

**ЭФФЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В РАЗВИТИИ КОММУНИКАТИВНОЙ
КУЛЬТУРЫ**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10517717>

МГУ Имени м.в. ломоносова»

Филиал в г. Ташкент

Факультет психологии

Муминов Б. Э. студент 2к магистратуры

Аннотация: *Эффективность тренинга определяется тем, что он позволяет обеспечить индивидуальную направленность подготовки личности к конкретной деятельности. Психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются как эффективный инструмент развития коммуникативной культуры, так и для работы со здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи.*

Ключевые слова: *Эффективность, тренинг, индивидуальная направленность, подготовка личности, деятельность, совокупность, активные методы, практическая психология, коммуникативная культура, психологические проблемы.*

M. V. Lomonosov nomidagi

Moskva davlat universiteti Toshkent sh.

Filial Psixologiya fakulteti

Mo'minov B. E. 2k magistratura talabasi.

Annjatsiya: *Muloqot mashg'ulotlari psixologik bilimlarni oddiy oshirish yoki to'g'ri va samarali muloqot ko'nikmalarini to'plash va mustahkamlashdan ko'proq narsani talab qiladi. Bu odamlar bilan muloqot qilishda muvaffaqiyatga erisha olmaydigan shaxsning o'zida jiddiy o'zgarishlarni talab qiladi.*

Kalit so'zlar: *kommunikativ trening, psixologik bilim, to'g'ri va samarali muloqot qobiliyatlarini mustahkamlash, shaxsning o'zida jiddiy o'zgarishlar, muvaffaqiyat, o'zaro ta'sir.*

Muminov B. E

Lomonosov Moscow State University"

Branch in Tashkent Faculty of Psychology

2k Master's degree student

Annotation: *Communication training requires more than a simple increase in psychological knowledge or the accumulation and consolidation of correct and effective communication skills. This requires serious transformations in the individual himself, who does not enjoy success when interacting with people.*

Key words: *communicative training, psychological knowledge, consolidation of correct and effective communication skills, serious transformations in the individual himself, success, interaction.*

Человеческое общество немислимо вне общения. Общение выступает необходимым условием бытия людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но личности в целом. Реальность и необходимость общения определена совместной деятельностью. Чтобы жить, люди вынуждены общаться и взаимодействовать. Общается всегда тот человек, деятельность которого пересекается с деятельностью других людей.

Общение позволяет организовывать общественную деятельность и обогатить ее новыми связями и отношениями между людьми. Человек с момента рождения общается с другими людьми, но порой люди, отличающиеся высокими достижениями в изучении явлений материального мира, оказываются беспомощными в области межличностных отношений, поэтому человек должен изучать правила взаимодействия с людьми, чтобы стать социально полноценным членом общества. Другими словами, общение будет эффективно лишь тогда, когда люди, взаимодействующие друг с другом, компетентны в данной ситуации самом себе - собственном психологическом потенциале, потенциале партнера, в ситуации и задаче.

Как показывает практика, в последнее время все большее распространение приобретают разнообразные специализированные формы подготовки в виде разнообразных психологических тренингов. Так, согласно позиции Н.Н. Васильева, одним из наиболее эффективных путей оптимизации процесса развития коммуникативного аспекта являются специализированные процедуры психологического тренинга, в ходе которых происходит результативное освоение разнообразных техник коммуникативных действий, отработка конкретных умений общения и других технологий. Основные усилия при этом необходимо направить на последовательное развитие у обучаемых умений и навыков межличностного общения, вступающие фундаментальной основой для дальнейшего их развития [Н.Н. Васильев].

Ф. Бурнард рассматривает тренинг как группу методов, направленных на развитие способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности, в том числе и коммуникативной. Тренинг определяется и как средство перепрограммирования модели управления поведением и деятельностью, уже

существующей у человека. При этом, успешность проведения тренинга зависят от многих факторов. Одно из важнейших условий эффективности тренинга - стремление участника к самосовершенствованию, активности, открытости, желание оптимизировать собственную психологическую компетентность [Бурнард Ф.].

По мнению И.В. Вачкова, М. Кипнис тренинговые технологии представляют собой целостную, циклическую организацию особых упражнений, объединенных одной структурой, ограниченных во времени, дидактическом пространстве и направленных на всесторонний анализ проблемных ситуаций. Авторы выделяют следующие признаки, характеризующие тренинговые технологии:

- целенаправленное воспроизводство и интенсивное проживание соответствующей ситуации из практики;
- гибкий тренинговый режим обучения, что определяется циклически-уровневой организацией, дифференцированным подходом к содержанию, длительности и интенсивности;
- диагностика в процессе анализа типичных социальных ситуаций;
- использование моделей действительности с целью осмысления способов решения проблемной ситуации;
- создание оптимальных условий для самостоятельного решения соответствующих задач.

Также исследователями определяются следующие преимущества групповой формы работы в ходе тренинга:

1. групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению проблем, связанных с межличностным взаимодействием;
2. участник избегает непродуктивного замыкания в самом себе, получает возможность увидеть себя с разных позиций;
3. группа отражает общество в миниатюре – в группе моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерные для реальной жизни обучаемых;
4. в группе возможно получить новые знания, навыки, провести эксперименты с разными стилями поведения;
5. взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает процессам самораскрытия, самопознания;
6. в группе обучаемый может идентифицировать себя с другими, т.е. проиграть роль другого человека для знакомства с новыми моделями поведения [И.В. Вачкова, М. Кипнис].

По мнению ряда исследователей, психологические тренинги пригодны для формирования и развития коммуникативной культуры будущих специалистов [Бурнард Ф., Торн К.]. Кроме того, диагностические, обучающие и развивающие возможности тренинга привлекают все большее внимание исследователей и различных специалистов практиков. Тренинг, который направлен на развитие или коррекцию качеств, свойств, умений и способностей, а также установок в общении,

как правило, обозначают термином социально-психологический тренинг [Шейнис Г.В., Петровская Л.А.]. Основные цели социально-психологического тренинга разнообразны и зависят от тех задач, которые стремится решить исследователь в условиях функционирования тренинговых групп. В частности, в процессе его организации можно [Анн Л., Сидоренко Е.В.]:

- компетентность в общении;
- обеспечить приобретение знаний, умений и навыков;
- осуществлять коррекцию и развитие межличностных отношений;
- формировать и развивать базовые коммуникативные установки в общении и взаимодействии;
- способствовать формированию системы социально-перцептивных умений, эмпатии и межличностной аттракции и пр.

Существуют и другие цели [Лидерс А.Г.]:

- создание условий для эмоциональной раскрепощенности человека;
- формирование потребности в общении и чувство общности с людьми;
- самораскрытие и самоактуализация;
- выработка и закрепление у личности адаптивных форм межличностного общения;
- развитие оптимального стиля общения;
- активное включение человека в деятельность и пр.

По мнению А.А. Руденской, рассматривая вопросы коммуникативной подготовки будущих специалистов, следует отметить, что современная психологическая наука, как и вся система образования в целом, стоит перед рядом следующих проблем: в определении методологических и методических принципов подготовки будущих специалистов утвердился некий плюрализм мнений; наблюдается отсутствие научно обоснованной теории общения на которую могли бы опираться нововведения в области профессиональной коммуникативной подготовки специалистов, требования к которой предъявляются новые социально-экономические условия жизни современного общества; актуальным вопросом остается внедрение в учебно-воспитательный процесс высших образовательных учреждений инновационных методов и способов подготовки будущих специалистов, поскольку традиционные формы уже давно не отвечают требованиям сегодняшнего дня; создание совершенной системы профессиональной подготовки будущих специалистов является необходимым условием эффективности будущей профессиональной деятельности [Руденская А.А.].

Современные высшие образовательные учреждения, как правило, в большей степени ориентированы на формирование и развитие профессиональных качеств будущих специалистов. Профессиональная направленность, в первую очередь, рассматривается как подготовка именно по специальным предметам, а не как личностно-целостная компетентность. Развитие тех способностей, от которых

зависит творческая активность личности, а также навыки ее поведения в коллективе, отодвигаются на второй план и, таким образом, складывается деформированная система мотивов, которые лежат в основе профессиональной деятельности.

Если специальные знания целенаправленно усваиваются в ходе учебного процесса, то условия для формирования профессиональных умений все-таки недостаточны. Такая нехватка частично компенсируется организацией производственной практики, условиями существования студенческих научных обществ, научным и практическим творчеством студентов. Организационные умения формируются преимущественно в различных видах студенческого самоуправления при явном дефиците знаний в данной области. В рамках решения этих проблем встает задача гармоничного сочетания усилий психологов, социологов, педагогов и организаторов учебного процесса. Реальный опыт некоторых высших образовательных учреждений показывает, что при организации учебного процесса с непрерывно действующей системой психологического контроля и ориентацией на будущую практическую деятельность, можно достичь существенного положительного результата как в прочности усвоения специальных знаний, так и в формировании навыков и умений практической работы. При этом важный акцент делается на знании психологической структуры личности, сущности производственного коллектива, типологии и действенности стилей руководства и степени эффективности каждого из них, умении осуществлять профилактику и разрешение конфликтов, непосредственно влияя на формальные и неформальные отношения в коллективе, решение социальных проблем организации труда. Когда же фактически упускается один из элементов структуры будущей профессиональной деятельности, возникают трудности в выполнении необходимых профессиональных функций [Петрова Р.В., Вербицкий А.А., Зеер Э., Сыманюк Э.].

Таким образом, формирование коммуникативной компетенции человека является актуальной проблемой психологии, решение которой имеет важное значение как для каждого конкретного человека, так и для общества в целом. Коммуникативная компетентность - это психологическая характеристика человека, как личности, которая проявляется в его общении с людьми или способности устанавливать и поддерживать необходимые контакты с людьми. Коммуникативная компетентность человека преимущественно складывается на основе опыта общения между людьми, формируется непосредственно в условиях взаимодействия.

Само же понятие коммуникативность — это врожденная или приобретенная способность, навык, умение передавать правильно свои мысли, чувства, эмоции так, чтобы они правильно (доходчиво) были поняты, восприняты другим человеком (собеседником).

Основное назначение психологического тренинга состоит в овладении психологическими знаниями в области формирования соответствующих социальных установок в активной форме, т.е. в ходе специально разработанных активных

действий. Группы психологического тренинга реализуют потребность человека в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком. Тренинг - метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок и является как эффективный инструмент развития коммуникативной культуры.

Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат - это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике. На тренинге используются следующие методы: игровые (деловые, ролевые игры), кейсы, групповая дискуссия, мозговой штурм, видеоанализ и др.

Психологический тренинг как условие развития коммуникативной компетентности тоже является эффективным для развития коммуникативной культуры.

Тренинг коммуникативной компетентности заключается в выработке психологических умений, связанных с овладением процессами взаимосвязи, взаимовыражения, взаимопонимания, взаимоотношений, взаимовлияний:

- умении психологически верно и в соответствии с условиями и ситуацией вступить в общение;
- умении поддерживать общение, психологически стимулировать активность партнёра;
- умении психологически точно определить «точку» завершения общения;
- умении максимально использовать психологические характеристики коммуникативной ситуации для реализации своей стратегической линии;
- умении прогнозировать возможные пути развития коммуникативной ситуации, в рамках которой разворачивается общение;
- умении прогнозировать реакции партнеров на собственные акты коммуникативных действий;
- умении психологически настраиваться на эмоциональный тон партнеров по общению, умение овладеть и удержать инициативу в общении;
- умении спровоцировать «желаемую реакцию» партнера по общению;
- умении формировать и «управлять» психологическим настроением партнёра в общении.

В тренинг коммуникативной компетентности могут быть включены упражнения, целью которых является: снятие мышечных зажимов, мышечных напряжений, формирование мускульной свободы в процессе общения, овладение навыками психофизиологической саморегуляции, развитие навыков произвольного внимания, наблюдательности, развитие навыков невербального общения, формирование умения управлять вниманием партнёров по общению и т.д.

Эффективность тренинга определяется тем, что он позволяет обеспечить индивидуальную направленность подготовки личности к конкретной деятельности.

Таким образом, психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются как эффективный инструмент развития коммуникативной культуры, так и для работы со здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2003. 271
2. Барковский В.П. Формирование коммуникативной культуры у будущих работников криминальной милиции. // Подготовка кадров: Научно-информационный журнал. - 2004. - № 4. - С. 120-126.
3. Блинков Ю.А. Коммуникативная культура социального работника: Учебное пособие / Ю.А. Блинков, С.А. Игнатъева. - Курск : ГОУ ВПО КГМУ, 2009. - 148 с.
4. Бовдир А.С. Учет состояния сформированности коммуникативной культуры студентов как условие совершенствования морально-этического воспитания // Морально-нравственное воспитание детей и молодежи в современных глобализационных процессах. - Херсон: РЕПО, 2012. - С. 74-83.
5. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия: пер. с англ. - СПб.: Питер, 2001. – 304 с.
6. Вдовиченко О.М. Потенциал внеаудиторной деятельности в формировании социально-коммуникативной культуры студентов-медиков. Отечественная наука на переломе эпох: интернет-конференции. - Переяслав-Хмельницкий, 2016. - С. 260-262.
7. Абдусаматова Ш.С., "Психология развития и педагогическая психология". "ISHONCHLI NAMKOR" T-2021 й .240 бет
8. Абдусаматова Ш.С., "Психология онтогенеза" "ISHONCHLI NAMKOR" T-2021 й .242 бет
9. Абдусаматова Ш.С. "Жамиятда шахсинг психологик идрок килиш" Россия .Журнал №8 «Журнал научных и прикладных их исследований Научно- практический журнал» 2019 апрель
10. Абдусаматова Ш.С . "Психологическое факторы, которые влияют на человека в управлении обществом,формировании личности и духовности" Высшая школа илмий-амалий журнали. Москва. 2019 йил 8 сон 31-32 б.
11. Абдусаматова Ш.С "Психологические факторы, влияющие на творческие способности учащихся"«Барқарор ривожланишда узлуксиз таълим: муаммо ва ечимлар» халқаро илмий-амалий анжуман. 21-24 май 2019,
12. Абдусаматова Ш.С. "Мурувват меҳр тузоғи" «Барқарор ривожланишда узлуксиз таълим: муаммо ва ечимлар» халқаро илмий-амалий анжуман. 21-24 май 2019, Б 55-56

13. Абдусаматова Ш.С. Диний экстремизм ва терроризм – жамият ва ёшлар тараккиётига таҳдид. Ўзбекистон Республикаси Жаҳон тиллари университети “XXI аср – интеллектуал салоҳият асри” 2019, 8 – 13 б.(10 қисм)
14. Абдусаматова Ш.С.. Жамият ва оиладаги соғлом муҳит психологияси УзМУ Актуальные проблемы психологии Узбекистана, 2018, 164-166 б.” Жамият ва оиладаги соғлом муҳит психологияси ” Т., 2018, 28 сентябрь
15. Абдусаматова Ш.С Воспитание самостоятельности, творческой инициативы и социальной. ТВЧДПИ тарих ва ижтимоий фанлар кафедраси конституция – инсон ҳуқуқлари ва эркинликларининг Кафолати мавзудаги илмий – амалий анжуман МАТЕРИАЛЛАРИ 2019, Б 44-48
16. Абдусаматова Ш.С Проблемное обучение в развитии познавательной и коммуникативной активности личности ТВЧДПИ тарих ва ижтимоий фанлар кафедраси конституция – инсон ҳуқуқлари ва эркинликларининг кафолати мавзудаги илмий – амалий анжуман материаллари ч., 2019, б 56-60
17. Абдусаматова Ш.С Талаба ёшларни интеллектуал ижодий салоҳиятини ривожлантириш. УзМУ Актуальные проблемы психологии Узбекистана, 2018, 172-175 б.” Жамият ва оиладаги соғлом муҳит психологияси ” Т., 2018, 28 сентябрь
18. Абдусаматова Ш.С . Ҳарбий хизматчилар касб тайёрлигига ёндашувининг ижтимоий-психологик жиҳатлари. Чирчик олий танк кумондон-муҳандислик билим юрти Умумтехника фанларини “Ҳарбий хизматчилар касб тайёргарлигига ёндашувининг ижтимоий-психологик жиҳатлари” 2018 , 144-149 б.
19. Абдусаматова Ш.С XXI asr yoshlarida mustaqil tafakkurni shakllanishi. Ўзбекистон Республикаси Жаҳон тиллари университети “XXI аср – интеллектуал салоҳият асри”, 86-88 б.(9 қисм)
20. Абдусаматова Ш.С Эпос-памяти и история народа. Ўзбекистон Республикаси Жаҳон тиллари университети“XXI аср – интеллектуал салоҳият асри ”, 2019, 61-63 б.(9қисм)
21. Абдусаматова Ш.С Талабаларнинг ахборотларини қабул қилишда уяли телефондан фойдаланиш одоби. УзМУ илмий –амалий конференция“Олий таълим муассасаларининг ўқув жараёнида илғор педагогик ва замонавий ахборот-коммуникация технологияларининг жорий этилиши: амалиёт ва истиқболлар”, 2018 25 октябрь ,343-346 б.
22. Абдусаматова Ш.С Таълимни ташхис қилиш принциплари ва вазифалари УзМУ илмий мақолалар туплами “Замонавий педагогика фанининг долзарб муаммолари” 2019, Ташкент апрель.
23. Абдусаматова Ш.С Мотивация как фактор успешности в обучении и в дальнейшей трудовой деятельности Халқ таълими” илмий-методик журнал №3/2020 сони

24. Абдусаматова Ш.С Кўп фарзандли ота-оналарнинг оиладаги муносабатларининг хусусиятлари ISSN 2181-063X "Oriental Art and Culture" Scientific Methodical Journal VOLUME 4, 4 /2020
25. Абдусаматова Ш.С Межличностные отношения к проблеме влияния человеческого темперамента Высшая школа научно-практический журнал №1/2020
26. Абдусаматова Ш.С Профессиональная ориентация школьников выпускников к психологии. ISSN 2181-063X "Oriental Art and Culture" Scientific Methodical Journal VOLUME 5/2020
27. Абдусаматова Ш.С Психокоррекционная разработка асертивного поведения. ISSN 2181-1601 «O'zbekistonda innovatsion ilmiy tadqiqotlar va metodlar» mavzusidagi respublika 4-son ko'p tarmoqli ilmiy masofaviy konferensiyasi 2020 15.12
28. Ш.С.Абдусаматова Талабаларнинг ўзини ўзи ривожлантириш компетенцияларни шакллантириш Муфаллим сөјим 3-эликсиз билимлендириш №2 2021жил. ISSN 2181-7138
29. Абдусаматова Ш.С Таълим самарадорлиги ва унинг амалиётдаги аҳамиятида талабаларнинг ўзини ўзи ривожлантириш компетентлигининг ўрни "Science and Education" Scientific Journal May 2021 / Volume 2 Special Issue 1
30. Абдусаматова Ш.С YOSHLARNI OILAVIY HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776 Jild: 02 | Nashr: 02 | Yanvar-2021
31. Абдусаматова Ш.С STRESS GENERAL FACTORS OF THE PROFESSIONAL ENVIRONMENT IN TEACHERS. A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal journalnx.com JournalNX ISSN: 2581-4230 In Association with Novateur Publication India 's 15th April 2021 JOURNAL IMPACT FACTOR: 7.223
32. Абдусаматова Ш.С KLASTER USULINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL OF «SCIENTIFIC PROGRESS» ISSN: 2181-1601. 2021/ I.
33. Абдусаматова Ш.С МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. SCIENTIFIC-METHODOLOGICAL JOURNAL OF «SCIENTIFIC PROGRESS» ISSN: 2181-1601. 2021/ II
34. Абдусаматова Ш.С Харбий фаолиятда психологик тадқиқот услубиятининг ўрни. "Харбий фаолиятда психологик ва социологик хизматнинг тутган ўрни ҳамда роли" мавзусидаги республика илмий-амалий конференцияси 2020 йил 14 февраль
35. Абдусаматова Ш.С Харбий хизматчиларни амалиётга тайёрлашнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари. "Харбий фаолиятда психологик ва социологик хизматнинг тутган ўрни ҳамда роли" мавзусидаги республика илмий-амалий конференцияси 2020 йил 14 февраль
36. Абдусаматова Ш.С Развитие интеллектуального и творческого потенциала студентов. Замонавий педагогиканинг долзарб муаммолари. – Т., 2020. – 280 б.

37. Абдусаматова Ш.С Психолого-педагогические сопровождения обучающихся в учебно-воспитательном процессе. Замоновий педагогиканинг долзарб муаммолари. – Т., 2020. – 280 б.

38 Абдусаматова Ш.С Интерактивное обучение как специальная форма организации познавательной деятельности. “Замоновий педагогиканинг долзарб муаммолари” илмий мақолалар тўплами Тошкент 2020

39. Абдусаматова Ш.С Психологик маслахат гипотезаларини шакллантириш. CENTRAL ASIAN ACADEMIC JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH ISSN: 2181-2489 VOLUME 1 | ISSUE 1 | 2021

40. Абдусаматова Ш.С Амалиётда шахсни урганишда проектив методикалар урни. CENTRAL ASIAN ACADEMIC JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH ISSN: 2181-2489 VOLUME 1 | ISSUE 1 | 2021

41. Абдусаматова Ш.С Профайлинг хизматини шахслар аро муносабатларда тутган урни. CENTRAL ASIAN ACADEMIC JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH ISSN: 2181-2489 VOLUME 1 | ISSUE 1 | 2021

42. Абдусаматова Ш.С Ижтимоий-психологик жиҳатларнинг ҳарбий хизматчиларни амалиётга тайёрлаши Мустақиллик – олий неъмат – Чирчиқ ОТҚМБЮ 2021 йил 20 август. Республика илмий-амалий анжумани.