

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Коваль Г. В.

*Тихоокеанский государственный медицинский университет (ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России), г. Владивосток, Российская Федерация
e-mail: koval.galina.2810@mail.ru*

Развитие навыков эффективной коммуникации способствует улучшению межличностных взаимодействий, укреплению социальных связей и повышению успешности в личной и профессиональной сферах. методы направлены на повышение продуктивности взаимодействия, улучшение понимания друг друга и снижение вероятности возникновения конфликтов.

Ключевые слова: коммуникация, эффективные приемы, взаимодействие, препятствия, культура общения, психологические методики, доверие, правила общения, методика «3x20», критерии эффективности, обратная связь, значимость коммуникаций, развитие навыков, педагогическое обучение.

Для цитаты: *Коваль Г.В.* Развитие навыков эффективной коммуникации является залогом успеха в современном обществе.

METHODS AND TECHNIQUES OF EFFECTIVE COMMUNICATION

Koval G. V.

Pacific State Medical University (FGBU VO TSMU of the Russian Ministry of Health),
Vladivostok, Russian Federation
e-mail: koval.galina.2810@mail.ru

Developing effective communication skills contributes to improving interpersonal interactions, strengthening social connections, and enhancing personal and professional success. These methods aim to enhance collaboration, improve mutual understanding, and reduce the likelihood of conflicts.

Keywords: communication, effective techniques, interaction, obstacles, communication culture, psychological techniques, trust, communication rules, 3x20 technique, efficiency criteria, feedback, importance of communication, skill development, pedagogical training.

For citation: Koval G. V. Developing effective communication skills is essential for success in today's society.

Коммуникация играет важнейшую роль в повседневной жизни человека, оказывая существенное влияние на качество взаимоотношений. Несмотря на свою значимость, эффективное общение удается далеко не каждому человеку. Настоящая статья посвящена рассмотрению ключевых факторов, затрудняющих достижение успешной коммуникации, а также методикам и приемам, позволяющим повысить ее эффективность (1, 2).

Среди множества препятствий, возникающих на пути качественного взаимодействия, выделяются следующие факторы:

- Низкий уровень культуры и образования: Недостаточная грамотность и эрудиция снижают шансы на понимание и взаимопонимание.
- Стресс и тревожность: Повышенная эмоциональная нагрузка снижает концентрацию и внимательность.
- Недостаток внимания: Невнимательность ведет к потере важной информации и созданию ошибок восприятия.
- Отсутствие доверия: Отсутствие уверенности в компетентности собеседника мешает открытому обмену информацией.
- Закрытость сторон: Боязнь раскрыть личные взгляды или переживания препятствует формированию доверительных отношений.

Все перечисленные факторы существенно ухудшают продуктивность коммуникаций, приводя к снижению взаимопонимания и возникновению конфликтов (3, 4).

Психология разработала разнообразные методы повышения качества общения, включая как универсальные принципы, так и специализированные техники, применимые в специфичных ситуациях.

Представим основные группы рекомендаций:

Группа 1. Общие принципы эффективного общения.

Эффективная коммуникация требует соблюдения ряда основополагающих принципов:

- Доверие: Важно вызвать доверие у собеседника, демонстрируя надежность и компетентность.
- Навыки ведения диалога: Умение вести конструктивный диалог помогает лучше воспринимать информацию.
- Установка на сотрудничество: Формирование установки на взаимовыгодное взаимодействие улучшает атмосферу беседы.
- Логичность и ясность мысли: Ясное выражение собственных намерений облегчает понимание.
- Четкость выражения: Важность точности формулировки высказываемых идей очевидна.
- Понимание различий: Признание разных позиций помогает избежать конфликта.

- Исключение критики: Нежелательно критиковать или обвинять другого участника общения.
- Проявление эмпатии: Проявляя искреннее участие, легче установить контакт.
- Контроль над эмоциями: Спокойствие и выдержанность помогают сохранить ясность ума даже в стрессовых ситуациях.
- Позитивность: Положительное отношение повышает общий настрой общения.
- Готовность к компромиссам: Скромность и терпимость позволяют находить решения, устраивающие обе стороны.
- Активное слушание: Задавайте вопросы, показывающие интерес к мнению вашего собеседника.
- Использование невербальной коммуникации: Жесты, мимика и интонация играют важную роль в восприятии сказанного.

Группа 2. Правила успешного общения по С. Блэку.

Известный специалист в области связей с общественностью, Сэм Блэк, предложил эффективный алгоритм построения успешного общения, включающий следующие правила:

- Простоту формулирования посланий.
- Конструктивность и убедительность каждой стадии разговора.
- Постоянное изучение реакции общественности.
- Непрерывность общения и регулярного анализа ситуации.
- Интересность и увлекательность общения.
- Умеренную форму подачи материала.
- Правдивость и полноту предоставляемых сведений.
- Двухстороннюю природу общения.
- Избежание преувеличений и искажений фактов.
- Учёт возрастных и половых особенностей аудитории.

Соблюдение указанных правил позволит сделать коммуникацию более эффективной и плодотворной (12).

Группа 3. «Правило 3×20».

Практикующие специалисты предлагают соблюдать особый алгоритм восприятия информации в первые минуты общения:

- Первые 20 секунд — формирование общего впечатления о внешности собеседника.
- Следующие 20 секунд — оценка поведения, эмоций и привлекательности.
- Последние 20 секунд — осмысление сути произносимых слов.

Таким образом, первая минута знакомства определяет дальнейший ход общения, причем наибольший вклад вносят невербальные сигналы (например, тон голоса и внешний вид) (5).

Независимо от выбранного метода общения, качественная коммуникация должна соответствовать ряду общих критериев:

- Достоверность передаваемых сведений.

- Объективность представленной информации.
- Своевременность доставки сообщения.
- Адресность информации конкретному кругу лиц.
- Наличие системы обратной связи.
- Значимость общения для достижения поставленных целей.
- Доступность информации для всех участников.
- Ожидаемые эффекты эффективной коммуникации

Применение этих эффективных приемов коммуникации позволяет добиться значительных результатов:

- Укрепляется доверие и устанавливаются прочные контакты.
- Улучшаются отношения между людьми.
- Устраняются разногласия и снижается уровень стресса.
- Совместное обсуждение проблем становится основой для принятия взвешенных решений (10).

Вывод: Развитие навыков эффективной коммуникации является залогом успеха в современном обществе. Применение предложенных методик и техник способствует достижению высокого уровня социальной компетенции, необходимой как специалистам, так и обычным гражданам. Педагоги играют особую роль в обучении молодых поколений данным навыкам, обеспечивая условия для гармоничного развития личности и укрепления общественных связей.

Список использованной литературы:

- 1.Алешина Ю.Е. Коммуникативная психология // Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, 2019. — ISBN 978-5-91244-236-8.
- 2.Дружинин В.Н., Конторов Д.С. Основы теории коммуникаций. Учебник. СПб.: Издательство Политехнического университета, 2018. — ISBN 978-5-7325-1328-
- 3.Зазыкин В.Г. Психология взаимодействия и общения. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. — ISBN 978-5-222-29168-3.
- 4.Харламов Н.А. Социальная психология общения. Учебное пособие. Москва: Аспект-Пресс, 2020. — ISBN 978-5-7567-1036-5.
5. Чернышёва Т.И. Теория коммуникации: теория и практика профессионального общения. М.: ИНФРА-М, 2019. — ISBN 978-5-16-013761-4.
- 6.Ивин А.А. Логика и аргументация в публичном выступлении. Учебное пособие. СПб.: Питер, 2021. — ISBN 978-5-4461-1524-1.
- 7.Обозов Н.Н. Технология деловых переговоров. Учебник. М.: Проспект, 2020. — ISBN 978-5-392-28897-1.
- 8.Соколова Е.Т. Искусство спора: учебное пособие. Москва: Форум, 2022. — ISBN 978-5-91134-853-2.
- 9.Щеглов И.О. Невербальная коммуникация: Практическое руководство. Учебное пособие. Самара: Самарский гос. техн. ун-т, 2020. — ISBN 978-5-91379-213-

- 10.Вернер Х., Бейтсон Г. Компетенции в общении: Теоретические основания и практические советы. / пер. с англ. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2019. — ISBN 978-5-88230-345-1.
- 11.Коваленко И.П. Эффективная презентация: Технология подготовки и проведение презентаций. Учебное пособие. Воронеж: Научная книга, 2021. — ISBN 978-5-907295-84-3.
- 12.Малюшицкая К.Б. Активное слушание и обратная связь в профессиональном общении. Учебное пособие. Минск: Белорусская наука, 2020. — ISBN 978-985-08-2654-1.

Информация об авторе:

Коваль Галина Валерьевна, аспирант Тихоокеанского государственного медицинского университета (ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России), г. Владивосток, Российская Федерация.
e-mail: galina.koval.2810@mail.ru

Information about the author:

Koval Galina Valerievna, Postgraduate Student at the Pacific State Medical University, Vladivostok, Russian Federation
e-mail: galina.koval.2810@mail.ru

Получена: _____

Received: _____

Принята в печать: _____

Accepted: _____