

Специфіка формування комунікативних навичок у дітей з різними психологічними проблемами

У статті подано короткий опис психологічних проблем, що потребують роботи з розвитку комунікації та міжособистісних взаємин, які відбуваються у її процесі; проаналізовано особливості формування комунікативних функцій відповідно до різних психологічних проблем. Автор пропонує загальний огляд програм психокорекційної роботи з формування комунікативних навичок.

Ключові слова: комунікативні навички, психологічна проблема, програма психокорекційної роботи.

В статье представлено краткое описание психологических проблем, требующих работы по развитию коммуникации и межличностных отношений, имеющих место в ее процессе; проанализированы особенности формирования коммуникативных функций относительно разных психологических проблем. Автор предлагает общий обзор программ психокоррекционной работы по формированию коммуникативных навыков.

Ключевые слова: коммуникативные навыки, психологическая проблема, программа психокоррекционной работы.

У житті людини вміння спілкуватись є необхідним засобом взаємодії, який допомагає передавати інформацію безпосередньо, на відстані, з покоління у покоління. Спілкуючись, людина не лише інформує про події, а й встановлює емоційні взаємостосунки, отримує задоволення від них. Це є важливою умовою позитивного психічного стану.

Разом з цим, виділяють проблеми, які створюють перешкоди для повноцінного спілкування. Вони блокують життєво необхідні умови розвитку особистості і призводять до негативних станів: пригніченості, депресії, тому потребують формування комунікативних навичок. До таких психологічних проблем відносять: сором'язливість; замкнутість; конфліктність; ізолюваність, відторгнутість у колективі однолітків; несформованість колективістських взаємостосунків; дезадаптацію у новому соціальному середовищі; підвищену агресивність; гіперактивність; імпульсивність поведінки; соціальну тривожність; девіантну, деліквентну поведінку.

Ці проблеми можна виділити у три великі групи: проблеми мотиваційного, регулятивного та процесуально-мовленнєвого спрямування.

До першої належать ті, основою яких є несформованість мотиваційного компонента спілкування: комунікативних потреб, системи взаємних ставлень, установок, життєвих цінностей. До них відносять замкнутість, несформованість колективістських взаємостосунків, дезадаптацію у новому соціальному середовищі. Працюючи з ними, психолог звертає особливу увагу на виховання спрямованості на доброзичливі, теплі, гуманні взаємостосунки, установки на взаємодопомогу та взаємопідтримку.

До другої групи відносять проблеми, для яких характерними є несформованість емоційно-вольового компонента комунікації. Це підвищена агресивність, конфліктність, гіперактивність, імпульсивність поведінки. Основним підходом до їх подолання є формування навичок емоційної та вольової регуляції комунікативного процесу.

Третю групу складають порушення процесуально-мовленнєвого компонента спілкування. Вони передбачають нездатність сформулювати свою думку, переказати цікаву історію, ініціювати та завершити спілкування. Прикладами проблем з недостатністю процесуально-мовленнєвого компонента комунікації є сором'язливість, ізольованість у колективі однолітків. Першочерговим завданням їх усунення є розвиток мовленнєвих навичок.

Поділ на групи є умовним, оскільки деякі проблеми можна віднести як до однієї, так і до іншої групи. Але він дозволяє усвідомити суть та механізми порушення комунікативного процесу.

Суттєвою ознакою кожної психологічної проблеми є наявність специфічного симптомокомплексу, який зумовлює різні підходи до формування навичок спілкування. Тому під час психокорекційної роботи увагу надають розвитку різних комунікативних функцій.

Сором'язливість – психологічна проблема, яка виражається у збентеженні, нерішучості, невпевненості у собі. Її основою є страхи соціальної небезпеки, які проявляються у спілкуванні з оточуючими. По-перше, це страх перед контактами, у яких людина постає об'єктом уваги: вона ніяковіє у новому товаристві, перед великою аудиторією, у кабінеті начальника. По-друге, це боязкість негативної оцінки, яка зможе похитнути підпори самосвідомості.

Програма психокорекційної роботи із сором'язливими людьми включає кілька напрямків: а) здійснюють аналіз психотравмуючих ситуацій, які зумовили негативний досвід спілкування, розглядають несприятливі умови виховання, які актуалізують

сором'язливість; б) формують соціальну активність; в) виховують впевненість у собі та вміння відстояти свої позиції; г) тренують засоби емоційної, інтонаційної та мовленнєвої виразності; д) збагачують словник, формують діалогічне та монологічне мовлення; е) виховують вміння бути ініціатором спілкування; є) створюють умови для набуття соціального досвіду у корекційній групі та відкритому соціальному середовищі.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: спрямованість на спілкування, прагнення до самоактуалізації.

Аутизм (замкнутість) – це порушення емоційного контакту з довкіллям, яке характеризується повною або частковою відсутністю комунікації, заглибленням у свій внутрішній світ, стереотипними поведінковими реакціями. Від сором'язливості відрізняється відсутністю спрямованості на спілкування.

Програма психокорекційної роботи: а) вивчають психологічні захисти; б) усувають нейрофізіологічні порушення перцепції методами сенсорної стимуляції та інтеграції; в) виробляють уміння привертати увагу до елементів довкілля, соціальних стимулів; г) формують соціально спрямовану мотивацію, показують шляхи встановлення емоційних контактів з іншими людьми; д) працюють над страхами; е) формують здатність програмувати і контролювати поведінку; є) навчають вміння наслідувати інших; ж) виховують гнучкість у стосунках; з) здійснюють корекцію стереотипів у поведінці та мовленні; и) формують навички мовлення: фонаційну сторону (інтонацію, темп, виразність), розширюють його спрямованість на ситуацію та оточення; і) навчають вживати у мовленні займенник “Я”; ї) за наявності мутизму (відмови від спілкування) здійснюють його корекцію; у плані формування мовлення співпрацюють з логопедом.

Наголос у психокорекційній роботі робиться на такі сторони: збереження контакту з близькою людиною, педантичність та прагнення до порядку, здатність дитини до навчання.

Конфліктність – це усталені форми деструктивної поведінки, які характеризуються тенденцією до конфронтації, протистояння, ворожнечі. Проявляються у постійній готовності до зіткнення та прагненні відстоювати свої інтереси. У конфліктних людей гостро виражене прагнення до справедливості.

Програма психокорекційної роботи: а) знижують рівень нейротизму у спілкуванні, навчають прийомам ауторелаксації та саморегуляції; б) виховують навички самоконтролю у взаємодії з оточуючими; в) формують вміння слухати; г) розповідають про

неагресивні методи впливу на оточуючих; д) знижують рівень домагань до себе та інших; е) виховують довіру до людей, знижують підозріливість; є) усувають надмірне прагнення домінувати; ж) допомагають подолати зайву принциповість, дратівливість і прямолінійність.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: почуття справедливості; вміння відстоювати свою думку, впевненість у собі.

Ізольованість у колективі однолітків – проблема відсутності контактів у соціальній групі. Визначається за результатами соціометрії, що передбачає використання позитивних соціометричних виборів (“З ким я хотів би виконувати спільне доручення”, “Кого б хотів запросити до себе на день народження”).

Програма психокорекційної роботи: а) удосконалюють колективістські навички, допомагають усвідомити групову належність, спрямовують на товариську взаємодопомогу та солідарність; б) розвивають уміння налагоджувати емоційні контакти з однолітками, актуалізують почуття гумору; в) формують навички діалогічного та монологічного мовлення, навчають психологічних способів впливу на людей; г) виховують лідерські якості, блокують підсвідоме прагнення до підпорядкованості, навчають будувати спілкування на рівноправних засадах; д) генерують позитивне емоційно-ціннісне ставлення до себе.

Психокорекційна робота здійснюється з опорою на такі сильні (збережені) сторони: спрямованість на спілкування, прагнення до вдосконалення комунікативних навичок.

Відторгнутість у колективі однолітків – проблема гноблення, цькування осіб, які не відповідають загальноколективним нормам. Визначається за результатами соціометрії, що передбачає використання негативних соціометричних виборів (“З ким я не хотів би виконувати спільне доручення”, “Кого б не хотів запросити до себе на день народження”).

Програма психокорекційної роботи: а) опановують правила та норми поведінки у колективі, опрацьовують питання колективістської відповідальності; б) дають уявлення про шляхи задоволення потреби у визнанні з боку однолітків; допомагають знайти адекватні (не дивні, не негативно спрямовані) способи власного самовираження та проявити себе як особистість, в) озброюють азбукою емоцій та розповідають як правильно виражати почуття у мовленні; г) навчають відстоювати власні погляди; д) виховують повагу до думки співрозмовника; е) кристалізують уміння регулювати свою поведінку.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: спрямованість на спілкування, прагнення до самовираження та неординарності.

Несформованість колективістських взаємостосунків – проблема порушення міжособистісних взаємин у малій соціальній групі, яка проявляється у недостатній груповій згуртованості, ціннісно-орієнтаційній єдності, відсутності емоційних зв'язків між однолітками.

Програма психокорекційної роботи: а) виховують згуртованість, соціальну активність, ціннісно-орієнтаційну єдність членів колективу; б) формують психологічний клімат; в) прищеплюють колективістські якості, необхідні для спілкування: взаємопідтримку, взаємодопомогу, доброту, відкритість, чуйність, емпатію, безкорисливість, довіру; г) удосконалюють дружні емоційні зв'язки між однолітками, які будуються на взаємних симпатіях, взаємоповазі; д) працюють над питаннями спілкування представників протилежної статі; е) за наявності конфліктних ситуацій окреслюють психологічні шляхи їх розв'язання.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: прагнення до позитивних емоційних взаємостосунків, наявність соціально спрямованих членів колективу, з яких формують ініціативний актив.

Деадаптація у новому соціальному середовищі – труднощі пристосування людини до змін у соціальному житті, порушення взаємодії з оточуючими та суспільством. Соціальна дезадаптація блокує потребу у самовираженні: професійному, особистісному, соціально-рольовому, статево-рольовому. Проявляється у гострих емоційних реакціях (капризуванні, депресії, похмурому настрої, неадекватній поведінці). Глибока та тривала соціальна дезадаптація може призвести до формування суїцидальних намірів.

Програма психокорекційної роботи: а) визначають рівень соціальної тривожності, пов'язаної зі страхом перед новим; б) ознайомлюють з розпорядком закладу, колом своїх прав та обов'язків; в) ознайомлюють з правилами внутрішнього етикету, спрямовують увагу на етичний бік спілкування; г) формують установку на теплі та доброзичливі взаємостосунки, актуалізують позитивні комунікативні почуття, формують позитивне ставлення до однолітків (колег); д) розвивають уміння жити в колективі, виробляють бережливе ставлення до традицій колективу; е) стимулюють соціально-комунікативну активність, формують емоційну установку на подальші взаємини та оптимістичне сприймання майбутнього.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: свідоме та відповідальне ставлення до соціальних норм, потреба у самовираженні, прагнення до встановлення позитивного контакту.

Підвищена агресивність – риса особистості, яка виражається у ворожому ставленні до людей та довкілля. В основі агресивності лежить прагнення до руйнування (гетероагресія) або саморуйнування (аутоагресія) [1, с.32]. Може проявлятися у вербальних формах (залякування, погрозах) або фізичних (нанесенні тілесних ушкоджень). Супроводжується агресивними емоційними реакціями.

Програма психокорекційної роботи: а) навчають прийомам самоконтролю у спілкуванні; демонструють суспільно прийнятні форми вираження афекту; б) формують співпереживання, емпатійність у взаєминах; в) мотивують на ввічливість, освоюють етичні форми поведінки; г) розвивають позитивні установки на спілкування, здійснюють корекцію негативізму як опозиційної манери поведінки; д) оволодівають технікою розв'язання конфліктів; е) закріплюють знання про соціально схвалювані види діяльності, сублімують агресію в соціальну діяльність (волонтерство, виконання суспільно корисних доручень).

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: емоційність у спілкуванні, прагнення відстоювати свої позиції.

Гіперактивність – найчастіше є проблемою дитячого віку; проявляється у підвищеній поведінковій, руховій активності та труднощах концентрації уваги. Діти легко відволікаються на сторонні стимули, знаходяться у постійному русі: бігають, намагаються кудись залізти, псують речі. Оскільки гіперактивність є неврологічно-поведінковим розладом, психологи працюють паралельно з дитячими психоневрологами.

Програма психокорекційної роботи: а) залучають до процесу управління своїми емоціями, здійснюють корекцію нейротизму та формують навички саморелаксації; б) навчають слухати: аналізувати звернене мовлення, дослуховувати співрозмовника до кінця; в) формують діалогічне мовлення, удосконалюють вміння дотримуватись своєї черги у розмові; г) показують шляхи досягнення згоди та взаєморозуміння; д) формують спрямованість на співрозмовника, навчають виявляти інтерес до партнера по спілкуванню; е) розвивають уважність; є) демонструють способи сублімації рухової активності у соціальну.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: високий рівень активності, комунікабельність та соціабельність.

Імпульсивність поведінки – полягає у порушенні навичок самоконтролю за власною поведінкою. На відміну від синдрому гіперактивності, основою якого є порушення емоційної компоненти, виражається у несформованості мотиваційно-вольового боку поведінки: нездатності планувати, передбачати негативні наслідки своїх дій, ігноруванні соціальних вимог, недостатності саморегуляції. Проявляється як самостійна проблема, але у дітей частіше виступає окремим симптомом синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ). У дорослому віці прикладом імпульсивності є некеровані грошові витрати, ігроманія та ігрова залежність, безладний секс, крадіжки, ненажерливість, уживання наркотиків. У дитячому та підлітковому віці це неслухняність та некерованість, схильність до тютюнопаління, комп'ютерна залежність, потрапляння під вплив асоціальних угруповань.

Програма психокорекційної роботи: а) формують навички самоконтролю та саморегуляції у спілкуванні; б) допомагають адекватно оцінювати вимоги оточуючих; в) розвивають уважність у стосунках з людьми; г) виховують відповідальність, здійснюють корекцію легковажності; д) навчають аналізувати комунікативні ситуації та передбачати їх наслідки, прогнозувати потенційно негативні, небезпечні ситуації; е) усувають схильність до ризику та надуманої соціальної сміливості; є) демонструють способи встановлення позитивного емоційного контакту у спілкуванні; ж) формують цілеспрямованість, мотивують на позитивні життєві цілі та цінності.

У психокорекційній роботі спираються на такі сторони: збережений фон емоційних переживань, прагнення до задоволення власних потреб.

Соціальна тривожність. Тривожність – це поведінковий паттерн, який полягає у схильності людини до частих та інтенсивних переживань, пов'язаних з очікуванням неблагополуччя. Соціальна тривожність – це реакція на уявну чи реальну небезпеку, пов'язану з відчуттям загрози від соціальних контактів. До них відносять страх публічного висміювання, приниження, втрати соціального статусу, боязкість “вдарити лицем у болото” у конфліктній ситуації, острах почервоніти у недоречний момент.

Програма психокорекційної роботи: а) відстежують негативні думки та трансформують їх у позитивні; б) формують віру у свої сили й можливості; показують шляхи досягнення успіху та подолання соціальної фрустрації; в) розвивають навички діалогічного, монологічного, фонаційного (темп, інтонація, паузи) мовлення; г) здійснюють корекцію вразливості, знижують страх

невідповідності очікуванням оточуючих; д) навчають дитину переживати позитивні емоції у спілкуванні; е) допомагають спрямовувати свої почуття, емоційно переключатись та використовувати психологічні захисти; є) здійснюють репетицію впевненої поведінки, виробляють адекватні форми реагування у різних комунікативних ситуаціях.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: активність емоцій, здатність до емоційного відгуку.

Девіантна поведінка – це поведінка, яка відхиляється від моральних норм суспільства. Здійснюючи асоціальний вчинок, людина цілеспрямовано або несвідомо виступає проти цінностей суспільства. Причиною таких дій є потяг до самоствердження, емансипації, вплив товаришів чи асоціальних угруповань, інфантилізм, задоволення почуття цікавості.

Програма психокорекційної роботи: а) формують культуру мовлення та культуру комунікації, звертають увагу на використання форм ввічливості у спілкуванні; б) розвивають сенситивність та емпатію – здатність розуміти відчуття інших людей та співпереживати їм; в) демонструють адекватні способи самовираження; г) розвивають навички самоконтролю та саморегуляції, показують безпечні способи зняти напругу та дати вихід агресії; д) формують відповідальність та інтернальний локус контролю; е) виробляють продуктивні способи соціальної взаємодії; є) продукують позитивне світосприймання, розширюють соціальні зв'язки та позитивний соціальний досвід особистості; ж) формують духовні цінності.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: прагнення до самовираження та самоактуалізації, спрямованість на спілкування з однолітками, потреба у лідерстві.

Деліквентна поведінка – це сукупність протиправних вчинків, які не відповідають юридичним нормам. Деліквентна поведінка – це злочинна поведінка. Вона полягає у найбільш небезпечному відхиленні від соціальних норм, яке призводить до важких наслідків.

Програма психокорекційної роботи: а) виховують позитивні життєві цінності; б) орієнтують на дотримання соціальних норм та правил; в) розвивають навички самоконтролю та саморегуляції, підвищують стійкість до стресів; г) розширюють ресурси особистості: усувають або зменшують прояви дезадаптивної комунікації; д) підвищують рівень соціальної адаптації; е) навчають прийомам

саморелаксації у конфліктних ситуаціях; е) розвивають ефективні соціальні навички.

У психокорекційній роботі спираються на такі сильні (збережені) сторони: демонстративність (прагнення бути у центрі уваги), екзальтованість, володіння гнучким набором поведінкових тактик.

Психологічна робота з розвитку навичок спілкування включає три основних частини: підготовча, корекційна та підсумкова.

Підготовча полягає у наданні допомоги в усвідомленні цілей, завдань та засобів комунікативного самовдосконалення; вивченні готовності клієнта до вирішення власних особистісних завдань. На цій стадії аналізують дані психодіагностичного обстеження та визначають комунікативні функції, над якими слід працювати. Психолог разом з клієнтом ретельно продумують логіку психологічної роботи: з'ясовують завдання, підбирають спеціальні прийоми та методи формування комунікативних вмінь, окреслюють загальну стратегію та тактику діяльності. Завершується цей етап підготовкою індивідуальної програми психокорекційної роботи.

Корекційна частина спрямована на втілення системи заходів, що оптимізують комунікативну діяльність. Послідовно, заняття за заняттям, формують необхідні навички спілкування та інтегрують їх у суспільний процес. Зміст вправ визначається програмою психокорекційної роботи та фіксується у конспектах психологічних занять. Найбільш важливим завданням є автоматизація навичок. Вона передбачає закріплення засвоєних комунікативних вмінь та здатність використовувати їх у повсякденних ситуаціях.

Підсумкова частина передбачає підведення підсумків та оцінку отриманого досвіду. Визначають результативність проведеної корекційної роботи. Це здійснюється на основі вторинної психодіагностики, самоаналізу та взаємного експертного оцінювання. Важливим інструментом відображення власних навичок є рефлексія – осмислення власних дій на основі самопізнання.

Отже, формування комунікативних навичок потребують такі психологічні проблеми: сором'язливість; замкнутість; конфліктність; ізольованість, відторгнутість у колективі однолітків; несформованість колективістських взаємостосунків; дезадаптація у новому соціальному середовищі; підвищена агресивність; гіперактивність; імпульсивність поведінки; соціальна тривожність; девіантна, деліквентна поведінка. Кожна з них передбачає особливий підхід до розвитку комунікативних функцій, який спирається на різні сторони процесу спілкування: мотиваційну, емоційно-вольову (регулятивну), процесуально-мовленнєву.

Врахування цих компонентів допоможе ефективно побудувати психокорекційну роботу.

Список використаних джерел

1. Бэрон Р. Агрессия / Р.Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2000. – 352 с.

The article contains a brief description of the psychological problems that need to work on developing communication and interpersonal relationships that occur in its processes, analyzes peculiarities of communicative functions according to various psychological problems. The author offers an overview of programs, psycho-corrective work on the formation of communicative skills.

Keywords: communication skills, psychological problems, psycho-corrective work program.

Отримано: 15.12.2011 р.

УДК 159.923

Ю.П.Данчук

Вольове зусилля як одна з ланок реалізації рухової функції людини

У статті розглядаються теоретичні аспекти вольового зусилля і вольової регуляції. Висвітлюється проблема потреби у руховій активності, розкривається поетапна структура рухової дії. Дається розуміння того, що рівень психічної активності може бути інтегральною характеристикою вольової регуляції і залежати від сили потреби, від інтенсивності наявної емоції, а також від вольового зусилля людини. Подається історичний аналіз вчень про вольове зусилля, дається його визначення і описується ряд ознак, що характеризують зусилля. Розглядається поняття самостимуляції, яка є психологічним механізмом вольової активності.

Ключові слова: психіка, рухова діяльність, вольова активність, вольове зусилля, сила волі, мотив, самостимуляція, саморегуляція, поведінка, управління рухами, самопереконавання, самонаказ, м'язова втома.

В статье рассматриваются теоретические аспекты определения волевого усилия и волевой регуляции. Освещается проблема необходимости двигательной активности, раскрывается поэтапная структура двигательного действия. Дается понимание того, что уровень