

положительных эмоциональных межличностных отношений. На втором уровне происходит более тесное сплочение группы, благодаря появлению такого образования как «ценностно – ориентированное единство», которое заключается в совпадении систем ценностей членов группы. На третьем уровне все члены группы разделяют общие цели совместной деятельности и ценности абстрактного характера [1].

Таким образом, через исследование степени выраженности факторов повышающих и снижающих групповую сплоченность можно не только прогнозировать эффективность конкретного трудового коллектива моряков, но и повышать ее.

Список использованных источников

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2017. – 363 с.
2. Клецина И.С. Практикум по социальной психологии / И.С. Клецина. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2013. – 258 с.

Самчевский Николай Сергеевич

Одесский национальный морской университет

Научный руководитель: Зарембо Наталия Александровна, кандидат психологических наук, доцент

Одесский национальный морской университет

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ»

Антуан де Сент Экзюпери сказал, что «самая большая роскошь в жизни – это роскошь человеческого общения».

Большинством авторов под общением понимается процесс взаимосвязи и взаимодействия субъектов (*классов, групп, личностей*), в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями, умениями и навыками, а также результатами деятельности [2].

Именно межличностная форма общения имеет для большинства людей очень высокое значение, т.к. благодаря ей человек реализует многие социально-психологические потребности: в проявлении индивидуальности; получении и оказании поддержки и эмпатии; реализации таких отношений как симпатия, дружба и любовь и др.

Обычно межличностное общение происходит в следующих типах взаимодействия между людьми: кооперация, конкуренция и конфликт [1].

Кооперация – это такое взаимодействие, при котором его участники достигают взаимного соглашения о том, как необходимо действовать для достижения общих целей и стараются не нарушать его, пока совпадают сферы их интересов. В свою очередь, конкуренция характеризуется достижением своих личных или общественных целей и интересов в условиях противостояния интересов между людьми. Разрешение значимых противоречий, заключающееся в противодействии между людьми и обычно сопровождающееся негативными эмоциями, называют *конфликтом*.

Конфликт в межличностном общении вызывает у субъектов негативные эмоциональные переживания, которые осложняют взаимодействие участников и провоцируют их на действия, направленные на нанесение различного рода ущерба противоположной стороне. В условиях конфликта становится трудно управлять своими эмоциями, что приводит к ухудшению отношений и самочувствия участников конфликта. Поэтому, нужно использовать такие способы общения, которые помогают предотвратить развитие конфликта. Одним из них выступает техника «Я-высказывание».

«Я-высказывание» – это техника эффективного общения, которая заключается в том, что человек, вынужденный сообщить собеседнику свое недовольство относительно его поведения, прежде всего, ссылается на свои переживания и чувства по поводу сложившейся ситуации, избегая обвинений и нападения на партнера по общению.

Техника «Я-высказывания» содержит в себе пять последовательных этапов. Опишем эти этапы и приведем пример ее применения при общении старосты группы со студенткой, имеющей проблемы в успеваемости.

1. Вначале необходимо рассказать собеседнику о *своих эмоциях и чувствах* по поводу сложившейся ситуации, начиная свое обращение с местоимения «Я». Например, «Я обеспокоен(а)», «расстроен(а)», «переживаю» и т.п. Благодаря таким формулировкам собеседник еще не зная, о чем пойдет речь, уже будет настроен выслушать и понять обращение. *Например, Анастасия я как староста группы, в которой ты учишься, очень обеспокоен(а) тем, что...*

2. На втором этапе собеседнику необходимо сформулировать *причину* своих эмоциональных переживаний, описав сложившуюся ситуацию без личных интерпретаций, используя только те факты, которые легко наблюдаемы и имеют внешние проявления. Например, *общением на паре с другими*

ребятами ты отвлекаешь их от слов преподавателя посторонними темами, которые мешают сосредоточить внимание на том что говорит лектор, и, самое главное, при этом ты отвлекаешься сама.

3. Далее, необходимо пояснить собеседнику, почему эта ситуация вызвала такие эмоциональные переживания. *Например, это приводит к тому что, ты не понимаешь учебного материала. В результате у тебя падает усвоение знаний и успеваемость.*

4. На следующем этапе важно выразить пожелания, в которых должны быть максимально конкретно описаны те действия, которые в дальнейшем ожидаются от собеседника. *Например, Настя, мне бы хотелось, чтобы эта ситуация изменилась, и ты перестала разговаривать на учебных занятиях на посторонние темы с ребятами, а старалась готовиться и проявлять заинтересованность к предмету, чтобы повысить свою успеваемость.*

5. Закончить «Я-высказывание» следует предложением о сотрудничестве, где за каждой из сторон определяется что она может сделать для улучшения ситуации. *Например, поэтому я предлагаю следующее: со своей стороны каждый раз, когда буду замечать что ты с кем то говоришь на паре или же собралась уйти домой, я буду обращаться к тебе чтобы вернуть твое внимание. Я готов(а) помочь тебе преодолеть трудности с успеваемостью и объяснить тебе то, что ты пропустила или не поняла. В свою очередь с твоей стороны, необходимо максимальное посещение занятий и заинтересованность в изучаемом предмете. Покажи это, и я с удовольствием помогу тебе!*

Правильно формулировать «Я-высказывание» без знания правил его построения и специальной практики достаточно сложно. Однако, применение данной техники помогает предотвратить актуализацию таких психологических защитных механизмов у собеседника как отрицание, реактивное образование, регрессия, рационализация и др., что позволяет избежать развития конфликтных отношений.

Бердега Анжелика Валерьевна

Одесский национальный морской университет

Научный руководитель: Зарембо Наталия Александровна, кандидат психологических наук, доцент

Одесский национальный морской университет

МЕТОДЫ АКТИВНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ: ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ

Методы активного социально-психологического обучения направлены на развитие коммуникативной компетентности, самостоятельного мышления, способности эффективно решать нестандартные задачи, прогнозировать ситуации, осмысливать свои действия, задействовать интуицию и возможности подсознания. При таком обучении личность становится более адаптивной в различных социальных ситуациях.

Групповая дискуссия – это метод активного социально-психологического обучения, заключающийся в организации проведения споров и дебатов между учащимися в специально организованных условиях, которые позволяют им свободно выражать свои мысли и мнения по обсуждаемому вопросу. При этом, в основу такого спора должны лечь логически обоснованные доводы, приготовленные участниками заранее или выработанные во время дискуссии.

Интерес к дискуссии как методу социально-психологического обучения связан с работами известного швейцарского психолога Жана Пиаже (1896-1980), занимающегося вопросами интеллектуального развития детей.

Пиаже показал, как благодаря дискуссии между сверстниками, а также старшими и младшими детьми ребенок отходит от эгоцентрического мышления и учится мысленно становиться на точку зрения другого.

Также в разработку метода групповой дискуссии свой вклад внес К. Левин, известный представитель социальной психологии. Его работы сыграли важную роль в изучении влияния групповых обсуждений на принятие творческих и управленческих решений в группе. Ученым было установлено, что групповая дискуссия повышает мотивацию и вовлеченность участников в процессе решения обсуждаемых проблем. К. Левин заложил основы принципов изучения групповой дискуссии как метода психологического воздействия.

Групповая дискуссия имеет различные сферы применения. В сфере обучения и научного общения она помогает сформулировать проблему, продвинуться в ее решении, а также обеспечить генерацию идей и поиск альтернатив. При диагностической работе этот метод эффективен в аттестации кадров, выявлении индивидуальных особенностей членов группы, групповых аспектов и типа команды. Во время коррекционной и психотерапевтической работы групповая дискуссия помогает в изменении отношения к