

УДК 159.9.07: 159.3: 378

ГАРМОНІЗАЦІЯ КОМУНІКАТИВНОГО КОМПОНЕНТУ ХАРАКТЕРУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Статтю присвячено презентації психологічного суб-тренінгу "Гармонізація комунікативного компоненту характеру особистості в юнацькому віці". Автором обґрунтовані мета й завдання суб-тренінгу, спрямованого на психологічну профілактику дисгармонійно-комунікативних рис характеру, представлено розгорнутий його зміст.

Ключові слова: особистість в юнацькому віці, характер, комунікативний компонент характеру, психологічний тренінг гармонізації характеру.

Стаття посвящена презентации психологического суб-тренинга «Гармонизация коммуникативного компонента характера личности в юношеском возрасте». Автором обоснованы цель и задачи суб-тренинга, направленного на психологическую профилактику дисгармонично-коммуникативных черт характера, представлено развернутое его содержание.

Ключевые слова: личность в юношеском возрасте, характер, коммуникативный компонент характера, психологический тренинг гармонизации характера.

The article is devoted to presentation of psychological training «Harmonization of a communicative component of character of the personality at youthful age». There where proved the purpose and tasks of the sub-training directed on psychological preventive maintenance of disharmonies of communicative traits of character. It was presented the detailed contents of psychological training.

Keywords: the youth personality, character, a communicative component of character, psychological training of harmonization of character.

Міжособистісне спілкування залишається провідною діяльністю в юнацькому віці. Сучасна молодь відрізняється від попередніх поколінь високим рівнем інтелекту, інформаційної обізнаності при відсутності знань духовно-морального змісту, що негативно позначається на її особистісному розвитку [3]. Сьогодні в умовах загального падіння моральності в суспільстві людина змушена шукати форми взаємодії з навколишнім світом. Панування духу корисливості, цинізму, пристосування до морально-патогенних умов сучасності викликає розвиток дисгармоній комунікативних рис характеру й призводить до вступу в самотійне життя духовно-незрілих молодих людей. Несформованість морально-комунікативних рис характеру проявляється у ворожості, агресивності, недовірі людям, байдужості. Наслідком витіснення духовних цінностей прагматичними є нездатність до побудови глибинних взаємостосунків, оскільки з прагматичної позиції інша людина сприймається як конкурент або засіб досягнення власної мети. Емоційна невірноваженість, нездатність до відповідальності у стосунках, суперечливість поведінки, індивідуалістичність, є показниками дисгармонійного характеру і причинами психологічних проблем людини.

Все це зумовлює актуальність гармонізації комунікативного компоненту характеру в юнацькому віці шляхом створення психологічних умов духовно-морального оздоровлення особистості. На відміну від суто комунікативних якостей (комунікабельності, товарискості), *морально-комунікативні* риси (щирість, довіра, уважність, доброзичливість, емпатія, скромність) дозволяють здійснювати не просто спілкування, а *моральне* спілкування, яке являє собою якісно вищий рівень міжособистісних комунікацій, що базується на визнанні *цінності іншої особистості* й спрямоване на її моральне піднесення. Моральне спілкування – це сфера вчинків, що являє собою єдність моральності й поведінки й вимагає самовладання й навіть здатності до жертвовності (своїми звичками, почуттями, бажаннями, інтересами). Для того, щоб відбувся позитивний діалог, потрібні уважність, повага й симпатія до людей. *Повага* – це моральна позиція однієї людини стосовно іншої, визнання її достоїнств і цінності. Завдяки поважному відношенню створюється атмосфера щирості, довіри. Повага проявляється в увазі до людини, у турботі про неї в умінні зрозуміти душевний стан, не зачепити, не скривдити недоречним словом, безтактністю. Гармонізація комунікативних рис сьогодні є особливо актуальною, оскільки культура морального спілкування є показником духовного здоров'я особистості й суспільства.

Моральна культура спілкування поділяється на внутрішню й зовнішню. Внутрішня культура – це духовно-моральні ідеали й принципи особистості – духовні підстави, на яких людина будує свої відносини з людьми. Зовнішня культура проявляється у манерах поведінки, способах звернення до партнера, в умінні одягатися, не викликаючи дорікань із боку навколишніх. Внутрішня й зовнішня культура доповнюють одна одну. Однак їх взаємозв'язок є не завжди очевидним. Є чимало людей, які за зовнішньою нетовариськістю ховають щире серце й завжди готові допомогти відгукнутися на прохання [1]. Також існують і такі люди, у яких за гарними манерами й увічливістю ховається неповажна сутність. Нерідко, маючи зовнішній лиск, вони своєю поведінкою свідчать про неповагу до інших людей. Видами такої поведінки є лицемірство, обман, зарозуміле самоствердження. У результаті, не поважаючи інших, людина позбавляє себе радості любові, доброго,

щирого спілкування.

Метою даної статті є презентація суб-тренінгу "Гармонізація комунікативного компоненту характеру в юнацькому віці", який є частиною іноваційного навчально-психологічного курсу "Гармонізація характеру в юнацькому віці". Суб-тренінг спрямований на розвиток морально-комунікативних якостей, формування доброзичливості, емпатії, здобуття навичок моральної комунікації. Психологічний тренінг поєднує такі форми роботи як лекції, дискусії, самоаналіз, рольові ігри. Основними принципами гармонізації комунікативного компоненту характеру є принципи *цінності особистості* – це орієнтація на кращі якості людини, визнання презумпції невинуватості кожної людини, розуміння й виправдання її [4]; принцип *інтернальності*, який наголошує на формуванні відповідального ставлення до всього, що відбувається в житті; принцип *дихотомічності*, що означає наявність парності взаємовиключних рис характеру (ознак домінування гармонійного характеру, які виключені у випадку дисгармонійного характеру); принцип *позитивності*, що полягає у спрямованості особистості на позитив стосовно інших людей, проблемних ситуацій, життя в цілому [2]. Особистість має виконувати роль своєрідного буфера, який не віддзеркалює негатив, що надходить з боку інших людей, а нейтралізує його своєю позитивністю. Складні ситуації потрібно розглядати як умови для побудови оптимальних дій. Дотримання принципу позитивності розвиває позитивне мислення – уміння інтерпретувати комунікативно-проблемні ситуації з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи їх вирішення.

Суб-тренінг «Гармонізація комунікативного компоненту характеру» складають 2 заняття по три академічні години. *Мета* тренінгу: формування морально-комунікативних якостей (доброзичливості, емпатії, скромності, поважності до людей). *Завдання*: 1. Усвідомлення рис характеру, які допомагають міжособистісному спілкуванню, і тих, які перешкоджають йому. 2. Розвиток морально-комунікативних якостей. 3. Відпрацювання стратегій вирішення конфліктів. Кожне заняття побудовано за такою схемою: спочатку лекційний матеріал, а потім практична робота (самоаналіз, дискусії, рольові ігри).

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (60 хв.). Сучасні психологічні теорії з метою,

нібито встановлення більш тісного взаєморозуміння людей навчають техніці віддзеркалювання зовнішніх проявів поведінки інших людей. Тут важливо відзначити, що у житті ми надто часто неусвідомлено віддзеркалюємо стан інших людей, особливо це стосується прояву негатива (один сказав грубо, а інший відразу це віддзеркалив – у результаті виникає ворожнеча). Тому *не можна віддзеркалювати негативне відношення людей!* Якщо ви відчуваєте, що хтось проявляє роздратованість до вас, постарайтеся погасити її (нейтралізувати добрим жартом або спокоєм). Якщо це не виходить, то збільште психологічну дистанцію, щоб не поглиблювати конфлікт.

У народі говорять, що зло перемагає там, де добро не діє. Для того щоб вміти *управляти* конфліктами, треба володіти арсеналом прийомів словесної боротьби: а) психологічний бокс: "*ухили*" – відхід від словесних ударів – проігнорувати або поставитися з гумором, звести словесний наїзд до жарту, доброго сміху; б) *захист*: це впевнені, чіткі, переконливі відповіді, коли удар потрапляє у твердий захист; в) психологічне *айкидо*: це гнучка, тактовна поведінка, вміння зняти напругу, розслабити супротивника, погасити його бажання атакувати.

Комунікативні риси характеру є дихотомічними – поділяються на позитивні (які допомагають людині будувати моральне спілкування) і негативні (які перешкоджають конструктивному спілкуванню). До морально-комунікативних рис належать доброзичливість, емпатія, скромність. Негативними (дисгармонійними) рисами є агресивність, індивідуалістичність, демонстративність. Гармонізація негативних рис відбувається завдяки свідомій боротьбі з ними шляхом розвитку їх протилежностей – позитивних рис: агресивність гармонізується розвитком доброзичливості; індивідуалістичність компенсується розвитком емпатії; демонстративність нівелюється завдяки розвитку скромності. Розглянемо окремо кожну пару рис.

Агресивність – доброзичливість. *Агресія* (від лат. *Aggressio* – напад) – емоційно-негативне бажання образити або зашкодити іншій людині, знищити її. Агресія може варіювати за ступенем інтенсивності й формою проявів: від ворожості, недоброзичливості, словесних образ (вербальна агресія) до фізичної агресії. Види

агресивних реакцій – дратування, запальність, брутальність, негативізм – сполучені з переживаннями ворожості й афектами гніву. *Особистісна агресивність* – риса характеру, що зумовлена звичкою реагувати на проблемні ситуації агресивно, вороже, злобливо; це схильність до насильницьких методів досягнення своїх цілей. Агресивність робить людину конфліктною, нездатною до мирних взаємин. Якщо для людини з гармонійним характером перешкоди на шляху до досягнення мети мають позитивне значення, оскільки активізують мобілізацію сил, то у агресивних людей ситуація обмежень викликає інтенсивне переживання агресії. Агресивність можна знижувати такими способами: знаходити можливість спокійно висловити почуття; виражати гнів соціально прийнятними способами (через спорт, змагання); привчатися до несення відповідальності; адекватно оцінювати власні переживання, розуміти те, що не можна самостверджуватися, принижуючи інших людей; розвивати почуття співпереживання.

Альтернативою агресивності є *доброзичливість* – це властивість сильної й шляхетної людини, основа таланта щирого спілкування, позитивне відношення до навколишніх, дружелюбність. Доброзичливість допомагає йти назустріч іншим, будувати відносини, поважаючи інтереси й почуття інших людей. Ця риса дає енергію для добрих справ: доброзичлива людина, чуйна й добросердна, завжди готова допомогти, простити, вона уважна до людей, привітна, не критикує їх вчинки. Для особистого щастя доброзичливим людям необхідна гармонія навколо, тому вони не витримують конфлікти й суперечки, завжди намагаються помирити інших людей і вирішити їх проблеми. У результаті, їм нерідко доводиться жертвувати своїми інтересами. Повна їх протилежність – люди, які цінують свою думку й вважають що необхідно боротися за своє місце під сонцем. На життя вони дивляться раціонально, впевнено й скептично, критично ставляться до інших. Для самовиховання доброзичливості, людина має працювати над собою, знижуючи агресивність, байдужість й апатію щодо інших.

2.2. Наступна пара дихотомічних комунікативних рис характеру: індивідуалістичність – емпатія. *Індивідуалізм* (лат. *individuum* – неподільне) – це світогляд, що підкреслює індивідуальну волю, пріоритет особистих цілей й інтересів.

Як риса характеру, *індивідуалістичність* виражається у домінуванні почуття незалежності від навколишніх, від суспільства, високому ступені автономності особистості, здатності успішно діяти, не звертаючись по допомогу інших людей. Ознаками індивідуалістичності є домінування особистих цілей і самостійність дій. Коренем індивідуалістичності є *егоїзм*, що робить людину замкнутою на собі, нездатною до побудови щирих взаємин, у наслідок відсутності інтересу до інших людей, нездатності їх зрозуміти й відгукнутися на їх потреби. Протилежною якістю є *емпатія* (греч. «страждання») – свідоме співпереживання емоційному стану інших людей за допомогою проникнення в їх світ. Емпатія як риса характеру проявляється в розумінні почуттів людей, ставити себе місце іншої людини, готовність надати емоційну підтримку. Емпатія відбувається за рахунок емоційного реагування на майже непомітні прояви емоційного стану людини – учинків, мови, мімічних реакцій, жестів. Діапазон прояву емпатії варіюється від легкого емоційного відгуку, до повного занурення у світ почуттів співрозмовника. Емпатія є професійно необхідною якістю для фахівців, робота яких пов'язана з людьми (педагоги, психологи, психотерапевти, керівники, продавці, менеджери персоналу).

2.3. Наступною парою дихотомічних комунікативних рис є демонстративність – скромність. *Демонстративність* – це дисгармонійна риса характеру, що проявляється в комплексі якостей: артистичності, бажанні подобатися оточуючим, прагненні до уваги навколишніх. В основі демонстративності полягає виражений *егоїзм*, що замикає людину в коконі самозамилування. Демонстративна поведінка – це виразні дії, у яких простежується цілеспрямоване бажання привернути увагу до себе. Насправді це своєрідні «милиці» для того, щоб перебороти *духовну самотність*. Демонстрант постійно прагне й не може насититися сурогатом зовнішньої уваги навколишніх до себе, оскільки *сам не здатний* до щирого духовного єднання із ближніми. Якщо він і піклується про когось, то винятково для того, щоб це було замічено й оцінене. *Марнославство* не дозволяє таким людям бути безкорисливо-добрими. С метою залучення до себе уваги демонстративна людина може пустити в хід фантазію, перебільшення, приписувати собі неіснуючі якості, демонструючи свої переваги. Емоції в них яскраві, виразні, але нестійкі, неглибокі; захоплення

екстравагантні. У групі вони претендують на роль лідера, намагаються піднятися над навколишніми. Проте, вони люблять тільки позитивну увагу й гостро реагують на недоброчинне відношення до себе. Вони часто обирають творчі професії: шоу-бізнес, театр, політику. Такі люди жагуче бажають, щоб на них дивилися, про них говорили, їм заздрили. Мовчання про них приносить їм глибокі страждання, а піар діє на душу як лікувальний бальзам.

Альтернативою демонстративності виступає *скромність* – риса характеру, що виражає помірність в усьому, відсутність марнославства. Скромній людині для комфорту достатньо малого. Синоніми скромності: простота, помірність, стриманість, щирість, невибагливість, пристойність, цнотливість. Скромна людина помірна у всіх відношеннях; смиренна, лагідна; не мріє про славу; пристойна, тиха у спілкуванні. Як бачимо, скромність проявляється в усіх моральних чеснотах. На жаль, сучасна культура ігнорує цінність скромності, а навпаки усіяко стимулює розвиток демонстративності, й постачає суспільству індивідів з дисгармонійним характером. Якості, що несумісні зі скромністю: марнославство, гордіня, нахабність, бунтарство. Скромність має як душевні, так і тілесні прояви. Скромність тіла – це приховування форми тіла, обмежена демонстрація голої шкіри, розпущених волос. Скромність душі проявляється в таких особливостях поведінки: відсутність наміру звеличувати себе; щирий інтерес до навколишніх більш ніж до себе; готовність визнавати достоїнства інших людей. Скромність дає можливість учитися в оточуючих, переймаючи їх кращі якості.

Прояви скромності у повсякденному житті: скромна людина вміє із щирим інтересом слухати співрозмовника; уступати в побутових ситуаціях; проявляє повагу до навколишніх; не афішує свої добродіє. Скромність – це результат виховання й роботи людини над собою. Скромність підконтрольна людині, і її можна виховати в собі, уникаючи марнославства, проявляючи повагу, інтерес й турботу про інших; допомагаючи тим, кому це необхідно, не очікуючи винагороду. Скромна людина не хвастається освіченістю й поблажлива до помилок інших людей. «Досягай скромності, якщо хочеш досягти мудрості. Помножуй скромність, якщо мудрості ти вже досяг».

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (75 ХВ.): 1. Гра «Розмова крізь скло» (10 хв.) *Мета:* розвиток почуття емпатії, взаєморозуміння між людьми. Учасники розбиваються на пари. *Інструкція:* «Уявіть собі, що один з вас перебуває у великому магазині, а інший чекає його на вулиці. Але ви забули домовитися про те, що треба купити, а вихід – в іншому кінці магазину. Спробуйте домовитися про покупки крізь скло вітрини. Але пам'ятайте, що вас розділяє товсте скло, і спроби кричати марні: ви однаково не почуєте один одного. Спілкуватися можна тільки мімікою, жестами, поглядами».

2. Вправа «Антидзеркало з фільтром» (20 хв.) *Мета:* набуття навичок доброзичливого реагування, навчитися не віддзеркалювати негатив співрозмовника. *Інструкція:* «У житті ми часто віддзеркалюємо емоційний стан тих людей, з ким спілкуємося (відтворюємо емоцію нашого співрозмовника): від сумовитої людини ми заражаємося сумом, від веселої – радістю, гнівний співрозмовник викликає в нас емоцію гніву й т.д. Щоб будувати добрі відносини з людьми й гармонізувати простір навколо себе, потрібно навчитися не віддзеркалювати негатив, а навпаки протистояти йому своїм позитивом (вміти припиняти негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова, визнанням своєї неправоти тощо). Наприклад, у відповідь на агресію можна протиставити добрий гумор і доброзичливу посмішку, розпач людини погасити своїм спокоєм й оптимізмом. Зараз ми розіб'ємося на пари й пограємо в таку гру. Одна людина в парі відіграє роль співрозмовника, невербально проявляючи які-небудь емоції (мімікою, жестами), а інша – її віддзеркалює. Потім по моїй команді «дзеркала» перетворюються в «антидзеркала з фільтром» і починають фільтрувати емоції: позитивну емоцію віддзеркалюють, а негативну змінюють на протилежну. Завдання: антидзеркало повинне показувати тільки позитивні емоції, проявляючи доброту і творчість. Потім учасники міняються ролями, щоб кожен відчув себе в ролі «анитдзеркала з фільтром». Наприкінці гри проводиться обговорення, учасники діляться враженнями: ким складніше бути «дзеркалом» чи «антидзеркалом»? Що допомагало гасити емоційний негатив співрозмовника? Як почувало себе «антидзеркало»? Що почував співрозмовник, коли його емоції не були віддзеркалені?

3. Рольова гра "Згладжування конфліктів" (30 хв.) *Мета:* відпрацьовування

навичок вирішення конфліктів. *Інструкція:* «Всі ми розуміємо важливість такого вміння як уміння швидко й ефективно вирішувати конфлікти. Зараз ми з'ясуємо основні методи врегулювання конфліктів. Для цього всі учасники розбиваються на підгрупи по 3-4 особи. Кожна підгрупа придумує сценарій, згідно до якого двоє учасників представляють конфлікуючі сторони (наприклад, друзів, що сваряться), а третій відіграє роль миротворця, арбітра. Після закінчення гри ми будемо обговорювати те, що ви відчули й зрозуміли: які методи вирішення конфліктів були продемонстровані; як мали повестися ті, кому не вдалося згладити конфлікт?»

4. Рефлексія (15 хв.). Учасники розповідають про свій стан, думки, почуття.

Заняття 2. САМОРОЗВИТОК МОРАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ.

Мета: набуття навичок моральної комунікації. *Завдання:* 1. Усвідомлення й рефлексія своїх почуттів. 2. Розвиток навичок надання зворотного зв'язку іншим. 3. Розвиток морально-комунікативних якостей (доброзичливості, емпатії, поваги до інших людей).

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (25 хв.). Існує кілька способів конструктивного вирішення конфліктів. Є ефективний спосіб побудови мирних відносин: «*Я-повідомлення*». Практично кожна людина буває чимсь незадоволена у поведінці свого партнера. Якщо залишити це без уваги, то негатив поступово наростає у зв'язку з тим, що поведінка партнера не змінюється. У результаті, коли «пара випускається», усе закінчується сваркою. Потрібно спочатку (після першого досвіду неприємної ситуації) *спокійно* сказати пратнеру про це? Часто люди в таких ситуаціях використовують «*Ти - повідомлення*», звинувачуючи іншу людину й перекладаючи на неї всю відповідальність: «*Ти знову спізнився!*» Такий варіант неконструктивний. Замість почуття відповідальності це викличе тільки відповідний негатив. Правильним буде формулювання «*Я – повідомлень*» – це усвідомлення й пред'явлення *свого стану* й *почуттів*, які ви переживаєте в неприємній для вас ситуації. Це визнання *власної проблеми* із цього приводу («*Вибач, але я відчуваю роздратованість, коли ти говориш це...*»). Формулюючи таким чином, ви усвідомите власну проблему: це – *моя проблема*, що я роздратована, це – *мої відчуття*, і ніхто крім мене, не може зрозуміти, чому вони виникли в цій ситуації. Використання «*Я-повідомлень*» допомагає людині відповідально й доброзичливо висловити свої

почуття, не принижуючи іншу особистість. Порівняйте: «Я дуже хвилююся, коли тебе пізно немає вдома» й «Ти знову прийшов додому об 11 вечора?» Важливо зрозуміти, що «Я – повідомлення» конструктивно змінює не тільки ваше особисте відношення до конфліктної ситуації, а й відношення вашого партнера до неї. Щире висловлення своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності, не може викликати агресію, а навпаки, спонукає партнера задуматися над правильністю і його вчинку. «Я – повідомлення» містить у собі не тільки вираження свого емоційного стану, а й визначення причин, які викликали цю ситуацію. Орієнтовна схема «Я – повідомлення» має три етапи усвідомлення:

- 1) опис *ситуації*, що викликала напруженість («Коли це відбувається...»);
- 2) точне визначення *власного почуття* в цій ситуації («Я відчуваю...», «Я сумую...»);
- 3) *побажання* щодо зміни ситуації («Я буду вдячний тобі, якщо...»).

1. Вправа «Відправлення Я – повідомлень» (20 хв.). *Мета:* набуття навичок висловлювати свої почуття методом «Я – повідомлень». *Інструкція:* Розіб'ємось на пари. Перший член пари розповідає свою реальну життєву ситуацію й звинувачує в чомусь іншу людину у формі «Ти – повідомлення». Він може відкрито заявити людині про своє відношення до неї: «Я серджуся на тебе, тому що...». Другий учасник переформулює почуте «Ти – повідомлення» у «Я – повідомлення» і повідомляє його партнерові. Перший висловлює свій емоційний стан після отриманого «Я – повідомлення». Потім учасники міняються місцями й придумують нову ситуацію». *Обговорення:* Як ви себе почували при отриманні «Ти – повідомлень» й «Я – повідомлень»?

2. Вправа "Зворотний зв'язок" (10 хв.). *Мета:* розвиток навичок надання зворотного зв'язку іншим людям. Учасники сідають у коло. *Інструкція:* «Для цієї вправи нам будуть потрібні добровольці. (Наприклад, добровольця звать Олег). Зараз згадаєте все, що ви вже знаєте про Олега: його висловлювання, думки, поведінку. А тепер кожний скаже у формі Я-повідомлення про одну з негативних якостей характеру, що, на його думку, є в Олега, і на підставі чого він робить такий висновок. Олег, ти уважно слухай і, коли всі висловляться, скажеш нам про почуття, які в тебе виникали, і про те, наскільки те, що ти почув, відповідає твоїм уявленням про себе».

3. Вправа "Доброзичливість" (20 хв.). *Мета:* набуття досвіду прояву доброзичливого відношення до інших людей. *Інструкція:* «Один з членів групи стає в центр кола. Інші учасники по черзі підходять до нього й виражають своє доброзичливе відношення до нього будь-яким способом. Після того як всі учасники побувають у центрі кола, група може обговорити свої переживання». Обговорення можна зосередити на таких питаннях: Що ви відчували, коли проявляли доброзичливість до інших членів групи? Що ви відчували під час прийняття доброзичливості з боку інших? Що було приємніше: проявляти чи приймати доброзичливе відношення?

4. Вправа "Сліпий та поводитир" (10 хв.). *Мета:* розвиток довіри людям. Вправа проводиться в парах. В кожній парі вибирається «сліпий» й «поводир». *Інструкція* «поводирям»: «Ви ведете свого партнера за собою. Ока в нього закриті. Познайомте його з навколишнім світом». Учасники в парах розходяться по кімнаті. «Поводир» веде «сліпого» за собою, знайомить його із предметами, людьми, інтер'єром. Через 5 хвилин учасники міняються ролями. Після завершення вправи проводиться обговорення. Учасники розповідають, як вони себе почували в ролі «поводиря» й «сліпого», чи було їм зручно в цій ролі, чи довіряли вони своєму партнерові.

5. Вправа «Моя проблема у спілкуванні» (20 хв.). *Мета:* допомога у вирішенні проблем. Члени групи пишуть на аркушах паперу лаконічну відповідь на запитання: «У чому полягає моя основна проблема у спілкуванні?» Листки не підписуються, а складаються в загальну стопку й перемішуються. Потім кожен учасник довільно бере будь-який листок, читає його й намагається дати пораду щодо вирішення даної проблеми. Група слухає його пропозицію й оцінює, чи дійсно запропонована порада сприяє розв'язанню проблеми, дозволяється критикувати, або розширювати відповіді.

6. Рольова гра "Зйомки фільму" (20 хв.). *Мета:* розвиток вміння визначати в людях їх кращі якості. *Інструкція:* «Зараз ми будемо знімати короткометражний фільм на тему: «Випадок у зоопарку». Виберемо одного учасника на роль режисера, який має зняти цікавий фільм до 5 хвилин і задіяти акторів так, щоб кожен виконував роль, яка б пасувала характеру її виконавця. На "зйомку фільму" приділяється 15 хвилин. Після

перегляду «фільму» відбувається обговорення: наскільки характери героїв відповідали характерам їх виконавців? Чи зробив «режисер» правильний вибір? Чи усі учасники згодні з тими ролями, якими їм відвів режисер? **7. Рефлексія (10 хв.).** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки, почуття, про те, що дало їм це заняття.

Висновок. Презентований психологічний суб-тренінг «Гармонізація комунікативного компоненту характеру» сприяє оптимізації міжособистісного спілкування, спрямовуючи юнаків та дівчат на розвиток морально-комунікативних якостей, здобуття навичок морального спілкування, які необхідні в житті кожної людини. На відміну від суто комунікативних якостей, *морально-комунікативні* риси дозволяють здійснювати *моральне* спілкування, що являє собою якісно вищий рівень міжособистісних комунікацій. Суб-тренінг, що поєднує лекції, дискусії, рольові ігри, може застосовуватись практичними психологами в роботі з учнівською молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гармоничный характер и личность – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://narko-zavisimost.narod.ru/garmonichnii_harakter_i_lichnost/
2. Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: метод. рек. / Наталя Павлик. – К.: Логос, 2013. – 108 с.
3. Помиткін Е. О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей і молоді / Помиткін Е. О. / Дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. – К., 2008. - 560 с.
4. Рибалка В.В. Особистісний рефлексивно-ціннісно-креативний підхід до розвитку психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти // Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти / Навч.-метод. посібник / За ред. В.В.Рибалки. – К., 2005. – С. 30-42.