



УДК 37.015.3

**PROGRAM PLAN FOR IMPROVING INTERPERSONAL RELATIONS IN  
THE TEAM****ПЛАН ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ МІЖСОБОВИХ СТОСУНКІВ У  
КОЛЕКТИВІ****Kornieieva O. M. / Корнєєва О. М.**

ORCID: 0000-0003-1023-7135

**Samoilenko O. V. / Самойленко О. В.**

c. philol. n., ass. prof. / канд. філол. н., доц.

ORCID: 0000-0001-5040-874X

**Shundel T. O. / Шундель Т. О.**

ORCID: 0000-0003-2001-4509

Donetsk National Medical University, Lyman, Pryvokzalna, 27, 84404

Донецький національний медичний університет,

Лыман, вул. Привокзальна, 27. 84404

**Анотація.** У статті запропоновано тематичний план програми для поліпшення міжособистісних стосунків в колективі, яку можна використовувати для занять з підлітками та дорослими від 13 років.

У рамках програми, яка розрахована на 30 годин, вирішуються завдання переосмислення уявлень про конфлікт, роль емоцій у нашому житті, стратегії конфліктної поведінки, здійснення корекції стереотипних уявлень про навколишніх людей та мотиви їх поведінки, розвиток емоційного інтелекту та емоційної культури, відпрацювання індивідуальних тактик ефективного, гнучкого конструктивного спілкування.

Авторами розроблений конспект одного з тренінгів у рамках вищезазначеною програми, з описом психологічних вправ, які можна використовувати як у комплексі, так і окремо для проведення «психологічних хвилинок» у навчальних закладах різних рівнів.

**Ключові слова:** конфліктологія, емоційний інтелект, міжособистісні стосунки, мікроклімат, тренінг.

**Вступ.** **Актуальність** розроблення програми для поліпшення міжособистісних стосунків обумовлена великим значенням сприятливої атмосфери для академічної успішності, гармонійного розвитку студентів, підвищенню або нормалізації самооцінки тощо. Несприятливі міжособистісні стосунки призводять до збільшення кількості міжособистісних, групових, педагогічних конфліктів, що мають негативні та руйнівні наслідки. Уміння вирішувати конфлікти та керувати ними є найважливішою характеристикою професіонала, що працює у соціальній сфері, саме тому формування конфліктологічної компетентності є необхідною складовою нашої програми.

**Мета** статті полягає в розробленні плану програми для поліпшення міжособистісних стосунків в колективі. Представити приклад плану-конспекту окремого тренінгу програми.

**Основний текст.**

Конфліктологічна компетентність розглядається як когнітивно-регуляторна підструктура професіоналізму особистості та діяльності, що дозволяє передбачати конфлікти, вирішувати їх на справедливій основі, надавати психологічний вплив на сторони конфлікту з метою зниження негативних наслідків конфліктів.



Конфліктологічна компетентність передбачає знання про причини виникнення конфліктів, закономірності та етапи його розвитку та перебігу, особливості поведінки та діяльності опонентів, що застосовуються стратегіями конфліктного протистояння, а також сформовані вміння впливати на оцінки, судження, мотиви протистояння, вміння керувати конфліктом та вирішувати його.

Окрім формування конфліктологічної компетенції у програмі багато уваги приділяється емоційному інтелекту, як одному з найдієвіших компонентів досягнення успіху в сучасному суспільстві.

Методологічною основою розробки тренінгової програми послужили праці у сфері Є.В. Сидоренко, Н.Ю. Хрящової, Н.В. Ключової, Н.Ф. Вишнякова.

У рамках програми вирішувалися завдання переосмислення уявлень про конфлікт, роль емоцій у нашому житті, стратегії конфліктної поведінки, здійснення корекції стереотипних уявлень про навколишніх людей та мотиви їх поведінки, розвиток емоційного інтелекту та емоційної культури, відпрацювання індивідуальних тактик ефективного, гнучкого конструктивного спілкування.

Програма розрахована на 30 годин тренінгових занять.

**Мета тренінгу** – поліпшення психологічного мікроклімату у студентській групі через покращення міжособистісних стосунків.

**Таблиця 1 - Орієнтовна структура**

№п.п	Тема та зміст	Години
1	Тема 1. Що таке емоційний інтелект? Діагностика рівню емоційного інтелекту у студентів групи.	4
2	Тема 2. Бесіда про компоненти емоційного інтелекту та шляхи і методи його розвитку.	2
3	Тема 3. Виконання групових вправ та парних вправ на розвиток емоційного інтелекту.	4
4	Тема 4. Підсумкове заняття. Дискусія з елементами рольової гри «Роль емоцій у нашому житті».	2
5	Тема 5. Заняття «Конфлікт серед нас, ми у конфлікті»	4
6	Тема 6. Способи вирішення конфлікту. Кооперація як альтернатива конфлікту.	4
7	Тема 7. Гендерна толерантність у міжособистісному спілкуванні.	2
8	Тема 8. Гендерна толерантність як комплексна система гармонізованих стосунків.	2
9	Тема 9. «Технології ефективного спілкування та раціональної поведінки у конфліктах».	2
10	Тема 10. Профілактика конфліктів шляхом засобів ізотерапії. Профілактика конфліктів методом МАК.	2
11	Тема 11. Підбиття підсумків. Визначення рівня конфліктності після проходження тренінгу.	2

Усього: 30 годин

(Авторська розробка)



### **Зміст тренінгу:**

**Що таке емоційний інтелект? Діагностика рівню емоційного інтелекту у студентів групи.** – 4 години.

**Мета** – ознайомити студентів з поняттям «емоційний інтелект», провести діагностику рівня розвитку емоційного інтелекту за допомогою методики Н. Холла (див. додатки). Обладнання: проєктор, екран, бланки тестування.

**Бесіда на тему: «Емоційний інтелект: що це і як працює».**

**Ціль:** розкрити сутність емоційного інтелекту, його значущість у житті людини; навчитись розуміти, розрізняти, усвідомлювати і сприймати власні емоції та емоційні стани інших людей.

#### **Хід бесіди**

*Психолог (класний керівник, куратор групи):* Усім доброго дня! Сьогодні хотілось би приділити увагу нашим емоціям та почуттям. Погодьтеся, що в нашій культурі емоції завжди сприймалися як щось стихійне, те, що виникає саме по собі та важко контролюється. І тільки останнім часом у стрімкий розвиток життя сучасної людини та соціальний прогрес стимулювали інтерес до сфери почуттів.

*Питання до аудиторії:* Як ви вважаєте, чому емоції та почуття зацікавили психологів та всіх людей загалом?

У стресові моменти, з якими людина зіштовхується майже щодня, розум відходить на задній план, поступаючись нашим відчуттям та інстинктам. Насправді ж, розуміння власних емоцій, здатність контролювати почуття, аналізувати причину їх виникнення, вміння розпізнавати наміри та мотивацію оточуючих нас людей – навички, які відкривають великі можливості, допомагають не здаватись та опускати руки в складні моменти життя, дають поштовх до дій. Усі ці вміння та навички є складовими компонентами поняття «емоційний інтелект».

*Питання до аудиторії:* Чи знаєте ви, що таке «емоційний інтелект»? Цей термін виник у 1990-ті роки, тобто порівняно нещодавно. Це поняття визначають як групу ментальних здібностей: здатність людини розпізнавати, усвідомлювати, аналізувати власні емоції; здатність керувати власними емоціями, спрямовувати їх у правильному напрямку та зберігати емоційну рівновагу; вміння за допомогою емоцій збагачувати можливості мислення; здатність розуміти емоції оточуючих, спілкуватись з оточуючими, приймаючи до уваги їх емоційний стан.

*Питання до аудиторії:* Цікаво, що ви особисто розумієте, під цими здібностями?

У багатьох наших діях та взаємодії з іншими фігурують не явні для нас емоційні складники. Людина – істота емоційна. Одна із самих головних відмінностей людини від інших живих істот – це її здатність керувати власними емоціями та емоціями інших. Для гармонійного розвитку нашої особистості необхідно визначати власні емоції і потреби, погоджувати їх з нашими довгостроковими та короткочасними планами, життєвими цілями, враховуючи при цьому потреби і почуття оточуючих нас людей. Окрім того, нам важливо навчатись вмінню мотивувати себе і активізувати свої ресурси: як внутрішні (стійкість, старанність, дисциплінованість, енергійність та завзятість), так і зовнішні (співпереживання, означення кордонів, зчитування емоцій інших).



Таким чином, емоційний інтелект є базою для успішного життя, особистісного щастя, основою для позитивного мислення, стресостійкості та впевненості у своїх силах.

Почуття завжди з нами. По суті, ми маємо два розуми, один з яких розмірковує, а інший відчуває. Можна виокремити декілька складових емоційного інтелекту: від базового до найвищого. Базовий відповідає за фундаментальні емоції, такі як агресія та страх. Ці реакції були потрібні нашим предкам для виживання. Коли немовля кричить та плаче, воно повідомляє про свої потреби, які необхідні йому, щоб вижити. У такий спосіб проявляється базовий емоційний інтелект. Потім, поступово, поки ми дорослішаємо, відбувається формування наступного, середнього прошарку: ми починаємо усвідомлювати наші почуття та емоції, це дає нам можливість брати з них ресурс. І нарешті, найвищий прошарок відповідає за нашу здатність розуміти емоції та свідомо керувати ними, що впливає на всю нашу життєдіяльність та відносини з іншими.

*Питання до аудиторії:* Чи може хтось навести приклад, коли емоції ставали ресурсом, або навпаки створювали труднощі?

Навички, які формує розвиток компонентів емоційного інтелекту, є важливими у будь-якому випадку. Так, достатній рівень емоційної компетентності поліпшують якість нашого життя у різних сферах:

1. У тілесній сфері достатньо розвинений емоційний інтелект дозволяє нам «відключатись» від роздумів та нав'язливих думок під час відпочинку, відчувати більше насолоди від простих радощів життя: прогулянки, сну, смачної їжі. Окрім того, розвивається так звана «чуттєвість», уважність до відчуттів у тілі, що сприяє запобіганню різним хворобам.

2. В особистісній сфері розвивається здатність розуміти себе, людина починає усвідомлено ставитися до себе та життя, а не просто займатися самокопанням. У ситуаціях стресу, який є невід'ємною частиною життя кожної сучасної людини, людина не втрачає внутрішнього балансу, залишається спокійною та врівноваженою. Завдяки достатньо розвиненому емоційному інтелекту починаєш чіткіше чути свою інтуїцію, довіряти своїм відчуттям.

3. У роботі та навчанні розвиваються вміння приймати ефективні та врівноважені рішення, стає легше справлятися зі стресом та тиском на роботі чи навчанні, що в майбутньому дозволить попередити та уникнути емоційного вигорання, як в навчанні так і на роботі. Також, міжособистісні навички дають можливість розуміти та керувати емоціями інших, що якісно впливає на роботу в команді або з клієнтами.

4. Позитивні зміни також спостерігаються в сфері спілкування завдяки здатності менше дратуватись. Необхідно навчитися не піддаватися маніпуляціям, зберігати свою цілісність в емоційно складних ситуаціях та конструктивно вирішувати конфлікти.

Головна відмінність емоційного інтелекту від раціональної сфери полягає в тому, що він полягає не тільки в аналізі та сприйнятті почуттів, але й в цілеспрямованій роботі з ними. Отже, зупинимось на практичній частині нашої зустрічі. Хочу запропонувати вам виконати деякі вправи, які допоможуть



розвинути компоненти вашого емоційного інтелекту, розкритися перед іншими.

Завдяки розвитку спостережливості та сприймання ви можете оволодіти навичками розпізнавати емоції інших людей, здатністю до емпатії та співпереживання, що тим самим, допоможе розуміти власні емоційні стани та керувати ними. Отже, точність оцінювання емоцій можна розвивати через міміку, жести, виразні рухи, інтонації оточуючих. Існує багато чудових вправ, які ми з вами зараз виконаємо.

Вправа «Дублювання», яка виконується в парі. Партнер повинен розповісти про власні спогади або про події, які можуть відбутися в майбутньому. Людина, яка це слухає приймає роль «дублера» і закінчує дані розповіді своїми припущеннями, про емоційні стани, які відчував або відчуватиме партнер при цьому, тобто є тими емоціями та переживаннями, які відчуває спікер. Мета даної вправи полягає у тому, що «дублер» таким чином свідомо вчиться розпізнавати почуття інших людей.

Вправа «Змалюй стан» або «Емоційний крокодил» проводиться у групі. У ході вправи потрібно роздати аркуші, на яких вказана певна емоція (радість, гнів, сум, зацікавленість, роздратування, злість, відраза, подив). По черзі кожен учасник зображує свою емоцію, а всі інші уважно спостерігають і стараються зрозуміти, який стан намагається передати учасник. Вправу також можна дещо змінювати, наприклад, запропонувавши привітатися з усіма із певною емоцією. У ході обговорення висловлюються ідеї про те, які емоційні стани розпізнавати важче, що може сприяти їх розумінню. Щоразу після того, як стан названо є можливість сформулювати «банк» тих невербальних та вербальних проявів, на які можна орієнтуватися, визначаючи стан людини.

У вправі «Телефонна розмова» беруть участь двоє. Один з учасників вдає, що розмовляє по телефону, при цьому він не вимовляє слова вголос. Його завдання – передати за допомогою міміки та жестів суть розмови, а інший учасник має вгадати, які емоції та почуття відчуває партнер. Не менш важливим, є розвиток такої компоненти емоційного інтелекту, як «розуміння власних емоцій та почуттів». Здатність правильно розпізнавати те, що ми відчуваємо допоможе нам розуміти себе, вбереже від ізольованості, не дасть втратити контакт як з близькими нам людьми, так і з самим собою. Важливо, щоб людина вміла визначити сутність емоції, їх джерело, могла розпізнавати зв'язок між емоціями та подіями, знала як інтерпретувати причину виникнення складних почуттів. У цьому нам допоможуть вправи на розвиток внутрішнього самоаналізу:

Вправа «Список емоцій» пропонує кожній неділі згадувати назви позитивних та негативних емоцій які виникали за тиждень та записувати їх у два стовпчики: ліворуч - позитивні, праворуч - негативні. Після цього підкреслювати назви найприємнішої емоції серед перших і найнеприємнішої серед інших. Далі варто проводити для себе аналіз того скільки згадалося позитивного і скільки – негативного, у яких випадках виникало те почуття, що виділене як найнеприємніше, а коли – найприємніше, які при цьому були зовнішні ознаки та прояви зазначених емоційних станів.

Вправа «Айсберг» допомагає розпізнати свої сильні емоції, знайти способи



їх вираження та прояву. Потрібно намалювати айсберг, який символізує емоції та почуття які є у людини. На верхівці знаходяться емоції та почуття, які людина проявляє та які бачать оточуючі (вдома чи на навчанні). Під водою – які людина приховує та не хоче показувати. Слід розфарбувати айсберг, підписати емоції та поставити собі наступні запитання: коли я проявляю емоції, які зображені на верхівці?; Хто їх бачить?; Коли емоції, які знаходяться під водою відчуються, в яких ситуаціях?; З ким або з чим пов'язано кожне з цих почуттів?; Чому я не можу проявити ці емоції та почуття?; Коли я відчуваю ці емоції, але не можу проявляти, що роблю та як справляюсь?

Вправу «Стоп! Подумай! Дій!» варто використовувати під час емоційно складних ситуацій чи емоційного напруження. Вона допомагає зрозуміти та висловити свої почуття і сприяє вмінню управляти ними, орієнтуватись у схожих ситуаціях. Береться аркуш паперу та ділиться на 3 колонки. У першій колонці «Стоп!» варто розкрити переживання, почуття які виникли у даній ситуації. Далі, у наступній колонці під назвою «Подумай!», записуються всі виниклі емоційні реакції, вербальні та невербальні прояви почуттів. В останній колонці під словом «Дій!» зазначається розв'язання проблеми та способи керування виниклими емоційними станами, гармонізацію їх зовнішнього та внутрішнього перебігу.

Через власні переживання та емоції ми несвідомо впливаємо на емоційні стани інших людей. Важливо навчитись вмінню адекватно виражати свої емоції та регулювати емоційні прояви, що дозволить нам також розуміти реакції інших, считувати їх, жити не відірвано від подій, а розуміти, що насправді відчувається. Спробуємо виконати такі командні вправи:

«*Передай емоції по колу*». У цій вправі беруть участь кілька людей. Задумується будь-яка емоція і той хто розпочинає без слів передає дану емоцію сусіду який повинен її впізнати й передати далі. Кожен п'ятий гравець називає, що він зрозумів, і задає новий емоційний стан.

«*Палітра емоцій*» яка проходить у два етапи. Перший полягає в тому, що один з партнерів показує якийсь емоційний стан, без слів, а інший вгадує цей стан. Далі, під час наступного етапу, один з партнерів знову показує цей емоційний стан, а його партнер вже «редагує» засоби виразу, робить зображення емоції більш зрозумілим, точним і яскравим.

Вправу «*Протилежні емоції*» необхідно виконувати в парі з кимось. Один з партнерів починає показувати емоційну реакцію, а інший має відразу програвати емоцію яка є протилежною. Таким чином, учасники даної вправи вчаться довільно регулювати прояв емоцій і не віддзеркалювати партнера при цьому.

Вправа «*Майстер емоцій*» проходить з постійним ускладненням. Спочатку необхідно виразити емоційний стан по команді на швидкість і з акцентом на вербальний вираз та інтонацію голосу. Далі потрібно показати іншу емоцію закривши половину обличчя. І в кінці ми мімікою та жестами будемо показувати один емоційний стан, при цьому словами, інтонацією та тоном голосу – інший.

Такі вправи сприяють гармонізації емоційної сфери, формування нових способів емоційного реагування. Ви можете використовувати їх і поза нашою зустріччю, в повсякденному житті, як з друзями та близькими, так і насамоті.



Отже, емоційний інтелект – це важлива складова сучасного суспільства. Людина, яка усвідомлює, що в неї всередині, прекрасно розуміє, що відбувається навколо неї. Хочу подякувати вам за нашу зустріч, вашу активність та щирість. Було надзвичайно приємно сьогодні з вами працювати.

Питання для обговорення результатів та фідбеку з групою:

- Яка інформація/вправи вас вразили, зацікавили? Чому?
- Що було найскладнішим?
- Побаження та пропозиції.

### Висновки.

Важко переоцінити важливість розвитку емоційного інтелекту у молоді під час повномасштабних воєнних дій на території країни. Хронічний стрес часто призводить до підвищення агресивності та конфліктності. Більш того, після тривалого періоду навчання онлайн, більшість підлітків повернулися до аудиторій, де вимушені встановлювати нові соціальні контакти чи підтримувати існуючі.

Описана програма в загалі, та тренінг зокрема, дозволяють знизити стрес, розвиває емпатію, сприяє кращому розумінню емоцій як власних, так і оточуючих. Запропоновані вправи можуть застосовуватися у комплексі і окремо, в якості «психологічних» хвилинок у закладах освіти різного рівня.

Можливість подальших досліджень полягає у детальній розробці тренінгів з покращення міжособистісних стосунків.

### Література

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової. Випуск 6. Київ–Львів–Тернопіль: ЕЕАТА, 2019. 224 с.
2. Дзюба Т. М. Комплекс методик для діагностики психологічної готовності керівника школи до взаємодії в умовах конфлікту / За наук. ред. Л.М.Карамушки. Полтава: ПОППО. 2005. 64 с.
3. Сидоренко Ж. В. Особливості міжособистісних стосунків студентської молоді як передумова постановки життєвих завдань з психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Херсон, 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 155- 160.

**Abstract.** *The article presents a thematic plan of a program for improving interpersonal relationships in a team or groups, which can be used for trainings with teenagers and adults over 13 years old.*

*In the program, which is designed for 30 hours, the tasks reframing ideas about conflict, the role of emotions in our lives, conflict behavior strategies, correcting stereotypical ideas about the surrounding people and the motives of their behavior, developing emotional intelligence and emotional culture, working out individual tactics of effective, flexible constructive communication are solved.*

*The authors proposed one of the trainings of the program, with a description of psychological exercises that can be used both in a complex and separately to conduct «psychological moments» in educational institutions.*

**Key words:** *conflictology, emotional intelligence, interpersonal relations, microclimate, training.*