

Видра Олександр

ORCID 0000-0001-9281-915X

Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології
і методики технологічної освіти,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
(м. Чернігів, Україна) E-mail: vidrik7@gmail.com

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ УМІНЬ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ ЦИКЛУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МАГІСТРАТУРИ

Основне спрямування статті й *мета* роботи – висвітлити досвід створення, апробації, вдосконалення та впровадження методики формування і розвитку умінь ефективної самопрезентації у студентів магістратури на заняттях циклу психологічної підготовки для подальшої професійної діяльності.

У статті викладений зміст практичної роботи із застосуванням інтерактивної методики, в ході виконання якої можливо ефективно діагностувати вже розвинені навички самопрезентації, а також сформувані і розвинути нові уміння самопрезентації, які природно і гармонійно підходять особистості, відповідають фізичній та психічній унікальності. Наведена чітка послідовність етапів виконання методики, нюанси та психологічні коментарі.

Методологія побудована на основі розробок соціологів, соціальних психологів, психологів-тренерів, фахівців з розвитку педагогічної майстерності, методики викладання психології, які розробляли і досліджували методи формування та розвитку навичок самопрезентації в умовах психологічної підготовки студентів різних спеціальностей, у тому числі й педагогічних.

Новизна роботи: уперше детально описана інтерактивна методика формування і розвитку умінь ефективної самопрезентації у студентів магістратури. Розкрито її суть, організаційні моменти, послідовність виконання. Зазначено обладнання, необхідні навички викладача. Наведені інструкції щодо психологічного роз'яснення, психологічні коментарі, приклади.

Висновки. Результати досвіду розробки, апробації, вдосконалення і впровадження інтерактивної методики формування та розвитку умінь ефективної самопрезентації дозволили зробити висновки про кількість учасників, з якими можливо опрацювати завдання за одне заняття, особливості їх активності, переваги і недоліки методики, рекомендації використання методики в умовах дистанційного навчання, можливості та умови для людей з інвалідністю, методичні рекомендації щодо проведення тренування спільно з іншими фахівцями, можливості впровадження методики у навчальний курс перших курсів бакалаврату.

Ключові слова: самопрезентація, психологічна культура, інтерактивність.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими або практичними завданнями. У процесі суспільного розвитку умінь самопрезентації були і залишаються актуальними, відіграють одну з вирішальних ролей щодо успішності ділової взаємодії у процесі професійного спілкування, стали невід'ємною складовою психологічної культури особистості. Проблема розвитку умінь самопрезентації пов'язана з процесом підготовки фахівців великого спектру спеціальностей, є важливою складовою soft skills. Зокрема ці вимоги є актуальним для підготовки сучасних педагогів і психологів.

Аналіз основних досліджень і публікацій з проблематики статті. Поняття самопрезентації вперше було розглянуте соціологом Е. Гофманом у кінці 60-х років ХХ століття. У концепції символічного інтеракціонізму воно розглядалося як процес презентації людиною свого образу у соціальному світі, який свідомо чи несвідомо спрямований на створення в оточуючих певного враження про себе [4].

Згодом Е. Джонсом [5] та Б. Шленкером [7] були розроблені експериментальні методи дослідження самопрезентації, отримані емпіричні дані, які сприяли розробці відповідних теорій. Паралельно з'являлися ідеї, практичні доробки, технології у концепції біхевіоризму, гуманістичної психології, практиці нейролінгвістичного програмування, у галузі психології спілкування, педагогічної майстерності, які активно розвивалися і застосовувалися у прикладному аспекті до розвитку самопрезентації. Це стало основою створення методики, яка розглядається у даній статті.

Метою статті є висвітлення досвіду розробки і впровадження методики формування та розвитку умінь самопрезентації у студентів магістратури в умовах їх психологічної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завданням було розробити практичну роботу, виконання якої сприяло б ефективному формуванню і розвитку базових умінь самопрезентації магістрантів протягом одного-двох занять. Умовами також були наближеність до життєво-професійного досвіду, відповідність сучасним вимогам до викладання психології, привабливість, інтерактивність.

Висвітлення процедури експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. Розробка і апробація методики формування та розвитку умінь самопрезентації відбувалася під час викладання дисциплін «Психологія вищої школи», «Психологія професійного спілкування» з 2011 року.

Брали участь студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (спеціальності «Середня освіта (Трудове навчання та технології)» і «Професійна освіта»), а також слухачі семінарів, учасники тренінгів, що були організовані кафедрою педагогіки, психології і методики технологічної освіти у співробітництві з ГО «Чернігівська Академія розвитку особистості та суспільства (ЧАРОС)». Також методика була представлена на XXXVIII фестивалі практичної психології «Harmony-fest-2019 «Impulse to development».

За основу була взята технологія з розвитку навичок упевненості керівників, яка була розроблена на основі праць Е. Гофмана [4], популярна у вузьких колах в період 90-х років, але згодом втратила популярність. Її суть полягала в тому, щоб знімати людину на відео під час телефонної розмови з керівництвом або підлеглими, під час доповіді про результати роботи, в умовах співбесіди тощо. При перегляді відеозаписів виявляти елементи поведінки, зовнішнього вигляду, які свідчать про невпевненість, слабкість. Після цього розробляти і тренувати варіанти впевненої поведінки, елементи ефективної міжособової взаємодії.

Було вивчено досвід цих тренінгів, зроблена корекція та адаптація вправ відповідно поставленим меті та особливостям психологічної підготовки студентів. Методичні рекомендації були представлені в авторському навчально-методичному посібнику «Психологія вищої школи» [1].

Необхідне обладнання. В ідеалі потрібна відеокамера з картою SD і можливістю прямого підключення до мультимедійного обладнання, мультимедійний проектор, екран, аудіо, необхідні кабелі, штатив. За відсутності можливо використовувати смартфон, ноутбук.

Необхідні навички ведучого/викладача. Ознайомлення з роботами П. Екмана, А. Піза, Е. Гофмана, Е. Джонса, Б. Шленкера, проходження курсів з розвитку самопрезентації, акторської майстерності, навичок нейролінгвістичного програмування, досвід вивчення і роботи з мімікою, жестами, іншими невербальними засобами спілкування. Вивчення практичних розробок викладання педагогічної майстерності Н. Носовець [2]. Навички роботи з відео та мультимедійним обладнанням, дистанційного навчання.

Суть методики полягає в аналізі розвиненості навичок самопрезентації шляхом створення спеціальних умов, подальшій рефлексії, розробці рекомендацій, формуванні та розвитку нових умінь ефективної самопрезентації шляхом тренування.

Організаційні моменти. Від студентів/учасників не потрібна попередня підготовка.

До початку заняття встановлюється та підключається необхідна апаратура. Камера на штативі розміщується в приміщенні так, щоб було видно обличчя учасника, його повний зріст протягом виконання всієї вправи. За можливості бажано налаштувати освітлення.

Послідовність методики. Студентам/учасникам потрібно імпровізовано підготувати невелику доповідь або промову приблизно на 30 секунд. Це може бути інформація про себе як учителя, коротка розповідь про навчальний курс; реклама свого продукту, досягнення, ознайомлення з профорієнтаційною інформацією тощо.

По черзі студенти/учасники заходять в аудиторію та здійснюють свою промову або доповідь, яка фіксується на відео. Інші грають роль учнів, студентів, слухачів.

Після того, як усі учасники виконали завдання, також по черзі демонструються відзняті відео на екрані спочатку зі звуком, потім без нього, відбувається самоаналіз та аналіз за допомогою ведучого.

Далі розробляються й тренуються нові уміння, які дозволять виглядати і почувати себе більш впевнено і спокійно, використовувати вдалі жести, займати вигідну позицію відносно аудиторії, красиво та впевнено заходити до приміщення та інші ефективні елементи самопрезентації.

Наступним етапом виконується те ж саме завдання, але вже з використанням сформованих і тренуваних умінь самопрезентації та можливістю повторити 2-3 рази для корекції й досягнення більш-менш упевненого результату. Відео знову переглядаються, аналізуються, робляться висновки, корекція, доповнення.

Психологічний коментар. Методика, яка розглядається у цій статті, спрямована на формування і розвиток саме невербальних складових умінь самопрезентації.

Під час доповіді, яка підготовлена і презентується учасниками, більшою мірою концентрація уваги відбувається на інформаційному змісті промови. У таких умовах контроль над рухами, мімікою, емоціями знижується, проявляється весь спектр як переваг, так і недоліків.

Процес запису відео забезпечує досягнення двох цілей. По-перше, відзнятий матеріал використовується для аналізу ходи, міміки, жестів та інших невербальних складових, які відіграють вагомую роль у самопрезентації. По-друге, відеокамера створює психологічний ефект великої аудиторії, змушує людину хвилюватися, ніби ситуація реальна, життєва, завдяки чому природно проявляються невербальні елементи поведінки, які є проявом невпевненості, надмірного хвилювання, напруженості, іноді надмірної гостроти у спілкуванні, агресивності тощо. Також це нівелює умови знайомства студентів між собою. Відео використовуються виключно на занятті для поставленої мети.

Рекомендації до психологічного аналізу відеозапису. Досвід розробки і впровадження методики дозволяє виокремити декілька етапів психологічного аналізу відеозапису виступу студентів/слухачів:

1. Перегляд запису з аудіо і без нього. Самоаналіз студентом розвиненості умінь самопрезентації.

Частіше студенти переживають почуття невпевненості, сором'язливості при перегляді відео, оскільки одразу кидаються в очі недоліки. Більше уваги приділяється тому, що і як студент говорить, ознакам хвилювання. Навіть якщо студент працює учителем і має досвід. Але далі відео переглядається без аудіо. Увага більше концентрується на зміст невербальних проявів. Важливо, щоб студент у першу чергу самостійно виявив те, «над чим було б чудово попрацювати» (бажано не вживати слово «недоліки»). Також ведучий скеровує увагу студента на те, як він почувався під час виконання вправи. Після цього студенту пропонують визначити свої сильні сторони. Так на заміну невпевненості або розчаруванню створюється позитивна емоція, забезпечується підтримка, мотивація для подальшої роботи.

2. Спільне обговорення в групі.

На другому етапі іншим учасникам пропонується доповнити результати самоаналізу студента. Розглянути як сторони, над якими бажано попрацювати, так і сильні риси. Це також корисно, адже зі сторони люди також помічають те, що особисто може не сприйматися одразу. Викладач контролює, щоб спілкування відбувалося у доброзичливій атмосфері.

3. Детальний психологічний аналіз викладачем/ведучим, надання рекомендацій і первинне тренування умінь самопрезентації.

Аналіз, надання рекомендацій, тренування відбувається послідовно.

Першим аналізується момент як студент заходить до аудиторії. Найчастіша помилка – викручування руки за спиною при зачиненні дверей, намагання дивитися при цьому на аудиторію, почати говорити ще на шляху до свого місця, не визначивши перед цим вдале для себе розташування.

Рекомендація і демонстрація: викладач зауважує, що бажано зробити вдих і на видиханні відчинити двері, зайти, повернутися до дверей, побачити ручку, закрити двері, при цьому подивитися на людей в аудиторії, визначити як вони розташовані у приміщенні, визначити вдале для себе місце і шлях до нього, почати рухатися в його бік. Пояснюється, що так створюється ефект спокійної впевненої в собі людини. Студент тренується це виконати 2-3 рази. Звертається увага як змінюється стан студента, як він виглядає та сприймається аудиторією.

Другим аналізується місце розташування. Основні помилки – автоматичне прив'язування до стандартного місця (стіл, трибуна) коли воно не вигідне, або вибір місця відповідно своїй невпевненості, страху, хвилюванню як це прописано у роботах П. Екмана [3] та А. Піза [6].

Рекомендація і демонстрація: викладач роз'яснює важливість місця доповідача перед аудиторією, як це впливає на слухачів. Описує варіанти вибору вдалого місця відповідно розташуванню людей у приміщенні, відстань до них, коли краще виступати стоячи, за яких обставин буде природним зайняти місце за трибуною, або сісти за стіл. Згідно цього обирається зручне і вдале місце виступу і студенту пропонується пройти до нього від дверей. Звертається увага на скільки стало зручніше, комфортніше, як тепер сприймається доповідач іншими учасниками.

Третью аналізується поведінка під час промови. Як було зазначено більшою мірою звертається увага не на інформацію, а на невербальні прояви, інтонацію, темп тощо. Самопрезентація найчастіше страждає від питання «куди подіти або як заспокоїти руки», проблеми нервового тримання за спинку стільця, край трибуни, кроки назад або пригинання ноги як прояви невпевненості, спрямовування очей на стелю або у підлогу, незручні положення тіла. Зазвичай учасник і група самі помічають ці недоліки. Ведучий роз'яснює, доповнює, аналізує.

Індивідуально для кожного викладач рекомендує застосувати певну корекцію. Наприклад, якщо студент «кінетет», то бажано тримати в руках нейтральний предмет, що не відволікає уваги. Це знімає надмірне психічне напруження, дає змогу легше формулювати думки. Рекомендується рухатися конгруентно своїй статурі, перемикаючи погляд – «бігати по очах слухачів» тощо. Студент декілька разів тренується скоригувати свої невербальні прояви. Аналізує як змінюється його стан, наскільки стає зручніше, комфортніше. Разом з іншими учасниками підбираються вдалі варіанти, які сприяють ефективності самопрезентації.

Головний принцип рекомендацій – це формування і розвиток тих умінь самопрезентації, які природно і гармонійно підходять особистості, відповідно фізичній та психічній унікальності. Категорично не рекомендується формувати і розвивати награність, надуманість, уникати неузгодженості внутрішнього із зовнішнім, оскільки це лише шкодить.

Далі студенту пропонується об'єднати нові уміння і знову виконати завдання на відеокамеру. Одразу відео демонструється. Студент бачить зміни. Головним також є звертання уваги учасника на те, як змінюється в позитивну сторону стан самопочуття, впевненості. Відеоматеріал передається студенту особисто для нагадування про отримані уміння з метою їх подальшого тренування і закріплення.

Висновки з дослідження і перспективи подальших наукових розвідок. За одне заняття протягом 1 години 20 хвилин можливо повноцінно попрацювати з 10–12 студентами. Тому якщо група більша, то бажано розраховувати на два заняття.

Зазвичай спочатку учасники соромляться, демонструють невпевненість, тому бажано підтримувати, мотивувати до перших спроб, показувати власний приклад. Але потім активність підвищується, іноді навіть з'являється азарт.

Рекомендовано для педагогічних спеціальностей проводити спільні заняття разом з викладачем педагогічної майстерності, використовуючи його досвід, розподіляючи між собою зміст і послідовність взаємодії з учасниками.

Методика досить проста у її використанні, але потребує достатньої кваліфікації, практичного досвіду і підготовки ведучого. Також вона ефективна для формування умінь самопрезентації та первинного їх розвитку. Але закріплення, повторення, основний розвиток з перетворенням у навички самопрезентації залежить від подальшої самостійної роботи над собою, оскільки програма підготовки магістрів обмежена за часом. Тому рекомендується надавати студентам посилання на відео, підручники та інші інформаційні ресурси, де б вони могли вивчати приклади умінь ефективною самопрезентації, вивчати їх, впроваджувати у своїй діяльності.

Заняття цілком можливо проводити в online формі. Для цього завдання виконується перед webcam. Проблема може бути лише з неякісною картинкою і звуком. Тому завчасно учасникам потрібно налаштувати камеру і мікрофон. Можливим є виконання дистанційно: студент знімає відео, відправляє викладачу, відбувається аналіз, рекомендації, студент самостійно тренується і надсилає нове відео з результатами тренування, що знову обговорюється.

В основному методика використовувалася в умовах підготовки магістрантів. Але рекомендовано її впровадження у навчальний процес на першому-другому році бакалаврату, щоб студенти могли тренувати, використовувати, вдосконалювати уміння в процесі захисту курсових робіт, під час проходження педагогічної практики тощо. Зокрема й виявляти обдарованих студентів зі здібностями самопрезентації, забезпечувати їм умови розвитку, супровід, підключати до активностей життя факультету/інституту, університету.

Використання методики для людей з інвалідністю також можливе. Головними умовами є дві: по-перше, відповідне облаштування аудиторії, по-друге, необхідний додатковий досвід ведучого.

Розробка, апробація, вдосконалення методики формування і розвитку умінь самопрезентації, представленої в даній статті, дозволили розробити ще один проект із застосуванням цієї ж технології, але з метою розвитку умінь ефективного проходження співбесіди, результати чого будуть представлені у подальших публікаціях.

References

1. Видра О. Г. Психологія вищої школи: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУЧК, 2020. 64 с.
Vydra, O. H. (2020). *Psykhohohiya vyshchoyi shkoly: navchal'no-metodychny posibnyk* [Higher school psychology: educational and methodological manual]. Chernihiv, Ukraine: NUCHK, 64. [in Ukrainian].
2. Носовець Н. М. Сутність і зміст педагогічної майстерності сучасного вчителя. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2010. Вип. 80. С. 156–159.
Nosovets, N. M. (2010). *Sutnist' i zmist pedahohichnoyi maysternosti suchasnoho vchytelya* [The essence and content of the pedagogical skill of a modern teacher]. *Visnyk Chernihivs'koho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky – Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Chernihiv, Ukraine: CHNPU. 80. 156–159. [in Ukrainian].

3. Ekman P., Friesen WV. The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica*. San Francisco: University of California, 1969. 1(1). P. 49–98.
4. Goffman E. *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: The Overlook Press, 1959. 252. P. 17–25.
5. Jones E. *Ingratiation: a social psychological analysis*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1964. 211 p.
6. Pease A., Pease B. *The Definitive Book of Body Language*. Buderim: Pease International, 2004. 404 p.
7. Schlenker B. R. Self-presentation: Managing the impression of consistency when reality interferes with self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(6), 1975. P. 1030–1037.

Vydra O.

ORCID 0000-0001-9281-915X

*PhD in Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Pedagogy,
Psychology and methodology of Technological Education,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: vidrik7@gmail.com*

METHODS OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF SELF-PRESENTATION SKILLS IN CLASSES OF THE CYCLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF MASTER'S STUDENTS

*The main direction of the article and the **purpose** of the work is to highlight the experience of creation, approval, improvement and implementation of the method of formation and development of effective self-presentation skills among master's students in classes of the cycle of psychological training for further professional activity.*

The article describes the content of practical work with the use of interactive methods, during the implementation of which it's possible to effectively identify already developed self-presentation skills, as well as to form and develop new self-presentation skills that naturally and harmoniously fit the personality, correspond to physical and mental uniqueness. A clear sequence of the stages of implementation of the technique, nuances and psychological comments are given.

*The **methodology** is built on the basis of the developments of sociologists, social psychologists, psychologist-trainers, specialists in the development of pedagogical skills, methods of teaching psychology, who developed and researched methods of formation and development of self-presentation skills in the conditions of psychological training of students of various specialties, including pedagogical ones.*

*The **novelty** of the work: for the first time, an interactive method of formation and development of effective self-presentation skills among master's students is described in detail. We revealed its essence, organizational points, and sequence of execution. We specified the equipment, the necessary skills of the teacher. Instructions for psychological clarification, psychological comments, examples are given.*

***Conclusions.** The results of the experience of developing, approving, improving and implementing an interactive method of forming and developing the skills of effective self-presentation allowed us to draw conclusions about the number of participants with whom it's possible to work out the task in one session, the peculiarities of their activity, the advantages and disadvantages of the method, recommendations for the use of the method in the conditions of distance learning, opportunities and conditions for people with disabilities, methodological recommendations for conducting training together with other specialists, possibilities of introducing the methodology into the educational course of the first undergraduate courses.*

Keywords: *self-presentation, psychological culture, interactivity.*

Стаття надійшла до редакції 13.04.2024 р.

Рецензент: доктор психологічних наук, доцент Дроздов Ю. О.