми сприятиме підвищенню рівня

комунікативних умінь, розвитку емпатії, здатності до ефективної взаємодії та саморефлексії, що є необхідними умовами успішної діяльності психолога в умовах стресу, кризових і воєнних ситуацій.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено комплексне дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності. Для оцінки рівня розвитку професійних та особистісних характеристик респондентів були використані методики: «Діагностика комунікативної, соціальної компетентності» Н. Фетіскін та В. Козлова, методика оцінки емоційного відгуку (А. Мегрябан, М. Епштейн) та методика оцінки комунікативних і організаторських схильностей КОС-2. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою відсоткового та кореляційного аналізу з використанням критерію Спірмена із застосуванням програм Statistica та Microsoft Excel 2019.

Результати дослідження показали, що значна частина респондентів має високий рівень емоційного відгуку (86,7%) та виражений потенціал емпатії, що є важливим ресурсом для ефективної взаємодії з клієнтами в умовах стресу та кризових ситуацій.

Згідно з отриманими результатами кореляційного аналізу встановлено низку значущих зв'язків між психологічними характеристиками та складниками комунікативної компетентності. Зокрема, «товариськість» корелює зі «шкалою організаторських схильностей» ($r=0,511$) та «згодою» ($r=0,502$), що свідчить про важливість дружніх контактів і готовності до співпраці для розвитку лідерських та комунікативних якостей. Позитивні зв'язки «безтурботності» зі «впевненістю, рішучістю» ($r=0,457$), «організаторськими схильностями» ($r=0,404$) та «компетентною позицією» ($r=0,396$) вказують на роль емоційної легкості та оптимізму у формуванні професійної рішучості та здатності брати на себе відповідальність. Також спостерігався помірний кореляційний зв'язок

між «впевненістю, рішучістю» та «компетентною позицією» ($r=0,392$), що підтверджує взаємозв'язок професійної самооцінки та вольових якостей.

Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку комунікативних та організаційних навичок у професійній підготовці. Виходячи з цього, обґрунтовано розробку соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня комунікативної компетентності, емпатії, здатності до саморегуляції та ефективної професійної взаємодії в умовах стресу, кризових та воєнних ситуацій.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично досліджено поняття комунікативної компетентності, її структуру та складові. Виявлено, що комунікативна компетентність у сучасній психології розглядається як багатогранне явище, що включає знання, практичні навички та особистісні якості, необхідні для ефективної взаємодії у соціальних та професійних контекстах. Сучасні дослідники підкреслюють роль міжособистісної орієнтації, емпатії та здатності гнучко планувати взаємодію. Особливе значення комунікативна компетентність набуває у професійній діяльності психологів екстремального профілю, де вона забезпечує ефективну роботу в умовах стресу, кризових ситуацій та воєнного стану.

2. Проведено емпіричне дослідження комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю. Використані методики дозволили оцінити рівень розвитку професійних та особистісних характеристик респондентів. Встановлено, що більшість студентів демонструють високий рівень емоційного відгуку та потенціал емпатії, що є ресурсом для ефективної взаємодії в стресових умовах. Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв'язки між психологічними характеристиками та складниками комунікативної компетентності: товариськість, впевненість, рішучість та екстраверсія позитивно впливають на організаторські та комунікативні здібності, тоді як висока чутливість може обмежувати автономність і сприйняття нового.

3. На основі отриманих результатів обґрунтовано необхідність цілеспрямованого розвитку комунікативних та організаційних навичок у професійній підготовці психологів екстремального профілю. Розроблено соціально-психологічний тренінг, спрямований на підвищення рівня комунікативної компетентності, емпатії, саморегуляції та ефективної взаємодії в умовах стресу, кризових та воєнних ситуацій. Програма тренінгу може бути використана у навчальному процесі та практичній роботі психологів для формування готовності до професійної діяльності у екстремальних умовах.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у процесі професійної підготовки майбутніх психологів екстремального профілю діяльності. Розроблений соціально-психологічний тренінг може бути впроваджений у навчальний процес закладів вищої освіти з метою розвитку комунікативної компетентності, емпатії, навичок саморегуляції та ефективної взаємодії в умовах стресу. Перспективою подальших досліджень є експериментальна перевірка ефективності розробленого тренінгу та його адаптація до різних категорій фахівців екстремального профілю діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ». *Автоматизована інформаційна система «Я-ПСИХОЛОГ»*. URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/> (дата звернення: 06.05.2026).
2. Акімова К.О. Психологічні дослідження показників комунікативної компетентності майбутніх психологів. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава). Полтава, 2022. С. 20-22.
3. Андрієвська-Семенюк О. П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. *Вісник Львівського Державного університету безпеки життєдіяльності*. 2020. Вип. 21. С. 102-106.
4. Ануфрієва Н., Зелінська Т., Єрмакова Н. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2016. 370 с.
5. Бандурка О.М. Система психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: оцінка реалізації завдань. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: тези доп. Всеукр. наук.практ. конф. (м. Харків, 25 берез. 2022 р.). МВС України, Харків. нац. унт внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків: ХНУВС, 2022. С. 6365.
6. Бацевич Ф. Основи комунікативної лінгвістики: Підручник. Київ.: Видавничий центр «Академія», 2004. 344 с.
7. Боровець О. В. Формування комунікативної компетентності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. *Інноватика у вихованні*. 2016. Вип. 4. С. 82–89.
8. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н.Пезешкіана : дисертація. Харків, 2023. 270 с.

9. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології»*. №3. Харків, НУЦЗУ, 2022. С. 20-29.

10. Вавринів О., Сербін Ю., Пелешенко О. Комунікативна компетентність психолога: між психологічним консультуванням і веденням переговорів. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 5(51). С. 1790-1799. URL:[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1790-1799](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1790-1799) (дата звернення: 24.02.2026).

11. Велика п'ятірка (OCEAN) – тест 5 факторів особистості – Big Five 2025. Piznay.online. URL: https://piznay.online/piznay-sebe/big-five-ocean#google_vignette (дата звернення: 04.12.2025).

12. Волошина О. В., Андросюк В. Г. Психологічні чинники формування комунікативної компетентності слідчих Національної поліції України : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 67 с.

13. Голуб Н. Б. Комунікативна компетентність учнів загальноосвітньої середньої школи: структурні компоненти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2011. Вип. 58. С. 220-224.

14. Дейниченко Л. Формування комунікативної компетентності майбутніх психологів засобами соціально-психологічного тренінгу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Т. 1, № 8. С. 20–25.

15. Іванова О. В., Москалюк Л. М., Корсун С. І. Психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 184 с.

16. Кадолба Т. С. Психологічний супровід розвитку комунікативної компетентності у студентів закладів вищої освіти : магістерська робота : 053 «Психологія». Кривий Ріг, 2020. 83 с.

17. Казібекова В. Ф. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх фахівців. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. № 2. С. 64–71. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2019-2-9> (дата звернення: 28.02.2026).

18. Карпюк Ю. Я. Комунікативна компетентність як складова успішного професійного розвитку психолога // *Scientific journal Virtus*, October. № 36, 2019. Вип. 1. С. 41-57.

19. Каткова Т., Варіна Г. Розвиток комунікативних умінь студентів психологічних спеціальностей під час навчання у ВНЗ. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип 5, Т. 2, 2017. С. 38–43.

20. Ковальчук І. В. Комунікативна компетентність як соціально-психологічна характеристика особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2010. Вип. 15. С. 108–118.

21. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

22. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. Київ. : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

23. Колесова С. В. Комунікативна компетентність як складова успішного професійного розвитку психолога : магістерська робота : 053 «Психологія». Запоріжжя, 2025. 53 с.

24. Конівіцька Т. Я. Риторичні аспекти діяльності психологів у надзвичайних ситуаціях. *Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності*: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів (Львів, 28–29 березня 2019). Львів: ЛДУ БЖД, 2019. С. 383–385.

25. Корніяка О. М. Вивчення розвитку комунікативної компетентності студентів. *Психолінгвістика*: зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2009. Вип. 3. С. 60–69.

26. Корніяка О.М. Розвиток комунікативної компетентності особистості в сучасному соціокомунікативному просторі. *Матеріали II Всеукраїнського*

психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка (19-20 квітня 2010 року). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. С. 140-145.

27. Кошонько Г., Лужецька О. Професійна комунікативна компетентність психолога як умова його успішної діяльності. *Збірник наукових праць національної академії державної Прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2018. № 2 (10). С. 102-114.

28. Лебедь О. С. Комунікативна компетентність психолога Національної гвардії України. *Адміністративно-правове, соціологічне та психологічне забезпечення діяльності Національної поліції України*. 2025. Частина II. С. 162–165.

29. Лепкаш К. Психологічні особливості професійної комунікації військових психологів у роботі з учасниками бойових дій : магістерська робота : 053 «Психологія». Хмельницький, 2025. 69 с.

30. Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.

31. Литвин А. В., Коваль І. С., Яремко Р. Я. Експериментальна психологія : навч. посіб. Львів : ЛДУБЖД, 2024. 316 с.

32. Литвин А. В., Руденко Л. А. Удосконалення підготовки психологів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 9. С. 63–74.

33. Лозова О. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: монографія. Вінниця : Віндрук, 2014. 184 с.

34. Мамчур Л. І. Комунікативна компетентність особистості: її роль і значення в успішному спілкуванні. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2006. Вип. 2. С. 203-209.

35. Мамчур Л. Комунікативні засади професійного спілкування педагога. *Адаптивне управління: теорія і практика. Педагогіка*. 2024. Т. 18, № 35. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-09](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-09) (дата звернення: 28.01.2026).

36. Методологічні проблеми трансформації комунікативної компетентності психолога в інформаційному суспільстві : монографія / В. В. Андрієвська, Е. І. Драніщева, С. П. Тищенко та ін. ; за ред. В. В. Андрієвської. К.-Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 226 с.

37. Низовець О. А. Особистісні детермінанти розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 22 с.

38. Ніколаєв Л. М. Психологічні особливості формування професійної ідентичності майбутніх практичних психологів у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 250 с.

39. Орбан-Лембрик Л.Е. Основи психології управління: монографія. Івано-Франківськ: "Плай", 2002. – 426 с.

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

41. Петяк О., Лепікаш К., Алексєєв О. Навички спілкування та комунікативна компетентність фахівців психологічної допомоги у процесі адаптації ветеранів. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. № 1(53). С.1992-2003 URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1\(53\)-1992-2003](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-1(53)-1992-2003) (дата звернення: 05.03.2026).

42. Пилипенко Л.В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби : дис. ... д-ра філософії: 015. Львів, 2025. 313 с.

43. 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. Київ, 1998. С. 103–108

44. Полінчук В.М. Комунікативна компетентність майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану. *Особистість в екстремальних умовах*: матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (15 травня 2026 р., м. Львів). Львів, 2026. 519 с.

45. Пономаренко Т. І. Психологічні чинники розвитку комунікативної компетентності майбутніх психологів у медійному просторі : дис. ... д-ра філософії : 053«Психологія». Київ, 2022. 281 с.

46. Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України та Державній спеціальній службі транспорту : Наказ М-ва оборони України від 12.09.2022 № 272 : станом на 11 квіт. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1088-22#Text> (дата звернення: 11.05.2026).

47. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 № 1285 : станом на 13 листоп. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text> (дата звернення: 11.05.2026).

48. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстре : Наказ М-ва оборони України від 09.12.2015 № 702 : станом на 14 лют. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0237-16#Text> (дата звернення: 11.05.2026).

49. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських : Наказ М-ва внутр. справ України від

06.02.2019 № 88 : станом на 23 черв. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text> (дата звернення: 11.05.2026).

50. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій: Наказ МВС України від 31.08.2017 №747. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text> (дата звернення 18.10.2025).

51. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.

52. Психологія: вступ до спеціальності : навч. посіб. / Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Нежинська О. О., Костевська Н. В. Ірпінь : Держ. податк. ун-т, 2024. 190 с.

53. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

54. Пузь І., Шевченко О. Значення комунікативної компетентності у професійному становленні майбутніх психологів. *Psychological journal*. 2018. Т. 14, № 4. С. 149–164. URL: <https://doi.org/10.31108/2018vol14iss4pp149-164> (дата звернення: 03.03.2026).

55. Ройко С., Іванашко О. Вплив комунікативної компетентності психолога на попередження емоційного вигорання працівників. *Актуальні проблеми вікової та педагогічної психології*: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/32/139/975> (дата звернення: 14.01.2026).

56. Сафін О. Д. Психологія діяльності в особливих умовах. Хмельницький : НАДПСУ, 2019. 180 с.

57. Сірко Р. І., Годій Л. В. Професійно-екстремальна компетентність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 38–47.

58. Сірко Р.І. Теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.09. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2018. 46 с.

59. Смовж М., Балабушка Є., Петрушина М. Особливості розвитку комунікативних здібностей психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 119–129. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-119-129> (дата звернення: 31.03.2026).

60. Тест «діагностика комунікативної соціальної компетентності (кск)» 1.Stud.URL:https://stud.com.ua/112586/pedagogika/test_diagnostika_komunikativnoyi_sotsialnoyi_kompetentnosti#879 (дата звернення: 04.12.2025).

61. Тур О. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів: системний підхід. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : матеріали II міжнар. науково-практ. конф., м. Полтава, 23–24 трав. 2024 р.105–107.

62. Хаметова Л.В. Сучасні аспекти розвитку комунікативно-мовленнєвої компетентності майбутніх психологів-консультантів. *Науковий журнал ГАБІТУС*. 2023. № 52. С. 185–190.

63. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). с. 83-89.

64. Чеботарьова І. О. Комунікативна компетентність: теоретичний аспект. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. Вип. 36. С. 205-215.

65. Черезова І. О. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 1. Том 1. 2014. С. 103–107.

66. Черезова І.О. Комунікативна компетентність як умова соціально–психологічної адаптації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 18. С. 799–808.

67. Шевчук В., Тесленко М., Клевака Л. Психологічні особливості комунікативної компетентності майбутніх психологів із різними ціннісними орієнтаціями. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 4 (65). С. 59–63
68. Шеломовська О.М. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні», для студентів всіх спеціальностей заочної форми навчання. Дніпродзержинськ: ДДТУ, 2015 40 с.
69. Щербій В. В., Кашпур Ю. М. Феномен невербальної комунікації у психологічному консультуванні. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. 2021. № 9. С. 243–248.
70. Communicative competence of future specialists in the information and digital educational environment / L. Shuppe et al. *Revista Amazonia Investiga*. 2024. Vol. 13, no. 77. P. 188–200. URL: <https://doi.org/10.34069/AI/2024.77.05.14> (date of access: 14.01.2026).
71. Hymes, D. Communicative Competence. Sociolinguistics eds. J. B. Pride, J. Holmes. Harmondsworth : Penguin, 1972. P. 269–293.
72. KrysSys Psycholog. Екстремальний та кризовий психолог – кому потрібна допомога. KrysSysPsycholog. URL: <https://krysSyspsycholog.com/uk/ekstremalnyy-ta-kryzovyy-psycholog-komu-potribna-dopomoga> (дата звернення: 05.03.2026).
73. Mihus I., Nakonechna N. the role of communicative competence in the structure of social intelligence of teachers of higher education institutions. *Public Administration and Law Review*. 2022. No. 4. P. 75–86. URL: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2022-4-75> (date of access: 14.01.2026).
74. Rickheit G., Strohner H. Handbook of Communicative Competence. Göttingen : Hubert & Co., 2008. 561 p.
75. Rickheit G., Strohner H., Vorwerg C. The concept of communicative competence. Handbook of Communication Competence / ed. by G. Rickheit, H. Strohner. Berlin : Mouton de Gruyter, 2008. P. 15–62.
76. Sharlovych Z., Voloshchuk M. Communicative competence of social workers and psychologists during martial law. *Соціально-психологічна робота: інновації*,

стратегії та можливості : Зб. матеріалів круглого столу з міжнар. участю, м. Ломжа, Кам'янець-Подільський, 19 берез. 2025 р. Кам'янець-Подільський, 2025. С. 264–268.

77. Skvortsova, Yu. S. Vtornikova Expert's communicative competency: concept contents and structure. Science and education a new dimension. *Pedagogy and psychology*. 2016. V (39), №79. P. 83–86.

78. Sociolinguistics / ed. by N. Coupland, A. Jaworski. London : Macmillan Education UK, 1997. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-349-25582-5> (date of access: 29.11.2025).

79. Ulrich W. Grundbeg riffe des Dentschunterrichts. Klel, 1979. 1724 p.

80. Wiemann J. M., Backlund P. Current Theory and Research in Communicative Competence // Review of Educational Research. 1980. Vol. 50, No. 1. P. 185–199. – URL: <https://www.jstor.org/stable/1170034> (дата звернення: 14.01.2026).

81. Wilkinson L. C. Social intelligence and the development of communicative competence. *Origins of intelligence*. Boston : Springer, 1983. P. 305–326.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика комунікативної, соціальної компетентності» Н. Фетіскін та В. Козлова

Інструкція до тесту. Вам пропонується ряд питань і три варіанти відповідей на кожний з них (а, б, в). Відповідати потрібно таким чином: спочатку прочитайте питання і варіанти відповідей на нього; виберіть один із запропонованих варіантів відповіді, що відображає вашу думку, і поставте відповідну букву (а, б чи в) в клітинці на аркуші для відповідей.

1. Я добре зрозумів інструкцію і готовий щиро відповісти на питання:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

2. Я не хотів би знімати дачу:

а) в жвавому дачному селищі; б) щось середнє; в) у відокремленому місці, в лісі.

3. Я віддаю перевагу нескладну класичну музику сучасним популярним мелодіям:

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

4. По-моєму, цікавіше бути:

а) інженером-сталевиктор; б) не знаю; в) драматургом.

5. Я досяг би в житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти мене:

а) так; б) не знаю; в) немає.

6. Люди були б щасливіші, якби більше часу проводили в суспільстві своїх друзів:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

7. Будуючи плани на майбутнє, я часто розраховую на удачу:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

8. «Лопата» так відноситься до «копати», як «ніж» до:

а) гострий; б) різати; в) точити.

9. Майже всі родичі добре до мене ставляться:

а) так; б) не знаю; в) немає.

10. Іноді якась нав'язлива думка не дає мені заснути:

а) так, це вірно; б) не впевнений; в) немає.

11. Я ніколи ні на кого не серджуся:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

12. При рівній тривалості робочого дня і однаковою зарплатою мені було б цікавіше працювати;

а) столяром, кухарем; б) не знаю, що вибрати; в) офіціантом в хорошому ресторані.

13. Більшість знайомих вважають мене веселим співрозмовником:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

14. У школі я вважав за краще:

а) уроки музики (вати); б) важко сказати; в) заняття в майстернях, ручна праця.

15. Мені безумовно не щастить у житті:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

16. Коли я вчився в 7-10 класах, я брав участь у спортивному житті школи:

а) дуже рідко; б) від випадку до випадку; в) досить часто.

17. Я підтримую вдома порядок і завжди знаю, що де лежить:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

18. «Втомлений» так відноситься до «роботи», як «гордий» до:

а) усмішка; б) успіх; в) щасливий.

19. Я веду себе так, як прийнято в колі людей, серед яких я знаходжусь:

а) так; б) коли як; в) немає.

20. У своєму житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

21. Іноді я з задоволенням слухаю непристойні анекдоти:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

22. Якби мені довелося вибирати, я вважав за краще б бути:

а) лісничим; б) важко вибрати; в) учителем старших класів.

23. Мені хотілося б ходити в кіно, на різні уявлення і в інші місця, де можна розважитися:

а) частіше одного разу на тиждень (частіше, ніж більшість людей); б) приблизно раз в тиждень (як більшість); в) рідше ніж один раз на тиждень (рідше, ніж більшість).

24. Я добре орієнтуюся в незнайомій місцевості: легко можу сказати, де північ, південь, схід або захід:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

25. Я не ображаюся, коли люди з мене жартують:

а) так; б) коли як; в) немає.

26. Мені б хотілося працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

27. Багато в чому я вважаю себе цілком зрілим людиною:

а) це вірно; б) не впевнений; в) це невірно.

28. Яке з даних слів не підходить до двох інших:

а) свічка; б) місяць; в) лампа.

29. Зазвичай люди неправильно розуміють мої вчинки:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

30. Мої друзі:

а) мене не підводили; б) зрідка; в) досить часто.

31. Зазвичай я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

32. Якби я зробив корисний винахід, я вважав за краще б:

а) далі працювати над ним в лабораторії; б) важко вибрати; в) подбати про його практичному використанні.

33. У мене, безумовно, менше друзів, ніж у більшості людей:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

34. Мені більше подобається читати:

а) реалістичні описи гострих військових чи політичних конфліктів; б) не знаю, що вибрати; в) роман, збудливий уяви і почуття.

35. Моїй родині не подобається спеціальність, яку я вибрав:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

36. Мені легше вирішити важке запитання або проблему:

а) якщо я обговорюю їх з іншими; б) вірно щось середнє; в) якщо обмірковую їх на самоті.

37. Виконуючи будь-яку роботу, я не заспокоююся, поки не будуть враховані навіть самі незначні деталі:

а) вірно; б) середнє; в) невірно.

38. «Подив» відноситься до «незвичайний», як «страх» до:

а) хоробрий; б) неспокійний; в) жахливий.

39. Мене завжди обурює, коли кому-небудь спритно вдається уникнути заслуженого покарання:

а) так; б) по-різному; в) немає.

40. Мені здається, що деякі люди не помічають або уникають мене, хоча не знаю, чому:

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

41. У житті не було випадку, щоб я порушив обіцянку:

а) так; б) не знаю; в) немає.

42. Якби я працював у господарській сфері, мені було б цікаво:

а) розмовляти з замовниками, клієнтами; б) щось середнє; в) вести звіти та іншу документацію.

43. Я вважаю, що:

а) потрібно жити за принципом: «Справі час, потісі годину»; б) щось середнє між «а» і «в»; в) жити потрібно весело, не особливо піклуючись про завтрашній день.

44. Мені було б цікаво повністю поміняти сферу діяльності:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя не гірше, ніж у більшості моїх знайомих:

а) так; б) важко сказати; в) немає.

46. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я занадто невитриманий і нехтую правилами пристойності:

а) дуже; б) трохи; в) зовсім не турбує.

47. Бувають періоди, коли важко втриматися від почуття жалості до самого себе:

а) часто; б) іноді; в) ніколи.

48. Яка з наступних дробів не підходить до двох інших:

а) $3/7$; б) $3/9$; в) $3/11$.

49. Я впевнений, що про мене говорять за мою спиною:

а) так; б) не знаю; в) немає.

50. Коли люди ведуть себе нерозсудливо й нерозважливо:

а) я ставлюся до цього спокійно; б) щось середнє; в) відчуваю до них почуття презирства.

51. Іноді мені дуже хочеться вилятися:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

52. При однаковій заробітної платі я волів би бути:

а) адвокатом; б) важко відповісти; в) штурманом або льотчиком.

53. Мені подобається робити ризиковані вчинки тільки для забави:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

54. Я люблю музику:

а) легку, живу; б) щось середнє; в) емоційно насичену, сентиментальну.

55. Найважче для мене – це справитися з собою:

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

56. Я віддаю перевагу планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих порад:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

57. Іноді почуття заздрості впливає на мої вчинки:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

58. «Розмір» так відноситься до «сума», як «нечесний» до:

а) в'язниця; б) грішний; в) вкрав.

59. Батьки і члени сім'ї часто чіпляються до мене:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

60. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють:

а) це мені не заважає, я можу зосередитися; б) вірно щось середнє; в) це псує мені задоволення і злить мене.

61. Часом мені приходять в голову такі нехороші думки, що про них краще не розповідати:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

62. Мені здається, цікавіше бути:

а) художником; б) не знаю, що вибрати; в) директором театру або кіностудії.

63. Я волів би одягатися швидше скромно, так, як всі, ніж помітно і оригінально:

а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

64. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, іноді необхідно прикласти силу:

а) згоден; б) щось середнє; в) немає.

65. Я любив школу:

а) так; б) важко сказати; в) немає.

66. Я краще засвоюю матеріал:

а) читаючи добре написану книгу; б) вірно щось середнє; в) беручи участь в колективному обговоренні.

67. Я віддаю перевагу діяти по-своєму, замість того щоб дотримуватися загальноприйнятих правил:

а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

68. АВ так відноситься до ГВ, як СР до:

а) ПО; б) ОП; в) ТУ.

69. Зазвичай я задоволений своєю долею:

а) так; б) не знаю; в) немає.

70. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я іноді відчуваю себе не в змозі це зробити:

а) згоден; б) щось середнє; в) не згоден.

71. Не всі мої знайомі мені подобаються:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

72. Якби мене попросили організувати збір грошей на подарунок кому-небудь або брати участь в організації ювілейного торжества:

а) я погодився б; б) не знаю, що зробив би; в) сказав би, що, на жаль, дуже зайнятий.

73. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка:

а) згоден; б) не впевнений; в) не згоден.

74. Мене більше приваблює краса вірша, ніж краса і досконалість зброї:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

75. У мене більше причин чого-небудь побоюватися, ніж у моїх знайомих:

а) так; б) важко сказати; в) немає.

76. Працюючи над чимось, я волів би робити це:

а) в колективі; б) не знаю, що вибрати; в) самостійно.

77. Перш ніж висловити свою думку, я вважаю за краще почекати, поки буду повністю впевнений у своїй правоті:

а) завжди; б) звичайно; в) тільки якщо це практично можливо.

78. «Кращий» так відноситься до «найгірший», як «повільний» до:

а) швидкий; б) найкращий; в) якнайшвидший.

79. Я роблю багато вчинків, про які потім шкодую:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

80. Зазвичай я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди навколо мене шумлять:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

81. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні:

а) так; б) важко відповісти; в) немає.

82. У мене було:

а) дуже мало виборних посад; б) кілька; в) багато виборних посад.

83. Я проводжу багато вільного часу, розмовляючи з друзями про тих приємні події, які ми разом переживали колись:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

84. На вулиці я зупинюся, щоб подивитися швидше на роботу художника, ніж на вуличну сварку або дорожню пригоду:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

85. Іноді мені дуже хотілося піти з дому:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

86. Я волів би жити тихо, як мені подобається, ніж бути предметом захоплення завдяки своїм друзям:

а) так; б) вірно щось середнє; в) немає.

87. Розмовляючи, я схильний:

а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять в голову; б) вірно щось середнє; в) перед тим добряче зібратися з думками.

88. Яке з наступних поєднань знаків має продовжити цей ряд X0000XX000XXX:

а) Oxxx; б) 00XX; в) X000.

89. Мені байдуже, що про мене думають інші:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

90. У мене бувають такі хвилюючі сни, що я прокидаюся:

а) часто; б) зрідка; в) практично ніколи.

91. Я кожен день прочитую всю газету:

а) так; б) важко сказати; в) немає.

92. До дня народження, до свят:

а) я люблю робити подарунки; б) важко відповісти; в) вважаю, що покупка подарунків – кілька неприємний обов'язок.

93. Дуже не люблю бути там, де немає з ким поговорити:

а) вірно; б) не впевнений; в) невірно.

94. У школі я вважав за краще:

а) англійську мову; б) важко сказати; в) математику.

95. Дехто затаїв злобу проти мене:

а) так; б) не знаю; в) немає.

96. Я охоче беру участь у громадському житті, в роботі різних комісій і т.д. :

а) так; б) щось середнє; в) немає.

97. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди правий, але завжди має можливість настояти на своєму:

а) так; б) не впевнений; в) немає.

98. Яке з наступних слів не підходить до двох інших:

а) будь-якої; б) кілька; в) велика частина.

99. У веселій компанії мені буває незручно дуріти разом з іншими:

а) так; б) по-різному; в) немає.

100. Якщо я зробив якийсь промах в суспільстві, то досить швидко забуваю про нього:

а) так; б) щось середнє; в) немає.

Обробка і інтерпретація результатів тесту. Відповіді опитуваного треба порівняти з ключем. У разі збігу літери, зазначеної в ключі, і букви відповіді, який вибрав опитуваний, за дану відповідь нараховується 2 бали. За проміжну відповідь «б» завжди нараховується 1 бал. Що стосується розбіжності букви відповіді і букви ключа нараховується 0 балів. Обробка по фактору В (логічне мислення) дещо інша. У разі збігу літери відповіді з буквою ключа присвоюється 2 бали. Що стосується розбіжності – 0 балів.

Ключ до тесту

1	1В	11А	21В	31В	41А	51В	61В	71В	81А	91А	Л
2	2А	12В	22В	32В	42А	52А	62В	72А	82А	92А	А
3	3А	13А	23А	33В	43В	53А	63В	73В	83А	93В	Д
4	4В	14А	24В	34В	44А	54В	64А	74А	84А	94А	К
5	5А	15А	25В	35А	45В	55А	65В	75В	85А	95А	П
6	6В	16А	26А	36В	46А	56А	66В	76В	86А	96В	М
7	7В	17А	27А	37А	47В	57В	67В	77А	87В	97А	Н

8	8Б	18Б	28Б	38В	48Б	58В	68Б	78В	88Б	98А	В
9	9В	19В	29А	39В	49А	59А	69В	79А	89А	99В	П
10	10В	20А	30А	40В	50А	60А	70В	80А	90В	100А	С

Отримані таким чином бали підсумовуються по кожному фактору.

По чинниках А, В, С, Д, К, М, Н, Л максимальне число балів 20. По фактору П – 40 балів (скласти рядки V і IX). Кількість балів від 16 до 20 (за факторами А, В, С, Д, К, М, Н) є високою оцінкою відповідного фактора, значить, відповідну якість особистості явно виражене (наприклад, товарищкість по фактору Л).

Кількість балів від 13 до 15 говорить про певний переважанні якості, відповідного високій оцінці (наприклад, товарищкості над замкнутістю). Кількість балів від 5 до 7 свідчить про переважання якості, відповідного низькою оцінкою (наприклад, замкнутості над товарищкістю). Кількість балів від 8 до 12 означає зразкова рівновага між двома протилежними особистісними якостями (наприклад, в міру відкритий, в міру замкнутий). Якщо опитуваний набрав 12 і більше балів за шкалою Л, то результати опитування необхідно визнати недостовірними. Якщо опитуваний набрав більше 20 (з 40) балів за шкалою П (схильність до асоціальної поведінки), то це свідчить про певні особистісних проблемах в якій-небудь сфері життя: в сім'ї, стосунках з друзями, на роботі, в стосунках з оточуючими). У цьому випадку необхідно провести додаткову співбесіду, щоб виявити, наскільки серйозні проблеми, які виникли.

Фактор А

- висока оцінка + А – відкритий, легкий, товарищкий.
- низька оцінка -А – нетоварищкий, замкнута.

Фактор В

- висока оцінка + В – з розвиненим логічним мисленням, кмітливий.
- низька оцінка -В – неуважний або зі слаборозвиненим логічним мисленням.

Фактор С

- висока оцінка + С – емоційно стійкий, зрілий, спокійний.
- низька оцінка -С – емоційно нестійкий, мінливий, піддається почуттям.

Фактор Д

- висока оцінка + Д – життєрадісний, безтурботний, веселий.
- низька оцінка -Д – тверезий, мовчазний, серйозний.

Фактор К

- висока оцінка + К – чутливий, що тягнеться до інших, з художнім мисленням.
- низька оцінка -К – покладається на себе, реалістичний, раціональний.

Фактор М

- висока оцінка + М – віддає перевагу власні рішення, незалежний, орієнтований на себе.
- низька оцінка -М – залежний від групи, компанійський, слід за громадською думкою.

Фактор Н

- висока оцінка + Н – контролюючий себе, вміє підкоряти себе правилам.
- низька оцінка Н – імпульсивний, неорганізований.

Крім того, даний опитувальник дозволяє виявити схильність до асоціальної поведінки (фактор П), що може характеризуватися зневагою до прийнятих суспільних норм, визнаним моральним і етичним цінностям, встановленими правилами поведінки і звичаїв. Включена в опитувальник і шкала правдивості (фактор Л), яка дозволяє судити про достовірність отриманих результатів.

Рівнева оцінка факторів (в балах):

- 16-20 – максимальний рівень;
- 13-15 – переважна вираженість факторів;
- 8-12 – середній рівень;
- 5-7 – низький рівень.

Додаток Б

Результати кореляційного аналізу

Шкала	Залежна позиція	Компетентна позиція	Агресивна позиція	Товаристкість	Логічне мислення	Емоційна стійкість	Безтурботність	Чутливість	Незалежність	Самоконтроль	Схильність до АП	Автономність	Впевненість, рішучість	Соціальна бажаність	Комунікативні схильності	Організаційні схильності	Емоційний відгук	Відкритість досвіду	Згода	Екстраверсія	Свідомість	Нейротизм
Залежна позиція	1																					
Компетентна позиція	-0,609	1																				
Агресивна позиція	-0,182	-0,583	1																			
Товаристкість	0,061	0,034	-0,203	1																		
Логічне мислення	0,086	0,097	0,083	-0,035	1																	
Емоційна стійкість	-0,211	0,098	0,019	-0,252	0,029	1																
Безтурботність	-0,209	0,396	-0,356	0,482	-0,106	0,063	1															
Чутливість	-0,065	-0,014	-0,069	0,137	0,053	-0,224	-0,087	1														
Незалежність	0,334	-0,042	-0,288	0,124	-0,015	-0,211	-0,032	0,132	1													
Самоконтроль	-0,102	0,022	0,075	0,113	0,093	0,102	0,232	0,185	0,006	1												
Схильність до АП	0,03	-0,017	0,093	0,012	-0,156	-0,218	-0,113	0,23	-0,017	0,085	1											
Автономність	-0,268	0,043	0,282	-0,13	0,032	0,246	0,091	-0,066	0,076	0,231	-0,086	1										
Впевненість, рішучість	-0,327	0,392	-0,203	-0,139	-0,065	0,21	0,457	-0,183	-0,135	0,055	-0,204	0,142	1									
Соціальна бажаність	-0,296	0,282	-0,113	-0,166	-0,15	0,004	0,194	-0,012	-0,133	-0,026	-0,208	-0,092	0,172	1								
Комунікативні схильності	-0,079	-0,033	0,01	-0,064	-0,281	0,129	-0,052	-0,067	-0,065	-0,257	-0,028	-0,357	-0,349	0,106	1							
Організаційні схильності	0,007	0,04	-0,158	0,511	0,048	0,149	0,404	-0,177	0,012	-0,005	-0,207	-0,336	-0,076	0,036	0,303	1						
Емоційний відгук	0	-0,066	0,108	0,254	0,344	-0,124	0,258	-0,012	0,155	-0,112	0,131	0,322	0,027	-0,172	-0,269	0,051	1					
Відкритість досвіду	0,078	0,065	-0,17	0,337	-0,049	0,022	0,344	-0,473	0,072	-0,205	0,004	-0,193	-0,078	-0,107	0,193	0,283	0,044	1				
Згода	-0,081	-0,162	0,238	0,502	-0,029	-0,323	0,105	0,047	0,012	0,194	0,162	-0,168	-0,243	-0,204	0,137	0,34	0,252	0,281	1			
Екстраверсія	-0,081	0,077	-0,122	-0,07	-0,136	-0,007	-0,031	0,307	-0,189	-0,186	-0,136	-0,368	-0,254	0,287	0,592	-0,032	-0,355	0,044	-0,024	1		
Свідомість	-0,04	-0,053	0,05	-0,172	0,054	-0,068	0,158	0,023	-0,218	0,059	-0,078	-0,07	0,335	0,101	0,096	-0,339	0,147	-0,238	-0,094	-0,024	1	
Нейротизм	0,203	-0,195	0,034	0,082	-0,035	-0,01	-0,259	0,068	-0,065	-0,1	0,115	-0,044	-0,275	-0,116	-0,138	0,184	0,03	-0,266	0,112	-0,159	-0,388	1

Додаток В

Програма соціально-психологічного тренінгу «Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності в умовах воєнного стану»

Таблиця 2.1 – Структура програми тренінгу

Діагностичний блок	Заняття 1 «Знайомство»	Вступне слово	5 хв
		Вправа «Правда і неправда»	15 хв
		Вправа «Правила роботи в групі»	5 хв
		Вправа «Пісочний годинник»	15 хв
		Міні-лекція: «Поняття комунікативної компетентності психолога»	10 хв
		Мозковий штурм «Що таке ефективне спілкування у кризових ситуаціях?»	10 хв
		Тест «Оцінка рівня комунікабельності»	10 хв
		Рефлексія «Опиши одним реченням»	10 хв
Настановчий блок	Заняття 2 «Формування уявлень про комунікативну компетентність психолога»	Вправа «Привітайся ліктями»	10 хв
		Методика «Визначення властивостей гарного співрозмовника»	15 хв
		Вправа «Комунікативно-компетентна особистість»	20 хв
		Інтерактивна вправа «Техніки ефективного слухання»	15 хв
		Міні-дискусія	10 хв
		Рефлексія «Тут і тепер»	10 хв

Корекційний блок	Заняття 3 «Активне слухання як важлива складова комунікативної компетентності психолога»	Вправа «Я радий тебе бачити ...»	5 хв
		Міні-лекція «Активне слухання як складова комунікативної компетентності»	10 хв
		Вправа «Зіпсований телефон»	10 хв
		Вправа «Техніки активного слухання»	20 хв
		Вправа «Ефективне слухання»	15 хв
		Тест «Чи вмієте ви слухати?»	10 хв
		Вправа «Світлофор»	10 хв
	Заняття 4 «Емпатійна комунікація як складова професійної компетентності психологів екстремального профілю».	Розминка – вітання «Ім'я і жест»	5 хв
		Тест "Діагностика емоційного інтелекту" Н.Холл	10 хв
		Вправа «Як зрозуміти співрозмовника?»	15 хв
		Вправа «Як без слів виразити прийняття»	10 хв
		Вправа «Корисність і шкідливість емоцій»	10 хв
		Вправа «Емпатія»	10 хв
		Вправа «Дитячі образи»	15 хв
		Вправа «Струшування напруги»	5 хв
	Заняття 5 «Подолання комунікативних бар'єрів у професійній	Вправа «Якщо я погода, то яка.....»	5 хв
		Міні-лекція «Бар'єри спілкування у професійній діяльності психолога»	10 хв
		Вправа «Чарівне слово»	10 хв
		Вправа «Так – діалог, немає – діалог»	10 хв
		Вправа «Перехопити ініціативу»	10 хв

	діяльності психолога»	«Психолог ↔ клієнт: тренування емпатії та активного слухання»	20 хв
		Шерінг	10 хв
Блок оцінки ефективності корекційних дій	Заняття 6 «Підсумки»	Вправа «Колір настрою»	15 хв
		Вправа «Яким був тренінг»	15 хв
		Тест «Оцінка рівня комунікабельності»	10 хв
		Вправа «Я ціную свої комунікативні навички за те, що...»	15 хв
		Інформативне повідомлення «Як підтримувати комунікативну компетентність у стресових умовах»	10 хв
		Вправа «Підсумок»	10 хв

Пояснювальна записка

Мета програми тренінгу: Розвиток комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю діяльності для забезпечення ефективної професійної взаємодії з людьми в умовах стресу, кризових та воєнних ситуацій.

Завдання тренінгової програми:

1. Зміцнення комунікативної компетентності майбутніх психологів екстремального профілю для ефективної взаємодії в умовах воєнного стану.
2. Розвиток навичок активного слухання, емпатійної комунікації та подолання професійних комунікативних бар'єрів.
3. Формування здатності до ефективної командної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів у стресових ситуаціях.
4. Розширення розуміння особливостей невербальної комунікації та управління емоційними станами у кризових умовах.

5. Підвищення саморефлексії та здатності оцінювати власні комунікативні навички для подальшого професійного розвитку.

Вік учасників: програма тренінгу розрахована на майбутніх психологів віком від 17 до 21 років.

Форма роботи – групова.

Кількість занять – 6, проводяться 2 рази на тиждень, протягом 80 хв.

Тривалість заняття – 80 хв.

Частота проведення – 2 рази на тиждень.

Кількість учасників – 10-15.

Підхід: поведінковий.

Обладнання: стікери, ручки, фліпчарт, аркуш паперу з намальованим на ньому великим пісочним годинником, жовті паперові кружечки, клей, ноутбук, зошит, тестовий бланк, кольорові олівці, аркуші А4, презентація, бланки тесту Н. Холла, бланки для підрахунку результатів, годинник або таймер для контролю часу, бланк.

Методи тренінгової програми: групова дискусія, рольова гра, інформаційні повідомлення, психогімнастичні вправи, робота в малих групах, вправи на активізацію, мозковий штурм, рефлексія, шерінг, медитація.

Основні блоки тренінгової програми:

1. Діагностичний
2. Наставничий
3. Корекційний
4. Блок оцінки ефективності корекційних дій

1. Діагностичний блок

Мета: діагностувати початковий рівень комунікативної компетентності майбутніх психологів, виявити їхні сильні та слабкі сторони у професійній взаємодії та оцінити потреби у розвитку навичок ефективного спілкування в умовах екстремальної діяльності.

Заняття №1

«Знайомство»

Мета заняття: формування уявлень про правила та методи групової роботи; створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників тренінгу, забезпечення клімату психологічної безпеки, діагностика рівня комунікативної компетентності.

Завдання:

- створення сприятливого психологічного клімату у групі;
- створення і прийняття всіма учасниками правил роботи групи;
- діагностика рівня комунікативної компетентності.

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: стікери одного кольору за кількістю учасників, ручки, фліпчарт, аркуш паперу з намальованим на ньому великим пісочним годинником, жовті паперові кружечки або стікери, клей.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: ознайомити учасників із цілями і завданнями тренінгу.

Необхідний час: 5 хв.

Доброго дня! Я рада зустрічі з вами.

Сьогодні ми зібралися, щоб разом дослідити одну з найважливіших тем для професійного психолога – комунікативну компетентність. Це не просто вміння говорити чи слухати, а здатність ефективно взаємодіяти з іншими, розуміти емоції та потреби співрозмовника, будувати довірливі стосунки і адаптувати стиль спілкування до різних ситуацій, навіть у стресі або екстремальних умовах.

Наш тренінг стане простором для роздумів, обговорень і практичних вправ, які допоможуть глибше усвідомити, що означає бути комунікативно компетентним психологом. Ми дослідимо, як розвиваються навички активного слухання, емпатії, подолання бар'єрів у спілкуванні та ефективного ведення діалогу.

Ця зустріч – не просто лекція. Це можливість поглянути на власну комунікацію, оцінити стиль взаємодії і вдосконалити його. Ми разом працюватимемо над вправами, які допоможуть покращити здатність розпізнавати невербальні сигнали, реагувати на емоції співрозмовника та підтримувати конструктивний діалог навіть у складних ситуаціях.

Запрошую вас активно долучатися, висловлювати свої думки, слухати інших і брати участь у завданнях. Адже саме через діалог і практику ми зможемо зміцнити власну комунікативну компетентність, краще зрозуміти себе та тих, хто поруч.

Готові розпочати цей захопливий шлях розвитку навичок ефективного спілкування? Тоді рушаймо!

2. Вправа «Правда і неправда»

Мета: розпочати знайомство учасників, сприяти згуртованості групи; створити комфортну, доброзичливу атмосферу під час подальшої роботи

Необхідний час: 15 хв

Обладнання: стікери одного кольору за кількістю учасників, ручки.
Інструкція: Ведучий пропонує кожному учаснику на клейкому листочку (Post-it), отриманому разом із роздатковими матеріалами, написати ручкою три факти про себе: два правдиві та один вигаданий (у довільному порядку). Важливо, щоб ці факти стосувалися досвіду, уподобань, роботи чи сім'ї (наприклад: «я люблю вишивати», «маю домашнього улюбленця -німецьку вівчарку»), але не особистісних характеристик. Після цього учасники прикріплюють стікер до бейджа. Далі учасники встають і, пересуваючись аудиторією, знайомляться один з одним, представляючись і називаючи написані три факти. Співрозмовник має відгадати, які з них правдиві, а який вигаданий.

3. Вправа «Правила роботи в групі»

Мета: забезпечити сприятливий соціально-психологічний клімат в тренінговій групі.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція: Вислухати правила тренера, прийняти правила, а також запропонувати можливо свої варіанти правил під час занять в групі.

- Конфіденційність
- Правило «СТОП»
- Відкритість
- Щирість
- «Піднята рука»
- Зворотній зв'язок
- Вимкнення гаджетів під час тренінгових занять

За порушення одного із правил буде покарання: розказати улюблений вірш із шкільної програми .

4. Вправа «Пісочний годинник»

Мета: виявлення сподівань учасників від тренінгу; визначення кола питань, на які доцільно звернути увагу в процесі роботи з групою.

Необхідний час: 15 хв.

Обладнання: фліпчарт, аркуш паперу з намальованим на ньому великим пісочним годинником, жовті паперові кружечки або стікери (їх утричі більше, ніж учасників), клей, ручки.

Інструкція: Учасники отримують по три кружечки, які символізують піщинки, або стікери. На кожному з них учасники записують очікування від тренінгу, відповівши на запитання: «Які знання, вміння ви хочете отримати, аби цей тренінг був для вас корисним, допомагав у подальшій роботі та житті?», «На які запитання хочете знайти відповіді?». Після цього учасники по чергові виходять до фліпчарту, зачитують очікування і наклеюють їх у верхній частині пісочного годинника. Ведучий зачитує свої очікування останнім. Наприкінці тренінгу всі пригадують свої очікування. «Піщинки» з очікуваннями, що справилися, переклеюють з верхньої частини пісочного годинника у нижню. Нереалізовані очікування залишаються на місці.

5. Міні-лекція «Поняття комунікативної компетентності психолога»

Мета: ознайомити учасників з принципами, методами та стратегіями саморозвитку.

Необхідний час: 10 хв.

Хід заняття:

Комунікативна компетентність є важливою якістю майбутнього психолога, оскільки поєднує знання, уміння та навички ефективного спілкування. Вона дозволяє орієнтуватися у професійній ситуації та обирати ті засоби комунікації, які будуть найефективнішими.

Розвиток цієї компетентності можна умовно розділити на три етапи: визначення мети, навчання та оцінювання. Особливо важливо на першому етапі встановити вимоги до фахівця, які визначені в освітньо-професійній програмі та стандарті вищої освіти. Зокрема, студент повинен: застосовувати принципи професійного спілкування українською літературною мовою; ефективно використовувати усні ділові контакти та прийоми комунікації для виконання професійних завдань; регламентувати спілкування, слухати співрозмовника, дотримуватися мовленнєвого етикету, структурувати тексти, готуватися до публічного виступу та проводити дискусії.

Високий рівень комунікативної компетентності дозволяє психологу спілкуватися впевнено, зберігати самоповагу і адекватно взаємодіяти з іншими. Вона є необхідною умовою для успішної професійної реалізації. Комунікативна компетентність включає знання, вміння та навички, які дозволяють ефективно виконувати комунікативні завдання. У спілкуванні психолог керується не лише словами, а й невербальними сигналами, першими враженнями та особливостями поведінки співрозмовника.

Структура спілкування включає три аспекти:

- Комунікативний: обмін інформацією, уточнення і розвиток змісту;
- Інтерактивний: організація взаємодії, узгодження дій та вплив на поведінку співрозмовника;
- Перцептивний: сприйняття партнера, встановлення взаєморозуміння.

Міжособистісне сприйняття у спілкуванні психолога реалізується через кілька механізмів. Ідентифікація дозволяє поставити себе на місце іншого, а емпатія допомагає зрозуміти його емоційний стан без повного ототожнення. Атракція формує симпатію та довіру між співрозмовниками, тоді як стереотипізація може впливати на оцінку людини через заздалегідь сформовані уявлення про її соціальну групу. Рефлексія допомагає усвідомлювати, як тебе сприймає партнер по спілкуванню, а каузальна атрибуція – визначати причини його поведінки.

Спілкування психолога виконує різні функції. Воно не лише передає інформацію, а й об'єднує людей, дозволяє висловлювати власні думки та емоції, а також передавати знання й оцінки.

Професійна комунікативна компетентність формується за кількома критеріями. Когнітивний аспект передбачає знання теорії спілкування, етикету та прийомів впливу на співрозмовника. Мотиваційний критерій визначає бажання психолога ефективно спілкуватися та розвиватися. Діяльнісно-комунікативний аспект відображає здатність планувати та проводити дискусії, рольові ігри та тренінги. Емоційно-ціннісний критерій пов'язаний із повагою до співрозмовника та адекватними реакціями на його емоції. Поведінково-регулятивний аспект забезпечує вміння слухати, дискутувати та відстоювати власну думку, а рефлексивний критерій допомагає аналізувати власні дії, усвідомлювати успіхи та помилки й постійно самовдосконалюватися.

Таким чином, комунікативна компетентність психолога є ключовою для ефективного спілкування, побудови довірливих стосунків і розвитку як професійної, так і особистісної сфери.

6. Мозковий штурм «Що таке ефективне спілкування у кризових ситуаціях?»

Мета: формування власного розуміння поняття «ефективне спілкування у кризових ситуаціях», визначення його ключових характеристик; розвиток критичного мислення, активного діалогу та аналізу соціальних, психологічних і професійних аспектів комунікації під час криз.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: Учасники по черзі висловлюють свої асоціації та власні визначення того, що означає ефективне спілкування у кризових ситуаціях. Ведучий фіксує всі відповіді на інтерактивній дошці або фліпчарті. Далі група пропонує характеристики, що визначають ефективну комунікацію в кризі (наприклад, чіткість, спокій, емпатія, швидкість реакції, точність інформації, контроль емоцій тощо). Ведучий аналізує запропоновані ідеї та допомагає структурувати їх у блоки. Потім група обговорює, які ознаки є найбільш суттєвими та чому. Наприкінці ведучий узагальнює основні висновки. Формується спільне визначення поняття «ефективне спілкування у кризових ситуаціях» та його ключових характеристик, яке використовується для подальшого обговорення під час тренінгу.

7. Тест «Оцінка рівня комунікабельності»

Мета: ознайомити учасників з принципами, методами та стратегіями саморозвитку.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче відповіді та дайте відповідь «так», «інколи» чи «ні»

Хід заняття:

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас незадоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?

7. Чи вірите ви в існування проблеми "батьків і дітей" та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?

8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?

9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?

10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?

11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?

12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?

13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких "чужих" думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?

14. Почувши десь у неофіційній ситуації ("в кулуарах") явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?

15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?

16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Ключ до тесту:

За відповідь "так" нараховується 2 бали, "інколи" – 1 бал, "ні" – 0 балів.

Інтерпретація результатів:

32–30 балів: Некомунікабельні. Важко працювати в команді, контролюйте себе.

29–25 балів: Замкнуті, віддаєте перевагу самотності. Можете стати комунікабельними, якщо постараетесь.

24–19 балів: Товариські у знайомому колі, обережні з новими людьми. Можливі сарказм і скритність.

18–14 балів: Нормальна комунікабельність. Добре слухаєте, терплячі, але не любите гучних компаній.

13–9 балів: Дуже товариські, охоче знайомитеся з новими людьми. Можуть бракувати терпіння та посидючості.

8–4 бали: Надмірно комунікабельні, беретеся за все, іноді поверхово. Люди можуть ставитися з обережністю.

3 бали і менше: Надто балакучі, втручається у чужі справи, що часто викликає конфлікти. Потрібне самовиховання.

8. Рефлексія «Опиши одним реченням»

Мета: допомогти учасникам стисло і глибоко висловити свої думки щодо отриманого досвіду, сприяти усвідомленню ключових вражень та висновків.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: Ведучий запрошує учасників сформулювати одне речення, яке найточніше відображає їхні відчуття, думки або висновки після тренінгу чи конкретного етапу роботи. Кожен учасник має кілька хвилин на роздуми перед тим, як озвучити своє речення. Речення можуть бути різними за формою: узагальнення, емоційне враження, нове усвідомлення чи відкриття. Ведучий може записати висловлювання учасників або запросити їх зробити це самостійно.

2. Настановчий блок.

Мета: створення позитивного настрою у групі, приємної емоційної атмосфери, розширення горизонту знання про національну ідентичність.

Заняття №2

«Формування уявлень про комунікативну компетентність психолога»

Мета заняття: розширення знань учасників про ознаки та складові комунікативної компетентності психолога, розвиток навичок ефективної взаємодії в групі.

Завдання:

- Формування довіри та згуртованості в групі

- Ознайомлення з поняттям комунікативної компетентності та її ключовими характеристиками;

- Аналіз основних навичок ефективного спілкування психолога в різних ситуаціях

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: ноутбук, ручка, зошит.

Хід заняття:

1. Вправа «Привітайся ліктями»

Мета: закласти хороший старт для групового заняття, активізація усіх учасників

Необхідний час: 10 хв

Інструкція: учасники вітаються, зіткнувшись ліктями. Потрібно відставити в сторону стільці і столи, щоб учасники могли вільно ходити по приміщенню.

1. Попросіть учасників стати в коло.

2. Запропонуйте всім розрахуватися на «один-чотири» і зробити наступне:

- кожен «номер перший» складає руки за головою, так щоб лікті були направлені в різні боки;
- кожен «номер другий» упирається руками в стегна так, щоб лікті також були спрямовані вправо і вліво;
- кожен «номер третій» кладе ліву руку на ліве стегно, праву руку – на праве коліно, при цьому руки зігнуті, лікті відведені в сторони;
- кожен «номер четвертий» тримає складені хрест-навхрест руки на грудях (лікті дивляться в сторони).

3. Скажіть учасникам, що на виконання завдання їм дається тільки 5 хвилин. За цей час вони повинні познайомитися з якомога більшою кількістю членів групи, просто назвавши своє ім'я і торкнувшись один одного ліктями.

4. Через 5 хвилин зберіть учасників у чотири підгрупи так, щоб разом опинилися відповідно всі перші, другі, треті і четверті номери. Нехай учасники привітають один одного всередині своєї підгрупи.

2. Методика «Визначення властивостей гарного співрозмовника»

Мета: ознайомити учасників з основними рисами, необхідними для ефективного спілкування, усвідомити власний рівень розвитку комунікативних якостей та розвивати здатність до саморефлексії.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція: Ведучий пропонує учасникам перелік основних рис успішного співрозмовника: доброзичливість, природність, відкритість, товариськість, оптимістичність, справедливість, самовладання, емпатія. Кожен учасник оцінює себе за шкалою від 1 до 5:

- 5 – завжди проявляю;
- 4 – у більшості випадків;
- 3 – інколи;
- 2 – рідко;
- 1 -взагалі не проявляю.

Після самостійного оцінювання ведучий допомагає підсумувати результати та класифікувати учасників:

8-16 балів – необхідні якості майже відсутні;

17-31 бал – середній рівень співрозмовника;

32-40 балів – високий рівень розвитку комунікативних якостей. Обговорення результатів: учасники відповідають на запитання: «Чи задовольняють вас ваші результати?» та «Що можна зробити, щоб стати успішним співрозмовником?»

3. Вправа «Комунікативно-компетентна особистість»

Мета: запропонувати модель комунікативної компетентності особистості

Необхідний час: 20 хв

Обладнання: ноутбук, ручка, зошит.

Інструкція: Ведучий ділить групу на 3-4 підгрупи і пропонує кожній підгрупі представити у вигляді презентації власне бачення моделі

комунікативно-компетентної особистості. По завершенню роботи кожна підгрупа презентує свою модель. Після того, як усі підгрупи представили свої проекти, тренер підсумовує результати групової роботи та ще раз наголошує на особистісних характеристиках (факторах) комунікативної компетентності. Обговорення: Учасники діляться своїм враженням від виконаної вправи. Що нового вони дізналися? Наскільки їх модель КК відповідає представленим моделям?

4.Інтерактивна вправа «Техніки ефективного слухання»

Мета: удосконалити навички активного слухання, уміння ставити запитання і відповідати на них.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція: Тренер просить учасників об'єднатись у пари, після чого пропонує їм наступне завдання: одному з пари потрібно протягом 5 хв. говорити на будь-яку тему. Інший учасник повинен, слухаючи свого партнера, використовувати різні техніки пасивного та активного слухання (на власний розсуд). По завершенні відведеного часу та за сигналом тренера учасники міняються ролями.

5. Міні-дискусія

Мета: підсумувати навички та досвід, отримані під час вправи «Техніки ефективного слухання», обговорити ефективність різних способів взаємодії, розвивати критичне мислення та усвідомлення власної комунікативної компетентності.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція. Після виконання вправи «Техніки ефективного слухання» учасники об'єднуються у невеликі групи по три-чотири особи. Кожен учасник по черзі ділиться своїм досвідом: що йому вдалося під час активного чи пасивного слухання, які техніки він застосовував і які відчуття виникали під час того, коли він був у ролі співрозмовника. Група разом обговорює, які техніки виявилися найбільш ефективними, коли спілкування було більш продуктивним та комфортним, а також які труднощі виникли і як їх можна уникнути в

майбутньому. Ведучий підсумовує дискусію, виділяючи ключові моменти, що демонструють ефективну комунікативну компетентність психолога.

6. Рефлексія «Тут і тепер»

Мета: підсумувати результати участі у занятті.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповісти на такі запитання: Як відчуваєтеся зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

3. Корекційний блок

Мета: розвиток професійної комунікативної компетентності майбутніх психологів через удосконалення навичок активного слухання, формування емпатійної комунікації та подолання комунікативних бар'єрів у професійній діяльності.

Заняття №3

«Активне слухання як важлива складова комунікативної компетентності психолога»

Мета заняття: розвинути навички активного слухання, підвищити ефективність спілкування та усвідомленість власних комунікативних умінь у професійній діяльності психолога.

Завдання:

- Ознайомити учасників із техніками активного слухання та способами їх застосування
- Розвивати вміння слухати співрозмовника уважно, правильно реагувати та передавати інформацію
- Відпрацювати практичні навички ефективного слухання через рольові вправи та інтерактивні ігри

- Сприяти усвідомленню власного стилю спілкування та рівня комунікативної компетентності

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: тестовий бланк, ручка.

Хід заняття:

1. Вправа «Якщо я погода, то яка....»

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза. Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

2. Міні-лекція «Активне слухання як складова комунікативної компетентності»

Мета: ознайомити учасників із сутністю активного слухання як ключової складової комунікативної компетентності психолога.

Необхідний час: 10 хв

Хід заняття: Активне слухання є однією з ключових складових комунікативної компетентності психолога, оскільки воно дозволяє не лише правильно сприймати слова співрозмовника, а й розуміти його емоційний стан, мотиви та внутрішні переживання. Уміння слухати є необхідною умовою для побудови ефективної взаємодії, адже воно створює атмосферу довіри,

допомагає встановити контакт і сприяє позитивному налаштуванню співрозмовника. Слухання – це активна діяльність, яка передбачає зацікавленість у співрозмовнику та прагнення глибоко зрозуміти його думки та емоції. Воно значно відрізняється від простого мовчання або пасивного сприйняття слів, оскільки включає емоційне сприйняття, аналіз та зворотний зв'язок.

Науковці виділяють кілька видів слухання, які психолог може використовувати залежно від ситуації та мети спілкування. Емпатичне слухання передбачає здатність відчувати і розуміти емоції мовця, ставити себе на його місце, співпереживати йому. Критичне слухання допомагає аналізувати отриману інформацію, оцінювати її та робити обґрунтовані висновки, що важливо для прийняття відповідальних рішень. Пасивне, або нерефлексивне, слухання дозволяє людині виговоритися, не перебиваючи її, що допомагає співрозмовнику висловити накопичені емоції та думки. Активне слухання, або рефлексивне, передбачає максимальне встановлення зворотного зв'язку, демонстрацію уваги та готовності зрозуміти співрозмовника, а також можливість впливати на його точку зору. Воно включає елементи ввічливості, уважності та емоційної чутливості, що є важливими у професійній діяльності психолога.

Активне слухання включає різні прийоми, які дозволяють поглибити розуміння та взаємодію. До них належать уточнення, відображення почуттів, перефразування, інтерпретація та резюмування. Уточнення допомагає з'ясувати деталі та краще зрозуміти тему розмови через запитання, які дозволяють розвивати діалог і уникати непорозумінь. Відображення почуттів акцентує увагу на емоціях співрозмовника, дозволяє відчути його стан і реагувати відповідно. Перефразування допомагає структурувати почуту інформацію, висловити її своїми словами та переконатися у правильності розуміння. Інтерпретація передбачає припущення щодо справжніх намірів і мотивів мовця, що дозволяє глибше зрозуміти його повідомлення. Резюмування допомагає

підсумувати розмову, об'єднати окремі думки у цілісний контекст і завершити діалог з ясним результатом.

Особливо важливим є використання різних видів запитань, які спрямовують розмову, активізують співрозмовника і допомагають йому виразити власні думки. Вони можуть бути відкритими, закритими, альтернативними, інформаційними, контрольними, провокаційними, ознайомлювальними або спрямованими на підтвердження розуміння. Правильне їх використання дозволяє встановлювати контакт, підтримувати діалог, уникати непорозумінь і сприяє емоційній взаємодії.

Ефективне слухання також вимагає певних умов: психолог має тимчасово відкидати власні судження та побічні думки, повністю концентруватися на співрозмовнику, підтримувати щирий інтерес і готовність допомогти. Важливу роль відіграє невербальна комунікація: візуальний контакт, відкритість пози, тон голосу та швидкість мовлення, які гармонізують із співрозмовником, допомагають створити атмосферу довіри та уваги. Активне слухання дозволяє психологу краще структурувати складні емоційні стани, визначати проблеми точніше, підвищувати самооцінку співрозмовника і надавати йому можливість самостійно знайти рішення.

У процесі навчання активному слуханню психологи розвивають здатність не лише слухати, але й чути, тобто адекватно сприймати інформацію, аналізувати причини висловлювань співрозмовника та реагувати на них. Це важлива складова професійного та особистісного розвитку, яка сприяє глибокому розумінню людей, налагодженню ефективної комунікації та формуванню довірливих відносин. Активне слухання – це мистецтво поєднувати уважність, емпатію, критичне мислення та вміння ставити питання, що робить психолога справді компетентним у спілкуванні.

3. Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: розвинути уважність та точність слухання, удосконалення навичок передачі інформації та усвідомленні впливу комунікативних помилок на взаєморозуміння.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція. Учасники стають у ряд або коло. Перший учасник отримує коротке повідомлення або речення, яке потрібно тихо передати сусідові. Кожен учасник передає отримане повідомлення наступному, намагаючись не змінювати його зміст. Останній учасник озвучує те, що він почув, а група порівнює кінцеву версію з початковою. Після цього тренер обговорює з учасниками, які зміни відбулися під час передачі, які фактори впливали на спотворення інформації, і як це пов'язано з активним слуханням, уважністю та комунікативною компетентністю психолога. Учасники обговорюють, що можна зробити, щоб уникнути спотворень у реальному професійному спілкуванні.

4. Вправа «Техніки активного слухання»

Мета: удосконалити навички активного слухання, вміння ставити запитання і відповідати на них.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція: Тренер просить учасників об'єднатись у пари, після чого пропонує їм наступне завдання: одному з пари потрібно протягом 5 хв. говорити на будь-яку тему. Інший учасник повинен, слухаючи свого партнера, використовувати різні техніки пасивного та активного слухання (на власний розсуд). По завершенні відведеного часу та за сигналом тренера учасники міняються ролями.

5. Вправа «Ефективне слухання»

Мета: відпрацювати три фази техніки ефективного слухання: техніки з'ясування (уточнення), техніки відзеркалення почуттів, техніки перефразування.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція: Будь-який учасник групи починає свою розповідь (1-1,5 хв.) про те, як він провів вихідний день. Його сусід уважно слухає, демонструє I-у техніку ефективного слухання, тобто «слухач» повинен запитати: «Якщо я Вас правильно зрозумів, Ви хотіли сказати, що ...» і далі необхідно переказати своїми словами почуту розповідь (техніка з'ясування ефективного слухання).

«Оповідач» повинен підтвердити: «Так, ви правильно мене зрозуміли», або ж сказати: «Ні, ви неправильно мене зрозуміли», якщо було допущено неточності в переказі. Тільки після цього «слухач» починає розповідь про свої почуття. Аналогічно віддзеркалюємо почуття і в кінці перефразовуємо.. Обговорення: Ваше враження від вправи, переваги і недоліки стандартних фраз «Якщо я Вас правильно зрозумів», «Ви хотіли сказати...», «Вам боляче за те, що», «З нашої з Вами розмови я зрозумів...».

6. Тест «Чи вмієте ви слухати»

Мета: оцінити рівень сформованості навичок активного та ефективного слухання у учасників, зокрема здатність уточнювати інформацію, віддзеркалювати емоції співрозмовника та перефразовувати почуте для кращого розуміння.

Необхідний час: 10 хв

Обладнання: тестовий бланк, ручка

Інструкція. Вашій увазі пропонується тест на визначення уміння слухати іншу людину. Перед вами 16 запитань, на кожне з яких ви можете відповісти твердженням «так» чи «ні». Варто пам'ятати, що «правильних» чи «неправильних» відповідей не буває. Головне – намагайтеся відповідати чесно, не намагайтеся справити позитивне враження, відповіді мають відповідати дійсності. Вільно та щиро висловлюйте свою думку. У цьому випадку ви зможете краще пізнати себе.

1. Чи терпляче ви чекаєте, доки інший закінчить говорити і дасть вам можливість висловитися?
2. Чи поспішаєте ви прийняти рішення до того, як зрозумієте сутність проблеми?
3. Чи слухаєте ви лише те, що вам подобається?
4. Чи заважають вам слухати співрозмовника ваші емоції?
5. Чи відволікаєтеся ви, коли співрозмовник висловлює свої думки?
6. Чи запам'ятовуєте ви замість основних моментів бесіди якісь несуттєві?
7. Чи заважають вам упередження сприймати інформацію?

8. Чи припиняєте ви слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в розумінні його думки?

9. Чи займаєте ви негативну позицію щодо співрозмовника?

10. Чи завжди ви слухаєте співрозмовника?

11. Чи ставите ви себе на місце того, хто говорить, щоб зрозуміти, що змусило співрозмовника говорити саме так?

12. Чи берете ви до уваги той факт, що у вас із співрозмовником можуть бути різні погляди на предмети обговорення?

13. Чи припускаєте, що у вас і вашого співрозмовника може бути різне розуміння змісту уживаних слів?

14. Чи намагаєтеся ви з'ясувати причини суперечки, наприклад, різні точки зору, постановка питання?

15. Чи уникаєте ви погляду співрозмовника у бесіді?

16. Чи виникає у вас бажання перервати співрозмовника і вставити своє слово за нього, випередити його з висновками?

Обробка результатів: За кожну відповідь «так» нараховується 1 бал, відповідь «ні» – 0 балів. Інтерпретація:

- 6 балів і менше. Низький ступінь виразності уміння слухати інших, спрямованість у спілкуванні на себе (тобто задоволення своїх домагань, незважаючи на інтереси партнера). Занижена чутливість в оцінюванні поточної ситуації – коли мовчати і слухати, а коли говорити. Необхідне навчання навичок ефективного слухання;

- від 7 до 10 балів. Середній ступінь виразності уміння слухати співрозмовника. Це уміння швидше виявляється ситуативно і залежить від особистісної значимості (зацікавленості) в інформації. Є необхідність в удосконаленні навичок та прийомів активного слухання;

- 10 балів і більше. Явно виражені уміння слухати інших незалежно від особистої значимості отримуваної інформації. Така людина є сумлінним співробітником (якщо в основі діяльності -спілкування з людьми).

7. Вправа «Світлофор»

Мета: усвідомлення учасниками отриманих знань та визначення того, що було корисним під час заняття.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам уявити три кольори світлофора. Кожен по черзі висловлює свою думку: Зелений – що на занятті було найбільш корисним і що учасник буде використовувати у спілкуванні. Жовтий – що залишилося незрозумілим або потребує додаткового пояснення. Червоний – що було складним або викликало труднощі під час виконання вправ. Після висловлювань тренер підсумовує основні думки групи.

Заняття №4

«Емпатійна комунікація як складова професійної компетентності психологів екстремального профілю».

Мета заняття: розвинути навички емпатійної комунікації у майбутніх психологів екстремального профілю, формування здатності розуміти емоційний стан співрозмовника, адекватно реагувати на його переживання та ефективно використовувати емоційний інтелект у професійній взаємодії.

Завдання:

- Визначити рівень розвитку емоційного інтелекту учасників за допомогою тесту Холла
- Розвинути здатність розпізнавати емоційний стан співрозмовника та розуміти його почуття
- Сформувати навички невербального прояву підтримки, прийняття та розуміння
- Усвідомити роль емоцій у спілкуванні та їхній вплив на поведінку людини.
- Підвищити рівень психологічної готовності до професійної комунікації в екстремальних умовах.

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: бланки тесту Н. Холла; ручки, олівці; бланки для підрахунку результатів; годинник або таймер для контролю часу, бланк.

Хід заняття:

1. Розминка – вітання «Ім'я і жест»

Мета: зняти напругу, створити дружню атмосферу .

Необхідний час: 5 хв.

Інструкція: Учасники стають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та додає до нього жест, який його символізує. Наступний учасник повторює ім'я та жест попереднього і додає своє. Так триває, поки всі не представляться. Ведучий підсумовує, зазначаючи, як невербальна комунікація та особисті символи відображають самоідентифікацію.

2. Тест "Діагностика емоційного інтелекту" Н.Холл

Мета: визначити рівень розвитку емоційного інтелекту учасників, зокрема здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційний стан інших людей та ефективно використовувати емоції у міжособистісній взаємодії.

Необхідний час: 10 хв.

Обладнання: бланки тесту Н. Холла; ручки або олівці; бланки для підрахунку результатів; годинник або таймер для контролю часу.

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, які стосуються ваших почуттів, переживань та поведінки у різних життєвих ситуаціях. Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає вам. Поруч із кожним твердженням поставте відповідну оцінку за запропонованою шкалою. Відповідайте щиро, не витрачаючи надто багато часу на роздуми. У тесті немає правильних або неправильних відповідей – важлива лише ваша особиста думка.

3. Вправа «Як зрозуміти співрозмовника?»

Мета: розвивати вміння поставити себе на місце співрозмовника, подивитися на ситуацію його очима.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: У середині кола двоє добровольців сидять один навпроти одного. Між ними на підлозі лежить аркуш з цифрою 9 (6) без крапки. Психолог запитує кожного добровольця, яку цифру він бачить. Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями. Що ви тепер бачите? Що відбулося? Що допомагає зрозуміти співрозмовника, його думки, емоції? Зрозуміти співрозмовника допомагає вміння поставити себе на його місце, поглянути на ситуацію його очима. Важливо поважати думку іншої людини, навіть, якщо ви з нею не погоджуєтесь. Обговорення: Як пов'язати вправу з нашим буденним життям? Про що ця вправа? Чи важко поставити себе на місце співрозмовника?

4. Вправа «Як без слів виразити прийняття»

Мета: дати можливість кожному членові групи повністю відчувати прийняття інших учасників; дати можливість невербально виразити своє прийняття.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція. Один член групи добровільно стає в центрі кола, утвореного іншими учасниками групи. Він повинен закрити очі і стояти мовчки. Решта членів групи наближаються до нього і без слів виражають йому всі свої позитивні почуття. Вони можуть обійняти його, погладити, припідняти тощо. Після того, як усі бажаючі побували в центрі кола, група обмірковує і обговорює свій досвід. Обговорення. Що ви відчували, коли одержали стільки приємних і добрих відчуттів? Якою була реакція кожного члена групи, який знаходився в центрі кола? Чи відчували напруження, чи вам це подобалось? Чому ви так реагували? Що ви дізнались про себе? Що ви відчували, коли виражали стільки добрих почуттів іншим членам групи? Чому ви так реагували? Що ви дізнались про себе в результаті цього досвіду?

5. Вправа «Корисність і шкідливість емоцій»

Мета: продемонструвати, що кожен емоцію можна інтерпретувати з позитивного і негативного боку.

Необхідний час: 10 хв.

Обладнання: бланк, ручка, олівець.

Інструкція. Об'єднайтеся у групи. Кожна група складає список з десяти емоцій (форма подана). Необхідно записати, що корисного (хорошого) і що шкідливого (поганого) пов'язано з цією емоцією. Обговорення. Вислухати висновки кожної групи. Кожна група аргументовано доводить і корисні, і шкідливі характеристики ситуацій, пов'язаних з певними емоціями.

Емоція	Корисність	Шкідливість
--------	------------	-------------

6. Вправа «Емпатія»

Мета: розвиток емпатії у ставленні до клієнтів.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: «У цій вправі мета кожного учасника СПТ -спробувати стати на місце іншої людини. Всі учасники утворюють пари. Після цього один із членів пари починає розповідати що-небудь своєму партнеру. Той має право робити лише інтервенції, які вказують на наявність емпатії у ставленні до того, хто розповідає. Наприклад:

- «У ставленні до свого товариша ви, мабуть, відчуваєте гнів»;
- «Це виглядає як розчарування від досягнутої мети»;
- «Мені здалося, що ви образилися».

Емпатійне висловлювання використовується для того, щоб показати співрозмовнику, що той, хто слухає, знаходиться на його боці, розуміє його переживання. Потім члени пари міняються ролями. Обговорення: Після завершення вправи учасники розповідають свої враження від виконання вправи і отриманий результат.

7. Вправа «Дитячі образи»

Мета: усвідомити причин виникнення почуття образи і можливості різного реагування на неї. Розвиток умінь позбавлятися поганого настрою. Створення позитивного емоційного клімату в групі.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: Учасники пригадують випадок із дитинства, коли вони відчували сильну образу. Свої переживання студенти відтворюють у малюнку або описують вербально. Далі обговорюють своє ставлення до тієї ситуації з позиції «сьогодні». Обговорення: Що таке образа? Як довго зберігаються образи? Справедливі та несправедливі образи та ін.

8. Вправа «Струшування напруги»

Мета: зняти фізичну та емоційну напругу.

Необхідний час: 5 хв.

Інструкція: Учасники стають у коло. Починають легко струшувати кистями рук. Потім додають струшування плечима, ногами. Уявляють, що разом із рухами «скидають» втому та напругу. Завершують глибоким вдихом і видихом.

Заняття №5

«Подолання комунікативних бар'єрів у професійній діяльності психолога»

Мета заняття: сформувати у студентів навички ефективного професійного спілкування, розвиток уміння розпізнавати та долати комунікативні бар'єри у взаємодії з клієнтом, а також розвиток емпатії, активного слухання та конструктивного діалогу у професійній діяльності психолога.

Завдання:

- Ознайомити учасників із поняттям та основними видами комунікативних бар'єрів у спілкуванні.
- Розвинути навички ефективного діалогу та конструктивної взаємодії.
- Сформувати вміння емпатійного спілкування та активного слухання у взаємодії «психолог – клієнт».

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: презентація.

Хід заняття:

1. Вправа «Якщо я погода, то яка....»

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза. Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

2. Міні-лекція «Бар'єри спілкування у професійній діяльності психолога»

Мета: Ознайомити учасників з поняттям комунікативних бар'єрів, їх основними видами та особливостями прояву у професійному спілкуванні психолога, а також підвести до усвідомлення важливості їх розпізнавання і подолання у взаємодії з клієнтом.

Необхідний час: 10 хв

Обладнання: презентація.

Хід заняття: У професійній діяльності психолога, особливо психолога екстремального профілю (який працює з людьми у кризових або травматичних ситуаціях), ефективне спілкування є одним із найважливіших інструментів допомоги. Проте в процесі взаємодії з клієнтом можуть виникати бар'єри спілкування – психологічні або соціальні перешкоди, які ускладнюють розуміння між фахівцем і людиною, що потребує допомоги.

Однією з причин виникнення бар'єрів є соціально-культурні відмінності між психологом і клієнтом. Вони можуть проявлятися у відмінностях життєвого досвіду, соціального статусу, професії, культурних або релігійних поглядів. У роботі психолога екстремального профілю це особливо актуально, адже він може працювати з військовими, рятувальниками, постраждалими від надзвичайних ситуацій або людьми з різних соціальних груп.

У спілкуванні також можуть виникати бар'єри нерозуміння.

- Фонетичний бар'єр пов'язаний з особливостями мовлення: занадто тихим або швидким темпом, монотонністю, нечіткою вимовою. У кризових ситуаціях людина може бути дезорієнтованою або емоційно виснаженою, тому важливо, щоб психолог говорив чітко, спокійно та зрозуміло.
- Стилiстичний бар'єр виникає тоді, коли стиль мовлення психолога не відповідає ситуації. Наприклад, використання складної професійної термінології під час розмови з людиною, яка переживає стрес або шок, може ускладнити сприйняття інформації.
- Семантичний бар'єр пов'язаний з різним розумінням значення слів і понять. У кризових ситуаціях люди можуть по-різному інтерпретувати сказане, тому психологу важливо уточнювати значення та переконуватися, що його правильно зрозуміли.
- Логічний бар'єр виникає тоді, коли пояснення або міркування психолога здаються клієнту занадто складними або незрозумілими. Тому інформацію слід подавати просто і доступно.

Особливу роль у роботі психолога екстремального профілю відіграють емоційні бар'єри. Люди, які пережили травматичні події, можуть відчувати страх, гнів, сором, відчай або сильне страждання. Такі емоції ускладнюють встановлення контакту та можуть перешкоджати відкритому спілкуванню.

Тому важливими професійними навичками психолога є емпатія, активне слухання, уважність до емоційного стану клієнта та вміння створювати атмосферу довіри. Саме ці якості допомагають зменшити комунікативні бар'єри і зробити взаємодію більш ефективною.

3. Вправа «Чарівне слово»

Мета: Навчитися використовувати ввічливі, доброзичливі та професійно коректні слова та фрази для встановлення контакту з клієнтом та подолання емоційних бар'єрів.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція. Пригадайте «чарівні слова» та вирази: «дякую», «будь ласка», «прошу вас», «вибачте». Кожен учасник практикується у використанні цих слів під час коротких привітань з іншими учасниками групи, помічаючи власні відчуття та реакції партнера. Обговорення після вправи: Як змінилося ваше спілкування з використанням «чарівних слів»? Які труднощі виникали?

4. Вправа «Так – діалог, немає – діалог»

Мета: Розвинути здатність знаходити вихід у складних комунікативних ситуаціях, зберігати професійну позицію та підтримувати контакт з клієнтом.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція. Учасники об'єднуються у пари. Перші номери висловлюють три твердження, з якими важко погодитися. Другі відповідають «Так» або «Ні», намагаючись знайти аргументацію та вихід із скрутного становища. Потім ролі міняються. Обговорення: Які труднощі виникали? Як вдалося знайти аргументи, щоб підтримати контакт?

Приклад:

«Так – діалог»: «Сьогодні на вулиці прекрасний сонячний день?» (за вікном ніч)

Відповідь: «Так, чудовий день на іншому боці світу».

«Ні – діалог»: «Ви подаруєте мені кілька тисяч доларів?»

Відповідь: «Ні, але можу намалювати їх на папері».

5. Вправа «Перехопити ініціативу»

Мета: Навчитися делікатно вести розмову, підтримувати професійний контроль у діалозі та справлятися з клієнтами, які намагаються домінувати.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція. З групи обираються двоє «акторів», інші – спостерігачі. Актори

ведуть розмову на визначену тему (наприклад, «Найкращі якості психолога у кризових ситуаціях»). На першому етапі один співрозмовник веде діалог, другий – пасивний. На другому етапі пасивний співрозмовник намагається перехопити ініціативу та подати власну позицію, перший – утримати комунікативне лідерство. Обговорення: Наскільки легко вдалося перехопити ініціативу? Які труднощі виникали?

6. Вправа «Психолог ↔ клієнт: тренування емпатії та активного слухання»

Мета: Навчитися активно слухати, розуміти емоційний стан клієнта та відповідати на нього емпатійно, що допомагає подолати психологічні бар'єри спілкування.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція. Учасники об'єднуються у пари, де один грає роль психолога, а інший – клієнта. Клієнт розповідає про складну або емоційно насичену ситуацію, а психолог практикує активне слухання: підтримує контакт очима, перефразовує сказане, уточнює деталі, демонструє розуміння і співпереживання. Після закінчення діалогу ролі міняються. Після завершення вправи відбувається обговорення: що допомагало краще розуміти співрозмовника, які труднощі виникали, як вдалося долати бар'єри у спілкуванні, які прийоми активного слухання були найбільш ефективними.

7. Шерінг

Мета: дати можливість присутнім усвідомити свої почуття, думки, враження, аналіз свого досвіду.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція. Усі учасники обмінюються своїми почуттями, переживаннями, думками, але тут будь-яка інтерпретація та пояснення.

4.Блок оцінки ефективності корекційних дій

Мета: оцінка реалізації очікувань учасників, закріпити здобуті знання і вміння для подальшого застосування у стресових і професійних ситуаціях та підведення підсумків.

Заняття №6

«Підсумки»

Мета заняття: спільно проаналізувати проведене заняття, обговорити роботу тренера та зміни в поведінці й сприйнятті учасників, а також отримати зворотний зв'язок і підвести підсумки тренінгу.

Завдання:

- Оцінити ефективність програми тренінгу
- Закріпити набути вміння, знання і навички.

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: кольорові олівці, аркуші А4, ручки.

Хід заняття:

1. Вправа «Колір настрою»

Мета: активізувати емоційну самосвідомість і налаштувати на тренінг.

Необхідний час: 15 хв

Обладнання: кольорові олівці, аркуші А4

Інструкція. Учасники обирають колір, який символізує їхній поточний настрій (наприклад, синій – спокій, червоний – активність, жовтий – радість). Кожен малює або позначає свій колір на аркуші. Коротко пояснюють свій вибір (1–2 речення).

2. Вправа «Яким був тренінг?»

Мета: згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформулювати цілісне враження про нього й отриману інформацію.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція: Учасники об'єднуються у малі групи по 3-4 особи. За 5 хв. потрібно придумати якомога більше прикметників-визначень, які описують тренінг. Наприклад, активний, інформативний, корисний, динамічний тощо. Після цього лідери малих груп зачитують напрацьований список прикметників. Можна попросити учасників прокоментувати цікаві ідеї, висловлені ними.

3. Тест «Оцінка рівня комунікабельності»

Мета: Зробити аналіз між початковим рівнем комунікативної компетентності та тим, який сформувався після тренінгових занять

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: Уважно прочитайте наведені нижче відповіді та дайте відповідь «так», «ніколи» чи «ні»

Хід заняття:

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас незадоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?
7. Чи вірите ви в існування проблеми "батьків і дітей" та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?
9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?
10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?

11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?

12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?

13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких "чужих" думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?

14. Почувши десь у неофіційній ситуації ("в кулуарах") явно помилкову точку зору з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?

15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?

16. Вам легше формулювати свою точку зору (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

Ключ до тесту:

За відповідь "так" нараховується 2 бали, "інколи" – 1 бал, "ні" – 0 балів.

Інтерпретація результатів:

32–30 балів: Некомунікабельні. Важко працювати в команді, контролюйте себе.

29–25 балів: Замкнуті, віддаєте перевагу самотності. Можете стати комунікабельними, якщо постараетесь.

24–19 балів: Товариські у знайомому колі, обережні з новими людьми. Можливі сарказм і скритність.

18–14 балів: Нормальна комунікабельність. Добре слухаєте, терплячі, але не любите гучних компаній.

13–9 балів: Дуже товариські, охоче знайомитеся з новими людьми. Можуть бракувати терпіння та посидючості.

8–4 бали: Надмірно комунікабельні, беретеся за все, іноді поверхово. Люди можуть ставитися з обережністю.

3 бали і менше: Надто балакучі, втручається у чужі справи, що часто викликає конфлікти. Потрібне самовиховання.

4. Вправа «Я ціную свої комунікативні навички за те, що...»

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні сильні сторони в комунікації, підвищити самоповагу та впевненість у власних навичках взаємодії, закріпити позитивний досвід тренінгу.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу або може просто висловитися усно. Завдання: завершити фразу «Я ціную свої комунікативні навички за те, що...», назвавши конкретні приклади власної поведінки або досягнень у спілкуванні. За бажанням, учасники діляться своїми відповідями з групою. Тренер підсумовує, акцентуючи увагу на різноманітності сильних сторін і важливості усвідомлення власних ресурсів у комунікації.

5. Інформативне повідомлення «Як підтримувати комунікативну компетентність у стресових умовах»

Мета: Визначити конкретні дії, які допомагають підтримувати ефективну комунікацію під час стресу та кризових ситуацій.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: У стресових умовах комунікація стає не лише способом обміну інформацією, а й засобом психологічної підтримки та збереження соціальної згуртованості. Підтримка комунікативної компетентності вимагає свідомих дій, саморефлексії та уваги до власного стану та стану співрозмовників.

Основні напрямки:

- Управління емоціями під час спілкування

Стрес впливає на здатність слухати та висловлювати свої думки. Важливо контролювати емоційні реакції, робити паузи, глибоко дихати та використовувати техніки саморегуляції. Це допомагає уникати конфліктів і підтримувати чітку комунікацію.

- Активне слухання

В умовах стресу ми часто чуємо лише частину інформації. Активне слухання передбачає уважність до співрозмовника, перефразування сказаного,

уточнюючі запитання та емпатію. Це сприяє точному розумінню і підтримці довіри.

- **Чіткість і структурованість повідомлень**

У стресових ситуаціях важливо передавати інформацію просто і зрозуміло. Використання коротких речень, логічна послідовність та виділення ключових моментів допомагають уникнути непорозумінь.

- **Підтримка невербальної комунікації**

Міміка, жести, інтонація та контакт очей підсилюють розуміння і створюють відчуття безпеки. Усвідомлене використання невербальних сигналів допомагає знизити напруження під час спілкування.

- **Інформаційна грамотність**

В умовах стресу особливо важливо перевіряти джерела інформації та уникати поширення неперевіраних або панічних повідомлень. Критичне мислення та відповідальність за інформацію зберігають ефективність комунікації.

- **Підтримка групової взаємодії**

Співпраця та взаємна підтримка в колективі або родині зміцнює комунікативні навички. Волонтерські групи, онлайн-спільноти або внутрішні комунікаційні канали допомагають залишатися на зв'язку та підтримувати командний дух.

- **Особиста відповідальність і саморефлексія**

Регулярна оцінка власного стилю спілкування, вміння визнавати помилки та коригувати поведінку під час стресу допомагає підтримувати компетентність. Кожна свідома дія у спілкуванні – це вклад у власну ефективність та психологічну стабільність оточуючих.

Висновок: Підтримка комунікативної компетентності – це не лише індивідуальний процес, а й колективна відповідальність. Усвідомлені дії, турбота про себе та співрозмовників допомагають зберігати чіткість, взаєморозуміння та психологічну стійкість у складних умовах.

6. Вправа «Підсумок»

Мета: вправа використовується для підведення підсумків тренінгу, усвідомити власний прогрес, закріпити навички, підготуватися до практичного застосування знань у реальних або змодельованих екстремальних ситуаціях.

Необхідний час: 10 хв.

Обладнання: аркуші А4, ручки

Інструкція: Подумайте про те, що для вас було найціннішим на сьогоднішньому тренінгу. На аркуші або у формі коротких записів запишіть: Що я дізнався/усвідомив (нові знання про комунікацію у стресових ситуаціях). Що я вмію робити тепер краще (навички активного слухання, невербальної комунікації, саморегуляції). Як я застосую це у своїй професійній діяльності (конкретні дії або стратегії для роботи з клієнтами та командою). За бажанням поділіться одним пунктом із групою (1–2 речення), щоб разом побачити різноманітність досвіду.