Катерина БУРЯК,
асистент кафедри початкової освіти,
фахівець центру професійного розвитку та лідерства
Тернопільського національного педагогічного університету
Імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)
e-mail: kateryna_buriak@tnpu.edu.ua

«ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ: ЧУТИ І БУТИ ПОЧУТИМИ» – ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ЦЕНТРІ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА ЛІДЕРСТВА ТНПУ

Сучасні тенденції розвитку вищої педагогічної освіти зумовлюють необхідність підготовки фахівців, здатних не лише ефективно реалізовувати професійні завдання, а й налагоджувати конструктивну міжособистісну взаємодію, забезпечувати взаєморозуміння, створювати атмосферу довіри та співпраці. Особливого значення комунікативні вміння набувають у професійній діяльності майбутніх учителів, психологів та інших фахівців соціономічних професій, для яких спілкування є не лише засобом передавання інформації, а й важливим інструментом професійного впливу, встановлення партнерських відносин, розв'язання конфліктних ситуацій та забезпечення ефективності професійної взаємодії. У зв'язку із цим формування здатності до ефективної комунікації постає одним із важливих завдань професійної підготовки здобувачів вищої педагогічної освіти. Не менш важливим є й постійне удосконалення комунікативних вмінь чинних педагогічних та науково педагогічний працівників.

Реалізація окресленого завдання потребує формування відповідного інституційного середовища, здатного приділити увагу розвитку комунікативної компетентності дійсних і майбутніх фахівців. У цьому контексті особливий інтерес становить міжнародний досвід функціонування центрів досконалості викладання (Centres for Teaching Excellence), діяльність яких спрямована на підвищення якості вищої освіти, поширення інноваційних педагогічних практик, удосконалення методів навчання та створення умов для професійного й особистісного розвитку учасників освітнього процесу.

Розглянемо кілька прикладів діяльності закордонних Centres for Teaching Excellence, спрямованої на розвиток комунікативної компетентності:

1. Centre for Teaching Excellence Університету Ватерлоо (Канада) організовує практичні заняття та мозкові штурми для аспірантів і молодих викладачів, зокрема на теми Building Rapport with Students, Classroom Delivery Skills, Effective Question Strategies, Teaching with Confidence, Facilitating Effective Discussions, спрямовані на розвиток умінь ефективно проводити заняття, взаємодіяти з аудиторією та впевнено виступати перед слухачами [3].

2. У програмі Center for Teaching Excellence Університету Юти (США) на 2026–2027 навчальний рік передбачені заняття, присвячені комунікації, співпраці, емоційній та культурній компетентності, зокрема, щомісячні зустрічі програми Durable Skills Faculty Development Series. Програма орієнтована на розвиток викладачів та інтеграцію відповідних навичок у навчання студентів [4].

3. Eberly Center for Teaching Excellence & Educational Innovation Університету Карнегі–Меллона (США) з-поміж інших тем, пропонує асинхронні семінари Creating a Welcoming and Supportive Climate from Day One та Conducting Productive and Engaging Discussions [6].

Характерною особливістю діяльності зазначених та інших зарубіжних центрів досконалості викладання є орієнтація освітніх заходів переважно на молодих викладачів та аспірантів. Дещо інший підхід реалізує центр професійного розвитку Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, який є аналогом зарубіжних Centers for Teaching Excellence та функціонує у структурі навчально-наукового центру якості освіти. Особливістю його діяльності є залучення до освітніх ініціатив широкого кола учасників освітнього процесу – від здобувачів вищої освіти до педагогічних і науково-педагогічних працівників університету.

Одним із напрямів діяльності Центру є розвиток комунікативної компетентності представників академічної спільноти. З цією метою керівник Центру, доц. Олена Гузар, та фахівець Катерина Буряк упродовж 2024–2026 років реалізують авторську серію тренінгів «Лідерство: емпатія та ефективна комунікація». Програма охоплює сім тренінгових занять

тривалістю 2,5 години кожне. Основну частину учасників становлять студенти, насамперед першо- та другокурсники бакалаврських освітніх програм. Водночас у різні роки до тренінгових занять долучалися також викладачі, аспіранти й абітурієнти університету, що засвідчує відкритість програми для різних категорій академічної спільноти.

Розвиток комунікативної компетентності є наскрізним завданням усієї тренінгової програми. Водночас найбільш виразну спрямованість на формування й удосконалення практичних комунікативних умінь має тренінг «Ефективна комунікація: чути і бути почутими», зміст якого орієнтований на опанування учасниками способів конструктивного спілкування, розвиток навичок активного слухання, взаєморозуміння та ефективної міжособистісної взаємодії.

Змістове наповнення тренінгу насамперед зумовлене актуальними комунікативними труднощами та потребами самих учасників, адже вступним завданням цього тренінгу є заповнення «Підводних каменів спілкування» – вправи, під час якої учасникам пропонується визначити й зафіксувати основні труднощі, з якими вони стикаються у процесі міжособистісної взаємодії. Показовими в цьому контексті є відповіді учасників першого тренінгового заняття, присвяченого спілкуванню, проведеного у 2024 році. Представимо найінформативніші із них:

– небажання слухати і чути, низька культура комунікації, відсутність вміння цінувати час комунікації;

- упередженість людини через стереотипи;
- різниця у віці та різні життєві цінності;
- недостатній рівень довіри та відкритості;
- сором’язливість, боязнь, невпевненість;

– комплекси, плітки, стереотипи, невміння чути співбесідника, страх осуду;

– невпевненість у собі, страх, що про тебе подумає інший;

– люди не слухають один одного, недовіра;

– відсутність емпатії;

– неповага до особистих кордонів;

– відсутність об’єктивності, невміння слухати, невпевненість у собі;

– незацікавленість, стереотипи старшого покоління.

Отримані відповіді дали змогу конкретизувати проблемні аспекти комунікації та врахувати їх під час підготовки тренінгів. Виявилося, що найчастіше учасники вказують на такі проблеми, як стереотипи, що заважають спілкуватися, та невміння співрозмовників слухати.

Умінню слухати присвячений перший блок тренінгу. Учасники ознайомлюються із різницею між пасивним та активним слуханням [5], після чого у парах практикують обидва види у спеціально створених комунікативних ситуаціях. Продовженням цього блоку є практикування циклу ненасильницького спілкування (ННС): спостереження, почуття, потреба, прохання [2].

Під час детальнішого обговорення змісту вказаного у «Підводних каменях спілкування» поняття «стереотипи» було виявлено, що учасники тренінгу пов'язують його насамперед із використанням шаблонних висловлювань і типових сценаріїв спілкування, а також з упередженим ставленням у міжпоколіннєвій та міжгендерній взаємодії. Глибше проникнути у розв'язання цієї проблеми допомагає вправа «Я спізнилася на потяг», у процесі виконання якої учасники аналізують неконструктивні способи комунікативного реагування, зокрема втішання із забороною емоцій, повчання, знецінення, пошук винного, іронія чи сарказм тощо.

Важливим теоретичним підґрунтям цього блоку тренінгу є ознайомлення учасників із концепцією транзакційного аналізу Е. Берна, відповідно до якої виокремлюють три основні его-стани особистості: Батько, Дорослий і Дитина. Его-стан Батька характеризується відтворенням засвоєних у процесі соціалізації норм, правил, установок і моделей поведінки, зокрема успадкованих від батьків та інших значущих дорослих. У повсякденному спілкуванні він може виявлятися через використання усталених суджень, шаблонних висловлювань, повчань і нормативних оцінок. Его-стан Дитини відображає емоційні реакції, бажання, переживання та способи поведінки, сформовані на основі раннього життєвого досвіду. Натомість его-стан Дорослого пов'язаний із раціональним осмисленням ситуації, об'єктивним аналізом інформації, усвідомленим прийняттям рішень і вибором відповідних способів реагування [1]. У межах цього етапу тренінгової роботи учасники аналізують особливості прояву кожного з означених его-станів у різних життєвих і професійних ситуаціях, визначають їхню доречність залежно від

комунікативного контексту та можливі наслідки для міжособистісної взаємодії. Особлива увага приділяється практичному відпрацюванню навичок спілкування з позиції Дорослого, що передбачає усвідомлене реагування на слова й поведінку співрозмовника, аргументоване висловлення власної позиції, конструктивне обговорення суперечностей та пошук взаємоприйнятних рішень у повсякденній і професійній комунікації.

Отже, організація спеціалізованих комунікативних тренінгів на базі університетських центрів професійного розвитку є перспективним напрямом удосконалення практичної складової підготовки майбутніх фахівців та підтримки професійного розвитку академічної спільноти. Перспективи подальших досліджень убачаємо в експериментальній перевірці результативності запропонованої тренінгової програми, визначенні динаміки розвитку комунікативних умінь її учасників та обґрунтуванні можливостей адаптації відповідного досвіду до діяльності інших закладів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Берн Е. Ігри, у які грають люди / пер. з англ. К. Меньшикової. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 256 с.
2. Розенберґ М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя / пер. з англ. О. Олійник. Харків : Ранок, 2020. 256 с.
3. Core Workshops for Graduate Students and Postdocs. Center for Teaching Excellence. University of Waterloo. URL: https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/support-graduate-students/core-workshops-graduate-students-and-postdocs (дата звернення: 08.10.2026).
4. Events and Workshops. Martha Bradley Evans Center for Teaching Excellence. URL: https://www.cte.utah.edu/events/ (дата звернення: 08.10.2026).
5. Rogers C. R., Farson R. E. Active Listening. Chicago : Industrial Relations Center, University of Chicago, 1957. 25 p. URL: https://www.gordontraining.com/wp-content/uploads/Active_Listening.pdf (дата звернення: 08.10.2026).
6. Seminars & Workshops. Carnegie Mellon University. URL: https://seminars.eberly.cmu.edu/ (дата звернення: 08.10.2026).