

Таким чином, арт-терапія стає незамінним інструментом психокорекції для ВПО, що дозволяє людині виразити, трансформувати неусвідомлені емоції, також їх проробити та інтерпретувати через творчий процес, сприяючи відновленню психоемоційного балансу.

Список використаних джерел:

1. Ігумнова О. Б., Курило О.Б. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 798–801.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Пападопулос Р. У чужому домі. Травма вимушеного переміщення: шлях до розуміння і одужання / пер. з англ. Інна Бодак і Наталія Яцюк. 2-ге вид. К. : Лабораторія, 2024. 416 с.
4. Сергієнко І. Принципи діалогічної взаємодії арттерапевта у процесі надання психологічної допомоги постраждалим. *Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій* : матеріали ХІХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (17–18 червня 2022 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. Київ, 2022. С. 34–37.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-51>

Войтинська Н. П.,

*магістр кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Біла І. М.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА КОМУНІКАТИВНІ ПРОЦЕСИ

Анотація. У роботі розглядається проблема формування комунікативної компетентності як ключового чинника адаптації особистості у соціумі. Особлива увага приділяється суб'єкт-суб'єктному підходу до спілкування, який сприяє розвитку творчих, продуктивних взаємодій.

Акцент зроблено на значущості активної участі у тренінговому процесі для досягнення якісних результатів.

Ключові слова: комунікативна компетентність, соціально-психологічний тренінг, міжособистісне спілкування, особистісне зростання, адаптація.

Voytynska N., Bila I. Methods of socio-psychological influence on communicative processes

Summary. The paper examines the problem of forming communicative competence as a key factor in the adaptation of an individual in society. Special attention is paid to the subject-subject approach to communication, which promotes the development of creative, productive interactions. Emphasis is placed on the importance of active participation in the training process to achieve quality results.

Key words: *communicative competence, socio-psychological training, interpersonal communication, personal growth, adaptation.*

Сьогодні одним з основних завдань психологічних досліджень є пошук шляхів ефективної адаптації у соціумі, розвитку комунікабельності та соціальних компетенцій.

Вирішення питання про вибір засобів, придатних для вдосконалення компетентності в спілкуванні, залежить насамперед від того, яким чином трактується, розуміється саме спілкування. У соціальній психології в структурі спілкування виділяються три основні компоненти: комунікативний обмін, взаємодія і сприйняття людиною людиною. З даного уявлення про структуру спілкування випливає, що компетентність у спілкуванні це складне утворення. У самому широкому сенсі комунікативна компетентність визначається як компетентність у міжособистісному сприйнятті, міжособистісній взаємодії.

Розвинуте спілкування завжди включає в себе дві тісно пов'язані грані спілкування, засноване на суб'єкт-об'єктній схемі, при якій партнерам, по суті, відводяться ролі маніпулятора і об'єкта. Інший підхід розглядає спілкування, засноване на суб'єкт-суб'єктній схемі. Останнє характеризується рівністю психологічних позицій учасників (обидва суб'єкти), активністю сторін при якій кожна не тільки відчуває вплив, але і сама в рівній мірі впливає на іншу.

З двох зазначених схем розвиненого спілкування визначальною, базовою є суб'єкт-суб'єктна схема. Суб'єкт-об'єктний психологічний вплив призводить до результату у вигляді репродуктивних утворень. І, навпаки, ефекти продуктивні, творчі за своєю природою, абсолютно справедливо пов'язуються з психологічним впливом, що реалізує суб'єкт суб'єктну форму спілкування. Тому вибір відповідних засобів

психологічного впливу, покликаних підвищити компетентність, повинен бути пов'язаний з аспектами компетентності суб'єкт-суб'єктного підходу.

Одним із ефективних методів соціально-психологічного впливу на комунікативні процеси, розвитку особистості за допомогою оптимізації форм міжособистісного спілкування, є соціально-психологічний тренінг. Тренінг передбачає розвиток компетентності у спілкуванні, підвищення вагомості спілкування в житті сучасного суспільства. Іншим аспектом значущості даного методу є його орієнтація на широкий контингент його учасників, груповий підхід.

Аналіз можливих впливів соціально-психологічного тренінгу виявляє, що в процесі групової роботи так чи інакше порушуються досить глибокі психологічні утворення учасників тренінгу. Коли мова йде про те, наприклад, що у тренінгу людина отримує нові конкретні відомості про себе, то при цьому мається на увазі не тільки якийсь зовнішній поверхневий зріз, а й такі особистісні утворення, як цінності, мотиви, установки і т.п. Все це викликає питання про те, в якому сенсі і в якій мірі соціально-психологічний тренінг можна вважати активатором процесів розвитку особистості. Це підтверджується результатами практичних досліджень та висловлюваннями вчених (наприклад, К.Роджерс та інші), які вважають, що дійсність впливає на особу швидше деструктивним чином і що адекватної сферою для зростання здорової особистості є «очищені» від реальності форми лабораторного групового впливу – тобто тренінги.

Необхідно підкреслити, що виконуючи в ряді випадків функцію поштовху до особистісних змін, тренінг не охоплює всього процесу змін в цілому, а стосується його початкової, активної стадії. Дві інші сторони, на нашу думку, а саме внутрішня робота, освоєння завдання на особистісний зміст, і отримання підтримки від зовнішнього середовища, або переважно, або цілком лежать за межами тренінгу, реалізуючись у сфері післягрупової повсякденної життєдіяльності учасників.

Відзначаючи безумовний пріоритет і значення колективної роботи на тренінгу, ми відзначаємо також, що тренінг володіє певними специфічними вираженими сторонами: характерна для нього значна концентрованість нових завдань, нової інформації про себе та інших людей є поштовхом до особистісних переоцінок, аналізу. Це могутній стимул до розвитку спілкування, обговорення різних відомостей тощо. Виконання комунікативних завдань їх велика емоційна насиченість сприяє соціалізації та спонукає активізації спілкування особистості та інтеграції у реальну життєдіяльність.

Оволодіння суб'єкт-суб'єктивним, продуктивним, глибинним спілкуванням є одночасно і засобом і результатом впливу в рамках соціально-психологічного тренінгу. Активна позиція учасника тренінгу в досягненні остаточних результатів є моментом принципово важливим, що відображає специфіку розглянутого методу, його суб'єкт-суб'єктивну природу: тільки на основі активної участі у тренінгу можна отримати дійсно серйозні результати розвитку соціальної, комунікативної компетентності у особистісному становленні.

У наступних роботах ми розглянемо програму соціально-психологічного тренінгу розвитку комунікативної компетенції.

Список використаних джерел:

1. Біла І. М. Самоздійснення та самоактуалізація особистості. *Практична психологія і соціальна робота*. 2014. № 3. С. 29–32.
2. Онуфрієва Л. А., Ренке С. О. Конфліктна компетентність як складова комунікативної компетентності. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 751–764.
3. Карл Роджерс Консультування і психотерапія. Новітні підходи в області практичної роботи ІОІ: 2006. 224 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-52>

Костюченко О. В.,

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ В РОБОТІ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Анотація. Зауважено на психологічних техніках, опанування якими сприятиме виявленню й усвідомленню психосоматичних симптомів та їх причин, ефективних й екологічних способів впоратися з ним, досягти одужання, навчитися управляти своїми емоціями та повернутися до життя без болю й неприємних відчуттів.

Ключові слова: *психосоматика, психосоматичний симптом, арттерапія, холодинаміка.*